

รายงานฉบับสมบูรณ์

โครงการจากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง:
การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องข้งตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มีนาคม 2558

จากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง:
การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา
 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

โครงการจากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เป็นโครงการที่อยู่ภายใต้การจัดทำกรอบยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรม ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีต้องขังและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องให้มีความมั่นคงภายในบนวิถีของสุขภาวะเชิงจิตวิญญาณ อีกทั้งเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ต้นแบบแนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีความสอดคล้องกับบริบทของสตรีต้องขัง เพื่อสื่อสารให้สังคมเกิดความตระหนักรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสตรีต้องขัง รวมถึงเพื่อสร้างองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม การศึกษาสภาวะด้านในและการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในสตรีต้องขังที่ผ่านกระบวนการและการศึกษาทัศนคติของบุคคลภายนอกที่มีต่อสตรีต้องขัง ทั้งหมดนี้จะนำไปสู่การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ในเชิงระบบต่อไป ผลของการดำเนินโครงการชี้ให้เห็นว่า กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในตัวสตรีต้องขังได้ โดยทำให้เกิดการขยายขอบข่ายโลกทัศน์ที่มีความกว้างขวางและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น กล่าวคือสามารถเห็นและเข้าใจความหมายของความเชื่อมโยงระหว่างตัวเองกับคนรอบข้าง รวมถึงครอบครัวและคนที่ตนเองรักและผูกพัน อีกทั้งยังช่วยสู่การเห็นถึงคุณค่าความหมายของการเป็นตัวของตัวเองอยู่ท่ามกลางความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสรรพสิ่งรอบตัวบนฐานของหลักการมีเหตุและผล และหลักการมีความรับผิดชอบในทุกการกระทำ นอกจากนี้ยังเกิดทัศนคติที่ดีต่อการภาวนา มีเครื่องมือเพื่อกลับมาดูแลสติและความมั่นคงภายในของตนเองได้ และตระหนักรู้ต่อสภาวะในปัจจุบันขณะ นำไปสู่การยอมรับและเห็นหนทางที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโตได้ต่อไป ปรากฏการณ์เหล่านี้มีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของตัวสตรีต้องขังที่ประเมินได้ระหว่างการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย การมีสติรู้ตัว การมีสัมพันธภาพที่สร้างสรรค์กับคนรอบข้าง การก้าวข้ามกรอบความคิดเดิม และการมีอิสรภาพและเข้าถึงคุณค่าภายใน รวมถึงสอดคล้องกับทัศนคติของบุคคลภายนอกที่เกิดขึ้นต่อสตรีต้องขังที่ว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดต่างมีคุณค่าและศักยภาพภายในไม่ต่างกัน และวิถีชีวิตในเรือนจำมิได้เป็นอุปสรรคในการบ่มเพาะสันติสุขและความมั่นคงภายในให้บังเกิดขึ้น ในส่วนของกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นกระบวนการที่มีคุณลักษณะครบทั้ง 14 ประการ ดำเนินอยู่บนความต่อเนื่องยาวนานพอและเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่ขั้นปรับตัว ขั้นเปิดมุมมอง และขั้นสร้างความมั่นคงระยะยาว ซึ่งทั้งหมดนี้จะต้องออกแบบให้เหมาะสมกับวาระของผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่วนตัวกระบวนการเองก็จะต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสมสอดคล้อง และอยู่บนฐานความเชื่อพื้นฐานที่น้อมนำต่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ

คำสำคัญ: สตรีต้องขัง กระบวนการเรียนรู้ จิตตปัญญาศึกษา ความมั่นคงภายใน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ง
สารบัญรูป	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
กลุ่มเป้าหมาย	3
พื้นที่ดำเนินงาน	3
แนวคิดของกิจกรรมการเรียนรู้	4
ขั้นตอนและวิธีการของกิจกรรมการเรียนรู้	5
แผนการดำเนินงานของโครงการ	7
ผลผลิตของโครงการและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
ผู้รับผิดชอบโครงการและคณะทำงานของโครงการ	10
บทที่ 2 ร้อยเรียงเรื่องราว	11
2.1 การเตรียมงานและการศึกษาขั้นต้น	11
2.1.1 การสำรวจพื้นที่ดำเนินงาน	12
2.1.2 ความตั้งใจของทีมกระบวนกร	14
2.1.3 บทเรียนจากครู	15
2.1.4 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ	18
2.2 การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสตรีต้องขัง	22
2.2.1 ทักษะสถานหญิงเชียงใหม่	22
2.2.2 เรือนจำกลางขอนแก่น	308
2.3 การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับเจ้าหน้าที่เรือนจำ	403
2.3.1 สถานการณ์ที่เป็นอยู่ ระหว่างเจ้าหน้าที่เรือนจำกับผู้ต้องขัง	403
2.3.2 แนวคิดของการจัดกระบวนการเรียนรู้	406
2.3.3 เนื้อหาของการจัดกระบวนการเรียนรู้	409
2.3.4 บางส่วนของเสียงสะท้อนหลังกระบวนการอบรม	439
2.3.5 บทสรุปที่ได้จากกระบวนการอบรม	440
2.3.6 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการจัดกระบวนการเรียนรู้	444
2.4 การสื่อสารเรื่องราวสู่สังคม	446

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 องค์ความรู้และงานวิจัยของโครงการ	452
3.1 ที่มาและความสำคัญของงานวิจัย	452
3.2 วิธีดำเนินการวิจัย	455
3.2.1 ระเบียบวิธีวิจัย	455
3.2.2 ขั้นตอนการวิจัย	456
3.2.3 ขั้นตอนการดำเนินการต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยและข้อปฏิบัติด้าน จริยธรรมการวิจัยในคน	462
3.2.4 สรุปผลการวิจัย	473
3.3 ผลการวิจัย	474
3.3.1 ผลของการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่ เหมาะสมกับสภาวะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขังของโครงการ	474
3.3.2 ผลของสภาวะด้านในของสตรีต้องขังของโครงการที่ผ่านกระบวนการ เรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา	500
3.3.3 ผลของทัศนคติของบุคคลภายนอกเรือนจำ และญาติผู้ต้องขัง ที่มีต่อ ตัวสตรีต้องขังของโครงการ รวมถึงในทางกลับกันด้วย ภายหลังจาก ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแล้ว	622
3.4 สรุปผลการวิจัย	642
3.4.1 สรุปผลการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่ เหมาะสมกับสภาวะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขังของโครงการ	642
3.4.2 สรุปผลของสภาวะด้านในของสตรีต้องขังของโครงการที่ผ่านกระบวนการ การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา	659
3.4.3 สรุปผลของทัศนคติของบุคคลภายนอกเรือนจำ และญาติผู้ต้องขัง ที่มี ต่อตัวสตรีต้องขังของโครงการ รวมถึงในทางกลับกันด้วย ภายหลัง จากที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแล้ว	662
บทที่ 4 บทสรุปของโครงการ	665
บรรณานุกรม	678
ภาคผนวก	680

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 กำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสตรีต้องขัง ณ ทัณฑสถานหญิง เชียงใหม่	22
2.2 กำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสตรีต้องขัง ณ เรือนจำกลางขอนแก่น	308
3.1 เกล็ดวิทยุวัตของกระบวนการเรียนรู้ในพื้นที่ปฏิบัติงานเชียงใหม่	643
3.2 เกล็ดวิทยุวัตของกระบวนการเรียนรู้ในพื้นที่ปฏิบัติงานขอนแก่น	645

สารบัญญรป

รูป	หน้า
2.1 ใบสมัคร (หน้าแรก)	19
2.2 ใบสมัคร (หน้าที่สอง)	20
2.3 ใบประกาศรับสมัคร	21
2.4 เนื้อหาหลัก 4 ด้านในการออกแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขัง	407
2.5 ผลงานบางส่วนในงานวันจากใจสู่ใจ ณ เรือนจำกลางขอนแก่น	448

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของโครงการ

โครงการ จากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เป็นโครงการที่อยู่ภายใต้การจัดทำกรอบยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรม ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยทางศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ประชุมหารือและจัดทำร่างโครงการฯ เริ่มจากการมองเห็นวิกฤตการณ์ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ซึ่งผู้คนต่างเสาะแสวงหาความมั่นคงและความสุขจากภายนอกโดยหลงใหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม ยึดติดแนวคิดทุนนิยม อีกทั้งใช้ชีวิตเพื่อให้เป็นไปตามความคาดหวังของกระแสดังกล่าว ส่งผลให้เมื่อไม่สามารถครอบครองเป็นเจ้าของวัตถุต่าง ๆ ได้ตามความคาดหวังเช่นนั้น การเบียดเบียน การแก่งแย่งแข่งขัน และการกระทำผิดทางกฎหมายจึงเพิ่มพูนมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ขณะเดียวกัน เส้นทางชีวิตของผู้หญิงจำนวนมากที่ต้องมาเสียดุลยดลงภายใต้กำแพงในเรือนจำ เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ทั้งต่อตนเองและคนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ความรุนแรงเกี่ยวกับทักษะเรื่องระบบเพศที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตพวกเธอ

จากรายงานการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลกระทบจากการถูกจำคุกของสตรีต้องขัง ของกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม เมื่อปี พ.ศ.2553 พบว่าสตรีต้องขังที่กระทำผิดส่วนใหญ่เป็นการกระทำความผิดในคดีเล็กน้อย (โทษ 2-3 ปี) และมีแรงจูงใจจากการประสบปัญหาทางเศรษฐกิจเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้มีงานวิจัยหลายชิ้นที่กล่าวว่า การถูกจำคุกของสตรีนั้นได้ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ต้องขังเองและครอบครัวอย่างมากมาย ในหลายประเทศ สตรีต้องขังต้องทนทุกข์จากปัญหาสุขภาพจิต ความหดหู่ ความวิตกกังวล ความกลัว และการฆ่าตัวตายอยู่ในอัตราที่สูงมาก ซึ่งเหตุผลหลักคือ ส่วนใหญ่ผู้หญิงนั้นมักมีสถานะเป็นผู้ดูแลในครอบครัว เมื่อต้องถูกแยกจากบุตรและผู้เป็นที่รัก จึงทำให้เกิดการสะสมความเครียด ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ที่สามารถสร้างความสุขและบ่มเพาะความมั่นคงจากภายในจิตใจให้แก่สตรีต้องขัง จึงน่าจะเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงได้

ด้วยแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา เน้นการศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงในระดับตัวเอง (Personal Transformation) ในที่นี้คือตัวสตรีต้องขังและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในเรื่องจำ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติด้านใน ให้มีความเข้าใจสภาวะด้านในของตัวเอง เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและจิตใจ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความกังวลใจ ความคิด ฟุ้งซ่าน เป็นต้น เพื่อรับมือกับปรากฏการณ์ต่างๆ จากภายนอกที่เข้ามากระทบ ทั้งที่ต้องเผชิญเมื่ออยู่ในเรือนจำและเตรียมความพร้อมด้านสภาพจิตใจก่อนกลับคืนสู่สังคม พร้อมบ่มเพาะความรักความเมตตาให้เกิดขึ้น การมองเห็นคุณค่าและศักยภาพความเป็นมนุษย์ในตัวเอง เกิดเป็นความสุขและพลังภายในเชิงสร้างสรรค์ ผ่านกระบวนการและสภาพบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้ร่วมกันตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เช่น การสร้างบรรยากาศแห่งความไว้นิ่งเชื่อใจ ผ่อนคลาย ปลอดภัย อำนาจที่เท่าเทียม พื้นที่แห่งการรับฟัง และการร่วมแบ่งปันความสุข-ทุกข์ในชีวิตของผู้เข้าร่วมด้วยวงสนทนาหรือสนทนาและการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ก่อนขยายจิตอันเกิดความรัก ความเป็นอิสระ ความมั่นคงภายในนี้ ไปสู่บุคคลที่อยู่รอบข้าง อันถือเป็นการพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไป นอกจากนี้ โครงการฯ ยังให้ความสำคัญกับแนวคิดเรื่องการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคม โดยให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ไปจนถึงการเข้าใจอิทธิพลของสังคมที่ส่งผลต่อตัวเอง โดยเฉพาะเรื่องความเป็นเพศซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของทุกคน และเป็นการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจทัศนะในสังคมที่บันทึกคุณค่าความเป็นมนุษย์ได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและมิติด้านในของสตรีต้องขังและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง ให้สัมผัสถึงคุณค่าความสุข และพลังภายในที่แท้จริง ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (กระบวนการพัฒนาเชิงจิตวิญญาณ)
2. เพื่อพัฒนาต้นแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (กระบวนการพัฒนาเชิงจิตวิญญาณ) สำหรับสตรีต้องขังและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง
3. เพื่อสื่อสารให้สังคมมีการรับรู้และเข้าใจสตรีต้องขังมากขึ้น ตลอดจนข้อจำกัดและแนวปฏิบัติสำหรับปัญหาเชิงระบบที่เกี่ยวข้อง
4. เพื่อสร้างงานวิจัยและการจัดการความรู้ เพื่อการขับเคลื่อนเชิงระบบ กลไก และนโยบายเบื้องต้น

กลุ่มเป้าหมาย

1. สตรีต้องขังจำนวน 60 คน (จากทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ 30 คน และเรือนจำกลางขอนแก่น 30 คน)
2. เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง จำนวน 15-20 คน (จากเรือนจำ 3 – 4 แห่ง ได้แก่ ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ เรือนจำกลางขอนแก่น เรือนจำกลางราชบุรี เป็นต้น)

พื้นที่ดำเนินงาน

ทางคณะทำงานของโครงการ ได้คัดเลือกพื้นที่ดำเนินงานโดยพิจารณาจากปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งด้านของตัวสตรีต้องขังและเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล ด้านความพร้อมของเรือนจำทั้งแง่นโยบายและสภาพบรรยากาศ และด้านการดำเนินงาน-การติดตามงานที่ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการคัดเลือกดังกล่าว ทำให้ได้พื้นที่ดำเนินงานหลัก จำนวน 2 แห่ง ได้แก่

(1) ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

- เป็นพื้นที่ซึ่งโครงการกำลังใจได้เคยเข้าไปปฏิบัติงานมาแล้ว
- ผู้อำนวยการ และเจ้าหน้าที่ของทัณฑสถานมีความเอาใจจริงเอาใจ สนใจในการจัดหากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาสตรีต้องขัง และมีความเปิดรับ พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือกับโครงการฯ อย่างเต็มที่
- เป็นทัณฑสถานหญิงที่มีจำนวนผู้ต้องขังประมาณ 2000 คน ซึ่งมีแนวโน้มว่า ระบบการจัดการของที่นี่จะเอื้อให้เกิดการขยายผลด้านการเรียนรู้ด้านในด้วยตัวเองในอนาคตได้

(2) แดนหญิง เรือนจำกลางขอนแก่น

- ตัวแทนจากคณะทำงานได้สำรวจพื้นที่เบื้องต้น เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2556 พบว่า มีสตรีต้องขังจำนวน 355 คน และโทษสูงสุดไม่เกิน 25 ปี คดีส่วนใหญ่คือคดีเกี่ยวกับยาเสพติด
- จากการพูดคุยเบื้องต้นกับผู้บังคับแดนหญิง คุณอรอินทร์ สุกาญจนาศรษฐ์ ท่านมีประสบการณ์ทำงานดูแลสตรีต้องขัง 33 ปี มีความมุ่งมั่น ตั้งใจทำงาน เปิดกว้าง สนใจปฏิบัติธรรม พยายามหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องขัง และรู้สึกยินดีอย่างมากหากที่นี่จะจัดให้มีกิจกรรมที่พัฒนาด้านจิตใจและความคิดของสตรีต้องขัง
- ผู้บัญชาการเรือนจำกลางขอนแก่น และหัวหน้าฝ่ายการศึกษาและพัฒนาผู้ต้องขัง มีความสนใจและให้ความร่วมมือ

- สภาพพื้นที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะและมีให้เลือกใช้งานได้

แนวคิดของกิจกรรมการเรียนรู้

จากวัตถุประสงค์หลักของโครงการ ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตและมิติด้านในของสตรีต้องขังและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง ให้ได้สัมผัสถึงคุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริงด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษานั้น การออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทำการผสมผสานหลักการและแนวคิดต่าง ๆ เช่น แนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง รวมถึงหลักสตรีนิยมเชิงจิตวิญญาณ (Spiritual feminism) ฯลฯ โดยสามารถจำแนกได้เป็น 4 องค์ประกอบหลัก คือ

- 1) **การทำความเข้าใจและตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness)** เป็นการกลับมาตรวจสอบ ทบทวนตัวเอง รู้จักรูปแบบหรืออคติของตัวเองว่าเป็นอย่างไร รวมถึงการกลับมาเรียนรู้ตัวเอง และการสร้างการตระหนักรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งจากมิติด้านในของตนเอง วิธีการหลักก็คือการทำการสะท้อนใคร่ครวญเชิงลึก (Reflection) โดยผ่านการสนทนา การจดบันทึก หรือการตั้งคำถามกับตนเอง
- 2) **การเจริญสติ ภาวนา (Meditation)** เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงระดับรากฐาน/ถอนราก การภาวนาสามารถกระทำได้อย่างสอดคล้องและหลอมรวมเข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน เป็นการสร้างกำลังแห่งการมีสติ ความมั่นคงเข้มแข็งจากภายใน และความสงบและสันติสุข ที่ไม่แยกขาดจากสถานการณ์จริงของชีวิต ตัวอย่างเช่น ผู้ต้องขังที่ต้องโทษส่วนใหญ่มักมีความเครียดสูง บางคนอาจมีอาการกรีดร้อง ทำร้ายตัวเอง หรือหมกมุ่นและกล่าวโทษแต่ตัวเอง การเจริญสติภาวนาจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สตรีต้องขังได้กลับมามีเวลาสงบนิ่งและสามารถใคร่ครวญเกี่ยวกับเรื่องราวการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตตัวเองได้ชัดเจน เป็นรากฐานที่สำคัญซึ่งโดยทั่วไป ภายหลังจากการเรียนรู้ที่สร้างความเข้าใจในตัวเองแล้ว แต่ละคนจะต้องกลับมาทำงานด้านการเจริญสติภาวนาต่อ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและยั่งยืนได้ต่อไป
- 3) **โครงสร้างทางสังคม (Social structure)** เป็นแนวคิดที่ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนแรกคือ โครงสร้างภายนอก (ในเชิงระบบ) หรือ Hardware เช่น กฎระเบียบที่เข้มงวดของสถาบัน การจัดการเวลา การแบ่งงานต่าง ๆ การแบ่งบทบาทหน้าที่ ระบบอาวุโส/ชนชั้นภายในสถาบัน อำนาจแนวตั้ง-แนวราบ เป็นต้น อีกส่วนหนึ่งคือ โครงสร้างภายใน หรือ Software ซึ่งแยกได้เป็น 2 ด้านสำคัญ ด้านแรกเป็นเรื่องเกี่ยวกับทัศนคติ ฐานคิดส่วนบุคคลของเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขัง ระบบของกระบวนการยุติธรรม และการมีมุมมองและบทบาทที่กว้างขึ้นซึ่งไปพ้นจากตัวเอง สามารถเข้าถึงความรับผิดชอบที่ผสมเชื่อมโยงตัวเองเข้ากับสังคมได้ ส่วนด้านที่ 2 เป็นแนวคิดเกี่ยวกับบริโภคนิยมและความเป็นเพศที่ส่งผลต่อวิถีชีวิต การกระทำ และวิธีคิดของแต่ละคน องค์ประกอบด้านหลักสตรีนิยมเชิงจิตวิญญาณ (Spiritual feminism) ในส่วนนี้จะช่วยให้ชีวิตของ

คนเราถูกคัดลอก และเกิดความเข้าใจว่า สาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้ตัวเขามาอยู่ที่นั่น เป็นความเกี่ยวข้องกันอย่างลึกซึ้งระหว่างตัวเองกับโครงสร้างภายนอกของสังคมด้วยเช่นกัน

- 4) **การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning)** เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและยั่งยืน ด้วยการเข้าไปทำงานกับธรรมชาติด้านในถึงระดับชุดความเชื่อพื้นฐาน กรอบการอ้างอิง หรือสมมติฐานใหญ่ภายในจิตใจ (Frame of reference) ที่บุคคลนั้นใช้ในการรับรู้และทำความเข้าใจโลกเป็นเบื้องต้น นำไปสู่การยกระดับขึ้นของจิตสำนึกที่จะรองรับความซับซ้อนได้มากขึ้นซึ่งฝังแน่นอยู่ในธรรมชาติด้านในของคน ๆ นั้น ส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีความถาวรยั่งยืนและไม่ย้อนกลับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะพบได้ทั้งในระดับพฤติกรรม ท่าที ความรู้สึก ความคิด และลึกลงไปถึงระดับความเชื่อพื้นฐาน สามารถประเมินได้ในเชิงประจักษ์ เช่น การสืบค้นเชิงปรากฏการณ์วิทยา การสัมภาษณ์เชิงลึก การตอบคำถาม พุดคุยสนทนา การเขียนบันทึก รวมไปถึงการสำรวจระยะยาว รูปแบบต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง มีกระบวนการที่แตกต่างออกไปจากการเรียนรู้หรือการทำงานโดยทั่ว ๆ ไปที่มักเน้นไปที่ผลสัมฤทธิ์ก่อน แต่กลับละเลยมิติด้านในของบุคคลอันเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง

ขั้นตอนและวิธีการของกิจกรรมการเรียนรู้

ก่อนเริ่มกิจกรรมเมื่อคัดเลือกได้ผู้เข้าร่วมโครงการแล้ว คณะทำงานจะทำการประเมินความต้องการในรูปแบบการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ทั้งจากสตรีต้องขังและเจ้าหน้าที่ เพื่อสำรวจความต้องการจากการเข้าร่วมโครงการ รวมถึงข้อมูลความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการอยู่ร่วมกัน ขั้นตอนโดยสังเขปของการจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ในภาพรวม มีดังต่อไปนี้

- (1) เริ่มต้นด้วยการทำกิจกรรมสร้างพลังจากด้านใน (Empowerment)
- (2) ต่อจากนั้น เป็นการฝึกให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาอยู่กับตัวเอง ด้วยการเจริญสติภาวนาเบื้องต้น การรับฟัง และการสร้างบรรยากาศที่จะมีส่วนช่วยให้แต่ละคนเกิดความไว้วางใจ สามารถระบายถ่ายทอดความเครียดจากภายในออกมาได้
- (3) การทำกิจกรรมเรื่องความสัมพันธ์และการใช้ชีวิตประจำวันในเรือนจำ รวมทั้งการสร้างความเป็นชุมชนที่อบอุ่นดูแลซึ่งกันและกัน
- (4) สู่การกลับมาทำความเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น ฉันคือใคร? การวาดภาพ เกม ลักษณะคนสี่แบบ ฯลฯ
- (5) การใคร่ครวญตนเอง ผ่านแนวคิด อิทธิพลของโครงสร้างทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต (เป็นเรื่องภายใน หรือ Software) ในเรื่องระบบเพศ บริโภคนิยม

(6) การทำความเข้าใจเรื่องโครงสร้างทางสังคมภายนอก หรือ Hardware เพื่อให้บังเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางสังคม ระบบ กฎเกณฑ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดปัญญาเพื่อเข้าใจสาเหตุของปัญหากดดันและความอยุติธรรมต่าง ๆ ในสังคม

เครื่องมือของกิจกรรมการเรียนรู้ที่สำคัญ ได้แก่

1. **กระบวนการกลุ่ม (Group Process)** คือ การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีประสบการณ์ตรง (Direct experience) รวมถึงอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ภายใต้สถานการณ์บางอย่าง เช่น การทำบทบาทสมมติ การเล่นเกม หรือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดการใคร่ครวญ เรียนรู้สิ่งที่เหมือนและแตกต่างในตัวเองและผู้อื่น การได้สะท้อนตัวเอง (Self-reflection) ท่ามกลางบรรยากาศแห่งการรับฟัง ปราศจากการตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์กัน ผลที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับคือ กำลังใจ การเข้าถึงพลังแห่งความรักความเมตตา ตลอดจนศักยภาพทั้งหมดที่มีต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดการยอมรับต่อทุกสิ่งได้อย่างเป็นธรรมชาติและเป็นธรรมชาติ
2. **การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ที่จะฟังเสียงภายในตนเอง ฟังผู้อื่นด้วยใจกรุณา ซึ่งเป็นเครื่องมือหนึ่งในการฝึกการรู้สึกตัว เป็นเครื่องมือสำคัญในการเยียวยา และเป็นเครื่องมือในการสร้างพื้นที่แห่งความเข้าใจต่อกัน
3. **งานเขียน (Writing / Journaling)** คือ การสะท้อนประสบการณ์ เรื่องราว เหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันผ่านการเขียนหรือจดบันทึก ทำให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาสำรวจและทบทวนเรื่องราวในชีวิต เสมือนเป็นการเยียวยาและการสร้างคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเองจากผลงาน อีกทั้งเป็นการเรียนรู้เรื่องราวของตนเองในมุมมองใหม่ เกิดการยอมรับและเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง
4. **งานศิลปะ (Contemplative arts)** คือ การเรียนรู้และเผชิญสภาวะภายในของตนเองผ่านงานศิลปะหลากหลายรูปแบบ เช่น ภาพวาด งานปั้น และการทำสิ่งประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์ ฯลฯ ทั้งได้สะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดผ่านชิ้นงานและแบ่งปันให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย
5. **งานละคร (Contemplative drama)** คือ การฝึกแสดงอารมณ์ ความรู้สึก และเรียนรู้ตนเองผ่านละคร การพัฒนาจิตสำนึกในทางบวก และการฝึกทักษะการแสดง ทั้งการศึกษาบทละคร การใช้ภาษาพูด ท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกาย ที่สำคัญคือการทำงานร่วมกันเป็นทีม เปิดใจเรียนรู้ ยอมรับ รู้จักให้อภัย มองเห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเองและเพื่อนร่วมงานได้

อนึ่ง การใช้กระบวนการของงานเขียน งานศิลปะ และงานละครนั้น จะเน้นเพื่อการค้นหาและการรู้จักตนเองเป็นหลัก รวมทั้งยังเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ภายในตนเอง นั่นคือ เป็นทั้งช่องทางของการสื่อสารและการเยียวยาจิตใจตนเองของสตรีต้องขัง

แผนการดำเนินงานของโครงการ

โครงการกำหนดระยะเวลาการดำเนินงานทั้งสิ้น 1 ปี 6 เดือน โดยมีรายละเอียดของแผนการดำเนินงาน ดังนี้

1. การเตรียมงาน

- ประชุมคณะทำงานทั้งหมด
- สำรวจพื้นที่เพิ่มเติม ข้อมูลสตรีต้องขัง และผู้เกี่ยวข้อง (ผู้คุม เจ้าหน้าที่) การขออนุญาตดำเนินโครงการ
- คณะกรรมการทำการทบทวนประสบการณ์ความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจากผู้เชี่ยวชาญ (Expert review) โดยรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้ที่เคยมีประสบการณ์ตรงในการทำงานกับการพัฒนาสตรีต้องขังมาก่อน เช่น รศ.อภิญา เวชยชัย รศ.นภาพร หะวานนท์ อาจารย์และนักศึกษาจาก ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาที่เคยทำงานในพื้นที่เรือนจำ อาสาสมัครจากบ้านเซเวียร์ วิทยากรจากโครงการ Arts for All กรรมการอบรมการสื่อสารเพื่อสันติหรือ Non-violent Communication (NVC) เป็นต้น
- คัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ โดยพิจารณาจาก จำนวน คุณสมบัติของผู้เข้าร่วม (การอ่านออกเขียนได้ โทษที่เหลืออยู่ ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงในตนเอง) ใช้วิธีการคัดเลือกทั้งแบบข้อเขียน และ/หรือ สัมภาษณ์

2. การศึกษาขั้นต้น (ประมาณ 2 เดือน)

- ทำความรู้จักกับบริบท ผู้เข้าร่วมทุกฝ่าย ทั้งผู้ต้องขัง เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้อง สำรวจความรู้สึก ความต้องการ ความคาดหวัง และข้อจำกัด รวมถึงสภาพของปัญหาต่างๆ ที่เป็นอยู่จริง (ใช้เครื่องมือ การทำกิจกรรมกลุ่ม ไดอะล็อก เวิร์ลคาเฟ่ และการสนทนาพูดคุย ในลักษณะต่างๆ)
- ประมวลความเหมาะสมในการจัดกระบวนการอบรม โดยพิจารณาตามประเด็นต่อไปนี้คือ ความยั่งยืนของการเรียนรู้ ความสอดคล้องต่อความต้องการจริงในบริบท สภาวะความมั่นคงภายในของบุคคล สัมพันธภาพ และอำนาจเชิงระบบ
- ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับประเด็นข้างต้น เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

3. การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสตรีต้องขัง¹ (จัดต่อเนื่อง 8 ครั้ง)

- จัดกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดการเรียนรู้ทั้ง 4 องค์ประกอบ(กิจกรรมกลุ่ม 3-4 วัน จัดต่อเนื่องทุก ๆ เดือน)
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อต่อยอดเฉพาะทาง เช่น ละคร งานเขียน ศิลปะ (กิจกรรมกลุ่ม 3-4 วัน จัดต่อเนื่องทุก ๆ เดือน)
- จัดกิจกรรมเยี่ยมเยือน และติดตามผลการนำไปใช้ในชีวิตร ทุกเดือนตั้งแต่จบกระบวนการเรียนรู้จนกระทั่งปิดโครงการ (เดือนละ 1-2 วัน เป็นเวลา 4 เดือน) โดยพื้นฐานเป็นการจัดกิจกรรมภาวนา กลุ่มสนทนา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างคนในกำแพงและนอกกำแพง

4. การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับเจ้าหน้าที่²

- จัดกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดการเรียนรู้ทั้ง 4 องค์ประกอบ (กิจกรรมกลุ่ม 3-4 วัน จัด 2 ครั้ง ตามความเหมาะสม)

5. การสื่อสารสู่สังคม (การจัดงานวัน “จากใจสู่ใจ” งาน 1 – 2 วันในแต่ละพื้นที่)

- นิทรรศการ 1 ชุด รวบรวมงานศิลปะ/ข้อมูลทั้งโครงการ (จัดพิมพ์หนังสือที่ระลึกผลงานบางส่วนของผู้ต้องขังเพื่อแจกในวันงานใจสู่ใจ)
- หนังสือ 1 เล่ม รวบรวมงานเขียนทั้งโครงการ
- ละคร – การอ่านบทกวี 1 เรื่องจากแต่ละเรือนจำ

6. งานวิจัย

- ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงวิชาการ (สังเกตการณ์/สัมภาษณ์/แบบสอบถาม/สมุดบันทึก) ทั้งในส่วนรายบุคคลเชิงลึก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในมิติต่าง ๆ การบริหารเชิงอำนาจ สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ ของบริบทโดยรวม ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินโครงการ
- สรุปผลการเรียนรู้ ทั้งในตัวผู้เข้าร่วม (ก่อน-ระหว่าง-หลัง) และในขณะทำงาน (การถอดบทเรียนในทีมและระหว่างทีม) โดยอาศัยการวิเคราะห์เนื้อหา การเปรียบเทียบกับกรอบมโนทัศน์ของทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง การวิเคราะห์กระบวนการที่เกิดขึ้นจริง ผลสัมฤทธิ์ที่ได้นำไปสู่ บทเรียน แนวคิด และนโยบายต่าง ๆ ที่จะได้จากข้อสรุปของกระบวนการเรียนรู้

¹ เป็นการดำเนินการที่อาศัย แนวคิด ขั้นตอนวิธีการ และเครื่องมือการดำเนินการ ดังรายละเอียดที่ได้อธิบายไว้ก่อนหน้านี้แล้ว ในหน้า 4 – 6

² เป็นการดำเนินการที่อาศัย แนวคิด ขั้นตอนวิธีการ และเครื่องมือการดำเนินการ ดังรายละเอียดที่ได้อธิบายไว้ก่อนหน้านี้แล้ว ในหน้า 4 – 6

ผลผลิตของโครงการและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ สิ่งที่จะได้จากโครงการอย่างเป็นรูปธรรม มีดังต่อไปนี้

1. การจัดกิจกรรมงานวัน “จากใจสู่ใจ” ในวันพญาณี เพื่อเป็นการสื่อสารเรื่องราว ตัวตน และการพัฒนาของสตรีต้องขังออกสู่สังคม โดยเชิญบุคลากร ผู้สนใจจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ญาติ และครอบครัวผู้ต้องขัง เข้าร่วมงาน และชมผลงานของสตรีต้องขัง อันได้แก่
 - นิทรรศการ รวมผลงานทางศิลปะ ผลงานการเรียนรู้ตลอดโครงการ และข้อมูลการดำเนินโครงการ
 - ละครสั้น การอ่านบทกวี นำเสนอมุมมอง ชีวิต ความรู้สึก และกำลังใจในฐานะสตรีต้องขัง
2. หนังสือรวมผลงานและงานเขียนของสตรีต้องขัง
3. งานวิจัย เป็นบทสังเคราะห์และบทเรียนเชิงกระบวนการ ระบบ และนโยบาย จากภาพรวมของโครงการ

ในแง่ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการนั้น คณะทำงานคาดหวังว่า หลังจากที่โครงการนี้สำเร็จลุล่วงลง จะส่งผลให้บังเกิดประโยชน์ในแง่มุมมองต่าง ๆ ต่อทั้งตัวสตรีต้องขังเอง ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนต่อระบบการจัดการ และสังคมในวงกว้าง ดังนี้

1. สตรีต้องขังได้รับการพัฒนาให้เกิดความมั่นคงภายใน มีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีในระหว่างที่ถูกคุมขัง เกิดสัมพันธภาพและความเข้าใจต่อระบบที่เป็นอยู่ บนหนทางแห่งการมีความสุขและการเคารพซึ่งกันและกันได้มากขึ้น
2. เจ้าหน้าที่และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้รับการพัฒนาให้เกิดความมั่นคงภายใน มีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ เกิดสัมพันธภาพและความเข้าใจต่อระบบที่เป็นอยู่ มีความเข้าใจเรื่องอำนาจเหนือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอำนาจภายใน อันนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อโครงสร้าง ระบบ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ ต่อเพื่อนร่วมงาน และต่อสตรีต้องขัง สามารถทำงานได้บนหนทางแห่งการมีความสุขและการเคารพซึ่งกันและกันได้มากขึ้น
3. สังคมเกิดความตระหนัก รับรู้ เข้าใจ และให้การยอมรับต่อสถานการณ์ที่เป็นจริงของสตรีต้องขังเพิ่มมากขึ้น
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกิดความตระหนัก เข้าใจ มองเห็นแนวทางการดูแล และปฏิบัติต่อสตรีต้องขังได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน และสามารถประยุกต์การเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับสภาพบริบทที่แท้จริง
5. เกิดผลกระทบในเชิงนโยบายด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีต้องขังในระดับสังคมวงกว้าง

ผู้รับผิดชอบโครงการและคณะทำงานของโครงการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ ได้แก่ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล มีคณะทำงานอันประกอบด้วย ตำแหน่งหน้าที่ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

คณะที่ปรึกษา :

- รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ
- รศ.ดร.อนุชาติ พวงสำลี
- ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิท
- คุณอรสม สุทธิสาคร
- คุณทีฆา ณ นคร
- คุณกัญญา ลิขินสุทธิ
- คุณวรรณษา จารุสมบุญ
- รศ.อภิญา เวชยชัย
- รศ.นภาพร หะวานนท์

หัวหน้าโครงการ : - ดร.สมสิทธิ์ อัสตรนธิ์

คณะนักวิจัย :

- ดร.จิรัฐกาล พงศ์ภาคเขียว
- ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์

คณะกระบวนกร :

- นส.อวยพร สุธนัญญากร
- นางมัลลิกา ตั้งสงบ
- นายจรายุทธ สุวรรณชนะ
- นส.พรเพ็ญ วงศ์กิมโนชัย
- นส.รัชณี วิศิษฐ์วิโรตม
- นส.สุมณฑา สอนผลรัตน์
- นส.วิจิตร ว่องวาริทิพย์
- นส.วราภรณ์ หลวงมณี
- นส.วารุณี นิลพันธ์

ผู้ประสานงานโครงการ:

- นส.นภา ธรรมทรงชนะ
- นส.วิจิตรา เตรตระกุล

อนึ่ง ในการจัดกระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมต่าง ๆ นั้น จะมีการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ รวมถึงผู้มีประสบการณ์ เฉพาะทาง มาร่วมในงานตามความเหมาะสม

บทที่ 2

ร้อยเรียงเรื่องราว

ในบทนี้ จะเป็นการนำเสนอเรื่องราวของเหตุการณ์ต่าง ๆ ของทั้งโครงการในภาพรวม เริ่มตั้งแต่ระยะการเตรียมงานและการศึกษาขั้นต้น ระยะการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งกับสตรีต้องขังในทั้ง 2 พื้นที่ (ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ และเรือนจำกลางขอนแก่น) และกับเจ้าหน้าที่เรือนจำ และระยะการสื่อสารเรื่องราวสู่สังคม

2.1 การเตรียมงานและการศึกษาขั้นต้น

ช่วงกลางเดือนกรกฎาคม 2556 เป็นครั้งแรกที่คณะทำงานทุกคนได้มาประชุมเปิดตัวโครงการและได้หารือเพื่อจัดสรรหน้าที่กันอย่างเป็นทางการ ส่วนใหญ่คือคณาจารย์ นักศึกษารุ่นปัจจุบัน และศิษย์เก่าที่เคยศึกษาที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล รวมถึงนักขับเคลื่อนและทำงานเพื่อสังคมอีกจำนวนหนึ่งที่เป็นเครือข่ายกัน ในจำนวนนี้มีหลายคนที่เคยมีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับเรือนจำ ตัวอย่างเช่น มัลลิกา ตั้งสงบ เคยทำงานวิจัยในบ้านกาญจนาภิเษก เรื่อง “ประสบการณ์และกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงของเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก” จรายุทธ สุวรรณชนะ เคยติดตามเรียนรู้ใกล้ชิดกับคุณอวยพร เชื้อนแก้ว นักขับเคลื่อนสังคมผู้มีผลงานการทำงานเกี่ยวกับสตรีมากมายในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่แท้จากมุมมองตะวันออก” อวยพร สุรนันทน์ภูษากร มีประสบการณ์การทำงานกับคุณอรสม สุทธิสาคร และเคยทบทวนงานวิจัยแนวสตรีนิยมอย่างกว้างขวาง รวมทั้งใช้แนวคิด “สตรีนิยมจิตวิญญาณเพื่อนำมาสู่การใคร่ครวญชีวิตเพื่อการเติบโตด้านใน” วิจิตร ว่องวาริทิพย์ นักวิจัยอิสระที่ทำงานใกล้ชิดกับบ้านพักฉุกเฉิน ซึ่งเป็นบ้านพักพิงสำหรับผู้หญิงและเด็กที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาจากระบบเพศในสังคม หรืออีกหลายคนที่เคยมีส่วนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ภายในเรือนจำ อย่างไรก็ตาม ทุกคนในคณะทำงานนี้มีได้มีประสบการณ์การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หรือกระบวนการอบรมเชิงลึกที่มีความต่อเนื่องยาวนาน

(เช่น หลาย ๆ เดือนถึงเป็นปี) ด้วยตัวเองมาก่อน จึงเป็นเหตุให้หลายคนยังไม่มี ความเชื่อมั่นใน หนทางการทำงาน ยังมองไม่เห็นความชัดเจนว่าควรจะต้องดำเนินการอย่างไรต่อไป รวมถึงเกิดความไม่ แน่ใจว่า ผลอันจะเกิดจากการทำงานตามโครงการนี้จะออกมาเป็นอย่างไร ที่สำคัญ จะนำไปสู่ ประโยชน์แท้ที่ทุกฝ่ายต่างมุ่งหวังจะให้เกิดขึ้นต่อตัวผู้ต้องขังเองได้จริง ๆ หรือไม่ ด้วยเหตุเหล่านี้เอง การเตรียมตัว เตรียมความพร้อม และแสวงหาความรู้และทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ รวมถึงการไปทบทวน และถอดบทเรียนจากผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้ที่มีประสบการณ์ตรงหลาย ๆ ท่านก่อนที่โครงการจะเริ่ม จึงมี ความจำเป็น

2.1.1 การสำรวจพื้นที่ดำเนินงาน

เบื้องต้น โครงการมีความชัดเจนระดับหนึ่งแล้วว่า จะมีพื้นที่ดำเนินงาน 2 พื้นที่ ได้แก่ ทักษสถานหญิง เชียงใหม่ และเรือนจำกลางขอนแก่น โดยคณะทำงานจะจัดแบ่งทีมเพื่อทำหน้าที่กระบวนกรออกเป็น 2 ทีมตามพื้นที่ข้างต้น ร่วมกับอีกหนึ่งทีมต่างหากที่จะทำหน้าที่ทำงานวิจัย เก็บรวบรวมและประมวลผล ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รายชื่อทีมกระบวนกรของแต่ละพื้นที่ เป็นดังนี้

ทีมกระบวนกรของพื้นที่เชียงใหม่ ได้แก่ :

- อวยพร สุชนธัญญากร (อวย) (หัวหน้าทีม)
- วิจิตร ว่องวาริทิพย์ (จิตร)
- รัชณี วิศิษฐ์วโรดม (ตุ๊กตา)
- วิจิตรา เตรตระกุล (ตรา)
- วารุณี นิลพันธ์ (ปอ) (ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล)

ทีมกระบวนกรของพื้นที่ขอนแก่น ได้แก่ :

- มัลลิกา ตั้งสงบ (อ้อ) (หัวหน้าทีม)
- จรายุทธ สุวรรณชนะ (หยิก)
- พรเพ็ญ วงศ์กิมโนชัย (เพนกวิ้น)

- สุเมธนา สวนผลรัตน์ (จุ่ม)
- วราภรณ์ หลวงมณี (อ้อย) (ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล)

และจากการลงพื้นที่สำรวจเบื้องต้นก่อนหน้า พบว่าเจ้าหน้าที่ของทั้งทัศนศึกษาสถานหญิงเชียงใหม่และเรือนจำกลางขอนแก่นได้แสดงท่าทีที่ให้การต้อนรับและสนับสนุนเป็นอย่างดีมาก และในพื้นที่ขอนแก่นทางโครงการก็ได้เริ่มทำการประชาสัมพันธ์โครงการให้แก่ตัวสตรีต้องขังไปบ้างแล้ว ส่วนพื้นที่เชียงใหม่ทางโครงการได้ลงพื้นที่ทำการสำรวจเบื้องต้นในช่วงต้นเดือนสิงหาคมพบว่า ความคาดหวังหลัก ๆ จากผู้ต้องขังคืออยากได้กิจกรรมทั้งที่มีสาระและที่เป็นความบันเทิง ผ่อนคลายความเครียด รวมถึงอยากสร้างความเข้าใจกับคนข้างนอกเรือนจำให้เกิดการยอมรับ ขณะที่เจ้าหน้าที่ก็มีท่าทีที่ให้ความสนใจ โดยมีประเด็นหลัก ๆ คือเทคนิคการให้คำปรึกษา รวมถึงการกลับมาดูแลตัวเองและครอบครัวจากความเครียดของการทำงาน

องค์ประกอบทางกายภาพของเรือนจำที่มีส่วนเกื้อหนุนการทำงานของโครงการที่พบ ได้แก่ ที่ทัศนศึกษาสถานหญิงเชียงใหม่ มีพื้นที่ทำกิจกรรมหลายที่และกว้างขวางพอสมควร เช่น สนามเอนกประสงค์ ลานกิจกรรมในอาคาร ลานนั่งเล่นริมสนาม และห้องกิจกรรมของกลุ่มชุมชนบำบัด ผู้ต้องขังมีความคุ้นเคยและเปิดรับต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่บ้างแล้ว ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมโยคะ ศิลปะ นั่งสมาธิ และชุมชนบำบัด ส่วนองค์ประกอบที่อาจเป็นอุปสรรค ได้แก่ สถานที่ที่มีลักษณะเป็นตึกขนาดใหญ่ มีลูกกรงแข็งแรง ประตูปิดกั้นแต่ละส่วนหลายชั้น (เนื่องจากอดีตเคยเป็นเรือนจำสำหรับผู้ชาย) ทำให้ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการมีโอกาสพบปะพูดคุยกันน้อย ประกอบกับจำนวนผู้ต้องขังที่มาก กล่าวคือทัศนศึกษาสถานหญิงเชียงใหม่มีผู้ต้องขังประมาณ 2,000 คน ซึ่งเป็นการยากมากที่จะทำกิจกรรมให้แก่ผู้ต้องขังได้ครบเท่ากันทุกคน ขณะที่เรือนจำกลางขอนแก่นแม้มีจำนวนสตรีต้องขังน้อยกว่า คือประมาณเกือบ 400 คน แต่สตรีต้องขังทั้งหมดต้องอยู่ในอาณาบริเวณของเรือนจำเดียวกันกับผู้ต้องขังชาย โดยมีรั้วกันไว้ และมีพื้นที่ทำกิจกรรมเป็นลานในอาคารซึ่งไม่กว้างนักและต้องเข้าร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ ของเรือนจำ นับว่ามีความแออัดและขาดพื้นที่ที่เป็นส่วนตัวที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพได้

จะเห็นได้ว่า ในภาพรวมเรือนจำทั้งสองแห่งให้การต้อนรับและมีความพร้อมในระดับที่สามารถจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาให้แก่สตรีต้องขังได้ ส่วนองค์ประกอบที่อาจเป็นอุปสรรค เช่น

ความแออัดของสถานที่ รวมถึงขั้นตอนปฏิบัติที่มีความซับซ้อนอยู่บ้างนั้นก็เป็นเรื่องปกติวิสัยที่พบได้ในทุก ๆ เรือนจำอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็น การตรวจตัวบุคคลและอุปกรณ์ทุกชิ้นที่ผ่านเข้าออกเรือนจำทุกครั้งที่การทำเอกสารขออนุญาตการจัดกิจกรรมของโครงการที่ละเอียดรัดกุม รวมทั้งการขออนุญาตนำอุปกรณ์บางอย่าง เช่น กล้องถ่ายรูป แฟลชไดรฟ์ เข้าไปใช้ระหว่างทำกิจกรรม การขอการยินยอมในการทำวิจัย การที่ผู้จัดกิจกรรมทุกคนต้องแจ้งชื่อและนามสกุลให้เรือนจำต้องรับทราบล่วงหน้าก่อนทุกครั้ง และการไม่นำอุปกรณ์ต้องห้ามเข้าไปในเรือนจำ เช่น โทรศัพท์ เงิน ฯลฯ

2.1.2 ความตั้งใจของทีมกระบวนกร

อยากให้ผู้ต้องขังได้ทักษะในการแสวงหาความรู้ ไม่เพียงแต่ความรู้ภายนอกที่เรือนจำมีอยู่แล้ว แต่เป็นความรู้เกี่ยวกับตัวเอง เข้าใจชีวิตและโลก เพื่อฟื้นฟูอำนาจภายใน มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะในการแสวงหาความรู้นี้ได้แก่ การฟัง ทั้งฟังเสียงภายนอกเสียงภายใน และการคิดเชิงระบบ แยกแยะคุณค่าแท้คุณค่าเทียมได้ ... แม้ตัวเองจะอยู่ในคุก แต่คุกเป็นเพียงกายภาพที่ไม่สามารถกักขังศักยภาพภายใน

ข้างต้นคือความมุ่งมั่นภายในใจของจรรยาพร (การสนทนากลุ่ม, 21 กรกฎาคม 2556) หนึ่งในทีมกระบวนกรที่ได้เอ่ยออกมาเมื่อถูกถามว่า “ที่แต่ละคนได้เข้ามาทำโครงการนี้ อยากให้เกิดอะไรขึ้น?” ด้วยฐานการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่ทีมกระบวนกรทุกคนมีอยู่ ส่งผลให้ความมุ่งหวังของแต่ละคนเป็นไปในทำนองเดียวกันโดยเฉพาะการเน้นให้เห็นความสำคัญของมิติด้านในของบุคคล ด้วยเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความมั่นคงและพลังแห่งการดำรงชีวิตได้อย่างยั่งยืนและแท้จริง

พรเพ็ญ (การสนทนากลุ่ม, 21 กรกฎาคม 2556) กระบวนกรอีกคนหนึ่งก็เสริมว่า ... *อยากให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้เรื่องอำนาจในตนกับการตัดสินใจ รู้ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งในการเลือกที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเองได้ อาจจะเป็นสิ่งเล็กๆ ที่เชื่อมโยงกับชีวิตเขาได้ง่าย ... เช่นเดียวกับมัลลิกา (การสนทนากลุ่ม, 21 กรกฎาคม 2556) ที่บอกว่า ... อยากให้ผู้ต้องขังเห็นศักยภาพภายใน เหมือนในหนังเรื่อง Children of Heaven อยากให้มีภูมิใจในเนื้อตัวแท้ ๆ ของเขา ดังคำพูดที่ว่า “ใจคนไม่สามารถประมาณได้” หรือ “ผู้หญิงก็สามารถบรรลุธรรมได้”*

ขณะที่อวยพร (การสนทนากลุ่ม, 21 กรกฎาคม 2556) หัวหน้าทีมเชียงใหม่ พูดถึงมิติด้านในโดยเน้นความสำคัญไปที่โลกทัศน์ความเชื่อของบุคคล โดยกล่าวว่า ... **อยากให้ผู้ต้องขังค้นพบเองว่าตัวเองเป็นมนุษย์ที่มีความหมาย ปลดลือคจากความคิดความเชื่อทางสังคมที่กดทับกคชี่** ออกจากเรือนจำด้วยความพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่ และอยากให้เรือนจำมีระบบที่รองรับ ซัพพอร์ต ซึ่งที่มีอยู่มันยังไม่ดีไม่จริง ทำนองเดียวกับวิจิตร (การสนทนากลุ่ม, 21 กรกฎาคม 2556) ซึ่งก็กล่าวว่า ... **อยากให้ผู้ต้องขังรู้จักตั้งคำถามกับความคิดความเชื่อที่สังคมสอนกันมา**

นอกจากนี้ ประเด็นเกี่ยวกับการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและความไว้วางใจต่อกันก็ถูกเอ่ยถึงเช่นกัน ... **อยากให้ผู้ต้องขังมีพื้นที่ได้เล่าได้คุยเรื่องของตัวเอง เห็นว่าเขามีพลังบางอย่างในตัวเอง แลกเปลี่ยนกันว่าแต่ละคนผ่านช่วงที่มีตมมาอย่างไร** (สุนทนา, การสนทนากลุ่ม, 21 กรกฎาคม 2556) และ ... **อยากเห็นพื้นที่ที่มีชีวิตชีวา แลกเปลี่ยนความทุกข์ความสุข เห็นความเป็นมนุษย์ซึ่งกันและกัน ชีวิตที่ตัดขาด แยก ๆ กันอยู่ได้เชื่อมโยงเข้าหากัน** (นภา, การสนทนากลุ่ม, 21 กรกฎาคม 2556)

รวมความแล้ว ความมุ่งมั่นตั้งใจแรกของทีมกระบวนการทุกคน ต่างเน้นไปที่การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่จะส่งเสริมความเข้มแข็งของคุณลักษณะที่เป็นมิติด้านในเชิงลึกของบุคคล ไม่ว่าจะเป็น ศักยภาพภายใน อำนาจภายใน ความเชื่อมั่นในตนเอง โลกทัศน์ ความเชื่อ รวมถึงความไว้วางใจต่อกันและกัน ขณะที่ประเด็นเชิงระบบ กล่าวคือ การที่เรือนจำสามารถมีระบบที่สนับสนุนความเป็นมนุษย์ที่แท้ ก็มีการกล่าวถึงอยู่บ้าง โดยทั้งหมดนี้ จะนำไปเพื่อสร้างคุณค่า ความสุข และพลังจากภายในที่แท้ เพื่อให้สตรีต้องขังสามารถใช้ชีวิตในเรือนจำ รวมถึงชีวิตภายหลังออกจากเรือนจำได้อย่างมั่นคงและมีความยั่งยืน

อนึ่ง ลักษณะของกระบวนการเรียนรู้จะต้องมีความเรียบง่าย ตรงไปตรงมา ติดดิน ไม่ซับซ้อน หรือใช้ภาษาที่ยากแก่การทำความเข้าใจ และจะต้องเป็นกระบวนการที่ทำอย่างต่อเนื่อง เกาะติดกับประเด็นสำคัญอย่างยาวนานพอ เช่น ประเด็นเชิงสังคม ความรุนแรง การพึ่ง ฯลฯ นอกจากนี้ ในการเรียนรู้จำเป็นต้องระมัดระวังเรื่องการรักษาสมดุลระหว่างสองมุมมอง นั่นคือ มุมมองที่บอกว่าผู้ต้องขังเป็นผู้กระทำความผิดต้องได้รับโทษ กับมุมมองที่บอกว่าผู้ต้องขังเป็นเหยื่อของระบบสังคมที่กดทับและกระทำต่อเขาต้องได้รับการเยียวยา

2.1.3 บทเรียนจากครู

เนื่องด้วยการจัดกิจกรรมในกระบวนการเรียนรู้ให้แก่สตรีต้องขังในเรือนจำ นับเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทายสำหรับทุกคนที่เป็นกระบวนการของโครงการ อีกทั้งการทำงานกับสตรีต้องขังถือว่ามีรายละเอียดอ่อนและต้องใช้ทักษะ รวมถึงความใส่ใจและความระมัดระวังอย่างสูง ด้วยสตรีต้องขังนับเป็น

กลุ่มประชากรพิเศษ ที่มีความเป็นชายขอบและความเปราะบาง ดังนั้น เพื่อให้การทำงานของโครงการสามารถเริ่มต้นได้อย่างถูกต้อง และดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่นมั่นใจ ทางโครงการจึงได้ขอเข้าหารือ และร่วมเรียนรู้เป็นพิเศษจากที่ปรึกษาโครงการ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีประสบการณ์การทำงานกับผู้ต้องขัง หลากหลายท่าน ซึ่งโครงการก็ได้รับความเอื้อเฟื้อและความอนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่ง บทเรียนสำคัญที่ได้รับสามารถนำมาสรุปพอสังเขปได้ดังนี้

สิ่งที่สำคัญประการแรกสุดคือ การมีมุมมองที่ถูกต้อง ในการเข้าไปทำงานในเรือนจำ โดยทั่วไป คนที่เข้าไปทำงานมักมองว่าคนในเรือนจำน่าสงสาร อยู่ในพื้นที่ที่เต็มไปด้วยปัญหาและความไม่ถูกต้อง เราจึงต้องให้ความช่วยเหลือแก่พวกเขา ไม่ว่าจะด้วยการให้วัตถุหรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ (แล้วก็จากไป) อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์ของผู้ที่ทำงานในเรือนจำมาเป็นระยะเวลานานกลับพบว่า มุมมองที่ถูกต้องยิ่งกว่าและจะเอื้อให้การทำงานนั้นเป็นไปได้อย่างยั่งยืนก็คือ การมองว่า เราทุกคนต่างฝ่ายต่างได้มาเรียนรู้ด้วยกัน มันเป็นการแบ่งปันพลังให้แก่กันและกัน และหลายครั้งเรานั้นได้รับพลังจากพี่น้องผู้ต้องขังมากกว่าที่ให้พวกเขาเสียอีก

... แรกๆ เราก็เข้าไปด้วยความรู้สึกสงสารเห็นอกเห็นใจ แต่หลังๆ มันกลายเป็นว่าเราเข้าไปด้วยความรู้สึกที่ว่าไปขอพลังจากพี่น้องในนั้น เพราะว่าพลังของเขามันแกร่งมาก และมันเป็นพลังที่เขาใช้ชีวิต ในภาวะแบบนี้เราเลยรู้สึกว่าทุกครั้งเราได้พลัง เราได้พลังจากคนที่บอกเล่าให้เราฟังว่าเขาทนยังไง เขาอยู่ยังไง เราได้พลังจากคนเฒ่าคนแก่ที่เขามองยังไง บางคนแค่บอกว่า "มันต้องอยู่ให้ได้" เราก็รู้สึกว่าคำนั้นมีพลัง มันอาจจะแค่คำบอกที่ปลอบใจตัวเอง แต่เรารู้สึกว่าคนที่จะเปล่งวาจาบอกว่า "มันต้องอยู่ให้ได้" ในสภาวะอย่างนี้เขาก็มีความเป็นอะไรของเขาเยอะเหมือนกัน ลองไปหาพลังดู แล้วจะพบว่าเราได้พลังมากกว่าเราไปให้พลัง อันนี้สำคัญ

อภิญญา, การสัมภาษณ์, 26 กันยายน 2556

งานลักษณะนี้บางทีมันก็จิตตก บางทีมันก็กดดัน แต่ในขณะเดียวกัน พี่จะบอกว่ามัน Reward มาก คือพี่ไม่เคยทำงานแล้วรู้สึกดีเท่านี้เลย บอกได้เลย มันรู้สึกดีจริง ๆ คือไม่ได้เสแสร้ง ไม่ได้แกล้ง คือรู้สึกว่ามันใช่เลย แล้วถ้ามันจะต้องจบลง พี่ก็คิดว่ามันก็คงจะเป็น Memory ของเราไป อย่างที่บอกว่ามันเป็นอนิจจัง เราทำดีที่สุดของเรา แต่จะหวังว่ามันจะไปถึงอะไรมากก็คงไม่ใช่ ก็ต้องบอกว่ามันดีที่เราได้ทำ มันดีกว่าทำอย่างอื่น สำหรับพี่นะคะ เพราะพี่ก็ทำมาเยอะ งานนี้มันสามารถจะ Combine งานวิชาการ ทำงานร่วมไปกับคนที่เขาหมดหวัง แล้วตัวเขาเองก็ Reward ให้กับเราเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าเขาจะเอาแต่ได้ เขาก็ยังมี

ความรู้สึกดี ๆ กลับมาให้เรา ไม่ได้มีของมีอะไร แต่มี Appreciation ให้กับเรา คือไม่มองเรื่องพวกนี้เป็น Take it for granted คือยังไงคุณก็ต้องมาให้ ไม่ใช่ พี่ก็เลยมองว่ามันดี และถ้าเงื่อนไขจะเปลี่ยนอะไรไปได้อีกดี

นภาพกรณ์, การสัมภาษณ์, 30 กันยายน 2556

จากคำพูดของอาจารย์ผู้คร่ำหวอดอยู่ในวงการการทำงานกับเรือนจำทั้งสองท่าน ได้ชี้ให้เห็นตรงกันว่า มุมมองที่ถูกต้องที่ช่วยให้การทำงานบังเกิดประโยชน์แท้ คือมุมมองที่ทั้งคนทำงานและผู้ต้องขังต่างเคารพในสิทธิความเป็นมนุษย์ของกันและกัน อีกทั้งมีความเท่าเทียมกันในแง่ที่ต่างฝ่ายต่างมาแบ่งปัน และได้รับพลังชีวิตจากกันและกัน และนี่เองคือความสุขที่ยั่งยืนที่เราจะได้รับจากการเข้ามาทำงาน

ประการต่อมาคือ การเน้นให้เห็นความสำคัญของความรู้สึกสุขใจ เบิกบานใจ (แม้จะเล็ก ๆ น้อย ๆ) ผ่านสัมพันธภาพระหว่างกันของคนในเรือนจำ มันคือความอาทร ความแคร์กัน ความละเอียดอ่อนภายในใจ ไม่ว่าจะเป็น การที่มีคนรับฟังกันจริง ๆ การช่วยเหลือกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ในวิถีชีวิตประจำวัน การมีญาติหรือคนที่ตนรักมาเยี่ยม การได้รับการให้อภัย ฯลฯ ทั้งหมดนี้จะเป็นพื้นที่แห่งความสุขที่ผู้ต้องขังจะสัมผัสได้จริง ๆ เกิดมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และได้รับความเป็นมนุษย์กลับคืนมา มากกว่าจะมัวไปทำกิจกรรมที่ยิ่งใหญ่แต่ไม่เชื่อมสัมพันธ์กับชีวิตและจิตใจของพวกเขา

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ซึ่งอาจารย์ทั้งสองท่านพูดไว้ตรงกันคือ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่เรือนจำ กล่าวคือ การร่วมงานที่ดีนั้นจะต้องไม่ไปเพิ่มภาระงานให้เจ้าหน้าที่ ไม่ไปรบกวนค่าใช้จ่ายต่าง ๆ และไม่ต้องให้เรือนจำมาดูแลเราเสมือนเป็นคนพิเศษ หากแต่ต้องเป็นการเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมทำงานกับเขาได้อย่างกลมกลืน ช่วยกันแก้ปัญหาของเขาไปด้วยกัน และที่สำคัญต้องไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ให้เรือนจำและเจ้าหน้าที่เกิดความเสียหาย สร้างความขัดแย้ง ทำให้เสียภาพลักษณ์ หรือนำความลับต่าง ๆ ไปเปิดเผย สิ่งเหล่านี้ คนทำงานทุกคนต้องให้ความสำคัญอย่างเคร่งครัดยิ่ง

นอกเหนือจากประเด็นเชิงการทำงานกับผู้ต้องขังแล้ว บทเรียนเชิงนโยบายสำคัญ ๆ ที่ได้รับก็คือ การหาทางขับเคลื่อนประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพโดยตรงของสตรีต้องขัง เช่น การแยกแม่จากลูกอ่อน การดูแลสตรีต้องขังที่ใกล้คลอด ระเบียบการเขียนจดหมายที่จำกัดความยาวของเนื้อหา การที่กลุ่มคนชายขอบถูกลดทอนอัตลักษณ์ของตน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ เป็นการทำงานเชิงระบบ / กฎหมาย ขอบบังคับ ที่จะส่งผลกระทบระยะยาวและเป็นวงกว้างต่อสตรีต้องขัง

โดยรวมจะเห็นได้ว่า บทเรียนสำคัญที่ได้รับจากการทำงานกับผู้ต้องขังนั้น มีความเกี่ยวข้องกับจิตใจ ความรู้สึก และสภาวะภายในของผู้ต้องขัง ตัวคนทำงาน รวมถึงทุกคนที่เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ ทุกกิจกรรมจะกระทำด้วยความใส่ใจ พิถีพิถัน มีความละเอียดอ่อน และมีความเกี่ยวพันกับชีวิต ทั้งนี้ จึงจะนำไปสู่ความเบิกบานที่จะก่อเกิดขึ้นในใจเป็นเบื้องต้น แล้วพัฒนาไปสู่ความเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงในแต่ ละคนได้ในที่สุด คณะทำงานได้นำบทเรียนเหล่านี้ไปเป็นฐานของการออกแบบกิจกรรมและ กระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ของโครงการต่อไป

2.1.4 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ

เนื่องด้วยโครงการฯ มุ่งที่จะสร้างความมั่นคงภายในให้แก่สตรีต้องขัง ผ่านการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วย ประสบการณ์ตรง (ใช้เครื่องมือเช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม ไตอะล็ค การสนทนาพูดคุยในลักษณะต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมละคร และงานศิลปะ) จำนวนผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้จึงต้องถูกจำกัดให้อยู่ใน ขอบเขตที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดจากกระบวนการ จากแนวคิดดังกล่าว ประกอบกับ ประสบการณ์เดิมของทีมกระบวนการ จำนวนผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้จึงถูกกำหนดไว้ไม่ให้เกินพื้นที่ ละ 30 คน

ส่วนเกณฑ์อื่น ๆ สำหรับการคัดเลือกนั้น พิจารณาจากความมุ่งมั่นตั้งใจ (ตั้งใจจริงที่อยากเปลี่ยนแปลง ตนเอง มีคำถามสำคัญในชีวิต) ระยะของการรับโทษที่เหลืออยู่ การอ่านออกเขียนได้ อายุ และประเภท คดี (ให้มีความหลากหลาย) ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อให้ส่งผลดีต่อความสามารถในการรับรู้และสื่อสาร การสร้าง สัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนด้วยกัน การบ่มเพาะความมั่นคงภายใน ความยั่งยืนของการเรียนรู้ และความ สอดคล้องต้องกันกับความเป็นจริงของบริบท การคัดเลือกใช้ทั้งวิธีการเขียนใบสมัครและการสัมภาษณ์

รูปด้านล่างคือใบสมัคร และ ใบประกาศรับสมัครของโครงการฯ

โครงการ...จากใจสู่ใจ...

คุณค่า ความสุข พลังภายใน และอิสรภาพที่แท้จริง

ขอชักชวนผู้ต้องขังหญิงสมัครเข้าร่วมทำกิจกรรมกับเรา

ลักษณะกิจกรรม

- กิจกรรมกลุ่ม เช่น พูดคุย ศิลปะ ละคร อ่านเขียน เล่นเกม ร้องเพลง ฟังเพลง ดูหนัง ฝึกฝน การกลับมาเรียนรู้เนื้อตัวไปด้วยกัน (ไม่ใช่โครงการฝึกอาชีพ)
- โครงการเริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม 2556 ถึง กรกฎาคม 2557

กิจกรรมจะจัดครั้งละ 4 วัน ต่อเนื่องกัน 8 ครั้ง

เวลาร่วมกิจกรรม 9:30-14:30น.

- ประโยชน์ที่จะได้รับคือ ความเข้าใจในตัวเองและชีวิตมากขึ้น
- เราต้อนรับและพร้อมที่จะเป็นเพื่อนกับทุกคน 😊

รับจำนวน 30 คน ตามความสมัครใจ

- ใครก็มาสมัครได้ ไม่จำกัดอายุ ศาสนา เชื้อชาติ และความแตกต่างใดๆ
- ขอเพียงมีความมุ่งมั่นตั้งใจ
- อ่านออกเขียนได้ (เขียนหนังสือได้ธรรมดา ไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียน หรือเขียนเก่ง)
- สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้ง ตลอดโครงการ
- ถ้ามีคนสมัครเกิน 30 คน ทางเราขอคัดเฉพาะคนที่เหลือเวลารับโทษระหว่าง 3 ถึง 5 ปี และมีความคิดความอ่านเหมาะสมต่อการเรียนรู้ โดยจะดูจากที่เขียนในใบสมัคร 😊

จัดโดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ได้รับทุนสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ใครก็ตามที่มีคำถามกับชีวิต

อยากรู้จักตนเองและผู้อื่น ทำความเข้าใจเรื่องราวต่างๆ

เชิญสมัครกันเข้ามานะ...

รูปที่ 2.1 ใบสมัคร (หน้าแรก)

ใบสมัครโครงการ...จากใจสู่ใจ...

คุณค่า ความสุข พลังภายใน และอิสรภาพที่แท้จริง

1. ชื่อ _____ ชื่อเล่น _____

2. อายุ _____

3. ช่วยบอกเราหน่อยนะว่าจะอะไรที่คุณทำแล้วมีความสุข

4. คติประจำใจ _____

5. สถานที่ประทับใจ _____

6. อะไรที่ไม่ชอบ _____

7. เคยเข้าร่วมงานฝึกอบรมอะไรของทัศนสถาน/เรือนจำมาบ้าง

8. มีแรงจูงใจอะไรที่ทำให้สนใจสมัครโครงการนี้

9. ช่วยเล่าเรื่องตัวเองหน่อยจ้า เล่าเรื่องที่คุณอยากให้เรารู้จักคุณมากขึ้น

สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้ง ตลอดโครงการ ตั้งแต่ตุลาคม 2556 – กรกฎาคม 2557

ยืนยัน

ลงชื่อ _____

ส่งใบสมัครที่หัวหน้าแดนหญิง ภายในวันที่ 10 ตุลาคม

ประกาศรายชื่อผู้เข้าร่วม 15 ตุลาคม 2556

รูปที่ 2.2 ใบสมัคร (หน้าที่สอง)

จัดโดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับทุนสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การอบรม

จากใจสู่ใจ

คุณค่า
ความสุข
พลังภายใน
และอิสรภาพที่แท้จริง

ฝึกฝนการกลับมารู้เนื้อรู้ตัว
ผ่านกิจกรรมกลุ่ม พูดคุย ศิลปะ
ละคร อ่านเขียน และสันตนาการ

เริ่ม กันยายน 2556
ถึง กรกฎาคม 2557

รับใบสมัครได้ที่หัวหน้าแผนกฯ
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ใครก็ตามที่มีคำถามกับชีวิต อยากรู้จักตนเองและผู้อื่น
อยากทำความเข้าใจเรื่องราวต่างๆ เชิญสมัครกันเข้ามาละ

รูปที่ 2.3 ใบประกาศรับสมัคร

2.2 การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสตรีต้องขัง

หลังจากการเตรียมงานและการศึกษาขั้นต้น รวมถึงการรับสมัครสตรีต้องขังเสร็จสิ้นลง ทีมกระบวนการของแต่ละพื้นที่ได้ออกแบบกิจกรรมในรายละเอียด โดยยึดจากแนวคิดการเรียนรู้ทั้ง 4 องค์ประกอบร่วมกับข้อแนะนำและสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากคณะที่ปรึกษา ร้อยเรียงออกมาเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 8 ครั้ง

2.2.1 ทักษะสถานหญิงเชียงใหม่

การจัดกิจกรรมสำหรับกระบวนการเรียนรู้ในพื้นที่เชียงใหม่ กำหนดให้เริ่มครั้งแรกในเดือนตุลาคม 2556 และไปเสร็จสิ้นในเดือนกรกฎาคม 2557 รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง โดยจัดครั้งละ 4 วัน (ยกเว้นครั้งที่ 8 ซึ่งจัด 5 วัน) แต่ละครั้งเว้นช่วงให้ห่างกัน 1 เดือนโดยประมาณ ในหนึ่งวัน ประกอบด้วยกิจกรรมในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 9.00 ถึง 12.00 น. (3 ชั่วโมง) และในช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 13.00 ถึง 14.45 น. (1 ชั่วโมง 45 นาที) หัวข้อและเนื้อหากิจกรรมคร่าว ๆ แสดงไว้ในตารางด้านล่างนี้

ครั้งที่	วันที่	เป้าหมาย	กิจกรรมพื้นฐาน	เครื่องมือที่ใช้
1	7-10 ต.ค.56	ปลูกพลังบวก (Empowerment) และการอยู่ร่วมกัน	- การฟังอย่างลึกซึ้ง - การกลับมารู้เนื้อรู้ตัว (ภาวนา)	- กิจกรรมผ่านประสบการณ์ - สนทนากลุ่ม
2	10-13 พ.ย.56	คุณค่าภายในตน (Self Esteem) และความสัมพันธ์เชื่อมโยง	- สืบหาความรู้สึก ณ ปัจจุบัน (เช็คอิน)	- การวาดภาพ - การเขียนบันทึก
3	16-19 ธ.ค.56	ทำความเข้าใจตนเอง บุคลิกภาพเชิงลึก	- ฟังผู้อ่านจากภายใน (พลังใจเชิงบวก เช่น การเป็นผู้ให้ ความรัก ความกรุณา	- ทักษะการฟัง - ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (ปัญญา)
4	20-23 ม.ค.57	ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ ครั้งที่ 1	ความซื่อตรงต่อตนเอง ความเอื้ออาทร ความมั่นคง การยอมรับและปล่อยวาง)	- ทักษะการคิด (คิดวิเคราะห์/ คิดสร้างสรรค์/ คิดด้วยเหตุด้วยผล)
5	24-27 ก.พ.57	ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ ครั้งที่ 2		- การวิเคราะห์ข่าว - การวิเคราะห์ภาพยนตร์
6	8-11 เม.ย.57	การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการเขียนและบทกวี		- การฝึกู้เนื้อรู้ตัว รู้กาย รู้ใจ
7	17-20 มิ.ย.57	ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมบริโภคนิยม		
8	21-25 ก.ค.57	สรุปบทเรียนและออกแบบชีวิต		

ตารางที่ 2.1 กำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสตรีต้องขัง ณ ทักษะสถานหญิงเชียงใหม่

การอบรมครั้งที่ 1

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 7 ต.ค. 2556 (วันที่ 1)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...กล่าวต้อนรับ
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...เกียร์และลงแพ (Movement Activity) -----เบรค รับประทานของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 3...แนะนำชื่อและรูปที่วาดไว้ในป้ายชื่อ
	กิจกรรมที่ 4...แนะนำการเรียนรู้และทำข้อตกลงร่วมกันในการเรียนรู้ทั้ง 8 ครั้ง -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5...เดินเท้าชิด (Walking together)
13.00 น. – 14.45 น.	กิจกรรมที่ 6 ...Check out
วันที่ 8 ต.ค. 2556 (วันที่ 2)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...Check in
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...ภาวนา กิจกรรมที่ 3...ทบทวนกิจกรรมและการเรียนรู้เมื่อวันวาน กิจกรรมที่ 4...Common ground -----เบรค รับประทานของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 5...การฟังอย่างลึกซึ้ง
	กิจกรรมที่ 6...สายธารชีวิต -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 7...เคลื่อนไหวร่างกาย , กระจกและ Finger dance
13.00 น. – 14.45 น.	กิจกรรมที่ 8...Check out

วันที่ 9 ต.ค. 2556 (วันที่ 3)

ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Check in
	กิจกรรมที่ 3...ก่ออิฐสร้างกำแพง
	-----เบรค รับประทานอาหารว่าง-----
	กิจกรรมที่ 4...การฟังอย่างลึกซึ้ง
	-----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5...สายลับจับยา
13.00 น. – 14.45 น.	กิจกรรมที่ 6...บันทึกการเรียนรู้

วันที่ 10 ต.ค. 2556 (วันที่ 4)

ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Check in
	-----เบรค รับประทานอาหารว่าง-----
	กิจกรรมที่ 3...พลังแห่งลมหายใจ(O – Ring)
	-----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 4...สร้างภาวะความพร้อม
13.00 น. – 14.45 น.	กิจกรรมที่ 5...เกมลูกบิงโปง
	กิจกรรมที่ 6...สายธารกิจกรรม
	กิจกรรมที่ 7...Check out

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

กระบวนการในวันที่ 1**กิจกรรมที่ 1...กล่าวต้อนรับ****➤ หลักการและวัตถุประสงค์**

หลักการของการต้อนรับหลายแบบเช่นนี้ แม้ว่าจะมีการกล่าวต้อนรับอย่างเป็นทางการโดยคุณอรสมแล้ว และกล่าวสวัสดิ์ตามธรรมเนียมที่พบกันครั้งแรกแล้วก็ตาม วัตถุประสงค์ของการกล่าวต้อนรับอัตลักษณ์ที่หลากหลาย และอารมณ์ทุกอารมณ์นั้น ก็เพื่อให้ทุกๆ รู้สึกว่า ตนเองไม่ได้แปลกแยก และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (เช่น คนชนเผ่าหรือคนจากพม่าที่พูดไทยไม่ชัด ก็จะได้รู้สึกอบอุ่นใจ) และ

เนื่องจากการเรียนรู้แบบใหม่ที่ทีมเราจะทำนี้ ให้ความสำคัญกับอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการร้องไห้ เราจึงต้อนรับอารมณ์ทุกอารมณ์ด้วย

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการกล่าวต้อนรับต่อทุกสิ่ง : เช่นขอต้อนรับคนที่มาจากภาคใต้ กลาง อีสานเหนือ /ขอต้อนรับคนเพศต่างๆ (รสนิยมทางเพศ) / ขอต้อนรับทุกความรู้สึก ทุก ๆ อารมณ์ / ขอต้อนรับคนที่มีอายุ 20 30 40 50 60 70 ฯลฯ
2. จากนั้นกระบวนการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกล่าวต้อนรับบ้าง

➤ ท่าทีและลักษณะของการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม

มีผู้เข้าร่วมกล่าวต้อนรับ 3 คน

คนที่ 1 : ขอต้อนรับคนโสดและคนที่ไม่โสด

คนที่ 2 : ขอต้อนรับผู้ที่มามอบความสุขให้กับใจของเรา

คนที่ 3 : ขอต้อนรับการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้น

➤ ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมหัวเราะเสียงดังเมื่อกระบวนการกล่าวถึงประเด็นเรื่องเพศ ผู้เข้าร่วมให้ความร่วมมือและร่วมกิจกรรมได้ดี

กิจกรรมที่ 2...เกียร์และลงแพ (Movement Activity)

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อการกลับมาเรียนรู้ตัว
2. ได้สำรวจร่างกายและความรู้สึกของตนเอง

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการพาผู้เข้าร่วมเดินช้าๆ (เกียร์ที่ 1) ไปทั่วห้อง เมื่อได้ยินเสียงระฆังแล้วให้หยุด
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเดินเร็วขึ้น (เกียร์ที่ 2) เมื่อได้ยินเสียงระฆังแล้วให้หยุด (ในขณะที่เดินด้วยความเร็วต่าง ๆ กระบวนการพูดชวนให้ผู้เข้าร่วมสังเกต / สำรวจร่างกายต่าง ๆ เช่น ไหล่ ลำตัว ศีรษะ ฝ่าเท้า
3. จากนั้นกระบวนการแบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 2 กลุ่ม เพื่อผลัดกันเดินที่ละกลุ่ม (ในจังหวะที่ 1 และ 2 สลับกัน)
4. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมจินตนาการว่าพื้นที่ที่ตนเองเดินเป็นแพที่ลอยน้ำ ให้ทุกคนในกลุ่มเดินโดยช่วยกันรักษาความสมดุลของแพด้วย

5. กระบวนการถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะร่วมกิจกรรม

➤ ท่าทีและลักษณะของการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกว่า : ผ่อนคลาย ตื่นเต้น เหนื่อย ซบส้งเกต งงว่าให้ทำอะไร หัวใจพองโต มีสติรับรู้

➤ ข้อสังเกต

เป้าหมายของกิจกรรมเกียร์ คือ ชวนผู้เข้าร่วมกลับมาสำรวจตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ ถือว่าบรรลุเป้าหมาย แต่พอเข้าสู่กิจกรรมแพ ผู้เข้าร่วมยังจินตนาการว่าเป็นแพไม่ออกหรือเปลา (กระบวนการหนึ่งตั้งข้อสังเกต) เพราะไม่รู้สึกรู้ว่าผู้เข้าร่วมได้สังเกตผู้อื่นหรือทำให้พื้นที่เกิดความสมดุล อาจเป็นกิจกรรมที่มาเร็วเกินไป จึงทำให้ผู้เข้าร่วมยังคิดตามว่าเป็นแพไม่ได้

➤ หมายเหตุ

มีการปรับลำดับของกิจกรรม โดยเลื่อนกิจกรรมเกียร์และลงแพ (Movement Activity) มาก่อนกิจกรรมแนะนำการเรียนรู้ เพราะกระบวนการเห็นว่าช่วงเช้าเป็นกิจกรรมที่พูดคุยมากแล้ว จึงอยากให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหวร่างกายบ้าง

กิจกรรมที่ 3....แนะนำชื่อและรูปที่วาดไว้ในป้ายชื่อ

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความรู้จักกันและกัน

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. อยากให้ได้รู้จักกันมากขึ้น จึงชวนทุกคนทำป้ายชื่อและตกแต่งให้สวยงาม
2. ให้ทุกคนแนะนำชื่อและอธิบายรูปวาดในป้ายชื่อของตนเอง

➤ ท่าทีและลักษณะของการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า :

- วาดรูปหัวใจเพราะวาดรูปอื่นไม่เป็นแต่ก็เชื่อมกับชื่อของโครงการ(จากใจสู่ใจ)
- วาดรูปหัวใจเพราะรักทุกคน แม้เขาจะเกลียดเรา
- วาดรูปรอยยิ้ม เพราะเวลาใครเห็นจะได้มีรอยยิ้มให้แก่กัน
- วาดให้มีสีสันเพราะอยากเบิกบาน
- วาดรูปไม่เป็นจึงให้เพื่อนวาดให้ แต่ในใจลึกๆ มีเรื่องราว คืออยากเบิกบานเหมือนดอกไม้ผีเสื้ออยากบินไปหาญาติพี่น้องแต่ออกไปไม่ได้
- เป็นภาพชีวิตที่อยู่ในกำแพง
- รูปนกเพราะอยากออกไป

- วาดท้องฟ้า ต้นไม้เพราะชอบธรรมชาติ
- วาดดอกไม้เพราะนึกถึงวัยเด็ก แม่ปลูกดอกไม้ขาย
- วาดดอยเพราะชอบธรรมชาติ คิดถึงบ้านอยากกลับไปดอยอีก

➤ ข้อสังเกต

บางคนบอกแค่ชื่อ แต่ไม่อธิบายภาพวาดของตนเองต่อเพราะเขิน อายุที่จะพูดในวงใหญ่ (ออกอาการขี้อายเขิน ม้วนอาย)

ขณะทำกิจกรรมบรรยายภาคดี อาจเป็นเพราะทีมกระบวนกรใช้ริบบิ้นลวดลายสวยๆ แทนเชือกขาว บางครั้งอุปกรณ์ที่กระบวนกรเลือกใช้ก็ส่งผลต่อจิตใจของผู้เข้าร่วม เหมือนผู้เข้าร่วมได้รับการดูแลและใส่ใจ ทำให้ได้ใจจากผู้เข้าร่วม

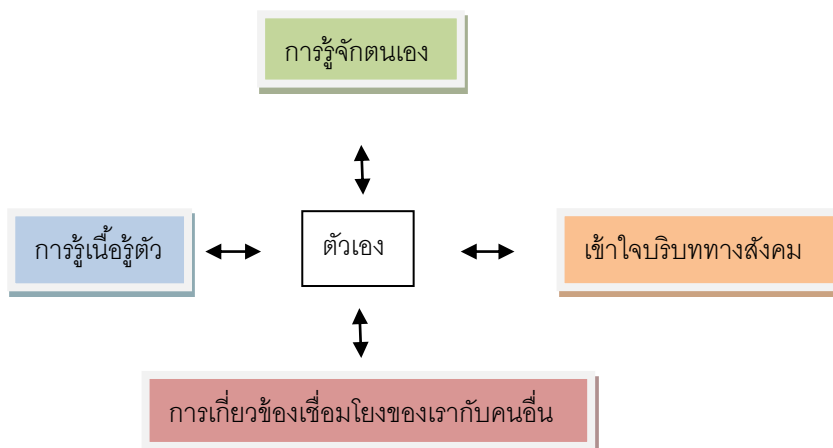
กิจกรรมที่ 4...แนะนำการเรียนรู้และทำข้อตกลงร่วมกันในการเรียนรู้ทั้ง 8 ครั้ง

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อแนะนำกระบวนการเรียนรู้และทำข้อตกลงร่วมกันในการเรียนรู้ทั้ง 8 ครั้ง

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนกรพูดถึงกิจกรรมที่เราจะเข้ามาทำ 8 ครั้งว่ามีเป้าหมายเพื่อให้เราได้อะไรจากตัวเองมากขึ้น ผ่านการเรียนรู้ 4 เรื่อง (4 องค์ประกอบ) พร้อมอธิบายถึงเหตุผลที่จำเป็นต้องเรียนรู้ 4 องค์ประกอบนี้



2. กระบวนกรแนะนำกระบวนการการเรียนรู้แบบใหม่ที่ทีมเราจะนำมาใช้ โดยเรียกว่า " การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ " ซึ่งมีหลักการดังต่อไปนี้

- เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง (ไม่ใช่การบรรยายให้ความรู้ โดย "ผู้เชี่ยวชาญ" หน้าห้อง)

- เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีปัญญา (ทุกคนเป็นครู มีศักยภาพ มีประสบการณ์ที่มีคุณค่าให้คนอื่น ๆ ได้ร่วมเรียนรู้)
 - ให้ความสำคัญในเรื่องของความรู้สึก ไม่ใช่แค่เรื่องข้อมูลความรู้เหมือนการเรียนในห้องเรียนหรือการบรรยายทั่วไป
3. กระบวนการกล่าวถึงการเรียนรู้ 3 ฐาน ได้แก่ 1. ฐานหัวใจ/คิด 2. ฐานใจ/ความรู้สึก และ 3. ฐานกาย/การกระทำ
4. จากนั้นกระบวนการชวนผู้เข้าร่วมทำข้อตกลงร่วมกันในการเรียนรู้ทั้ง 8 ครั้ง

➤ ข้อสังเกต

ในการทำข้อตกลงร่วมกันในการเรียนรู้ทั้ง 8 ครั้ง ผู้เข้าร่วมหัวเราะ แต่ไม่พูดเสนออะไร จนกระทั่งมีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งพูดออกมาลอยๆ ว่า “ใครให้ทำอะไร หรือว่าอย่างไรก็ให้ทำตามนั้น ” กระบวนการจึงกล่าวยกตัวอย่างข้อตกลงร่วมกันให้ฟัง จากนั้นผู้เข้าร่วมจึงร่วมเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม ดังนี้

- คนที่ 1 “ อยากให้เอาประสบการณ์จริงของตนเองมาพูดกัน ”
- คนที่ 2 “ หากใครไม่กล้าพูดก็ให้ใช้วิธีอื่นๆ เช่นการเขียน ”
- คนที่ 3 “ สามารถพูดภาษาบ้านเกิดของตนเองได้ ”
- คนที่ 4 “ ช่วยกันรักษาเรื่องราว (ความลับ) ของเพื่อนไว้ในห้องนี้ ”

กระบวนการสรุปข้อตกลงร่วมกันอีกครั้ง ดังนี้

1. ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นได้ ไม่มีผิด ไม่มีถูกและไม่มีตัดสินใคร
2. เราจะรับฟังทุกคนอย่างเคารพ
3. แบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึก
4. เปิดกว้างสำหรับทุกๆ ภาษาถิ่น/สำเนียง
5. ดันรับทุกๆ อารมณ์ความรู้สึก เราจะอยู่เป็นเพื่อนกัน
6. เรื่องที่คุยกัน ให้รักษาความลับ (ยกเว้นเจ้าตัวอนุญาต)

ด้วยท่าทีของกระบวนการ ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกว่าการพูดของเขามีความหมาย ที่เปิดโอกาสให้เขาได้พูด ได้แสดงความคิดเห็นมากขึ้น ส่วนการพูดอธิบายแนวคิด (การเรียนรู้ 4 เรื่องที่เชื่อมโยงกัน) อาจมาเร็วเกินไป น่าจะให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมก่อนสักกิจกรรม จึงค่อยมาพูดถึงแนวคิดโดยโยงกับกิจกรรมที่พวกเขาเพิ่งทำไป ถ้าผ่านประสบการณ์จริงๆ จะทำให้แนวคิดนี้มีพลังมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 5...เดินเท้าชิด (Walking together)

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อปลุกพลังบวก (Empower)
2. เพื่อสัมพันธ์ภาพของการอยู่ร่วมกัน

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการแบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นอธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจก่อน โดยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มเข้าแถวหน้ากระดาน เดินให้เท้าชิดติดกันกับเพื่อนทุกคนแล้วเดินจากจุดเริ่มต้น เดินเข้าสู่เส้นชัยพร้อมกัน โดยไม่กำหนดเวลา แต่หากเท้าไม่ชิดกัน หรือเดินเข้าเส้นชัยไม่พร้อมกัน จะต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่

2. จากนั้นกระบวนการพาผู้เข้าร่วมไปทำกิจกรรมที่บริเวณโถงชั้น 2

➤ ทำที่และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

มีผู้เข้าร่วม 1 คนอายุ 73 ปี ขอสังเกตการณ์ เนื่องจากปัญหาเรื่องเข่าและข้อเท้า แต่เข้าร่วมตลอดโดยการสังเกตการณ์ ช่วยออกความเห็น และช่วยพัดให้แกที่มที่ทำกิจกรรมที่มหนึ่ง

และในแต่ละกลุ่มเริ่มวางแผนปรึกษากัน โดยมีคนนำที่ชัดเจนนำเสนอวิธีการต่าง ๆ ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ ก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นบ้าง

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : ขณะทำกิจกรรมรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกหงุดหงิด กลัว (กลัวเป็นตัวถ่วงของเพื่อน) โมโห สนุกดี โส่ง ประทับใจ ไม่ประทับใจ

กระบวนการ : จากกิจกรรมเราทำอะไรได้ดี ???

ผู้เข้าร่วม : ตั้งใจ พยายาม เป็นห่วงเพื่อน มีการฝึกซ้อมและเตรียมพร้อม รอกัน มองเพื่อน ก้าวให้สั้นลง ช่วยดูแลกัน

กระบวนการ : จากกิจกรรมเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เรามีเสียงกัน แต่ก็ฟังกัน

ผู้เข้าร่วม : เราได้ชนะใจตนเอง เมื่อเจออุปสรรคแต่สู้ต่อเพราะมีกำลังใจดี

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง โดยให้เดินเท้าชิดทั้งหมด (32 คน)

ผู้เข้าร่วม : 38 คนยังได้เลย (อีก 6 คน ผู้เข้าร่วมหมายถึงทีมกระบวนกรด้วย)

จะเห็นในรอบสุดท้ายจึงเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างทีมกระบวนกรทุกคนกับ ผู้เข้าร่วม ซึ่งในการเดินเท้าชิดในรอบนี้สามารถทำได้สำเร็จตั้งแต่ครั้งแรก เมื่อทำกิจกรรม ได้สำเร็จ กระบวนกรพาผู้เข้าร่วมถอดการเรียนรู้อีกครั้ง ด้วยการตั้งคำถามว่า รอบนี้เราทำอะไรได้ดี , อะไรที่ทำให้เราทำได้สำเร็จ , จุดสนใจของเราอยู่ที่ไหน มีใครมีจุดสนใจไปที่อื่นใหม่ , เป็นไปได้ไหม ที่เราทำสำเร็จเพราะมีใจที่มีสติอยู่ด้วยกันตรงนี้ตลอดเวลา , กิจกรรมนี้บอกอะไรเรา ฯลฯ

ผู้เข้าร่วม : สนุกหลังจากที่เครียดมานาน

ผู้เข้าร่วม : ได้ความสามัคคี ได้ความรักต่อกัน

ผู้เข้าร่วม : ถ้าเราออกไปข้างนอกเมื่อเจอปัญหาเราต้องตั้งสติว่าจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

ผู้เข้าร่วม : แพ้ชนะเป็นเรื่องธรรมดา อยู่ที่หัวใจเรายอมรับกับสิ่งนั้นได้หรือเปล่า

ผู้เข้าร่วม : การรับฟัง แม้มองต่างกันแต่เมื่อต้องไปด้วยกันก็ต้องรับฟัง

ผู้เข้าร่วม : เราจะไม่ทิ้งคนที่อ่อนแอกว่าไว้ข้างหลัง ส่วนคนที่อ่อนแอกว่าก็ต้องใช้ความพยายามให้มากขึ้น

➤ ข้อสังเกต

บรรยากาศสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมหัวเราะ ยิ้มแย้ม แต่ละกลุ่มใช้เวลาฝึกซ้อมประมาณ 20 นาทีเมื่อพร้อมจึงเริ่มเล่นจริง ซึ่งแต่ละกลุ่มทำทั้งหมด 3 รอบ โดยมีสาเหตุที่ทำให้เริ่มใหม่ คือ เท้าหลุดจากกัน และก้าวถึงเส้นชัยไม่พร้อมกัน แต่ผู้เข้าร่วมไม่ได้แสดงการตำหนิ กลับแนะนำวิธีการให้เพื่อนที่เท้าหลุดจากกัน ใช้เวลาทำกิจกรรมจนกระทั่งสำเร็จประมาณ 35 นาที

เป้าหมายของกิจกรรมนี้ กระบวนกรมองว่าอยากให้ผู้เข้าร่วมได้ทำอะไรด้วยกันและบอกว่าคุณเองทำอะไรได้ดีเท่านั้น ซึ่งถือว่าบรรลุเป้าหมายของกระบวนกรแล้ว

ช่วงบ่ายบรรยากาศการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเป็นไปด้วยดี (กิจกรรมเดินเท้าชิด) แต่เสียงไม่ค่อยดีเท่าไร โดยเฉพาะตอนถอดบทเรียน (ห้องโถง เปิดโล่ง มีเสียงประกาศจากส่วนกลางรบกวน ไม่มีฉากกั้นใดๆ เสียงนำของกระบวนกรจึงกระจาย) ซึ่งจากกิจกรรมเดินเท้าชิด ทำให้ทราบว่ามีข้อจำกัดเรื่องผู้เข้าร่วมที่ติดเชื้อ HIV เลย ผู้เข้าร่วมทุกคนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้โดยไม่มีท่าที่รังเกียจ (ทราบภายหลังว่า ภายในทัศนสถานมีโครงการที่เกี่ยวกับการให้ความรู้เรื่อง HIV/AIDS ด้วย)

กิจกรรมที่ 6 ...Check out

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมในวันนี้

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วม Check out ด้วยการพูด 1 คำหรือ 1 เสียงที่สะท้อนถึงความรู้สึกโดยภาพรวมที่เกิดขึ้นในวันนี้

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สะท้อนความรู้สึกด้านบวก มีเพียงคนเดียวที่ตอบว่า "งง" กระบวนการมาคุยกันภายหลังว่า ผู้เข้าร่วมเหมือนตอบในสิ่งที่กระบวนการต้องการฟัง มากกว่าจะตอบจากความรู้สึกของเขาจริงๆ กระบวนการเห็นว่า คนที่ตอบว่า "งง" น่าสนใจมาก และเราควรใส่ใจเขาต่อไป

➤ ข้อสังเกต

จากการถอดบทเรียนและการ Check out คำตอบของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ยังเป็นคำตอบที่ควรตอบอยู่ ยังไม่ได้หลุดจากความรู้สึกแท้จริงเท่าที่ควร แต่ยังมีผู้เข้าร่วม 1 – 2 คนที่สะท้อนการเรียนรู้โดยตรงไปตรงมา เช่น “ งง ไม่เข้าใจ ” ซึ่งทีมกระบวนการเห็นว่า เราต้องให้ความสำคัญกับความเห็นต่างและออกมาจากใจ ทั้งยังเป็นการช่วยยืนยันว่าผู้เข้าร่วมสามารถพูดสื่อสารความรู้สึกตนเองได้

กระบวนการในวันที่ 2

กิจกรรมที่ 1...Check in

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสถานะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

กระบวนการพาผู้เข้าร่วมสำรวจความรู้สึกและสถานะ ณ ปัจจุบันของตนเองผ่านลักษณะของท้องฟ้า (บรรยากาศ ลักษณะก้อนเมฆ ฯลฯ)

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสถานะภายในของตนเอง ด้วยลักษณะของท้องฟ้า ดังนี้

- เบิกบาน แจ่มใสดี
- ตื่นเต้นกับกิจกรรมในวันนี้
- ซึมๆ เศร้า ๆ เพราะวันนี้มีเพื่อนหลายคนได้กลับบ้าน (พันโทษ)

ฯลฯ

กิจกรรมที่ 2...ภาวนา

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการถามผู้เข้าร่วมว่า ปกติที่ทัศนสถานเรานั่งสมาธิแบบไหน
2. กระบวนการแลกเปลี่ยนการนั่งสมาธิด้วยการพิจารณาลมหายใจ
3. จากนั้นกระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเข้าร่วมกัน โดยมีบทนำสมาธิ (Body scan) ประมาณ 5 นาที

➤ ข้อสังเกต

ปกติจะทำภาวนาก่อนการ check in แต่วันนี้กระบวนการต้องการตรวจสอบสภาวะของผู้เข้าร่วมก่อนนำภาวนา จึงเลือกทำกิจกรรม check in ก่อนการภาวนา มิฉะนั้น การนำภาวนาจะเป็นเพียงแค่การสักแต่ทำไป โดยไม่เข้าไปถึงใจ

กิจกรรมที่ 3...ทบทวนกิจกรรมและการเรียนรู้เมื่อวันวาน

➤ วัตถุประสงค์

เนื่องจากการจัดกระบวนการเมื่อวานในกิจกรรมเดินเท้าซิด กระบวนการได้เรียนรู้ว่า “หากเรายึดมั่นในวัตถุประสงค์ของกิจกรรมมากเกินไป จะทำให้เราคิดว่าประเด็นที่เกิดขึ้นตรงหน้าไม่ทัน” บทเรียนตรงนี้ ทำให้หัวหน้าทีมกระบวนการเห็นว่า พรุ่งนี้น่าจะคุยทบทวนและถามถึงสิ่งที่เขาได้จากกิจกรรม 'เดินเท้าซิด' อีกครั้ง

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

กระบวนการตั้งคำถามว่า จากกิจกรรมเดินเท้าซิดเมื่อวาน เราได้เรียนรู้และได้เห็นตนเองอย่างไร ได้เห็นวิธีการที่จะอยู่ด้วยกันอย่างไร

➤ การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น ดังนี้

- รอเพื่อน คอยสังเกตเพื่อน ถามเพื่อน เห็นใจเพื่อน
- เคารพผู้นำ เคารพกัน
- คอยสังเกตใจของตนเองด้วย
- เวลาท้อ บอกตัวเองว่า ต้องสู้และพยายาม
- สื่อสารกับเพื่อนตรงๆ ถึงสภาวะของเราที่เกิดขึ้น

จากนั้นกระบวนการจึงเขียนข้อตกลงร่วมกันเพิ่มเติมอีก 1 ข้อลงในข้อตกลงร่วมกันของเมื่อวานนี้

1. ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นได้ ไม่มีผิด ไม่มีถูกและไม่มีตัดสินใคร
2. เราจะรับฟังทุกคนอย่างเคารพ
3. แบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึก
4. เปิดกว้างสำหรับทุกๆ ภาษาถิ่น/สำเนียง
5. ต้อนรับทุกๆ อารมณ์ความรู้สึก เราจะอยู่เป็นเพื่อนกัน
6. เรื่องที่คุยกัน ให้รักษาความลับ (ยกเว้นเจ้าตัวอนุญาต)
-
7. เราจะรอกัน เมื่อตามไม่ทัน ให้บอกความต้องการตรงๆ

กิจกรรมที่ 4...Common ground

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน
2. เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (Teamwork) ผ่านการหาจุดร่วมในเรื่องพื้นเพ อัตลักษณ์

อุปนิสัย ความสนใจ ทรรศนะ ฯลฯ

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนเป็นวงกลม เมื่อกระบวนการบอกโจทย์อะไร แล้วหากโจทย์นั้นเหมือนหรือตรงกับตัวเราให้ออกมายืนตรงกลางวงร่วมกัน อาทิเช่น

- ใครที่ชอบกินส้มตำ
- ใครที่มีพี่น้องมากกว่า 5 คนขึ้นไป
- ใครที่เป็นลูกคนเดียว
- ใครที่ชอบเล่นขึ้นต้นด้วย ก
- ใครที่เป็นคนอีสาน (**ไม่มีผู้เข้าร่วม)
- ใครที่รู้ว่าตัวเองเป็นคนที่ยุงกัดง่าย (**เยอะ)
- ใครที่เวลาว่างๆ ชอบอ่านหนังสือ (**เยอะ)
- ใครที่รู้ว่าตัวเองเป็นคนสวย (**มีผู้เข้าร่วมออกมาเยอะและสร้างเสียงหัวเราะได้ดี)

- ใครที่คิดว่าตัวเองเป็นคนโรแมนติก
- ใครที่นอนกรนบ้าง
- ใครที่ชอบนอนละเมอ
- ใครที่คิดว่าตัวเองโมโหง่าย (***)
- ใครคิดว่าตัวเองเป็นคนใจเย็น
- มีใครยังไม่ได้ออกมา (***)

คือใครเป็นคนเฉย ๆ บ้าง)

- ใครเกิดวันพุธบ้าง

2. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเข้ากลุ่มตามวันเกิดของตนเองให้เร็วที่สุด เช่น วันจันทร์ อังคาร พุธ..... อาทิตย์ แล้วพูดคุยกันในกลุ่มว่าคนที่เกิดในวันนี้มีอะไรที่เหมือนกันบ้าง

➤ ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมดี และสร้างเสียงหัวเราะ ครื้นเครง บรรยากาศเรียนรู้เป็นกันเอง สนุกสนาน เป็นคำถามที่ลงรายละเอียดของผู้เข้าร่วมได้ดี ช่วงที่กระบวนการดูแลผู้เข้าร่วมคนที่ ยังไม่ได้ออกมาทั้ง 2 คนเหมือนได้ดูแลและใส่ใจผู้เข้าร่วมทุกคน

กิจกรรมที่ 5...การฟังอย่างลึกซึ้ง

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเดินไปให้ทั่วๆ รอบๆ ห้อง เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้หยุด แล้วมองไปรอบๆ จากนั้นให้จับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้เรามากที่สุด
2. ให้แต่ละคู่ ขยับมานั่งใกล้กัน (แบบเข้าชนเข้า) โดยตกลงกันว่าใครเป็นคนที่ 1 และคนที่ 2
3. จากนั้นกระบวนการบอกกติกาว่า จะให้แต่ละคู่ผลัดกันเล่าเรื่องๆ หนึ่ง โดยให้คนที่ 1 เป็นคนเล่าก่อน และคนที่ 2 จะได้ฝึกการฟังด้วยหัวใจ คือ ฟังแบบไม่มีคำถาม เมื่อสงสัยก็ทันทันความสงสัย และไม่พูดแทรก ไม่ตัดสิน
4. ก่อนเริ่มกิจกรรม ให้แต่ละคู่ นั่งหลับตา นึกถึงเรื่องราวที่เคยทำให้ตัวเรามีความสุข มีรอยยิ้ม (จินตนาการแบบมีบทนำ) สักประมาณ 2 นาที
5. จากนั้น ให้คนที่ 1 เริ่มเล่าถึงเรื่องราวแห่งความสุขของตนเองให้เพื่อนฟังก่อน

6. เมื่อครบ 3 นาที ให้หยุดพูดแล้วกลับมาอยู่กับตัวเอง วางเรื่องของเราไว้ก่อน เตรียมพร้อมที่จะเป็นคนฟัง จากนั้น จึงให้คนที่ 2 เป็นคนเล่าบ้าง

7. เมื่อหมดเวลา ให้หยุดพูดแล้วกลับมาอยู่กับตัวเองพร้อมทั้งสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

8. กล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : ได้ฟังเรื่องราวของกันและกันแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกเศร้าไปกับเขาด้วย เห็นใจ สงสาร สะเทือนใจ (รู้สึกร่วมไปด้วย)

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกดี ใกล้ชิดกันมากขึ้น รู้สึกเพื่อนไวใจเรามากขึ้น ดีใจไปกับเขาด้วย

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกได้กำลังใจ ผ่อนคลาย ระบาย โส่งใจ

ผู้เข้าร่วม : มีความสุข เหมือนได้ย้อนอดีตไปด้วยกัน

ผู้เข้าร่วม : อยากร้องไห้ อยากกลับบ้าน

กระบวนการ : คนเล่ารู้สึกอย่างไร และทำที่แบบไหนของคนฟังที่ทำให้เรารู้สึกดี ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกไวใจเพื่อน ได้ระบาย รู้สึกสบาย เพื่อนรักษาความลับ

ผู้เข้าร่วม : เพื่อนมีท่าทีที่สนใจเรา มีสีหน้าร่วม เตะเข่า/สัมผัส จริงใจที่จะฟัง

กระบวนการ : แล้วคนฟังรู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : อยากถาม อยากให้กำลังใจ อึดอัดอยากรู้ต่อ สงสัย

กระบวนการตั้งคำถามต่อว่า แล้วการแลกเปลี่ยนการฟัง เพื่อการให้กำลังใจและการดูแลกันในชีวิตประจำวันเราเป็นอย่างไร เราฟังหรือซักถามมากกว่ากัน จากนั้นจึงเชิญชวนผู้เข้าร่วมให้ได้มีโอกาสฝึกฝนตนเองและเติมพลังใจให้แก่กันด้วยการฟังในชีวิตประจำวัน

➤ ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมคนที่ 1 เล่าได้อย่างลื่นไหล เสียงของคนเล่าจึงดังตลอด 3 นาทีไม่ได้แผ่วลงไปเลย ส่วนคนฟังปฏิบัติตามที่กระบวนการบอกได้เป็นอย่างดี คือ ไม่พูดแทรก ไม่ซักถาม แสดงการพยักหน้า สบตา ยิ้มให้ หัวเราะ สัมผัสมือและแขนแทน มีประมาณ 1-2 คู่ที่จบการเล่าเรื่องก่อนเวลา

ในรอบที่ 2 ก็เช่นเดียวกัน คนที่ 1 เล่าได้อย่างลื่นไหล เสียงของคนเล่าจึงดังตลอด 3 นาทีไม่ได้แผ่วลงไปเลย ส่วนคนฟังปฏิบัติตามที่กระบวนการบอกได้เป็นอย่างดี และยังคงเป็นคู่เดิมที่เล่าจบก่อนเวลา

เมื่อกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน ผู้เข้าร่วม หลายคู่กอดให้กำลังใจต่อกัน สัมผัสมือ ยิ้มให้แก่กัน

เมื่อถึงกระบวนการของการถอดบทเรียนมีผู้เข้าร่วมหลายคนร้องไห้ กระบวนการมองเห็นผู้เข้าร่วมที่รู้สึกแย่มากๆ 2 คน และเตรียมพร้อมเป็นอ่างโอบอุ้ม (Container) เพราะจากกิจกรรมนี้

ผู้เข้าร่วมนี้ก็ไม่ออกว่าตนเองมีความสุขอย่างไร ในอดีตมีแต่เรื่องซ้ำใจ ทำให้ อารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมคนนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ ร้องให้ออกมาด้วย สภาพห้องตอนนี้หนึ่งสงบในการฟัง สิ่งที่กระบวนการทำคือการฟัง พร้อมทั้งชี้ประเด็นที่เสริมสร้างพลัง(Empower) จากเรื่องราวชีวิตของผู้เข้าร่วมคนนั้น เช่น แม่ไม่ได้เรียนสูง แต่สามารถอ่านออกเขียนได้เพราะฝึกฝนเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมคนนี้เริ่มยิ้ม สีหน้าเบิกบานขึ้น

หลักการของกระบวนการเรียนรู้แบบใหม่ก็คือ หากกิจกรรมทำให้บางคนท้อทันทันไปด้วยอารมณ์ กระบวนการจำเป็นต้องดูแลคนที่รู้สึกแย่มากๆ ก่อนที่จะรีบทำกิจกรรมต่อ ปล่อยให้เขาได้ระบาย รับฟัง เขาด้วยหัวใจ และขอให้ผู้เข้าร่วมทุกคนอยู่กับคนๆ นั้นด้วยกัน

กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้งมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกทักษะการฟังจากเรื่องจริง และเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งใช้เวลาสัก 7 นาทีจะช่วยให้การฟังมีพลังที่ดี มีผู้เข้าร่วมประมาณ 2 คู่ที่พูดจบ ก่อนเวลานานแล้ว

กิจกรรมที่ 6...สายธารชีวิต

➤ วัตถุประสงค์

1. ได้ทบทวนเรื่องราวชีวิตของตนเอง
2. เกิดเป็นพื้นที่แห่งการโอบอุ้ม เอื้ออาทรต่อกัน (Container/ Safe space)
3. เพื่อฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งเพิ่มเติม

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการพาผู้เข้าร่วมระลึกทบทวนถึงชีวิตที่เริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งมาสู่ปัจจุบัน แล้วถ่ายทอดชีวิตให้เหมือนสายธารของชีวิตลงบนกระดาษวาดรูป ใช้เวลาวาดรูป 30 นาที
2. เมื่อหมดเวลา กระบวนการพาผู้เข้าร่วมเดินไปตามจังหวะเพลงไปทั่ว ๆ ห้อง เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้หยุดแล้วจับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้ตัวที่สุด
3. จากนั้นจะให้ผลัดกันเล่าเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนฟัง ซึ่งก่อนเริ่มกิจกรรมกระบวนการเตรียมความพร้อมในฐานะคนฟังอีกครั้ง...แล้วจึงเริ่มให้คนที่ 1 เล่าเรื่องราวของตนเองภายในเวลา 7 นาที
4. เมื่อครบ 7 นาที ให้หยุดพูดแล้วกลับมาอยู่กับตัวเอง วางเรื่องของเราไว้ก่อน เตรียมพร้อมที่จะเป็นคนฟัง จากนั้น จึงให้คนที่ 2 เป็นคนเล่าบ้าง

หลักการฟังอย่างลึกซึ้ง / ด้วยสติ

- เรื่องที่กำลังฟังเป็นเรื่องที่สำคัญ
- เป็นพยานรับฟังเรื่องของเรา
- ผ่อนคลายร่างกาย ทำจิตให้ว่างพร้อมโอบอุ้มเรื่องราวของเขา
- รักษาความลับ
- ไม่วิเคราะห์ ไม่ตัดสินเรื่องของเขา

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ในขณะที่คนที่ 1 เล่า มีผู้เข้าร่วมหลายคนที่ร้องไห้ขณะที่เล่าเรื่องราวของตนเอง บางคนร้องไห้ในขณะที่ฟังเรื่องราวของเพื่อน บางคนจับมือกัน บีบมือให้กำลังใจกันและเมื่อได้ยินเสียงระฆังหยุด มี 1 คู่ที่กอดแล้วร้องไห้ต่อกันทันที

บรรยากาศในการทำกิจกรรมของผู้เข้าร่วม...เสียงของผู้เล่าเรื่องไม่ได้แผ่วลงไปเลย ส่วนผู้ฟังนั้นปฏิบัติตามกติกาได้เป็นอย่างดี ไม่ถาม ไม่พูดแทรก ฟัง ยิ้ม พยักหน้า สัมผัสมือ

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : คนพูดพูดแล้วรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกโล่ง สบายใจ ท่วมท้น พูดไม่ออก ตื้นตัน ดีใจที่เพื่อนรับฟัง รู้สึกดี รู้สึกเขาให้ความสำคัญ มีความสุข เครียดเวลาเล่าถึงอดีต อยากย้อนเวลา อยากแก้ไขอดีต

กระบวนการ : คนฟังทำอะไรได้ดี ที่ทำให้เราพูดได้เยอะ ???

ผู้เข้าร่วม : จับมือ พยักหน้า ยิ้ม ปล่อยให้กำลังใจ เข้าใจเรา เขาฟังอยู่กับเราจริงๆ ทำให้เรารู้สึกมีเพื่อน เขาเชื่อเรื่องที่เราเล่า มีความรู้สึกร่วม

กระบวนการ : แล้วคนฟังรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินเรื่องราวของเพื่อน ???

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นความทุกข์ยากของเขา เกิดเป็นกำลังใจให้กับเรา

ผู้เข้าร่วม : ได้บทเรียนในใจเรา

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกอยากจะไปอยู่เป็นเพื่อนเขาเลย

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกเห็นอกเห็นใจเขาเลย อยากให้ความรักเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิมอีก

ผู้เข้าร่วม : อยากขอบคุณที่เขาไว้วางใจเรา

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่าเราเป็นคนสำคัญที่เขากล้าเล่า

ผู้เข้าร่วม : อยากจะเข้าไปช่วยอยากทำอะไรให้เขาดีขึ้น , ทำให้เรารู้จักกันมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกสนิทใจและไว้วางใจ รู้สึกโล่งไม่มีกำแพงกันระหว่างกัน

ผู้เข้าร่วม : จากเรื่องราวอุปสรรคของเพื่อนทำให้เรารู้สึกว่าตนเองแย่ที่แต่เดิมเรามีโอกาสมากกว่าเขาแต่เรากลับไม่เคยเห็นค่า

ผู้เข้าร่วม : เทียบเคียงกับชีวิตของตนเอง

กระบวนการ : ขณะที่ได้ยินเรื่องราวของเพื่อน มีเสียงภายในของตนเองอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกสงสัยแต่ก็ฟังต่อไป

ผู้เข้าร่วม : อยากถามแต่ไม่ได้ถามไม่นานเขาก็พูดขึ้นมาเอง (รู้สึกประหลาดใจ)

ผู้เข้าร่วม : อยากถามแต่ไม่ถามทำให้เรามีสติและใจเย็นลง มีระเบียบวินัยมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : เสียงภายในที่ได้พูดคือ...“พี่เหมือนกันเลย”

ผู้เข้าร่วม : มีเสียงวิเคราะห์วิจารณ์ ทนไม่ไหวไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนี้เลย

➤ ข้อสังเกต

ถือว่าวันนี้มีแบบฝึกหัดในเรื่องการฟังถึง 2 แบบฝึกหัด (ความสุขในชีวิตและสายธารชีวิต) ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจเรื่องการฟังชัดยิ่งขึ้น ตอนถอดบทเรียนของกิจกรรมนี้ มีผู้เข้าร่วมคนใหม่ๆ พูดมากขึ้น แต่ควรดูแลสภาวะจิตใจของผู้เข้าร่วมที่เกิดอารมณ์สั้นไหวก่อน อย่าเพิ่งดึงผู้เข้าร่วมไปสู่เนื้อหาความรู้ใหม่ และต้องระวังเรื่องการเข้าไปนั่งฟังสายธารของผู้เข้าร่วม หากมีกระบวนการเข้าไปนั่งฟังอาจทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกเกร็งได้

วันนี้วางแผนไว้ว่าจะทำกิจกรรมสายลับจับยาเพื่อให้เกิดพลังกลุ่ม หลังจากกิจกรรมฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง แต่เนื่องจากการทำกิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้งแล้ว ผู้เข้าร่วมมีสภาวะที่พร้อมในการทำกิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นอย่างดี กระบวนการจึงทำการประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมแล้วตัดสินใจนำกิจกรรมสายธารชีวิตมาทำต่อจากกิจกรรมฟังอย่างลึกซึ้ง และกลับมาทำกิจกรรม Finger dance แทนกิจกรรมสายลับจับยา

กิจกรรมที่ 7...เคลื่อนไหวร่างกาย , กระจกและ Finger dance

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อการกลับมาเรียนรู้ตัวผ่านการสัมผัสนี้ด้วยกันและเคลื่อนไหวร่างกาย

2. ได้สำรวจร่างกายและความรู้สึกของตนเอง
3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน
4. เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการพาผู้เข้าร่วมเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ เช่น หมุนตัว หมุนเข้า หมุนเท้า เขยียดปลายเท้า วาดวงกลมด้วยปลายนิ้วโป้งเท้า เขียนชื่อตัวเองกลางอากาศด้วยปลายเท้า
2. ให้ผู้เข้าร่วมเดินไปตามจังหวะของตนเองไปทั่วๆ ห้อง หยุดเมื่อได้ยินเสียงระฆัง จากนั้นให้จับคู่คนที่อยู่ใกล้เรา
3. ให้แต่ละคู่ตกลงกันว่าใครจะเป็นกระจก(คนตาม) ใครจะเป็นคนนำ ให้คนนำทำท่าทางต่างๆ ส่วนคนที่เป็นกระจกให้ทำท่าทางให้เหมือนกับคนนำ คนนำสามารถเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางต่างๆ เช่น ขึ้น ลง ซ้าย ขวา ฯลฯ
4. จากนั้นในรอบที่ 1 ให้คนนำเริ่มทำท่าทางตามจังหวะเพลง แล้วคนที่เป็นกระจกก็เริ่มทำตาม เพลงประมาณ 4 นาที
5. เมื่อหมดเวลา ให้สลับเปลี่ยนคนนำ
6. ยังคงใช้คู่เดิมจากกิจกรรมที่แล้วเพื่อทำกิจกรรม Finger dance โดยผลัดกันเป็นคนนำและเป็นคนตาม
7. กิจกรรม Finger dance คือ ให้แต่ละคู่ใช้ปลายนิ้วสัมผัสกัน คนนำจะเคลื่อนไหวนิ้วไปยังทิศทางต่างๆ ส่วนคนตามจะเคลื่อนไหวนิ้วตามเพื่อนไปตามจังหวะเพลง (คนตามไม่ต้องหลับตา) เพลงประมาณ 4 นาที
8. เมื่อหมดเวลา ให้สลับเปลี่ยนคนนำในคู่ตัวเอง

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : ขณะทำกิจกรรมรู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกได้ถึงพลัง , รู้สึกสบาย , เป็นกังวลและกลัวว่านิ้วจะหลุด , สนุก , เพลิน , เหนื่อย เมื่อยแขน จับจังหวะของเพื่อน ปลื้มใจตามเพื่อนอย่างเต็มที่ ข้าตนเอง ไม่ราบเรียบเหมือนกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง อยากรแกลงเพื่อน ต้องคอยสังเกตเพื่อน กลัวนิ้วจะหลุดจากกัน

ผู้เข้าร่วม : ได้ฝึกสมาธิและสติ มองเห็นการเป็นผู้นำและผู้ตาม

กระบวนการ : แล้วในฐานะเมื่อเป็นผู้หำและผู้ตามเป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เมื่อเป็นผู้ตามรู้สึกไว้วางใจ , เหนื่อย , บางครั้งก็เผลอนำบ้าง , เป็นกังวลว่าเพื่อนจะพาไปไหน เก้ริง กลัวและกังวลว่าจะตามได้ไม่ดี กลัวนิ้วหลุด คิดว่าเขาจะพาเราไปไหน

ผู้เข้าร่วม : เมื่อเป็นผู้นำ รู้สึกว่ามีอำนาจ แต่บางคนก็กังวลไม่รู้อาจจะไปทางไหน , เหนื่อยที่ต้องพาเพื่อนไป เกร็ง สนุก (คนส่วนใหญ่) คิดวางแผนว่าจะพาเพื่อนไปไหน คิดว่าเพื่อนจะไปกับเราได้มากน้อยแค่ไหน

กระบวนการตั้งคำถามเพิ่มเติมว่าในชีวิตของเรา เราเป็นคนนำหรือคนตามมากกว่ากัน ลองสังเกตและสำรวจตนเองว่าเมื่อเราต้องเป็นผู้นำ ฉันรู้สึกและเป็นอย่างไร และเมื่อเราต้องเป็นผู้ตาม ฉันรู้สึกและทำเช่นใด

➤ ข้อสังเกต

โดยภาพรวม...ผู้เข้าร่วมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี รักษาภาวะความสงบของห้องได้ดี ไม่พูดคุย ไม่เล่น แม้บางท่าทางของบางคู่จะทำให้ขำและตลก ก็ไม่ได้รับกวนเพื่อนคู่อื่น

บรรยากาศในการเรียนรู้ดี แต่สำหรับกิจกรรม Finger dance นั้น กระบวนการกล่าวว่า ปกติที่เคยทำ จะให้ 'คนตาม' หลับตา (ไม่เคยให้เขาลืมตา) และให้ความเห็นว่า หากให้ผู้เข้าร่วมคนที่ตามหลับตา น่าจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมนั่งยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 8...Check out

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมในวันนี้

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วม Check out ด้วยการพูด 1 คำหรือ 1 เสียงที่สะท้อนถึงความรู้สึกโดยภาพรวมที่เกิดขึ้นในวันนี้

2. ก่อนจบกระบวนการในวันนี้ กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมนั่งนิ่งสงบ กลับมาอยู่ที่ลมหายใจสัก 2-3 นาที

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมและทีมกระบวนการสะท้อนความรู้สึกด้วย 1 คำ ดังนี้ สนุก , ประทับใจ , ตื่นเต้นใจ , ขอบคุณค่ะที่ทำให้ใจเป็นอิสระอีกครั้ง , ดีใจ , มีสติเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมหลายๆ แบบ , ปลอดภัย ความเครียด , โลง , ได้หัวเราะออกมา , ดีใจที่ได้รับฟังเรื่องของคนอื่น , ขอบคุณที่ไม่รังเกียจพวกหนู , เจ็บจริง ๆ , มีหลากหลายอารมณ์ , ชอบสนุก , ผ่อนคลายสบายใจ , อบอุ่นมาก , ได้ล้างตา(ร้องไห้) , ดีใจที่ได้เป็นผู้รับและเป็นผู้ให้ , เป็นสีสน , รู้สึกเหมือนดอกไม้บาน , รักมนุษย์วะ , ขอบคุณโอกาสที่ทุกคนเปิดใจ , มีความสุข

➤ ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมมีสภาวะพร้อมเรียนรูดีกว่าเมื่อก่อน เหมือนประตูใจเปิด และรู้เนื้อรู้ตัวมากยิ่งขึ้น

กระบวนการในวันที่ 3

กิจกรรมที่ 1...ภาวนา

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมนั่งสมาธิ กลับมาอยู่ที่ลมหายใจของตนเอง ประมาณ 3 นาที

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : เชื่อไหมที่มีคนบอกว่าการนั่งสมาธิคือการทำบุญอย่างหนึ่ง คิดอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : การนั่งสมาธิทำให้เราไม่ได้คิด ไม่ได้คิดในสิ่งที่เป็นอกุศลหรือเรื่องที่ไม่ดี เราก็คจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี

ผู้เข้าร่วม : ช่วงที่ 4 เป็นช่วงเวลาที่ดีในการทำสมาธิ

ผู้เข้าร่วม : การฝึกสมาธิช่วยให้เราควบคุมสติมากขึ้นและใจเย็นลง ฉะนั้นการนั่งสมาธิจึงเป็นการควบคุมอารมณ์ของเรา ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ทำให้รู้สึกเย็นสบายดี ได้รู้ใจตนเอง

ผู้เข้าร่วม : การนั่งสมาธิทำให้เราอยู่หนึ่งๆ หยุดอยู่กับที่ หยุดอยู่กับตัวเอง

กระบวนการ : มีใครมีมุมมองหรือความคิดอย่างอื่นอีกไหม ???

ผู้เข้าร่วม : อยากทำได้เหมือนเขา แต่ไม่เคยทำได้เลย

ผู้เข้าร่วม : นั่งแล้วใจมันชอบฟุ้งไปที่อื่น

กระบวนการจึงกล่าวว่า...บุญคืออะไร บุญคือสิ่งที่เราทำแล้วสบายใจ มีจิตใจที่โปร่งสบาย เป็นสภาวะของจิตใจไม่ใช่ติดที่รูปแบบใด ๆ อยู่ที่ไหนก็ทำ (ใจให้เป็น) บุญได้

กิจกรรมที่ 2...Check in

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

กระบวนการพาผู้เข้าร่วมสำรวจความรู้สึกและสภาวะ ณ ปัจจุบันของเราผ่าน ลักษณะของท้องฟ้า

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในของตนเอง ด้วยลักษณะของท้องฟ้า ดังนี้

- ปลอดภัย
- เหมือนๆ ทุกวันท้องฟ้าที่นี่ จะไม่เหมือนเมื่อได้ออกไป ท้องฟ้าที่ปนไปด้วยน้ำตา
- ท้องฟ้าสว่างไม่มีอะไรบกรวนจิตใจเรา
- โโล่งกว่าเมื่อบาน
- มีความกระตือรือร้น อยากทำกิจกรรม
- ฟ้าใสพาใจสู้ใจ
- ไม่สบายเป็นหนักกว่าเมื่อบาน
- ฟ้าวันนี้ดูเศร้า
- สบาย ๆ ไปได้เรื่อย ๆ
- สดชื่นแจ่มใส
- ชีวิตที่นี่เหมือนท้องฟ้าที่มีเมฆมีหมอก แต่มีที่มหาวิทยาลัยเข้ามาเหมือนเป็นท้องฟ้าที่มีแสงอาทิตย์เข้ามา
- อีกไม่นาน คงมีแสงมาสู้ใจเรา

➤ ข้อสังเกต

โดยภาพรวมผู้เข้าร่วมพูดได้มากขึ้น อธิบายความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น จากคนที่เขินและพูดสั้นๆ เมื่อ 2 วัน วันนี้พูดได้มากขึ้น

กิจกรรมที่ 3... ก่ออิฐสร้างกำแพง

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความรู้สึกรู้สึก
2. เพื่อสังเกตตนเอง และทำความรู้จักกับตนเองเพิ่มมากขึ้น

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. แจกกระดาษ A4 พร้อมปากกาให้ผู้เข้าร่วม
2. กระบวนการอธิบายกิจกรรม : ให้ทุกคนวาดรูปก้อนอิฐทีละ 1 ก้อน ก่อเป็นกำแพงให้เต็มกระดาษ A4 โดยจะใช้กระดาษแนวตั้งหรือแนวนอนหรือจะเอียงอย่างไรก็ได้ หรือจะก่ออิฐไปในทิศทางใดก็ได้ ไม่กำหนดเวลา แต่ใครวาดเสร็จแล้วให้รอเพื่อนก่อน สิ่งสำคัญที่ควรทำคือให้สังเกตใจของตนเองขณะก่อกำแพงด้วย

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ในช่วงต้น มีผู้เข้าร่วมหลายคนหันไปมองดูเพื่อนว่าทำอย่างไร แล้วจึงเริ่มทำงานของตนเอง (อาจเป็นเพราะยังไม่เข้าใจโจทย์) ในขณะที่ทำงาน มีผู้เข้าร่วมบางคนหันไปมองงานของเพื่อน กระบวนการก็ให้ผู้เข้าร่วมสังเกตใจของตนเองเมื่อเห็นงานของเพื่อนด้วย สภาพะการทำงานของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ ก้มหน้าวาดรูปก่ออิฐอย่างตั้งใจ เงยหน้าขึ้นมาพักบ้างเป็นระยะแล้วจึงก้มลงไปวาดรูปต่อ ผ่านไป 35 นาที ยังมีผู้เข้าร่วมที่ทำงานยังไม่เสร็จอีก 4 คน ซึ่งผู้เข้าร่วมที่ยังทำงานไม่เสร็จอีก 4 คน ก้มหน้าวาดรูปของตนเองต่อไปอย่างตั้งใจโดยไม่ได้สนใจหรืออวกแวกกับเพื่อนคนที่ทำงานเสร็จแล้ว บางคนที่ทำเสร็จแล้ว ก็กลับไปเน้นเส้นที่ก้อนอิฐให้เข้มข้น หรือบางคนก็วาดกำแพงอิฐที่ 2 ด้วยรูปแบบการเรียงอิฐที่แตกต่างไปจากภาพแรก เมื่อเวลาผ่านไป 50 นาที ผู้เข้าร่วมจึงทำงานนี้เสร็จครบทุกคน

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : รู้สึกอย่างไรขณะก่ออิฐทีละก้อน ???

ผู้เข้าร่วม : นึกถึงแต่ก่อนที่เคยทำงานในโรงอิฐ นึกถึงภาพเก่าแก่จะว่าเอาหากก่ออิฐไม่ดี

ผู้เข้าร่วม : การก่ออิฐมันไม่ตรงเสมอไป ก้อนใหญ่บ้างเล็กบ้าง ก็เหมือนชีวิตของเราที่ผ่านมา

ผู้เข้าร่วม : ตอนแรกตั้งใจมาก พอไปเรื่อยๆ เริ่มขี้เกียจก้อนอิฐจึงใหญ่ขึ้น ยิ่งเห็นเพื่อนเสร็จรู้สึกกดดันจึงเริ่มวาดก้อนใหญ่ขึ้น แต่ในใจบอกตนเองว่า “ไม่ได้นะ ต้องวาดให้ตรง ให้ตรง” จึงเกิดสมาธิในการทำงาน

ผู้เข้าร่วม : ตอนวาดไม่ได้คิดอะไร ไม่ได้รู้สึกอะไรเลย แต่อยากวาดให้มันเต็มก็เท่านั้น วาดหน้าแรกมันไม่ถูกใจจึงกลับมาวาดอีกหน้าหนึ่งแทน

ผู้เข้าร่วม : ไม่ค่อยสวย ไม่ค่อยดี ไม่ค่อยตรงสักเท่าไร มันเริ่มต้นไม่ดีแต่ก็อยากทำให้เสร็จ อยากได้แผ่นใหม่ ไม่อยากใช้ปากกามันลบไม่ได้ (ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งพูดสะท้อนผลงานของตนเอง ซึ่งกระบวนการรับรู้ และบอกว่า อืม... เดียวนะ เอาไว้ก่อน เดียวจะกลับมา)

ผู้เข้าร่วม : อีจู้เหมือนชีวิตตัวเอง อีจู้ก่อนนี้มันหนักมาก ภาระเยอะแบบที่เราพยายามแบกไว้ให้ได้มากที่สุด (นี่คือก่อนถูกจับ) แต่เมื่อถูกจับทำให้คิดว่าเราควรแบกอีจู้ให้น้อยลง

ผู้เข้าร่วม : ใจร้อน อยากให้เรียบร้อย อยากให้เต็มไวๆ

ผู้เข้าร่วม : เริ่มต้นก็ดี ต่อมาเริ่มทำไม่สวย เริ่มไม่พอใจต่องาน จึงเกิดสงสัยว่ากระบวนการจะไหวจะไปทำไม เมื่อมีคำถามก็เริ่มหงุดหงิด และ รู้สึกพะวงว่าอาจารย์จะมีคำถามอะไรให้ตอบอีกไหม กลัวตอบไม่ได้

ผู้เข้าร่วม : ตั้งใจตั้งแต่แรกที่จะวาดกออีจู้ให้เป็นชีวิตของเรา ได้เห็นตนเองในช่วงวัยต่างๆ ช่วงแรกเหมือนเด็กที่เชื่อฟังพ่อแม่ ทำอย่างที่คุณแม่บอก มีชีวิตอยู่ในกรอบ ต่อมาเหมือนวัยรุ่นเลยที่เริ่มไม่เชื่อ เริ่มเบี่ยง ต่อมาเหมือนชีวิตวัยแต่งงาน มีลูกที่ดีรู้สึกชีวิตมีความสุขดี มีหลานที่น่ารักมาก แต่ต่อมาชีวิตผูกพันด้วยความสงสารต่อเพื่อนไม่เคยคิดว่าจะเกิดผลต่อชีวิตเรามากมายขนาดนี้ ทำให้เราต้องเข้ามาอยู่ที่นี้ ถูกตัดสิน 100 ปี คงไม่ได้กลับไปเจอหลานแล้ว แต่ใช้กรรมะเข้าช่วยก็คิดว่าถือเป็นการร่วมกัน ยอมให้อภัย คิดว่าสักวันคงได้มีโอกาสออกหลาน

ผู้เข้าร่วม : แค่อยากทำให้เสร็จและสวยงาม เริ่มต้นค่อยๆ วาดทีละก้อน ต่อมาเริ่มเบื่อ รู้สึกรำคาญจึงเอาป้ายชื่อมาตีเส้นเพราะอยากทำให้เสร็จ พอเสร็จแล้วก็สบายใจ นั่งดูเพื่อน เห็นชีวิตประจำวันที่อารมณ์ร้อน เสร็จแล้วต้องดีด้วย อยากให้เสร็จก่อนเพื่อน ถ้าเสร็จก่อนเพื่อนได้จะรู้สึกสะใจตนเอง อยากทำอะไรไม่เหมือนใครจึงวาดแบบเฉียดๆ คิดต่อว่ากระบวนการจะให้นับก้อนอีจู้ต่อไหมนะ

ผู้เข้าร่วม : ตัวเองเริ่มวาดจากเส้นกลางเหมือนทางเขน จะเห็นว่าอีจู้แต่ละก้อนไม่ชิดติดกัน เหมือนชีวิตตนเองที่ต้องการมีพื้นที่ส่วนตัว เป็นอิสระ เพื่อนเสร็จก่อนก็ไม่กดดัน ค่อยๆ ทำ รู้สึกชอบกิจกรรมนี้ ทำไปเรื่อยๆ ใจอยู่ที่การทำ (ผู้เข้าร่วมคนที่ทำงานเสร็จรองสุดท้ายกล่าว)

ผู้เข้าร่วม : วาดกำแพง นึกถึงตนเองที่เคยเป็นกรรมการก่อสร้าง ต่อมาเริ่มปวดมือ จึงใช้ป้ายชื่อขีดเส้น คิดว่าถ้าได้ออกไปอยากออกไปก่อกำแพงแบบนี้ให้บ้านของตนเอง คิดว่าตนเองยังมีแรงอยู่

กระบวนการ : เพราะอะไรถึงใช้ป้ายชื่อขีด ???

ผู้เข้าร่วม : ใจอยากให้ตรงๆ อยากให้ได้สวยๆ และเสร็จไวๆ

กระบวนการ : แล้งงานของคนอื่นเป็นอย่างไรบ้าง???

ผู้เข้าร่วม : ตอนแรกก็ไม่ได้คิดอะไร ตอนแรกคิดว่าง่ายเดี่ยวเดียวก็เสร็จ ต่อมาวาดไม่ตรง คิดว่าต้องวาดให้ตรง รู้สึกหงุดหงิด ต่อมาเริ่มบอกตนเองว่าไม่ต้องตรงก็ได้ นิ้วมือเรายังไม่เท่ากันเลย วาดก่อนเล็กเพื่อให้แน่นอน เพื่อนทำเสร็จก่อนก็ไม่ใช่ไร เราก็กวาดไปเรื่อยๆ แม้ไม่ได้กินขนมก็ไม่เป็นไร (ผู้เข้าร่วมคนที่ทำเสร็จเป็นคนสุดท้ายกล่าว)

ผู้เข้าร่วม : ไม่ชอบก่อกำแพง เหมือนสร้างชีวิตที่มีข้อจำกัด ไม่ค่อยชอบกำแพงของตนเองเท่าไรเหมือนขังตัวเอง ก็เลยทำให้เสร็จๆ ไป (ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งทำงานเสร็จตั้งแต่ 10 นาทีแรกกล่าว)

ผู้เข้าร่วม : ค่อยๆ วาดตามที่กระบวนกรบอก วาดไปนับนิ้วไป รู้สึกเพลิน

ผู้เข้าร่วม : วาดอิฐแบบกลมๆ เพราะไม่ยากเหมือนเพื่อนที่วาดแต่รูปสี่เหลี่ยม เหมือนชีวิตของเรา บางวันก็กลม บางวันก็เล็ก บางวันก็ใหญ่ บางวันก็เครียด เป็นวันๆ ไป (ผู้เข้าร่วมที่วาดรูปอิฐเป็นก้อนกลมกล่าว)

ผู้เข้าร่วม : คิดวางแผนงานก่อนว่าแต่ละแถวจะมีอิฐกี่ก้อน และแถวถัดไปต้องวางเหลื่อมกัน และเมื่อทำเสร็จแล้วรู้ด้วยว่ามีอิฐทั้งหมดกี่ก้อน

ผู้เข้าร่วม : อยากทำให้เสร็จเร็ว จะได้มีเวลาว่าง

ผู้เข้าร่วม : อิฐที่เลือกเป็นอิฐที่ไม่สมบูรณ์แบบ ทนอยู่ต่อไปให้ได้ เขาให้กินอะไรก็กิน จะให้อยู่อย่างไรก็อยู่ พยายามอยู่ในกรอบเกณฑ์ทุกอย่างเพื่อให้พ้นโทษเร็วๆ อยากให้ 24 ชั่วโมงมันผ่านพ้นไปเร็วๆ อยากออกไปไวๆ (ผู้เข้าร่วมที่ทำงานเสร็จเป็นคนแรกกล่าว)

กระบวนกรกลับมาหาผู้เข้าร่วมคนหนึ่งที่พูดตัดพ้อตนเอง มองว่าตนเองไม่ดีพอ ผลงานของตนเองก็ไม่ดีพอ “ไม่ค่อยสวย ไม่ค่อยดี ไม่ค่อยตรงสักเท่าไร มันเริ่มต้นไม่ดีแต่ก็อยากทำให้เสร็จ อยากได้แผ่นใหม่ ไม่อยากใช้ปากกามันลบไม่ได้” (ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งพูดสะท้อนผลงานของตนเอง) กระบวนกรถามผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ว่า พูดแบบนี้เป็นไง ดีไหม ???

ในขณะนั้น ปฏิกริยาของผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ คือ สายหน้า ตอบว่าไม่ดีเลย ไม่เอาแบบนี้

กระบวนกรกล่าวต่อไปว่า นี่เป็นประโยคที่กัดทาบตัวเอง ข้ำเติมตนเอง คำพูดมีพลังมาก อยากให้เปลี่ยนคำพูดใหม่ เป็นการพูดให้กำลังใจตนเอง จากนั้นกระบวนกรให้ผู้เข้าร่วมคนนั้นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น “ฉันทำได้ ฉันเริ่มต้นใหม่ได้ ฉันมั่นใจ”

ผู้เข้าร่วมอีกคนหนึ่ง จึงกล่าวชื่นชมเพื่อนคนนั้นว่า “น้องเป็นคนเก่งนะ สอนสิ่งต่างๆ ให้คนอื่นได้” ผู้เข้าร่วมคนนั้นยิ้มแล้วบอกว่าตนเองรู้สึกดีขึ้น

➤ ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมวาดรูปกำแพงในรูปแบบที่หลากหลายมาก (ทั้งเอียง เป็นก้อนกลม โค้ง) และมีการเชื่อมโยงกับชีวิตก่อนและหลังเข้ามาเป็นผู้ต้องขังค่อนข้างมาก มีผู้เข้าร่วมหลายคนทำงานเสร็จก่อน

แต่รักษาความเงียบได้ดี ตอนถอดบทเรียนผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เริ่มเข้าใจประเด็นหลักการเรียนรู้อยู่บ้าง เช่น เห็นความสงสัยของตนเอง และการตอบตามคำตอบที่ควรจะตอบ หรือตอบเพื่อเอาใจคนฟัง (กระบวนกร) ลดน้อยลง ทุกคนเริ่มยอมรับได้ในทุกคำตอบ

กิจกรรมที่ 4...การฟังอย่างลึกซึ้ง

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง
2. เกิดเป็นพื้นที่แห่งการโอบอุ้ม เอื้ออาทรต่อกัน (Group Support)

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

กระบวนการแบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 4 กลุ่มเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่เมื่อมาอยู่ที่นี้ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง โดยแต่ละกลุ่มจะมีทีมกระบวนการเข้าไปร่วมพูดคุยด้วย

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

บรรยากาศในการพูดคุยเปิดกว้าง หลายๆ คนที่นั่งเงียบในกลุ่มใหญ่ เล่าเรื่องราวชีวิตตัวเอง คนอื่นตั้งใจรับฟัง บางคนเกิดอารมณ์ท่วมท้นและร้องไห้ บางคนกระตือรือร้นที่จะแบ่งปันเรื่องราวชีวิตในเรื่องจำ และความเปลี่ยนแปลงในตัวเองหลังจากเข้ามาอยู่ในนี้

➤ ข้อสังเกต

กระบวนการเห็นว่าเวลาเหลือน้อยเกินกว่าที่จะทำกิจกรรมที่วางแผนไว้ จึงปรึกษากันในทีมกระบวนการว่า น่าจะให้เราได้ระบายเยอะๆ และฝึกการฟังด้วย ในที่สุดจึงตัดสินใจแบ่งกลุ่มย่อย และให้กระบวนการในกลุ่มย่อยช่วยคุย

จากการที่แบ่งกลุ่มย่อยเพื่อพูดคุยกัน 4 กลุ่มถึงประเด็นว่าชีวิตความเป็นอยู่เมื่อมาอยู่ที่นี้เป็นอย่างไรบ้าง ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนความเป็นอยู่หลายอย่าง เช่น อยู่ในนี้ ห้ามอ่อนแอ และการร้องไห้เป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอ (ฉะนั้น จึงมักพบว่าผู้เข้าร่วมหลายคนเมื่อเห็นผู้เข้าร่วมคนอื่นเริ่มร้องไห้ ก็จะเริ่มเปลี่ยนประเด็นหรือใช้การหัวเราะแทน) , หลายคนที่ไม่มีญาติจะอยู่ลำบากมาก , เรื่องจำประหยัดทุกอย่าง โดยไม่เห็นใจเราเลย ฯลฯ จากกิจกรรมนี้มีผู้เข้าร่วมหลายคนสะท้อนว่ารู้สึกโล่งอกมากเลยที่ได้พูดออกมา และมีคนรับฟัง ส่งผลให้บรรยากาศภายในวงสนทนาเกิดการให้กำลังใจ (Group Support) ซึ่งกันและกัน เช่นให้กำลังใจกันทั้งคำพูด การสัมผัส และการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง,

หรือเรื่องราวของผู้เข้าร่วมบางคนในกลุ่มเมื่อแลกเปลี่ยนกันทำให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นที่ได้รับฟังรู้สึกว่าเป็นเรื่องราวความทุกข์ของตนเองกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย

กิจกรรมที่ 5...สายลับจับยา

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน
2. เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (Teamwork)

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม : ให้กระดาษ A4 เป็นเสมือนบ้านที่ทุกคนต้องช่วยกันดูแลรักษา ทุกคนจะมีบ้านที่ต้องดูแลคนละ 1 หลัง แต่จะเหลือบ้านที่ว่างไว้ 1 หลัง ที่ทุกคนจะต้องช่วยกันรักษาบ้านที่ว่างนั้นโดยไม่ให้สายลับเดินเข้าบ้านนั้นได้ โดยต้องช่วยกันรักษาบ้านไว้ให้ได้นานที่สุด ตั้งเป้าหมายไว้ที่ 1 นาที

2. เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาแล้วจึงเริ่มต้นทำกิจกรรม

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

เวลาที่ทำได้...

- รอบที่ 1 : 12 วินาที	- รอบที่ 2 : 15 วินาที
- รอบที่ 3 : 28 วินาที	- รอบที่ 4 : 15 วินาที
- รอบที่ 5 : 20 วินาที	- รอบที่ 6 : 8 วินาที
- รอบที่ 7 : 35 วินาที	- รอบที่ 8 : 7 วินาที
- รอบที่ 9 : 52 วินาที	- รอบที่ 10 : 33 วินาที
- รอบที่ 11 : 36 วินาที	- รอบที่ 12 : 48 วินาที
*** รอบที่ 13 : 1 นาที 4 วินาที	

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : รู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรมนี้ อะไรที่เราทำได้ดี และสิ่งใดที่ทำให้สายลับแยกบ้านของเราไปได้ ???

ผู้เข้าร่วม : สิ่งที่ได้ดี คือ สติ มีไหวพริบ ช่วยกันเป็นหูเป็นตา ช่วยเหลือ สามัคคี ทำงานเป็นทีม การสังเกต รับฟังกันและกัน ความตั้งใจ เสียสละ

ผู้เข้าร่วม : สิ่งที่ทำให้สายลับแยกบ้านเราไปได้ คือ ความตื่นตัว ความซุ่มน ความพะวกพะวง กลัว กังวล

กระบวนการ : ใช้ชีวิตแบบเกมนี้ ดีไหม ???

ผู้เข้าร่วมทุกคนตอบพร้อมๆ กันว่าไม่ดี เหนื่อย ต้องระวังตัวตลอด

กระบวนการ : มีไหม ที่ในชีวิตจริงคนทำผิดแล้วไม่ถูกจับ แล้วคิดว่าจะรอดไหม มีใครบ้างที่คิดว่าตนเองมาอยู่ที่นี้โดยไม่ได้ทำผิด ???

ผู้เข้าร่วม : มีผู้เข้าร่วมยกมือทันที 7 คน

กระบวนการจึงอธิบายว่าจากกิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยสะท้อนให้เราได้มองเห็นตนเองว่าเรามีวิธีคิดกับสิ่งต่างๆ และกระทำต่อสิ่งนั้นอย่างไร จึงอยากให้ลองสังเกตต่อในชีวิตประจำวันของเรา

➤ ข้อสังเกต

เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมอย่างสนุกสนานมาก แต่ยังไม่เชื่อมโยงเห็นตนเองจากการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมเล่นสนุกมากกว่า กระบวนการจึงรู้สึกยากลำบากในการตั้งคำถาม นำพาผู้เข้าร่วมไปสู่การสังเกตและมองเห็นตนเอง แต่หากเป็นเรื่องความสัมพันธ์ของกลุ่ม (Teamwork) ถือว่าบรรลุเป้าหมายของกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6...บันทึกการเรียนรู้

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนการเรียนรู้ของตนเอง รวมทั้งการสังเกตตนเองจากกิจกรรมที่ผ่านมาผ่านการเขียน

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. แจกสมุดบันทึกให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 เล่ม

2. จากนั้นกระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมบันทึกว่าจากกิจกรรมสายลับจับยาเรามองเห็นตัวเองอย่างไรลงในสมุดบันทึก

➤ ข้อสังเกต

วันนี้ไม่มีกิจกรรม Check out เนื่องจากกระบวนกรเห็นว่า ได้ปล่อยให้แต่ละคนเขียนบันทึกนานพอสมควร เป็นการให้การเขียนสะท้อนตัวเองแทนการ check out แล้ว

 **บันทึกพิเศษประจำวัน**

วันนี้ทีมกระบวนกรได้พูดคุยถึงสภาวะและการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมทีละคน โดยเทียบเคียงกับประวัติที่ผู้เข้าร่วมได้เขียนมาในใบสมัคร ทำให้ทีมกระบวนกรมีความเข้าใจในสภาวะด้านในของผู้เข้าร่วมมากยิ่งขึ้น เช่น ทำไมในกิจกรรม 'สายลับจับยา' บางคนจึงรู้สึกเป็นภาระต้องป้องกันกระดาษที่เป็นเสมือน "บ้าน" และวิ่งพล่านไปทั่วห้อง ขณะที่บางคนออกคำสั่ง และบางคนยืนนิ่งๆ เพื่อดูแลเฉพาะพื้นที่ใกล้ตัวเท่านั้น เหตุใดกิจกรรม 'ก่อกำแพงอิฐ' เราจึงเห็นบางคนที่มีพื้นที่ส่วนตัวสูง เพลิดเพลินกับงานตรงหน้าและจมหายไปกับกิจกรรมมากกว่าจะสนใจเพื่อนที่วาดข้างๆ และบางคนวาดกำแพงอิฐ แล้วหวนรำลึกไปถึงชีวิตก่อนเข้าเรือนจำของตนเอง ที่สำคัญคือในการอบรมครั้งนี้ ทีมกระบวนกรควรจะต้องจดจำผู้เข้าร่วมทุกคนให้ได้ เพื่อดูแลและใส่ใจผู้เข้าร่วมทุกคนอย่างทั่วถึง ฉะนั้นทีมกระบวนกรทุกคนจึงต้องช่วยกันจดจำชื่อและข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญของผู้เข้าร่วม

กระบวนกรในวันที่ 4

กิจกรรมที่ 1...ภาวนา

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ ขั้นตอนกระบวนกร

กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมนั่งสมาธิ กลับมาอยู่ที่ลมหายใจของตนเอง ประมาณ 3 นาที

กิจกรรมที่ 2... Check in

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน
3. เกิดเป็นพื้นที่แห่งการโอบอุ้ม กลุ่มมีความเอื้ออาทรต่อกัน ให้กำลังใจกัน (Group Support)
4. เพื่ออธิบายเรื่องสภาวะจิต โดยเปรียบกับท้องฟ้าและสิ่งรบกวนที่เข้ามาในใจโดยเปรียบกับก้อนเมฆ

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

กระบวนการพาผู้เข้าร่วมสำรวจความรู้สึกและสภาวะ ณ ปัจจุบันของเราผ่าน ลักษณะของท้องฟ้า

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้างวันนี้ **ฟ้าวันนี้ของเราเป็นอย่างไรบ้าง ???**

ผู้เข้าร่วม : ปลอดภัยโปร่ง อากาศเย็นสบาย ว่างเปล่า อบอุ่น หนาว คิดว่าจะตอบอะไรดี คิดกลับไปที่บ้าน รู้สึกขุ่นหมองในตัวเอง ตกใจ ตื่นเต้น สงบ มีความคิดแทรก

กระบวนการ : แล้วเวลาคิดเรามักคิดไปกับเรื่องใด **อดีตหรืออนาคต และเวลากลับไปในอดีต หรือไปคิดเรื่องในอนาคต รู้สึกอย่างไร ???**

ผู้เข้าร่วม : เมื่อฉันนึกถึงอดีต ฉันรู้สึกเศร้า สุข เศร้า รู้สึกผิด

ผู้เข้าร่วม : เมื่อฉันนึกถึงอนาคต ฉันรู้สึกกังวล สงสัย คาดหวัง

กระบวนการจึงกล่าวว่า เดิมเรามีจิตตั้งเดิมที่โปร่งใส เหมือนฟ้าใสๆ แต่เป็นธรรมชาติที่จิตใจเรามีก้อนเมฆเข้ามา **ก้อนเมฆนั้นอาจเป็นความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ความอยาก ความคิดถึง ฯลฯ แต่ไม่นานก้อนเมฆเหล่านี้ก็จะพัดผ่านไป แล้ววันนี้ท้องฟ้าในใจเราเป็นอย่างไรบ้าง ???**

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสีของท้องฟ้าในจิตใจของตนเอง ดังนี้

- ใจเป็นฟ้าใสๆ แต่ยังมีก้อนเมฆ
- ครึ้มฝน อยากกลับบ้าน
- ท้องฟ้าสว่างสดใส

- มีก้อนเมฆ เพราะมีอดีตแวบขึ้นมา
- มีเมฆมีหมอก เหมือนจะไม่สบาย
- อากาศปลอดโปร่ง เย็นสบายกว่าทุกวัน
- อิมครีม ง่วงนอน
- ได้รับข่าวสารไม่ค่อยดีจากที่บ้าน คุณยายเสีย
- ฟ้ามี่ 2 สี ฟ้ามี่กับฟ้าสีส้ม เพราะสบายใจแต่ปวดเก๊าท์ (อากาศเริ่มหนาวแล้ว)
- ฟ้าสีสดใส แต่ใจก็แวบไปคิดที่อื่นบ้าง
- ท้องฟ้าสีจาง เพราะวันนี้นาย (จนท.) เปิดห้องสาย กังวลว่าจะมาทำกิจกรรมไม่ทันเพื่อน
- เป็นสีเทาสักหน่อย เครียดเพราะถูกยึดทีวีไปแล้ว (ถูกทำโทษ) และอากาศหนาวกลัวจะปวด ขา วันนี้ไม่ค่อยสบายใจ
- กี้ดี แต่อยากให้มีลมพัดแรงเหมือนพายุ จะได้พัดความคิดถึงไปถึงลูก
- มีเมฆเป็นหย่อม เพราะเป็นหวัดหนักกว่าเหมือนวาน

➤ ข้อสังเกต

โดยภาพรวมบางคนที่สบายใจปลอดโปร่ง บางคนเจ็บป่วยไม่สบาย บางคนมีเรื่องไม่สบายใจ บางคนคิดถึงคนที่เรารักและผูกพัน

จากกิจกรรม Check in ที่ผ่านมามีประเด็นสำคัญของผู้เข้าร่วม 2 คน คือ ผู้เข้าร่วมคนหนึ่ง เสียใจเพราะสูญเสียญาติผู้ใหญ่ก่อน กระบวนการจึงตัดสินใจดูแลคนที่เสียใจเมื่อรู้ข่าวการตายของยาย ก่อน แล้วจึงค่อยให้ความสำคัญกับคนที่เกิดในวันนี้ โดยกระบวนการกล่าวถึงแนวคิดที่ “จัดงานให้คนตายก่อนคนเกิด เพราะคนตายบานให้คนเกิดไม่ได้” ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมแทรกขึ้นมาที่กระบวนการโอบอุ้มดูแลผู้เข้าร่วมได้ดี จึงชวนผู้เข้าร่วมทุกคนนั่งภาวนา (สงบนิ่ง) เพื่อส่งความรักความปรารถนาดีไปถึงคุณยายที่เสียชีวิตไปแล้ว บรรยากาศหลังจากการภาวนาเสร็จสิ้น ดูเหมือนทั้งคนที่สูญเสียคุณยายและผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ รู้สึกดีที่ได้รับการดูแลและได้ทำอะไรบางอย่างเพื่อคนที่เพิ่งสูญเสีย

จากนั้น เนื่องจากวันนี้เป็นวันเกิดของผู้เข้าร่วมคนหนึ่ง มีเพื่อนเอาการ์ตมาให้ กระบวนการจึงชวนผู้เข้าร่วมทุกคนช่วยสะท้อนว่าผู้เข้าร่วมคนนี้ (เจ้าของวันเกิด) เขาเป็นคนอย่างไร เพื่อนๆ ในคนต่างช่วยกันสะท้อนว่า นิสัยดี อดทน เห็นเป็นลูกเป็นหลาน รักเหมือนลูก มีความเข้มแข็ง น่ารัก เป็นคนแก่ที่อารมณ์ดี(แซว) เสียงดังมีพลัง มีความสามารถรอบด้าน มีเสน่ห์และเจ้าชู้ มีภาวะผู้นำ ติดต่อบทบาทได้ตลอดเวลา เป็นคนเก่ง เด็ดแต่ตัวแต่ใจเกินร้อย จิวแต่แจ้ว ทำให้ผู้เข้าร่วม(เจ้าของวันเกิด) ยิ้มตลอดเวลาที่เพื่อนทุกคนกล่าวชื่นชม

กิจกรรมที่ 3...พลังแห่งลมหายใจ (O – Ring)

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการสร้างเสริมพลังใจ(Empower) ให้กับตนเองด้วยการภาวนาหรือการรับรู้ที่ลมหายใจของตนเอง

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมสัมผัสกับพลังแห่งลมหายใจ ด้วยกิจกรรม O – Ring โดยขอเชิญผู้เข้าร่วมมาสาธิต 2 คน : ให้คนที่ 1 ทำนิ้วชี้และนิ้วโป้งมาชนกันเหมือนรูปตัว O (ใช้แค่มือข้างเดียวเท่านั้น) แล้วให้เพื่อนคนที่ 2 ง้างนิ้วทั้ง 2 นิ้วของเพื่อนออก แล้วสังเกตว่านิ้วของคนี่ 1 ง้างออกง่ายหรือยากอย่างไร

2. จากนั้นกระบวนการชวนและแนะนำให้ผู้เข้าร่วมคนที่ 1 ลองหายใจเข้าไปลึกๆ แล้วลองทำเหมือนรอบที่แล้ว โดยให้เพื่อนคนที่ 2 ง้างนิ้วทั้ง 2 นิ้วของเพื่อน แล้วสังเกตว่านิ้วของคนี่ 1 ง้างออกง่ายหรือยากอย่างไร แตกต่างอย่างไรจากรอบแรก

3. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนจับคู่เพื่อลองปฏิบัติทำด้วยตนเอง

4. กระบวนการสอบถามผล

5. กระบวนการแนะนำวิธีการหายใจอีกครั้ง แล้วชวนผู้เข้าร่วมนั่งหายใจเข้าลึกๆ ร่วมกันสัก 3 นาที

6. จากนั้นพูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงเรื่องการทำสมาธิในชีวิตของเราและประโยชน์ของสมาธิต่อชีวิตของเรา

➤ ข้อสังเกต

เป็นกิจกรรมที่ดี กระบวนการสะท้อนการทำงานของตนเองว่า “วันนี้รู้สึกดีที่ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกว่าการนั่งสมาธิ มันไม่ยาก (เหมือนเช่นเดิม)” นอกจากนั้นยังสังเกตว่าผู้เข้าร่วมให้ความสนใจต่อกิจกรรมนี้ดีมาก ผู้เข้าร่วมสนใจกิจกรรมที่อธิบายได้ยาก จับต้องไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องราวของพลังอันน่าอัศจรรย์ที่เป็นเรื่องมหัศจรรย์ (อาจคล้ายๆ กับการดูดวง) สังเกตได้จากผู้เข้าร่วมที่ตื่นตัวกับกิจกรรม บอกลักษณะนิสัยของคนเกิดวันเดียวกันกับกิจกรรม O – Ring น่าจะมีอย่างนี้ทุกครั้ง อย่างเช่น คน 4 ทิศ

กิจกรรมที่ 4...สร้างภาวะความพร้อม

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนจับมือกันเป็นวงกลม
 2. จากนั้น - เมื่อกระบวนการพูดว่า 1 ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนก้าวไปทางขวา 1 ก้าวพร้อมกับพูดคำว่า “ขวา”
 - เมื่อกระบวนการพูดว่า 2 ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนก้าวไปทางซ้าย 1 ก้าวพร้อมกับพูดคำว่า “ซ้าย”
 - เมื่อกระบวนการพูดว่า 3 ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าวพร้อมกับพูดคำว่า “ลุย”
 - เมื่อกระบวนการพูดว่า 4 ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนก้าวถอยหลัง 1 ก้าวพร้อมกับพูดคำว่า “ถอย”
 - เมื่อกระบวนการพูดว่า 5 ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนปล่อยมือเพื่อเปลี่ยนที่ยืนใหม่ พร้อมกับพูดคำว่า
- “บี๊ดจ๊ាប់ บี๊ด จ๊ាប់ บี๊ด จ๊ាប់ บี๊ด”
3. จากนั้น - เมื่อกระบวนการพูดว่า 5/2 ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 2 คน
 - เมื่อกระบวนการพูดว่า 5/3 ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 3 คน
 4. ทำเช่นนี้ตามตัวเลขที่กระบวนการบอก และเมื่อผู้เข้าร่วมรวมกันเป็นกลุ่มแล้วกระบวนการอาจกำหนดให้ผู้เข้าร่วมได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น เช่น ให้บอกข้อดีของตนเอง บอกอาหารที่เราชอบ ฤดูที่ชอบ ฯลฯ หรืออาจเป็นเกมสร้างความสัมพันธ์เช่นเกมนับขา *** จนในที่สุด ให้ผู้เข้าร่วมรวมกลุ่มให้ได้กลุ่มละ 3 คน

กิจกรรมที่ 5...เกมลูกปิงปอง

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการสร้างเสริมพลังใจ (Empower) ให้กับตนเองด้วยการมีสมาธิ ใจจดจ่อ

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. เมื่อแบ่งผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มๆ ละ 3 คน

2. ทีมกระบวนกรแจกอุปกรณ์ 2 อย่างคือลูกบิงปอง 1 ลูกและกระดาษ A4 1 แผ่น จากนั้นให้แต่ละกลุ่มม้วนกระดาษเป็นเหมือนหลอด(ดูหน้า)
3. จากนั้น จะมีเส้นจุดเริ่มต้นและเส้นสิ้นสุดห่างกันประมาณ 3 เมตร ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนใช้กระดาษที่ม้วนไว้เลี้ยงลูกบิงปองเดินจากเส้นเริ่มต้นถึงเส้นสิ้นสุดแล้วกลับมาอยู่ที่เดิม นับเป็น 1 รอบ
4. กติกาคือให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเลี้ยงลูกบิงปองให้ได้คนละ 2 รอบจึงจะสำเร็จ
5. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมถอดการเรียนรู้จากกิจกรรม โดยถามว่ามีอะไรที่เราทำได้ดี
6. กระบวนกรลองท้าทายผู้เข้าร่วม โดยการใช้หลอดกาแฟ (ขนาดเล็ก) แทนกระดาษม้วนแล้วให้เดินใหม่คนละ 2 รอบ

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

มีทั้งผู้เข้าร่วมหลายคนที่ยังคงใช้กระดาษม้วนประคองลูกบิงปอง แต่ก็มีผู้เข้าร่วมอีกหลายคนทดลองใช้หลอดกาแฟขนาดเล็กแทนกระดาษม้วน และบางคนก็เริ่มท้าทายตนเอง ด้วยการเดินถอยหลัง เมื่อมีผู้เข้าร่วมเดินประคองลูกบิงปองจนครบ 2 รอบแล้ว ก็นั่งรอเพื่อน โดยพูดให้กำลังใจ เช่น “ใจเย็นๆ อย่าเกร็ง สู้สู้” , ประบมือ หรือแหวหยอกล้อเพื่อน บรรยากาศการเรียนรู้เป็นไปอย่างสนุกสนานและสงบ ผ่อนคลายไม่เร่งรีบ

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนกร : รอบนี้เป็นอย่างไรบ้าง มีอะไรที่เราทำได้ดี ???

ผู้เข้าร่วม : พยายาม , มั่นใจก็ทำได้ , มีแรงขับเคลื่อนที่คนอื่นทำได้ฉันก็ทำได้ , แก้ไขข้อผิดพลาดจากรอบก่อน , ความเคยชินมีประสบการณ์ , อยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า , สบายๆ ไม่ตั้งใจมากเกินไป

กระบวนกร : แล้วตอนที่ทำลูกบิงปองตก เราารู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกหงุดหงิด แต่ไม่เป็นไรเราก็เอาใหม่ เริ่มใหม่ ทำใหม่

กระบวนกรชื่นชมในการเป็นนักสู้กับตนเอง ท้าทายความสามารถของตนเอง โดยการเลือกใช้หลอดกาแฟที่เล็กมาก และชวนผู้เข้าร่วมสรุปปัจจัยที่ทำให้เราทำได้อีกครั้ง แล้วบันทึกลงบนกระดาน

1. ตั้งใจ
2. เชื่อว่าเราทำได้ มั่นใจ
3. รู้อารมณ์ตนเอง
4. ตั้งสติ
5. มีสมาธิ / สงบ
6. สบายและพอดี

➤ ข้อสังเกต

ก่อนไปรับประทานอาหาร จึงร่วมกันนั่งสมาธิสัก 1 นาที โดยกล่าวว่าให้นั่งสมาธิให้เหมือนตอนที่เราเลี้ยงลูกบึงปองอยู่ คือตั้งใจแต่ให้สบายๆ บรรยากาศการเรียนรู้อันเป็นไปอย่างสงบและผ่อนคลายอย่างมาก

เป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงไปสู่การนั่งสมาธิได้เป็นอย่างดี กระบวนกรคนหนึ่งรู้สึกประทับใจที่กระบวนกรอีกคนหนึ่งพูดว่า “นั่งสมาธิให้เหมือนตอนประคองลูกบึงปอง ไม่ต้องจริงจังแต่ผ่อนคลาย” เป็นคำพูดที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเห็นภาพและเกิดความเข้าใจในเรื่องการนั่งสมาธิได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และจากกิจกรรมนี้ ตอนช่วงถอดบทเรียนมีผู้เข้าร่วมหลายคนเริ่มสังเกตและมองเห็นตนเองได้มากยิ่งขึ้น เช่น ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งสะท้อนตนเองจากการทำกิจกรรมว่า “ชอบทำทนายตนเอง ขอลองใช้หลอดกาแฟ แต่มันยาก รู้สึกหงุดหงิดอยู่นาน”

กิจกรรมที่ 6...สายธารกิจกรรม

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมทั้ง 4 วัน
2. เพื่อฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง
3. เกิดเป็นพื้นที่แห่งการโอบอุ้ม เอื้ออาทรต่อกัน (Group Support)

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

1. กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมทบทวนกิจกรรมที่ทำผ่านมาทั้ง 4 วันโดยถามว่า...จำได้ไหมว่าทั้ง 4 วันเราทำอะไรมาแล้วบ้าง
2. กระบวนกรตั้งคำถามว่า กิจกรรมอะไรที่เราได้เรียนรู้หรือประทับใจอย่างมาก ให้เขียนบันทึกลงในสมุด ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
3. เมื่อหมดเวลา กระบวนกรแนะนำให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกของตนเอง หากต้องการสื่อสารบอกเล่า หากอนุญาตให้กระบวนกรได้อ่านก็ยินดี
4. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเข้าแถวเป็น 2 แถวหน้ากระดานโดยให้หันหน้าเข้าหากัน แล้วจับคู่กับคนที่อยู่ตรงหน้า เพื่อให้พูดคุยกันถึงประเด็นความประทับใจ หรือกิจกรรมที่มันโดนใจเรา โดยฝึกฝนการฟังอย่างลึกซึ้งด้วย ให้เวลาคนละ 3 นาทีแล้วผลัดกัน
5. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนกรถามว่าฟังแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

6. จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมเก็บผลงานของตนเองตลอดทั้ง 4 วันใส่ซอง พร้อมทั้งตกแต่งซองของตนเองให้สวยงาม

➤ ข้อสังเกต

ถือเป็นกิจกรรมเล็ก แต่ส่งผลต่อจิตใจของผู้เข้าร่วมดี กระบวนการประทับใจที่เราเตรียมซองมาใส่ผลงานของผู้เข้าร่วมทุกคน แล้วเราก็บรรจุเก็บซองผลงานของผู้เข้าร่วมทุกคนลงไปในห่อกระดาษหนังสือพิมพ์อย่างตั้งใจ ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ว่าเขาและงานของเขานั้นสำคัญ เป็นรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ ที่แทนความหมายของการให้ความสำคัญผ่านข้าวของ ผ่านการจัดการ ผ่านการกระทำ

กิจกรรมที่ 7...Check out

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมในการจัดกระบวนการครั้งนี้

➤ ขั้นตอนกระบวนการ

กระบวนการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมทุกคนกล่าวความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกระบวนการในครั้งนี้

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกของตนเอง ดังนี้

- ขอขอบคุณมากนะคะที่ทำให้หนูมีความสุข
- ขอขอบคุณพี่ที่เสียสละ ที่ช่วยจุดหนูไม่ให้ตกเหว
- ขอขอบคุณค่ะที่พี่ๆ ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ จะเอาไปใช้ในสถานพยาบาล เอาไปใช้กับเพื่อนๆ
- ขอขอบคุณทุกคนที่ชวนข้าวมืด
- ขอขอบคุณแสงสว่างที่มอบให้
- 4 วันนี้มีความสุขมากค่ะ
- มาวันแรกๆ ยังงงว่ามาทำอะไรที่นี่ แต่พอครบ 4 วันได้ความรู้มากๆ
- ทำให้หนูมีกำลังใจ
- ขอขอบคุณอาจารย์ทุกคนที่มีให้ความรู้ ทำให้พวกหนูได้คลายเครียด
- ทำให้น้องมีเพื่อนใหม่เยอะเลย เพราะเพิ่งเข้ามาใหม่ ใจหายเหมือนกันที่ต้องจากกัน
- พี่ๆ เป็นโลกใบใหม่ หากเป็นหนังสือก็เป็นวรรณกรรมชิ้นเอกที่น่าอ่านมากค่ะ

- ขอขอบคุณในความกรุณาในความรู้และอาหาร ขอขอบคุณที่ทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน ได้เห็นใจต่อกันมากขึ้น
- ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่าน วันเวลาดีๆ
- ขอขอบคุณที่ไม่รังเกียจพวกเรา
- ขอขอบคุณที่เปิดโอกาสให้พวกเราได้อยู่ตรงนี้ สิ่งที่ไม่เคยทำได้ทำ
- ขอขอบคุณที่มาให้กำลังใจผู้ต้องขังที่นี่ เพิ่มกำลังใจขึ้นมาอีกเยอะ
- ขอขอบคุณที่เปิดโอกาสให้ได้พูดได้คุย
- ตอนแรกผิดหวัง แต่ต่อๆ มาจึงได้รู้และได้เห็นตนเองมากขึ้น
- ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่พยายามจะทุบกำแพงในใจของเรา ที่ทำให้รู้ว่าตัวเราก็คงพอ โต มันก็เป็นแค่กำแพง
- ทำให้เรารู้สึกว่าเรากียังมีค่าอยู่
- ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร
- ได้รู้และมีสติมากขึ้น
- ขอขอบคุณที่ให้หนูได้เรียนรู้ ขอขอบคุณที่เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ขออนุโมทนาทุกท่านเลยคะ

➤ ข้อสังเกต

จากกิจกรรม Check out ที่แทบทุกคนกล่าวคำขอบคุณ จึงทำให้มีกระบวนการท่านหนึ่งถามว่า “ตอนจบจะเป็นเช่นนี้ทุกครั้งหรือเปล่า (หมายถึงการกล่าวคำขอบคุณ)” กระบวนการอีกท่านจึงพูดว่า “มันห้ามไม่ได้ มันเป็นความรู้สึกที่อยากขอบคุณของทั้งผู้เข้าร่วมและทีมกระบวนการ” แต่ก็ยังไม่ได้สรุปหรือพูดคุยกันต่อว่า ครั้งต่อๆ ไป จะจบกระบวนการในวันสุดท้ายอย่างไร

การอบรมครั้งที่ 2

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 10 พ.ย. 2556 (วันที่ 1)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...Check in ด้วยสภาวะท้องฟ้าในจิตใจ
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Mingle : เดินสะเปะสะปะ -----เบรค รับประทานอาหารว่าง-----
	กิจกรรมที่ 3..."ภาพโดนใจ" -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 4..."สามเหลี่ยมด้านเท่า"
13.00 น. –14.45 น.	(เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว)
วันที่ 11 พ.ย. 2556 (วันที่ 2)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...Check in ด้วยการเปรียบเทียบกับวิธีการเดินทาง
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2..."ชมฉันทนอย" -----เบรค รับประทานอาหารว่าง-----
	กิจกรรมที่ 3..."จับคู่วาดภาพด้วยกัน" -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 4...กิจกรรมสนุกๆ : "วิวาร์เหาะ"
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 5..."มะขามยั่วใจ" กิจกรรมที่ 6..."ยางวง พลังชีวิต"
วันที่ 12 พ.ย. 2556 (วันที่ 3)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...ภาวนาแบบ Body scan
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Check in ด้วยการเปรียบเทียบกับวิธีการเดินทาง กิจกรรมที่ 3...ถือ/วางแก้วน้ำ (ชีวิตเราแบกอะไรไว้บ้าง) -----เบรค รับประทานอาหารว่าง-----
	กิจกรรมที่ 4...กิจกรรมช่วยให้จำชื่อกันได้ "ถุงใบใหญ่"

	-----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5...กลุ่มสัมพันธ์ : Mission Impossible
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 6...สันติวิธี
	กิจกรรมที่ 7...Check out
วันที่ 13 พ.ย. 2556 (วันที่ 4)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...สมาธิแสงสว่าง
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Check in ด้วยวิธีการเดินทาง
	กิจกรรมที่ 3...ทบทวนกิจกรรมต่างๆ ด้วยกรอบการเรียนรู้
	-----เบรค รับประทานอาหารว่าง-----
	กิจกรรมที่ 4...กิจกรรมตามวาระ (ลอยกระทง)
	ระดมภาพความทรงจำเกี่ยวกับวันลอยกระทง
	สรุปสิ่งที่ key words ที่เป็นแก่นแกนของวันลอยกระทง : ขอ
	ขมา
	และลอยเคราะห์ลอยโศก
	เสียงของฉันทึ่งใครบางคน (ฉันทขอขมา ฉันทขอโทษ)
	-----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5...ลอยเคราะห์ไปกับโคม
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 6...คำอวยพร (เขียนใส่กระดาษที่แปะหลังเพื่อน ๆ)
	กิจกรรมที่ 7...Check out

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

กระบวนการในวันที่ 1

หมายเหตุ...วันนี้มีแขกคนอื่นนอกเหนือจากทีมกระบวนการ 5 คนคือ พี่อรสม (คุณอรสม สุทธิสาคร) ปาน (ผู้ช่วยพี่อรสมและหมอดู) และคุณเวียง อดีตผู้พิพากษา หลังจากกล่าวทักทายและแนะนำแขกพิเศษแล้ว ก่อนเริ่มกิจกรรมมีการนำเสนอโยคะที่รับบริจาคมาให้ผู้เข้าร่วมปรองหนึ่ง หนึ่งในทีมกระบวนการ ซึ่งเป็นคนประชาสัมพันธ์ขอรับบริจาคโยคะทาง facebook กล่าวถึงที่มาของโยคะว่า หลายคนบริจาคมา เพราะอยากเป็นกำลังใจให้คนที่อยู่ในนี้

กิจกรรมที่ 1...Check in ด้วยลักษณะของท้องฟ้าและก้อนเมฆในใจ

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสถานะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยเปรียบเทียบกับ “ลักษณะท้องฟ้าและก้อนเมฆ” แล้วพูดอธิบายสถานะของตนเองทีละคน

➤ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สะท้อนความรู้สึกว่า...สดชื่น แจ่มใส เย็นสบาย ตื่นเต้นดีใจที่ได้เจอกัน จะได้อบรมอะไรบ้าง โลงใจ ยินดีต้อนรับ มีผู้เข้าร่วม 2-3 คนที่สะท้อนถึงความไม่สบายทางกาย เช่น เจ็บคอ มีน้ตื้นระ อยากรักผ่อน

➤ ข้อสังเกต

กระบวนการตั้งข้อสังเกตไว้ว่า...เมื่อเปรียบเทียบระหว่างการเข้าไปทำกิจกรรมในช่วง หนึ่งหลายแห่ง หากผู้เข้าร่วมได้ทราบกำหนดการที่แน่นอนชัดเจนว่าจะมีการจัดกระบวนการในวันใดบ้าง (ดังเช่นที่ช่วงหนึ่งเชียงใหม่ ทีมกระบวนการได้แจ้งกำหนดการของทั้ง 8 เดือน คือ ตุลาคม 2555 ถึงพฤษภาคม 2556 ไว้ตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกัน) จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเตรียมตัวเองให้พร้อมก่อนมาเข้าร่วม บางคนตั้งตาคอย (อ่านจากบันทึกของผู้เข้าร่วม) และมักจะมาด้วยความรู้สึกแจ่มชื่น เมื่อสำรวจสถานะของผู้เข้าร่วมด้วยกิจกรรม Check in ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จึงมีสถานะมียินดี เฝ้ารอและมีความพร้อมในการเรียนรู้ ตรงกันข้าม หากเป็นบางแห่งที่กระบวนการไม่ได้ลือลวงหน้าในแต่ละเดือน แต่ทำหนังสือขออนุญาตเป็นครั้งๆ ไป ความล่าช้าของระบบราชการจากกรมราชทัณฑ์ถึงเรือนจำนั้นๆ ทำให้บางครั้งผู้เข้าร่วมเองก็เพิ่งมาทราบว่าวันนี้กระบวนการกลุ่มนี้จะเข้าไปทำกิจกรรม และเช้าวันนั้นเมื่อ check in สถานะจิตใจของผู้เข้าร่วม จะพบว่า พวกเขาจะรู้สึกเครียด เร่งรีบ ยุ่งเหยิง จัดการอะไรลำบาก เพราะต้องทำภารกิจต่างๆ ให้เสร็จสิ้น (ในเวลาอันจำกัด) ก่อนมาเข้าร่วมกิจกรรม

กระบวนการจึงสรุปบทเรียนว่า การแจ้งกำหนดการที่ชัดเจนล่วงหน้าแก่ผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งที่ดีต่อสถานะจิตใจและความพร้อมของผู้เข้าร่วม

กิจกรรมที่ 2...Mingle : เดินสะเปะสะปะ

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อการกลับมาเรียนรู้ตัวเอง ได้สำรวจร่างกายและความรู้สึกของตนเองในขณะที่เดิน

2. สร้างปฏิสัมพันธ์และทำความรู้จักกันมากขึ้น
3. เป็นการชวนผู้เข้าร่วมได้ทบทวนกิจกรรมและการเรียนรู้จากกระบวนการครั้งที่แล้ว
4. เพื่อทราบถึงกระบวนการหรือกิจกรรมใดบ้างที่ผู้เข้าร่วมนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. เพื่อพาผู้เข้าร่วมกลับไปมองเห็นตนเองในอดีตด้วยท่าทีแห่งความกรุณา

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมออกเดินไปทั่วห้อง ขณะเดินก็ให้กลับมาอยู่ที่ตนเอง อยู่ที่ความรู้สึกขณะเดิน ลองเดินเปลี่ยนทิศทางเดินดูบ้าง และเมื่อได้ยินเสียงระฆังให้หยุด จับคู่กับเพื่อนคนที่อยู่ใกล้ๆ แล้วพูดคุยในประเด็น ดังต่อไปนี้

- เดินรอบที่ 1 พูดคุยกันเรื่อง : เมื่อครั้งที่แล้ว เราได้ทำกิจกรรมอะไรไปบ้าง
- เดินรอบที่ 2 พูดคุยกันเรื่อง : เราได้นำกิจกรรมอะไรไปใช้บ้าง
- เดินรอบที่ 3 พูดคุยกันเรื่อง : ให้เล่าถึงวีรกรรมครั้งหนึ่งในชีวิตของเรา อันเป็นเรื่องที่เพื่อนต้องคาดไม่ถึง (กระบวนการให้เวลานึกเรื่องวีรกรรมนานกว่าโจทย์ที่ผ่านมา กระบวนการเน้นให้สังเกตความรู้สึกของตนเองทั้งในฐานะที่เป็นผู้เล่าและผู้ฟัง โดยผลัดกันเล่าทีละคน)
- เดินรอบที่ 4 พูดคุยกันเรื่อง : ให้มองย้อนกลับไปดูตนเองในช่วงเวลานั้น (ตอนที่ทำวีรกรรมในเรื่องนี้) คิดว่าเด็กน้อยหรือสาวคนนั้นเป็นคนอย่างไร มีคุณสมบัติอย่างไร ให้ลองวิเคราะห์ตนเองให้เพื่อนฟังด้วยท่าทีของผู้ใหญ่ที่เอ็นดูเด็กน้อยหรือสาวคนนั้น (กระบวนการเน้นย้ำเรื่องการฟังโดยไม่ซักถาม และการสังเกตใจตนเองในขณะที่เล่าและเมื่อเป็นคนฟังด้วย)

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ตอนที่ให้เล่าเรื่องวีรกรรมนั้น คนส่วนใหญ่เล่าด้วยความรู้สึกเป็นสุข ภูมิใจ สนุกสนาน หรือรู้สึกดีที่ผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ จึงมักมีการออกท่าออกทางเต็มที่ตามอารมณ์ที่ออกมาเต็มที่เมื่อย้อนอดีตของตนเอง ฉะนั้น จะเป็นการดี หากเป็นการคุยกันขณะที่ทั้งคู่ยืนด้วยกัน (ไม่ใช่นั่งลงด้วยกัน)

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : ตอนเป็นคนเล่าเรื่องวีรกรรมของเราเป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: อยากกลับไปเป็นเด็ก เป็นเด็กทำอะไรก็ไม่ผิด พ่อแม่ให้อภัย ไม่มีใครอยากเข้ามาอยู่ในนี้ คนที่ทำผิด 2 รอบ 3 รอบก็มีความจำเป็นของเขา (ข้อสังเกต : ผู้เข้าร่วมคนนี้พูดได้เยอะขึ้น เล่าเรื่องราวของตนเองได้มากกว่าครั้งที่แล้ว ที่น่าสนใจคือ เขาเล่าเรื่องวีรกรรมของตนเองที่ใส່ใส่เดือนในโอ่งน้ำดื่ม แล้วเชื่อมโยงเรื่องนี้ว่าคงเป็นเวรกรรมที่ทำให้เราเข้ามาอยู่ในห้องสี่เหลี่ยม)

ผู้เข้าร่วม: สบาย คลายทุกข์ภายในใจของเราไปบ้าง ได้ระบายออกไปได้ ที่มาอยู่ที่นี้เราไม่ได้รับความเป็นธรรมเลยเป็นเพราะเราไม่มีเงินสูติ เราไม่ได้ทำผิดแต่ต้องมาติดอยู่ที่นี้ตลอดชีวิต

ผู้เข้าร่วม: การที่เราไม่มีเงิน ใช้แค่คำพูดว่าไม่ได้ทำ เขาก็ไม่เชื่อ

กระบวนการ : ขณะที่เราเป็นคนเล่าหรือเป็นคนฟัง เราได้ยินเสียงข้างในตนเองไหมอย่างไร???

ผู้เข้าร่วม: ขณะที่ฟัง เราก็จินตนาการไปด้วย อยากพูดอยากถาม คิดไปว่า “ทำไปได้” “คิดว่าเขาเจ๋งดี” อยากรู้อยากเห็น หงุดหงิดที่ถามไม่ได้

กระบวนการ : แล้ว 1 เดือนที่ผ่านมา เรานำอะไรไปใช้บ้าง???

ผู้เข้าร่วม: ใช้การเป็นผู้ฟังที่ดี เมื่อก่อนจะไม่ค่อยได้ฟัง เวลาเพื่อนมาเล่าอะไรให้ฟัง ก็ไม่ค่อยอยากฟัง ตอนนี้เห็นประโยชน์ของการฟังอย่างลึกซึ้งแล้ว รู้สึกอยากแบ่งเบาคความทุกข์ของเพื่อน อยากให้กำลังใจกับเพื่อน

ผู้เข้าร่วม: ปลงมากขึ้นและใช้การเขียน เวลาที่เราไม่สบายใจ

ผู้เข้าร่วม: ใช้การนั่งสมาธิ นำกิจกรรม O - Ring ไปแนะนำลองทำกับเพื่อน ได้เห็นรอยยิ้มของเพื่อนในขณะที่เล่น เพื่อนๆ สะท้อนว่าเราทำให้เขามีความสุขขึ้น เราได้ยินอย่างนั้นก็ดีใจได้ เป็นความสุขแบบที่ไม่ต้องใช้เงินทอง

ผู้เข้าร่วม: ให้กำลังใจตนเองมากขึ้น (ผู้เข้าร่วม คนนี้ที่มักตำหนิตนเองแล้วกระบวนการช่วย empower ในครั้งที่แล้ว) ตอนที่เล่นโยคะ ตนเองเล่นไม่เก่งเหมือนเพื่อน ก็พูดให้กำลังใจตนเองว่า “เขาทำได้ เราก็คงทำได้สิ”

กระบวนการกล่าวว่า “มันเป็นธรรมชาตินะในการเปรียบเทียบ ที่จะมีทั้งคนเก่งกว่าและคนที่แย่กว่า ฉะนั้น เลิกเปรียบเทียบเกาะอยู่กับตนเองแล้วพัฒนาไปเรื่อยๆ เด็กเล็ก ๆ เขามีชีวิตแต่ละวันอย่างสนุกสนาน เพราะเขาไม่ได้เปรียบเทียบตนเองกับใครเลย ”

กระบวนการ: เวลาที่เรานำเรื่องลมหายใจมาใช้ คิดว่าเรากลับมาารู้เนื้อรู้ตัวมากขึ้นไหม ???
ฝากไว้ให้เฝ้าสังเกตดู

➤ ข้อสังเกต

บรรยากาศของการทำกิจกรรมจะมีเสียงพูดคุยกันดังและอยากคุยต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเดินรอบที่ 3 ที่ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่เล่าถึงวีรกรรมของตนเอง เสียงดังอยู่ตลอด ดังกว่ารอบที่ผ่านมา

เมื่อถึงกระบวนการถอดบทเรียน กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมแรกๆ แต่พบว่าผู้เข้าร่วม 2 คนพูดสะท้อนการเรียนรู้ของตนเองได้เยอะขึ้นและพูดเป็นคนแรกๆ ของกลุ่ม (เทียบจากครั้งที่แล้ว ที่กระบวนการต้องคอยตั้งคำถาม กระตุ้น หรือให้กำลังใจเพื่อให้ทุกคนพูดแลกเปลี่ยน) แต่น่าสนใจว่า กลับมีเนื้อหาเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ การไม่ได้รับความยุติธรรมจากกระบวนการยุติธรรม เพราะเราไม่มีเงิน

ในประเด็นนี้ ทีมกระบวนการได้ตั้งข้อสังเกตในการประชุมทีมตอนเย็นว่า อาจเป็นเพราะวันนี้มีอดีตผู้พิพากษาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย จึงอาจเป็นความรู้สึกภายในที่อยากสื่อสารให้อดีตผู้พิพากษาได้รับรู้

กิจกรรมที่ 3...ภาพโดนใจ

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาทบทวนเรื่องราวในแง่มุมมองต่างๆ ของตนเองผ่านรูปภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สังเกตเห็นแบบแผน (Pattern) วิธีคิดและการกระทำของตนเองเมื่อมีเป้าหมายบางสิ่งบางอย่าง หรือเมื่อมีเป้าหมายเดียวกับผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฟังเพื่อน แล้วรับรู้ความแตกต่างหลากหลายของคน

➤ อุปกรณ์

ภาพถ่าย หรือภาพจากนิตยสารที่หลากหลาย (ทิวทัศน์ต่างๆ สัตว์ ผลไม้ ผู้คนในเพศ วัยและอิริยาบถต่างๆ ภาพโฆษณา เช่น รถ น้ำหอม เครื่องประดับ นาฬิกา มือถือ เป็นต้น)

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการเตรียมสถานที่ โดยจัดวางรูปภาพที่มีความหลากหลายไว้ทั่วไปบนพื้นตรงบริเวณกลางห้อง : วัตถุประสงค์ของการวางภาพไว้ตรงพื้น แทนที่จะหนีบภาพไว้กับเชือก (แขวนไว้ในระดับสายตา ตามที่กระบวนการบางคนเสนอ จะได้ดูง่าย ไม่ต้องก้มดูบนพื้น) ก็เพื่อให้ "พลัง" กระจุกตัวอยู่บริเวณเดียวกัน ไม่กระจายออก และเป็นการดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมให้อยู่เฉพาะตรงบริเวณที่ทำการกิจกรรมเท่านั้น นอกจากนี้กระบวนการยังตั้งใจวางภาพขนาดใหญ่ไว้บริเวณด้านใน(กลางวง) แล้ววางภาพขนาดเล็กไว้รอบนอก หันทิศทางของภาพเพื่อให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นภาพได้สะดวกขึ้น ทั้งนี้ได้เว้นพื้นที่ระหว่างภาพให้ผู้เข้าร่วมสามารถเดินเข้าไปดูใกล้ๆ ได้

2. จากนั้นกระบวนการชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมเดินสำรวจภาพที่อยู่ตรงกลางห้อง : โดยที่ในรอบแรกให้เดินดูภาพให้ทั่วก่อน อย่าเพิ่งเลือกภาพใดภาพหนึ่ง ทั้งยังแนะนำว่า ในขณะที่ดูภาพแต่ละภาพ ให้ลองสังเกตใจของตนเองว่าภาพไหนที่ถูกใจเรามากที่สุด ภาพไหนที่ดึงดูดเรา ลองสังเกตสิว่าอะไรที่ทำให้เราไม่เดินไปไหน สังเกตท่ายืนและท่าทีของเรา ให้เวลาผู้เข้าร่วมทุกคนเดินดูภาพสักพักหนึ่ง

3. เมื่อเราเจอภาพที่ถูกใจของเราแล้ว ให้หยิบภาพนั้น (คนละ 1 ภาพ) ภาพที่มันเลือกเรา หรือเราเลือกภาพนั่นเอง แล้วกลับมาที่นั่งเดิม

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : *ขอดูหน่อยได้บ้าง ว่าเราเลือกอะไรมาบ้าง เราเลือกภาพหรือภาพเลือกเรา อะไรที่ทำให้เราเลือกแบบนี้มา ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหม ??? (ให้เล่าทีละคน)*

ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนรูปภาพของตนเอง ดังนี้

- รูปช้าง : เพราะตนเองเป็นคนลำปาง เกิดความสงสัยว่า ช้างมีประโยชน์มากอย่างนี้ ปัจจุบันยังเป็นอย่างนั้นอยู่หรือเปล่า ประทับใจเรื่องช้าง นึกถึงบ่อโคลนดูดที่อยู่ในจังหวัดลำปาง สัตว์ตัวไหนผ่านไป ก็ถูกดูดหมด แต่ทำไมช้างตัวใหญ่เดินผ่านไป

- รูปต้นไม้แห้ง แต่ใหญ่โต ดูแข็งแรง : เหมือนชีวิตของตนเองที่เป็นเหมือนต้นไม้แห้ง แต่ก็ขอให้มียุ้ยขึ้นเพื่อจะได้มีเวลาได้กลับบ้าน พยายามประคับประคองให้แข็งแรงเพื่อจะได้พบญาติพี่น้อง

- รูปคนเก็บผักในทุ่งนา : คิดถึงแม่ ตนเองไม่ค่อยได้ดูแลแม่ โตมาไม่ค่อยได้อยู่กับแม่ แม่แก่ชราแต่แม่ก็ดูแลเรา เราสีที่ไม่ค่อยได้ดูแลแม่ ตื่นตื่นใจเห็นภาพนี้แล้วคิดถึงแม่ที่อยู่บนสวรรค์

- รูปเตียงกับธรรมชาติ: ชอบธรรมชาติ อยากกลับบ้าน

- รูปตั้งแคมป์ : อยากไปตั้งแคมป์ คิดว่าถ้าออกจากที่นี่จะไปตั้งแคมป์กับเพื่อน ๆ

- รูปบ้าน : ชอบธรรมชาติ

- รูปสายน้ำ : ตั้งแต่โตมายังว่ายน้ำไม่เป็นเลย

- รูปข้าวกำลังออกรวง : คิดถึงบ้าน คิดถึงแม่ที่ทำนาแบบนี้

- รูปทะเล : เห็นแล้วคิดถึงบ้าน ได้ยินว่าที่บ้านน้ำท่วม คิดว่าที่บ้านตอนนี้จะเป็นอย่างไรหรือเปล่า

- รูปนาฬิกา : อยากมีเวลาเป็นของตนเอง ไม่ต้องมีฟังเพลง (เพลงเป็นสัญญาณที่ทางทัศนสถานใช้บอกเวลา)

- รูปท้องฟ้า : ชอบมองท้องฟ้า สีสันมันสวย

- รูปป่ารกๆ มีแก้อีหุหรูราตั้งอยู่ตัวเดียว : เป็นภาพป่ารกๆ มีดๆ ไม่มีทางไป แต่เหมือนแก้อีตัวนี้เรียกให้เราไปนั่ง ดูเท่ๆดี

- รูปวิว : มองได้ 2 อย่างคือเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น ความคิดของคนเราไม่เหมือนกัน

- รูปตอย: คิดถึงบ้าน อยากกลับบ้าน

- รูปการเดินทาง: อยากไปให้ทั่วโลก ไปเรื่อยๆ อยากไปไหนก็ไป

- รูปทะเล : ชอบภูเขา ชอบวิว แต่หิบบไม่ทันเพื่อน ก็ไม่เป็นไร เลยหิบบรูปทะเลมาแทน และคิดว่าหากเราไม่ตายด้วยโรคมะเร็งเสียก่อนก็คงได้ไปทะเล (เป็นผู้เข้าร่วมที่กำลังรักษาโรคมะเร็งเต้านมอยู่)

- รูปดอกบัว : นึกถึงตอนไปวัดเราใช้ดอกบัวไหว้พระ อยู่ที่นี่เราไม่มีดอกบัว ก็มีเพียงแค่ 10 นิ้วที่ใช้ไหว้พระแทน

- รูปทำนา : เป็นเหมือนชีวิตของตนเองที่ทำนามาตลอดชีวิต

- รูปรถยนต์สีแดง : ชอบรถ และต้องสีแดงด้วย ชอบความสดใส

- รูปลูกหมา : ชอบ คิดถึงหมาของตัวเอง หน้าแบบนี้เลย

- รูปเด็ก : คิดถึงลูก

- รูปน้ำหอม : ชอบ

- รูปหญิงชรา : คิดถึงแม่ เห็นหญิงชราในรูปดูสุขภาพแข็งแรง ร่าเริงแจ่มใส อยากให้แม่แข็งแรง

- รูปช่วงเวลากลางคืน : เป็นช่วงเวลาที่เราหลับ เราจึงไม่ค่อยเห็นท้องฟ้ายามค่ำคืน คิดถึงตอนที่ไปเที่ยวกับครอบครัว ชีวิตของเราตอนนี้ก็เหมือนภาพขาวดำ

-รูปลูกหมา : มือดีติดกับหมาก่อนจะถูกจับตนเองมีลูกหมาเล็กๆ ยังไม่ลืมตาเลย เราพรากรมแม่พรากรลูกมาอาจทำให้เราได้มาอยู่ที่นี่ แต่ก็ไม่ได้โทษกรรมอย่างเดียว โทษตนเองด้วยเพราะไม่เชื่อฟังพ่อแม่รักหมา คุกกับคนยังไม่สบายใจเท่ากับคุกกับหมา มันไม่เถียง มันไม่เดินหนี คิดถึงหมาตัวเองที่ชื่อ "หมูเตี้ย"

กระบวนการตั้งคำถามว่า “เพราะอะไรถึงคุกกับคนยังไม่สบายใจเท่ากับคุกกับหมา”
ผู้เข้าร่วมตอบว่า “มันไม่เถียง มันไม่เดินหนี”

กระบวนการจึงกล่าวเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้ฝึกตนเองด้วยการฟังด้วยท่าที่แบบ “หมูเตี้ย” (ลูกสุนัขของผู้เข้าร่วมคนนั้น) คือ ไม่แทรก ไม่ถาม รับฟังอย่างแท้จริง

กระบวนการ : เมื่อกี้สังเกตเห็นผู้เข้าร่วมหลายคนสนใจภาพเดียวกัน ตอนที่มีคนสนใจภาพเดียวกับเรา เรารู้สึกอย่างไร? แล้วตอนที่เราเลือกรูปเรามีวิธีการเลือกรูปอย่างไร มีใครบ้างที่ยืนเฝ้ารูปนั้นเลย???

ผู้เข้าร่วม (ที่ยืนเฝ้ารูปลูกหมา ไม่ไปไหนเลย) : ตั้งใจจะแกล้งน้อง รู้ว่าเขาชอบรูปเดียวกันกับเรา (รูปลูกหมา) ก่อนหน้านั้นทะเลาะกันด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องจึงไม่ได้คุยกัน อยากจะคุยกันมาตั้งนานแล้วเลยคิดจะแกล้งน้อง แล้วได้คืนดีกัน คือโอกาสเลือกรูปมาคืนดีกัน

Note : มีผู้เข้าร่วม 2 คนที่สนิทกันมาก แต่กำลังอยู่ในช่วงไม่คุยกันมาประมาณเกือบเดือนแล้วหลังจากกิจกรรมนี้ ทั้งคู่กลับมานั่งติดกัน และสารภาพว่า ที่ผ่านมา อยากคืนดีด้วย แต่ "เก๊ก"

ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งตั้งข้อสังเกตที่น่าสนใจ : ฟังคำอธิบายภาพของแต่ละคน เห็นเลยว่า ทุกคนจะมีตัวตนอยู่ในภาพด้วยกัน ลองสังเกตดูสิ

กระบวนการ : “แสดงว่าเมื่อกี้ เราเดินไปหยิบบางส่วนของความเป็นตัวเราหรือเปล่านั้น”

กระบวนการกล่าวว่า “จากภาพของแต่ละคน บางคนก็เห็นประสบการณ์ชีวิต ความคิดถึง ความอาลัยอาวรณ์ ความรู้สึกหงุดหงิดที่เกิดขึ้น จนกระทั่งมีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งพูดว่า “เราเลือกภาพจากบางส่วนของชีวิตเรา” หรือท่าทีในการเลือกรูป เราเลือกอย่างไร มันน่าสนใจที่จะหันมาดูในแบบแผนของท่าทีนั้น ๆ ของตนเอง น่าสนใจแบบแผนในชีวิตของเรา แล้วดูว่าท่าทีแบบนั้นมันส่งผลอย่างไรต่อชีวิตของเรบ้าง (*) ผากไว้ให้เฝ้าสังเกตดู)**

➤ ข้อสังเกต

ในการวางรูปภาพ กระบวนการมีความตั้งใจที่จะวางภาพไว้ตรงกลางห้อง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเดินเข้ามารวมตัวกันที่ตรงกลางห้อง (รวมพลัง) แต่เนื่องจากภาพมีจำนวนเยอะและห้องมีขนาดเล็กจึงทำให้ผู้เข้าร่วมต้องกระจายเดินดูภาพไปทั่วห้อง ไม่ได้รวมพลังอย่างที่คาดคิดไว้ แต่ก็ไม่ได้ส่งผลอะไรต่อกระบวนการมากนัก

ช่วงการแลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวจากภาพ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่พูดและอธิบายความหมายของภาพที่ตนเองเลือกด้วยความประโยคสั้นๆ ไม่กี่ประโยค โดยใช้เวลาไม่นานนัก นักวิจัยมองว่าอาจ

เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองในวงใหญ่ ทำให้ผู้เข้าร่วมพูดถ่ายทอดได้ไม่เต็มที่ หรือไม่
อยากพูดเยอะ

เมื่อจบกระบวนการ ผู้เข้าร่วมขอภาพที่ตนเองเลือกไว้ กระบวนการกล่าวว่า “ถ้าใครรู้สึกภาพ
นี้สำคัญและมีความหมายบางอย่างกับตนเอง ก็เก็บไว้ได้” ดูเหมือนผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ต้องการที่จะขอ
เก็บภาพที่เลือกไว้ แต่เมื่อกระบวนการกล่าวต่อไปว่า “แต่หากใครคิดว่าไม่จำเป็นนัก ก็ให้มาวางไว้กลาง
ห้องเพื่อนำไปใช้เป็นโอกาสให้เพื่อนๆ ที่อื่นๆ ได้เรียนรู้ต่อไป” เมื่อผู้เข้าร่วมรู้ว่าภาพเหล่านี้จะนำไปใช้
เพื่อให้นักอื่นได้เรียนรู้ต่อไป จึงนำภาพมาวางคืนไว้ตรงกลางห้องเป็นส่วนใหญ่

กิจกรรมที่ 4...สามเหลี่ยมด้านเท่า

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นความหมายและความสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกัน ผลกระทบที่ส่งผลต่อ
กันและกัน

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

กิจกรรมนี้ต้องการพื้นที่ในการขยับ เคลื่อนย้าย จึงได้ย้ายสถานที่ไปทำที่ลานโล่งด้านล่าง ใกล้
บริเวณที่อาบน้ำ (เป็นที่รอกิวอาบน้ำ) แต่มีเสียงรบกวนจากห้องทำกิจกรรมในตึก และมีคนเริ่มมาตัก
อาหาร ในช่วงประมาณบ่าย ๒ เศษๆ

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมเกียร์ โดยกระบวนการพาผู้เข้าร่วมเดินช้าๆ (เกียร์ที่ 1)
ไปทั่วๆ สนาม เมื่อได้ยินเสียงระฆังแล้วให้หยุด จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเดินเร็วขึ้น (เกียร์ที่ 2) เมื่อได้ยิน
เสียงระฆังแล้วให้หยุด ทำกิจกรรมเช่นนี้ไประยะหนึ่ง จนเห็นว่าผู้เข้าร่วมยืนกระจายกลุ่มกัน

2. จากนั้น กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเลือกเพื่อนไว้ 2 คน (โดยไม่ต้องบอกเพื่อนทั้ง 2 คน
ว่าเราเลือกเขา) แล้วให้ตัวเองและเพื่อนอีก 2 คนยืนให้ได้ระยะเป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า หากเพื่อนที่
เราเลือกคนใดคนหนึ่งเดินไปไหน เราก็ต้องพยายามขยับหรือเดินตามเพื่อจัดระยะให้เป็นสามเหลี่ยม
ด้านเท่าให้ได้

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : จากกิจกรรมนี้ รู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: “เมื่อไรจะหยุดเสียที” (เพื่อนที่เล็งไว้ ขยับไปเรื่อยๆ)

กระบวนการ : แล้วทำไมถึงไม่หยุด ???

ผู้เข้าร่วม: ก็เพราะเพื่อนขยับอยู่เรื่อย

ผู้เข้าร่วม: ก็ปล่อยให้เพื่อนเดินไปเรื่อยๆ แล้วเราก็ค่อยเดินตาม ปล่อยให้เพื่อนหยุดก่อน

กระบวนการ : ระหว่างที่เดินรู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: เวียนหัว คนเดินไปมา

ผู้เข้าร่วม: ใจไม่อยู่กับตัว ใจไปอยู่ที่เสียงเพลงจากห้องบำบัด และอยู่กับเพื่อน 2 คนที่เราเลือก

ผู้เข้าร่วม: เรารู้ว่าใครตามเรา เพราะตาของเขามองมาที่เราตลอด

ผู้เข้าร่วม: ต้องวางแผนตลอด

ผู้เข้าร่วม: ต่างคนต่างเลือกกัน กลุ่มเราจึงไม่ยาก ไม่ต้องขยับเยอะ ไม่วุ่นวายมาก

ผู้เข้าร่วม: งง งง สนุก

ผู้เข้าร่วม: เวลาทำได้เราก็ภูมิใจในตนเอง เมื่อทำได้

กระบวนการ : แล้วมีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: จะขยับไปไหนหนั๊กหนา

ผู้เข้าร่วม: คิดว่าเพื่อนต้องรู้แน่เลยที่เราเลือกเขา แก่ล้งเราแน่เลย

ผู้เข้าร่วม: หนูคิดว่าคงไม่มีใครเล็งหนู รู้สึกดีเพราะมองว่าไม่มีใครอยากเลือก "ลิ่ง" (อยู่ไม่หนึ่ง)

กระบวนการ : รู้สึกอย่างไรเมื่อเราเป็นคนเล็งคนอื่น ???

ผู้เข้าร่วม: เหนื่อย กังวล ไม่ได้ตั้งใจ

กระบวนการ : ส่วนใหญ่เราเป็น คนเล็งหรือเป็นคนถูกเล็งในชีวิตจริง ???

ผู้เข้าร่วม: เป็นหลายแบบ ทั้งคนเล็ง คนถูกเล็ง ทั้งคนเล็งและคนถูกเล็ง

กระบวนการ : ในเกมนี้มีใครเปลี่ยนเป้าหมายบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: มี เปลี่ยนเพราะรำคาญ เขาเดินไม่หยุดเสียที่

จากนั้นกระบวนการตั้งคำถามอีกหลายคำถาม “เราลองย้อนไปสำรวจในชีวิตของเราจะ
ว่าเราจะเป็นผู้เล็งหรือผู้ถูกเล็ง? ในชีวิตจริงที่เราเป็นฝ่ายถูกเล็ง เราเป็นเป้าสายตาของใคร
บ้าง? แล้วเรารู้ไหมว่าใครเล็งเราในชีวิตจริง?

พอลงเรื่อง การเป็น "คนเล็ง" การเป็นคน "ถูกเล็ง" กระบวนการเริ่มรู้สึกว่าจะออกนอกประเด็นที่
ต้องการจากกิจกรรม จึงตั้งคำถามใหม่

หากเชื่อมโยงกับคนอื่นอีก 1,600 คน (จำนวนผู้ต้องขังทั้งหมด) ที่หีล่ะเป็นอย่างไร? เรา
คิดว่าการกระทำของคน ๆ หนึ่งส่งผลกระทบต่อคนทั้งหมดไหม? หากเราอยู่หนึ่ง ๆ ไม่ยุ่งกับ
ใคร จะมีผลกระทบต่อคนอื่นไหม?”

ผู้เข้าร่วม: ก็ต้องมี ถึงเราไม่ยุ่งกับใคร เขาก็ต้องยุ่งกับเรา ต่างจิตต่างใจ

กระบวนการ : มันมีทางไหม เราอยู่ดี ๆ แล้วส่งผลกระทบต่อใคร?

กิจกรรมนี้มีชื่อว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว ” เราคิดอย่างไรกับคำนี้ ???

ผู้เข้าร่วม: ทุกอย่างสัมพันธ์กันหมด

ผู้เข้าร่วม: เป็นไปไม่ได้ที่ทุกอย่างจะหยุดนิ่งหมด

กระบวนการ : การกระทำของคนในชีวิตของเรา ส่งผลกระทบอย่างไรกับเรา ???

ผู้เข้าร่วม: เยอะค่ะ บางครั้งการกระทำของเราเองก็ทำให้เราทุกข์ใจ

ผู้เข้าร่วม: อยากรู้ความหมายของเกมนี้ บอกมาเลยได้ไหม

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกการเรียนรู้ในวันนี้ ทั้งสภาวะใจของตนเอง เรื่องราวที่ชวน บาน ใส ฯลฯ จากนั้นกระบวนการชวนผู้เข้าร่วมหนึ่งหนึ่ง ๆ กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ สัมผัสกับธรรมชาติที่อยู่รอบตัว

➤ ข้อสังเกต

เนื่องจาก “กิจกรรมสามเหลี่ยมด้านเท่า” เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พื้นที่ในการเคลื่อนที่ค่อนข้างมาก กระบวนการจึงพาผู้เข้าร่วมลงมาทำกิจกรรมบริเวณสนาม (ด้านล่างแทน) ซึ่งมีผลทั้งข้อดีและการมีข้อจำกัด ดังนี้

- ข้อดี : บริเวณกว้างกว่าภายในห้องที่จัดกระบวนการ ซึ่งเหมาะสมต่อลักษณะของกระบวนการ อีกทั้งมีต้นไม้ ร่มของเงาไม้ และแสงแดด ทำให้สดชื่นมีพลัง
- ข้อจำกัด : เป็นพื้นที่เปิดโล่ง ทำให้เสียงพูดของกระบวนการและผู้เข้าร่วมกระจายมากเกินไป ทำให้ไม่ค่อยได้ยินกัน อีกทั้งยังมีเสียงรบกวนจากภายนอกด้วย ส่งผลต่อการพูดอธิบายกิจกรรมของกระบวนการ ส่งผลต่อความเข้าใจต่อกิจกรรมของผู้เข้าร่วม ประกอบกันสมาธิและความสนใจของผู้เข้าร่วม

ส่วนในด้านกระบวนการ ทีมกระบวนการได้ตั้งสังเกตไว้ว่า ผู้เข้าร่วมมักจะเลือกเพื่อนอีก 2 คน จากเพื่อนกลุ่มเดียวกันและอยู่ใกล้ๆ กัน ผลก็คือ สามเหลี่ยมจึงไม่ค่อยเคลื่อน และวงค่อนข้างจะนิ่งเร็ว กระบวนการต้องเข้าไปแทรกแซงโดยการพาผู้เข้าร่วมเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่งยืน (เมื่อเห็นว่าวงเริ่มนิ่งแล้ว) ประมาณ 3-4 ครั้ง ดูเหมือนผู้เข้าร่วมจะเข้าใจในเชิงเนื้อหาความหมายของกิจกรรม แต่ยังไม่ได้ประจักษ์ด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองมากนัก ดังที่พวกเราให้ข้อสรุปว่า ผู้เข้าร่วม “เข้าใจได้แต่ไม่รู้สึก” ทีมกระบวนการจึงเสนอว่าการย้ายมาทำกิจกรรมด้านล่างมีความเหมาะสม แต่ตอนอธิบายกิจกรรมควรที่จะให้ผู้เข้าร่วมนั่งรวมกันก่อนเพื่ออธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเข้าใจ และควรตรวจสอบให้แน่ใจว่า ทุกคนเข้าใจตรงกัน “ทำข้างล่างก็ดีนะ แต่ต้องสื่อสารดีๆ” บทเรียนอีกประการหนึ่งคือ บางครั้งตัวกระบวนการเองมั่นใจว่า ตนเองสื่อสารเสียงดังพอแล้ว และมักเผลอลืมใช้อุปกรณ์สื่อสารที่ทางทัศนสถานจัดหามาให้ กรณีของกิจกรรมนี้ได้แก่ ไมค์ล้อย สิ่งที่เราได้เรียนรู้คือ การได้ยินชัดเจนทุกๆ ถ้อยคำ มีความสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้และต่อกระบวนการอย่างสูง ดังนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้อุปกรณ์การสื่อสาร

ความรู้สึกของกระบวนการต่อกิจกรรมนี้เมื่อจบกระบวนการทั้ง 4 วัน “กิจกรรมสามเหลี่ยมด้านเท่าก็ไม่เลวร้ายนะ ตอนแรกอาจเป็นเพราะเราคาดหวังสูง แต่พอได้ไปอ่านบันทึกของผู้เข้าร่วม (การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมต่อกิจกรรมนี้) ก็โอเค

หมายเหตุพิเศษประจำวัน :

1. วันนี้เป็นวันที่มีแขกภายนอกเข้ามาสังเกตการณ์ แต่ไม่ได้ร่วมทำกิจกรรม
2. ช่วงพักเที่ยง ทีมงานได้นำสมุดบันทึกของผู้เข้าร่วม (ที่แจกให้ตั้งแต่ครั้งแรก) มาแบ่ง ๆ กันอ่าน โดยบอกผู้เข้าร่วมว่า แล้วแต่สมัครใจ หากต้องการให้อ่าน ก็นำมาวางไว้ หลังจากอ่านแล้ว ทุกคนเขียนโน้ตเล็กๆ ในสมุดเพื่อให้พวกเขาได้รับรู้ว่า เราได้อ่านแล้ว

ข้อมูลจากการอ่านบันทึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทีมกระบวนการนำมาคุยกัน เพื่อทำความรู้จักผู้เข้าร่วมแต่ละคนให้มากขึ้นและใช้เป็นเครื่องมือในการ "อ่านกลุ่ม" (Group reading) เพื่อปรับเปลี่ยนกระบวนการหรือกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มต่อไป

อีกสองสิ่งที่ถือเป็นผลพลอยได้แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดของการอ่านบันทึกของผู้เข้าร่วม ได้แก่ (ก) ข้อค้นพบว่า กิจกรรมต่างๆ ที่ทำมา กระบวนการควรปรับปรุงอย่างไรให้ดีขึ้นหรือให้ตรงกับความต้องการและบริบทของกลุ่มเป้าหมาย และ (ข) การที่ตัวกระบวนการเองได้เห็น "เสียงภายใน" ของตนเอง เช่น บางคนเห็นว่า ตัวเองยังเป็น "คุณครู" อยู่

กระบวนการในวันที่ 2

หมายเหตุ : วันนี้ไม่มีแขกคนอื่นนอกเหนือจากทีมกระบวนการ

กิจกรรมที่ 1...Check in ด้วยวิธีการเดินทาง

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน โดยเปรียบเทียบกับวิธีการเดินทางแบบต่างๆ
2. เพื่อให้กระบวนการได้ประเมินสถานะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยเปรียบเทียบด้วย "ลักษณะหรือวิธีการเดินทางแบบต่างๆ" พร้อมยกตัวอย่างเช่น เช้านี้บางคนอาจรู้สึกเหมือนตัวเองกำลังนั่งอยู่บนหลังอูฐ บางคนรู้สึกเหมือนกำลังนั่งบนแพใหญ่ ล่องไปตามแม่น้ำ บางคนรู้สึกเหมือนกำลังนั่งเหนือเมฆ เหาะได้ เป็นต้น แล้วพุดอธิบายสถานะของตนเองที่ละคน

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในของตนเอง ด้วยลักษณะการเดินทาง ดังนี้

- เหมือนกำลังขึ้นเขาสูงๆ : รู้สึกสบาย มีลมเย็นๆ ไม่เมื่อยเท่าไร
- เดินปกติ : อยากหยุดก็หยุด อยากวิ่งก็วิ่ง
- รู้สึกเหมือนเดินในเลน : ยาก อึดอัด อยากไปก็ไปไม่ได้ เหนื่อยๆ เดี่ยวตายไม่มีใครช่วย
- รู้สึกเหมือนนั่งอยู่บนเรือดวนเจ้าพระยา : น้ำกระเซ็นใส่ เย็นสบายดี
- เดินเข้าไปในป่าที่มีถ้ำ : มีแสงสว่างรำไรๆ อยู่ปากถ้ำ
- นั่งรถ : ลมพัดเย็นสบาย
- อยู่บนผิวน้ำ : สดชื่น
- เหมือนนั่งอยู่บนรถวิบาก : วิ่งอยู่บนลูกรัง เวียนหัว อยากอ้วก เพราะปวดท้องประจำเดือน
- เหมือนเดินท่ามกลางสายฝน : สะท้อนถึงอาการปวดเกาต์ของตัวเอง
- เหมือนตัวเองเป็นลูกโป่งอัดก๊าซ : ลอยขึ้นไปสูง แต่พอก๊าซหมดก็ตกลงมา
- เดินอยู่บนคันนา : มีทุ่งนา มีรวงข้าว อากาศกำลังดี
- นั่งเรือ : ซึ่งช้ามากๆ เปรียบเทียบกับ 14 ปีของตนเองที่อยู่ที่นี่
- ชีรตไฟฟ้า : เร็วมาก
- วันนี้เหมือนยืนและวิ่งบนเสกิตบอร์ด : เพราะตั้งแต่เช้ามีงานเยอะมาก ต้องไปนั่นไปนี่ ตลอดเวลา
- เหมือนเดินเท้าเปล่าอยู่บนทางลูกรัง : รู้สึกไม่ค่อยสบาย
- เหมือนเดินเท้าเปล่าบนก้อนหินร้อนๆ : คิดถึงลูกและแม่

➤ ข้อสังเกต

การ Check in ด้วยลักษณะการเดินทาง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถสื่อสารสภาวะภายในของตนเองได้อย่างชัดเจนดี มีความหลากหลาย มองเห็นภาพ เข้าใจง่าย ที่มกระบวนกรตั้งข้อสังเกตว่า อาจเป็นเพราะเครื่องมือ (การ Check in ด้วยลักษณะการเดินทาง) มีความหลากหลายมากกว่าการ Check in ด้วยลักษณะของท้องฟ้าและก้อนเมฆ

กิจกรรมที่ 2...ชมฉันทน่อย

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลับมาหา Self esteem ของตนเอง จนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อปลุกพลังบวก (Empower)
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพของการอยู่ร่วมกัน

➤ อุปกรณ์

กระดาษ A4 ดินสอหรือปากกา

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

ก่อนเริ่มกิจกรรม กระบวนการสาธิตวิธีการทำกิจกรรมให้ทุกคนได้ดูก่อน

1. แจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น (พร้อมดินสอ/ ปากกา) จากนั้นให้ทุกคนเขียนชื่อของตนเองลงในมุมขวาบนของกระดาษ

Note : ต้องเป็นชื่อที่ทุกคนรู้จักดี ในตอนนี้ ผู้เข้าร่วมบางคนที่มีชื่อเล่นซ้ำกันได้เอ่ยปากบอกทุกคนว่า ชื่อตัวเองคือ..... อีกคนที่ชื่อเล่นเหมือนกันให้เรียก..... กระบวนการขอให้ทุกคน หันป้ายชื่อออกมาให้ทุกคนได้เห็น

2. จากนั้นให้ส่งกระดาษไปทางด้านขวาตามลำดับที่กระบวนการบอก (เช่น ส่งต่อไปทางขวาอีก 3 คน , ส่งต่อไปคนถัดไป ฯลฯ) และเมื่อกระดาษแผ่นนั้นอยู่ที่ใคร ให้ดูชื่อเพื่อน(เจ้าของกระดาษ) จากนั้นจึงให้เขียนบอกข้อดีของเพื่อนคนนั้นลงในกระดาษ โดยเริ่มเขียนจากด้านล่างของกระดาษ เมื่อเขียนเสร็จแล้วก็ให้พับกระดาษขึ้น (พับขนาดประมาณ 1 ซม.) เพื่อให้เพื่อนคนถัดเขียนต่อโดยไม่ได้เห็นข้อความที่เพื่อนเขียนก่อนหน้านี้ (ไม่ต้องลงชื่อผู้เขียน) คนต่อไปจะเขียนข้อดีของเพื่อนที่เป็นเจ้าของกระดาษ เหนือรอยพับนั้นๆ

3. เมื่อหมดเวลา ให้ส่งกระดาษแผ่นนั้นต่อไปยังเพื่อนที่อยู่ด้านขวา ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตามความเหมาะสมของเวลา สำหรับกิจกรรมครั้งนี้ กระบวนการให้เวียนกระดาษอยู่ประมาณ 8-10 รอบ

4. เมื่อจบกิจกรรมแล้ว กระบวนการให้คืนกระดาษแก่เจ้าของ (คนที่มีชื่ออยู่บนมุมขวาบน) โดยบอกว่า ให้รอทุกคนได้กระดาษคืนมาจนครบก่อน อย่าเพิ่งรีบเปิดอ่านของตัวเอง เมื่อทุกคนได้ครบ กระบวนการให้สัญญาว่าเปิดอ่านได้ และให้เวลาผู้เข้าร่วมแต่ละคนอ่านข้อความ “ข้อดี” ที่เพื่อนเขียนถึง

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : อ่านแล้วรู้สึกอย่างไร???

ผู้เข้าร่วม: ปลื้ม ตื่นเต้นใจ มีรอยยิ้มหน้าบานกันใหญ่ เขิน เราเป็นอย่างนี้เลยหรือ

กระบวนการ : แล้วที่เพื่อนเขียนมาให้ เราคิดว่าเป็นอย่างไรที่เขาคิดใหม่???

ผู้เข้าร่วม: เป็นค่ะ เพื่อนตาถึง

ผู้เข้าร่วม : เขียนเหมือนกันเยอะเลย

กระบวนการ : แสดงว่าเป็นลักษณะเด่นของเราบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: น่าจะใช่

กระบวนการ : เราในฐานะที่เป็นคนเขียน เป็นยังไงบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: อยากเขียนให้เพื่อนเยอะกว่านี้ เมื่อรู้จักกันเยอะขึ้น เขาก็มีข้อดีเยอะเลย

กระบวนการ : ปกติในชีวิตประจำวัน (ตั้งแต่ก่อนและตอนนี้) เราชื่นชมใครบ้างใหม่ ???

ผู้เข้าร่วม: มีบ้าง แต่ไม่ค่อยบ่อยเท่าไร ชื่นชมในใจ แต่ให้พูดก็พูดไม่ออก เขียนง่ายกว่าพูด หากให้พูดมันเขินนะ กลัวเขารู้ว่าเราชื่นชมเขา และการเขียนมันละเอียดอ่อนกว่าบรรยายได้มากกว่าพูด

ผู้เข้าร่วม: บางทีถ้าเราชมเขา เขาจะคิดว่าเรามาไม่ไหวหรือเปล่านะสิ ไม่รู้ว่าจริงใจรึเปล่า

กระบวนการจับตรงนี้แล้วชวนคุยว่า น่าสนใจ นี่สะท้อนว่าสังคมไทยมักไม่ค่อยชมกันหะนะ ถ้ามีคนชม ก็จะไม่แน่ใจ ไม่ไว้ใจใจ คิดว่า เขาจริงใจไหม หรือเขาต้องการอะไรจากฉัน แต่จากกิจกรรมนี้ เราจะเห็นว่า เวลาที่เราถูกคนอื่นชมด้วยความจริงใจ เรารู้สึกดี ใจเราฟู แสดงว่าการชื่นชมกันเป็นสิ่งที่ดี

กระบวนการกล่าวว่า “ ในชีวิตของเรา ลองฝึกชื่นชมคนอื่นด้วยความจริงใจบ้าง นิสัยการชื่นชมคนอื่นบ่อยๆ จะชวนให้ตัวเราเป็นคนมองเห็นแง่ดีของคนอื่น และตัวเราก็ได้รับพลังงานที่ดีจากการชื่นชมคนอื่นไปด้วย”

➤ ข้อสังเกต

กระบวนการได้สะท้อนความรู้สึกในขณะดำเนินกระบวนการว่า “รู้สึกลุ้นมากเลยเพราะตอนแรกผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมกันเงียบมาก แม้กระทั่งตอนเริ่มเปิดอ่านข้อความที่เพื่อนๆ เขียนชม ตอนแรกก็ยังเงียบอยู่ แต่เมื่อเห็นเขาค่อยๆ หน้าบานขณะอ่านข้อความ ก็คิดว่ากิจกรรมนี้ได้ผลในเรื่องของการ empower พวกเขา เพราะหลังจากการ check in ซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีสภาวะที่ไม่ค่อยดี อึมครึมมาก”

แต่ในการดำเนินกระบวนการ เราพบว่าผู้เข้าร่วมหลายคนยังจำชื่อเพื่อนไม่ค่อยได้ มีคนคอยถามเพื่อนว่า “คนนี่คือใคร” อยู่หลายคน ฉะนั้น น่าจะมีกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมจดจำชื่อเพื่อนได้ดีขึ้นเพิ่มเติมนี้เป็นเหตุผลให้มีการเพิ่มกิจกรรมในช่วงท้ายของกระบวนการในวันถัดมา

กิจกรรมที่ 3...วาดรูปด้วยกัน

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลับมาสำรวจและทำความรู้จักกับตนเองให้มากยิ่งขึ้น ได้มองเห็นรูปแบบ (Pattern) ของการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (ที่ไม่ใช่คนที่สนิทสนมกันมากเท่าไร) ว่าเป็นอย่างไร และรูปแบบ (Pattern) เหล่านั้น ส่งผลกระทบอย่างไรในชีวิตของตนเองบ้าง

➤ อุปกรณ์

กระดาษวาดเขียน ดินสอสีหรือสีพาสเทล

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. การทำกิจกรรม “วาดรูปด้วยกัน” จะเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้นหากผู้เข้าร่วมจับคู่ทำงานกับเพื่อนที่ไม่ค่อยคุ้นเคย กระบวนการจึงพาผู้เข้าร่วมเล่นเกม “หอยเปลี่ยนฝา” ก่อนเริ่มจับคู่วาดภาพ เพื่อทำการคละกลุ่มและกระจายความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วม โดยใช้ธรรมชาติลักษณะของเกมที่สนุกสนาน
2. เมื่อจบเกม “หอยเปลี่ยนฝา” ผู้เข้าร่วมได้คู่ที่จะวาดรูปด้วยกันแล้ว จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนมาเลือกสีคนละ 2 แห่ง แล้วกระบวนการแจกกระดาษวาดเขียนให้คู่ละ 1 แผ่น ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคู่หาพื้นที่วาดรูปที่เหมาะสม มีระยะห่างจากคู่อื่น
3. กระบวนการชี้แจงกติกาว่า...ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคู่วาดรูปลงในกระดาษวาดเขียน โดยไม่พูดคุยกัน ให้เวลา 10 นาที
4. เมื่อหมดเวลา ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคู่พูดคุยกันเกี่ยวกับรูปที่ตนเองวาด
5. จากนั้นให้นำรูปที่วาดมาจัดวางตรงกลางห้อง แล้วชวนผู้เข้าร่วมเข้ามาชมภาพที่วางอยู่ตรงกลาง กระบวนการกล่าวเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมลองเดินดูให้ทั่วๆ ลองย้ายตำแหน่งการยืนดูบ้าง ขณะที่ดูภาพทั้งหมด ลองตั้งข้อสังเกตของภาพวาดทั้งหมดดู

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : ดูรูปแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง เห็นอะไรบ้าง???

ผู้เข้าร่วม : เห็นความสามัคคีที่วาดภาพอย่างกลมกลืนเป็นภาพเดียวกัน ส่วนภาพอื่นๆ สองคนอาจจะวาดคล้ายๆ กัน แต่ไม่ได้เป็นภาพเดียวกัน

กระบวนการ : คู่ที่วาดภาพจนดูเหมือนเป็นภาพเดียวกัน ทำอย่างไร ??? (มี 3 ภาพ)

ผู้เข้าร่วมของภาพที่ 1 : “หนูดูบ้าวาดก่อนว่าเขาจะวาดอะไร เห็นบ้าวาดหัวใจและดอกไม้ 4 ดอก หนูก็เลยอยากให้เป็นทุ่งดอกไม้เต็มทั้งแผ่น” ส่วนบ้าบอกว่า “พอวาดหัวใจและดอกไม้ 4 ดอกเสร็จแล้ว ได้ตั้งใจก็เลิกวาด” เมื่อถามเรื่องการใช้สี ตอบว่า “เราใช้สีร่วมกัน”

ผู้เข้าร่วมของภาพที่ 2 : “ตอนแรกคิดไม่เหมือนกับบ้า ดูก่อนว่าบ้าต้องการวาดอะไร แล้วค่อยเติมรายละเอียดให้ (จะนั่งรอให้คนอื่นทำก่อน) เลยวาดนกกลับหัว ” ส่วนคู่บอกว่า “บ้าวาดก่อนเลย ใจร้อน อยากวาดอะไรก็วาดไปเลย ไม่ได้สังเกตเพื่อนเลย พอเพื่อนวาดนกไม่ถูกใจ บ้าก็จะบอกวิธีการวาดให้”

ผู้เข้าร่วมของภาพที่ 3 : “เราเลือกที่จะเลือกวาดทีหลัง” ส่วนอีกคนหนึ่งบอกว่า “ตอนแรกไม่ได้ตั้งใจให้เป็นรูปเดียวกัน จะเลือกวาดภาพบริเวณรอบๆ มุมของกระดาษก่อน แล้วเหลือพื้นที่ว่างตรงกลางไว้ให้เพื่อน” “พอวาดเสร็จ เพื่อนชี้ให้วาดผีเสื้อเพิ่มไปทั่วๆ ของกระดาษ” เรื่องการใช้สี คู่นี้บอกว่า “ใช้สีด้วยกัน”

กระบวนการ : แล้วคนอื่นล่ะ ภาพเป็นอย่างไร พวกเราสนใจภาพไหน ??? (ที่วาดเป็นภาพคนละภาพกัน)

ผู้เข้าร่วม: “รู้สึกอยากกลับบ้าน จึงวาดรูปรถ” ส่วนอีกคน “คิดว่าน่าจะวาดรูปรถเหมือนกัน เพราะอยากกลับบ้าน” แต่ที่วาดคนละฝั่งเพราะตำแหน่งที่นั่ง อยู่กันคนละฝั่ง ไม่ได้คิดว่าเพื่อนอีกคนจะวาดอย่างไร คิดอยากวาดอะไรก็วาด” “หากมีเวลาเหลือคิดว่าจะเติมเสาอากาศไปที่รถของเพื่อน และหากเพื่อนไม่ว่า คิดว่าจะเติมลายล้อแม็กซ์ให้เพื่อนด้วย” ส่วนเพื่อนอีกคนหนึ่ง “ไม่ได้คิดจะไปเพิ่มเติมรูปของเพื่อนเลย กลัวเพื่อนไม่ชอบ กลัวเพื่อนว่า”

ผู้เข้าร่วมอีกคน (ที่กระบวนกรสังเกตเห็นว่า พอให้สัญญาณให้เริ่มวาด เธอลุกขึ้นไปนั่งเคียงข้างคู่ของตัวเอง): “ที่ลุกไปนั่งวาดข้างๆ เพราะไม่สะดวกที่จะเขียน อยากให้ไปในทิศทางเดียวกัน แต่ก็ยังเป็นคนละภาพอยู่ดี” ส่วนอีกคนหนึ่ง “แบ่งครึ่งภาพไว้ในใจแล้ว โดยไม่ได้ขีดเส้นแบ่งครึ่ง พอเริ่มเกินเข้าไปในพื้นที่ของเพื่อน เพื่อนก็เข้ามาส่วนของเรบ้าง เพื่อชดเชย” ส่วนเพื่อนอีกคน “ไม่ได้คิด และไม่แน่ใจหากเพื่อนจะวาดเกินพื้นที่ภาพของเรา”

กระบวนกร : มีบางคู่ที่เขียนเส้นแบ่งกระดาษคนละครึ่งเลย เพราะอะไร???

ผู้เข้าร่วม: ที่แบ่งเพราะกลัวว่าตนเองวาดไม่สวย เพราะเห็นป้ายชื่อของเพื่อนสวยกว่า (เลยกังวลว่าตนเองจะวาดไม่สวย)

ผู้เข้าร่วม: “ไม่ชอบลำพื้นที่ใคร และก็ไม่อยากให้ใครล้ำที่เรา ไม่ชอบยุ่งกับใครและไม่อยากให้ใครมายุ่งกับเรา” ส่วนอีกคน “ตอนแรกคิดอยู่ว่าจะทำอะไรให้เป็นภาพเดียวกัน แต่เมื่อเห็นอีกคนขีดเส้นก็โอเค” ต่างคนต่างวาดของตนเองไม่ได้มาดูกัน มาดูตอนสุดท้าย

ผู้เข้าร่วม: “อยากมีพื้นที่ของเราที่ชัดเจน”

เมื่อจบกิจกรรม กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองจากการทำกิจกรรมนี้ ว่าตนเองสังเกตเห็นอะไรในตนเอง เรามีวิธีการวาดกับคู่ของเราอย่างไร และให้ลองมองย้อนในชีวิตประจำวันของเราว่าเราเป็นอย่างไรใหม่ (การรักษาความเป็นส่วนตัว ปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไม่ค่อยคุ้นเคยกัน การล้ำเส้นความเป็นส่วนตัวของคนอื่น ฯลฯ)

➤ ข้อสังเกต

ทีมกระบวนกรตั้งข้อสังเกตว่า การทำกิจกรรมฐานกายอื่นๆ หรือการเล่นเกมที่เน้นความสนุกสนานเพื่อแบ่งกลุ่มหรือจับคู่ ก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม “วาดรูปด้วยกัน” อาจไม่เหมาะ เนื่องจากกิจกรรมหอยเปลี่ยนผ่านเน้นความสนุกสนาน แต่การวาดรูปด้วยกัน ต้องกลับมาจดจ่ออยู่กับภาพที่วาด และวาดในความเงียบ ไม่พูดสื่อสารกัน ดังนั้น กิจกรรมเหล่านี้ อาจส่งผลต่อสมาธิและสภาวะที่นิ่งสงบของผู้เข้าร่วม หากต้องการให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับคนที่ไม่ค่อยคุ้นเคยก็ควรทำตรงๆ ไปเลย ไม่ต้องจับคู่ผ่านการทำกิจกรรมอื่นๆ ก่อน

ในช่วงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระบวนกรมองว่าผู้เข้าร่วมยังพูดแลกเปลี่ยนกันน้อย ไม่แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้มากน้อยแค่ไหน จึงชวนเชิญให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองลงสมุด

กิจกรรมที่ 4...วิวาห์เหาะ

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว และมีความพร้อมในการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมในช่วงบ่าย

2. ใช้เกม “เหาะไปด้วยกัน” ที่มีลักษณะของเกมที่สนุกสนานและมีการเปลี่ยนที่นั่งมาเพื่อทำการคละกลุ่มและกระจายความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมให้ทั่วถึง เปลี่ยนตำแหน่งที่นั่งใหม่ และเปลี่ยนลักษณะการนั่ง ซึ่งจากเดิมผู้เข้าร่วมทั้งหมดจะนั่งพิงผนัง ให้ขยับเข้ามานั่งเป็นวงที่เล็กลง เพื่อให้วงมีพลังมากขึ้น

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนกรชวนให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนขึ้นแล้วให้ขยับเป็นวงที่เล็กลง เว้นที่ว่างไว้ 1 ที่

2. จากนั้นกระบวนกรอธิบายกิจกรรม “วิวาห์เหาะ” ว่าเมื่อเกิดพื้นที่ว่างระหว่างผู้เข้าร่วมคู่ไหนให้ผู้เข้าร่วมคู่นั้นวิ่งจับมือกันเพื่อไปดึงเพื่อน 1 คนในวงมายืนในพื้นที่ว่างนั้น ซึ่งจะเกิดพื้นที่ว่างตำแหน่งใหม่ระหว่างผู้เข้าร่วมคู่ใหม่ ก็ให้ผู้เข้าร่วมคู่นั้นวิ่งจับมือกันเพื่อไปดึงเพื่อน 1 คนในวงมายืนในพื้นที่ว่างนั้นแทน ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าเสียงระฆังจะดังขึ้น

3. อาจกำหนดให้เกิดพื้นที่ว่างภายในวงมากกว่า 1 ที่

4. เมื่อจบกิจกรรม ซึ่งผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ได้เปลี่ยนตำแหน่งที่นั่งใหม่ กระบวนกรกล่าวเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมลองเปลี่ยนตำแหน่งที่นั่งใหม่ดูบ้าง “การเปลี่ยนที่นั่ง อาจทำให้เราเกิดมุมมองใหม่ มองเห็นในสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม”

➤ ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมสนุกสนานและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และการที่ขยับให้วงเล็กลงเช่นนี้ ช่วยให้การเรียนรู้และการถอดบทเรียนในกิจกรรมต่อไปมีพลังมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 5...มะขามยั่วใจ

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลับมาสำรวจและทำความรู้จักกับตนเองให้มากยิ่งขึ้น ได้มองเห็นรูปแบบ (Pattern) ในประเด็นของการยับยั้งชั่งใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร และรูปแบบ (Pattern) เหล่านั้นส่งผลกระทบต่ออย่างไรในชีวิตของตนเองบ้าง

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการแจกมะขามสดให้ผู้เข้าร่วมทีละคนคนละ1 ท่อน โดยบอกกติกาไว้ก่อนว่า “คนที่ได้มะขามแล้ว อย่าเพิ่งกิน ให้รอเพื่อนให้ได้มะขามครบทุกคนก่อน”

2. เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนได้รับมะขามครบทุกคนแล้ว กระบวนการยังไม่ให้ผู้เข้าร่วมทานมะขามแต่ใช้วิธีการดมก่อน จากนั้นกระบวนการถามผู้เข้าร่วมว่า ตอนนี้เกิดอาการทางกายอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรที่ยังไม่ได้ทานมะขาม

3. กระบวนการตั้งกติกาว่า...ให้ทานมะขามก่อนนี้ภายใน 10 นาที โดยห้ามกินมะขามหมดก่อนเวลา 10 นาที และต้องมีมะขามอยู่ในปากตลอดเวลา พร้อมทั้งสังเกตอาการและความรู้สึกของตนเองขณะทำกิจกรรมนี้

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง มีผู้เข้าร่วมหลายคนเริ่มตั้งคำถาม เช่น ถ้ากินหมดก่อนเวลาจะเกิดอะไรขึ้น , เหลือเวลาอีกกี่นาที (ถามอยู่หลายรอบ) ฯลฯ แต่ก็มีผู้เข้าร่วมบางคนที่ยอมผิดกติกาและกินมะขามหมดก่อนเวลาที่กำหนดไว้

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : เมื่อได้ยินเสียงระฆัง (หลังครบ 10 นาที) แล้วรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม: โลง รู้สึกดี ดีใจ ภูมิใจตัวเองที่ทำได้

กระบวนการ : กินมะขามคำแรกกับคำสุดท้ายต่างกันอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม: คำแรกเหมือนระเบิดเต็มปาก หวานดี ส่วนคำสุดท้ายรู้สึกเฉยๆ ไม่อร่อยเหมือนคำแรก เริ่มไม่อยากกิน

กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้างกับการกินมะขาม ???

ผู้เข้าร่วม: ช่วงแรกๆ มันอยากมาก มันชวนให้ลิ้มรส กินไปแล้วมีความสุข ใครอย่ายุ่ง ส่วนคำสุดท้าย โห...หมดแล้วหรือ ยังอยากกินอีก

กระบวนการ : เวลามันอยากมาก ๆ เราห้ามความอยากได้ไหม มีวิธีอย่างไรที่จะห้ามความอยากของตนเอง ???

ผู้เข้าร่วม: หนีไปทำสิ่งอื่น เดินหนีไปเลย ไม่มอง ปล่อยใจตนเองว่าเคยกินแล้ว อดทนเอา

กระบวนการ : ก่อนหน้าที่จะมาอยู่ที่นี้ เวลาที่มีความอยากเราทำอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม: เวลาอยากกินอะไร ดี 1 ดี 2 ก็ต้องออกไปกินให้ได้ อยากทำอะไรก็ทำ แต่พออยู่ที่นี้เราทำอย่างนั้นไม่ได้

ผู้เข้าร่วม: การได้มาอยู่ที่นี้ เป็นการฝึกตนเองในหลายๆ เรื่อง ไม่ทำตามใจตนเอง ถ้าเราเปิดใจ อยู่ที่นี้ก็อยู่ได้ ถ้าเราอยู่ข้างนอก การคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ห้ามใจตนเอง คงทำแบบนี้ไม่ได้แน่

กระบวนกรกล่าวสรุปว่า “ ความอยากเป็นเรื่องธรรมดา เราคงห้ามความอยากไม่ได้ แต่สิ่งสำคัญกว่าคือ จะทำอย่างไรเมื่อเกิดความอยากขึ้น”

➤ ถอดบทเรียน (เพิ่มเติม / วันที่ 3)

ในวันรุ่งขึ้น (วันที่ 3) หลังจากกิจกรรม Check in กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยถึงความรู้สึกและการเรียนรู้จากกิจกรรม “กินมะขาม”

กระบวนกร : ถ้าวันนี้มีมะขามมาให้กินอีก ยังอยากกินอยู่ไหม ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่แล้วค่ะ กินได้แต่ไม่อยากเหมือนเมื่อก่อนแล้วละ

กระบวนกร : แล้วในชีวิตประจำวันของเรา ที่มีสิ่งยั่วยวนจิตใจเราตั้งมากมายเราทำอย่างไรละ ???

ผู้เข้าร่วม: ต้องเดินหนีเอาค่ะ ยอมเป็นผู้แพ้ในสายตาเขา แต่เป็นผู้ชนะในจิตใจเรา

ผู้เข้าร่วม: เก็บอารมณ์ไม่ค่อยอยู่ ขอให้บ่น บ่นแล้วก็สบายใจ โชคดีที่มีเพื่อนที่ดีคอยรับฟัง

ผู้เข้าร่วม: แต่เพื่อนบางคนฟังเราแล้วยุเราด้วย

กระบวนกร : แล้วในนี้ อะไรเป็นสิ่งที่ยั่วใจเรา ???

ผู้เข้าร่วม: ทั้งคำพูด เสียดแทง เสียดสี หรือบางทีก็จะเป็นท่าที ท่าทาง หรือการทำอะไรเสียงดังๆ ประชดใส่เรา

กระบวนกร : มีใครในนี้ มีเรื่องที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟังไหม ???

ผู้เข้าร่วม: เล่าไม่ได้ เล่าแล้วมันอยากร้องไห้ ต้องนอนคลุมโปงร้องไห้คนเดียว มันรู้สึกน้อยใจ แต่ทำอะไรไม่ได้ เอาเถอะอยากทำอะไรก็ทำเถอะ (ประชดชีวิต)

กิจกรรมที่ 6... ยางวง พลังชีวิต

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลับมาสำรวจและทำความรู้จักกับตนเองให้มากยิ่งขึ้น ได้มองเห็นรูปแบบ (Pattern) ของความคิด ทักษะคติ การกระทำและการแก้ปัญหาของตนเองผ่านการทำกิจกรรม และรูปแบบ (Pattern) เหล่านั้น ส่งผลกระทบอย่างไรในชีวิตของตนเองบ้าง

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนกรแจกหน้ยางวงให้ผู้เข้าร่วมทุกคน คนละ 1 วง แล้วบอกว่าหน้ยางวงของทุกคนเปรียบเหมือนพลังชีวิต หากใครมีพลังชีวิต (หน้ยางวง) ก็สามารถขยับเคลื่อนไหวร่างกายได้ แต่หากใครไม่มี

พลังชีวิต (หนังยาง) ก็เหมือนไม่มีชีวิต ก็ต้องออกไปนั่งนอกวง ดังนั้นขณะเดินก็ต้องมีสติระวังรักษาพลังชีวิตของเราให้ดี ถ้าเผลอหล่นก็รีบเก็บ ถ้าคนอื่นเก็บไป เราก็ตาย เพราะไม่มีพลังชีวิต

2. เมื่ออธิบายกิจกรรมจนเข้าใจแล้ว กระบวนกรจึงให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนขึ้น วางหนังยางไว้ที่หลังมือข้างใดข้างหนึ่ง แล้วให้มือข้างนั้นแนบลำตัวตลอดเวลา แขนยึดเหยียดตรง โดยห้ามเอามืออีกข้างมาปิดหนังยางเอาไว้ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเดินไปมาภายในวง หากใครไม่มีพลังชีวิต (หนังยาง) แล้วให้ออกมานั่งรอนอกวง

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

หลังจากเริ่มกิจกรรมได้ไม่นาน เริ่มมีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งหยิบพลังชีวิต (หนังยาง) ของเพื่อนก่อน จากนั้นทั้งกลุ่มก็เริ่มมีการแย่งหนังยางจากเพื่อนกัน มีทั้งคนแย่งและคนหลบ ผู้เข้าร่วมหลายคนเริ่มเอามือมาบังหนังยางของตนเอง หรือมือที่วางหนังยางไว้ยกขึ้น แขนไม่เหยียดตรงและไม่แนบลำตัว บางคนใช้วิธีเกี่ยวหนังยางไว้ที่นิ้ว กระบวนกรบอกเตือนเรื่องกติกาอยู่บ้างในช่วงต้น แต่เมื่อเหลือผู้เข้าร่วมอยู่ไม่กี่คน กระบวนกรจะนั่งคอยสังเกตท่าทีและวิธีการจัดการปัญหาของผู้เข้าร่วมโดยไม่เข้าไปแนะนำหรือชี้แจงอะไร

เมื่อเหลือผู้เข้าร่วม 5 คนสุดท้าย เริ่มมีการตกลงเจรจากันว่า ควรจะใช้วิธีการเป่ายิ้งฉุบ ใครแพ้ต้องให้หนังยางเพื่อน 1 วง พอใช้วิธีการนี้ไปสักพักหนึ่ง ผู้เข้าร่วมก็เลิกเป่ายิ้งฉุบ เริ่มใช้วิธีการต่างๆ ในการแย่งหนังยางเพื่อน เวลาผ่านไปนานพอสมควร เริ่มมีเพื่อนขอถอนตัว ยอมให้เพื่อนแย่งหนังยางของตนเองไปโดยง่าย จนกระทั่งเหลือผู้เข้าร่วมที่ยังเหลือหนังยางอยู่ 2 คน

ทั้ง 2 คนเริ่มเสนอวิธีการของตนเอง คนหนึ่งเสนอให้เป่ายิ้งฉุบ แต่อีกคนหนึ่งเดินเข้ามาแย่งหนังยางของเพื่อนเลย (ข้อสังเกตของกระบวนกร คนนี้มีภาษาท่าทางของ "ผู้ล่า" อย่างชัดเจน ตั้งแต่การยืดตัวสูงข่ม แอ่นอก เดินคุ่มๆ ไปข้างหน้าด้วยก้าวที่หนักแน่นมั่นคง) จบเกมด้วยการเหลือผู้เข้าร่วมเพียงคนเดียว (คนที่เข้าไปแย่งหนังยางเพื่อน)

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนกร : เป็นอย่างไรบ้าง เกมนี้ ???

ผู้เข้าร่วม: เหนื่อย สนุก ระวัง คิดไม่ถึงว่าเรากำลังแย่งคนอื่น แต่กลับถูกคนอื่นแย่งคืน

กระบวนกร : 2 คนสุดท้ายเป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: รู้สึกเสียเปรียบ อีกคนสูงกว่า อยากใช้วิธีเป่ายิ้งฉุบมากกว่า

กระบวนกรถามคนที่สูงกว่า : แล้วทำไมไม่เป่ายิ้งฉุบ ???

ผู้เข้าร่วม: ไม่ ต้องเป็นวิธีนี้เท่านั้น (แย่งกัน) ต้องวัดกันไปเลยว่าใครแน่กว่ากัน ถ้าเป่ายิ้งฉุบ มีโอกาสสูงมากที่จะเป็นใครก็ได้ที่แพ้หรือชนะ

กระบวนกร : ช่วงเหลือ 5 คนสุดท้ายเป็นอย่างไรทำไมถึงยอมแพ้ ???

ผู้เข้าร่วม: เกรียด เหนื่อย อยากได้เยอะแต่กลัวคนอื่นเอาคืน

กระบวนการ : ตอนที่โดนหยิบรู้สึกยังไงบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ใจหาย ตกใจ เสียใจ

กระบวนการ : อะไรที่ทำให้เราหยิบหนัวยางของคนอื่น???

ผู้เข้าร่วม : อยากรู้เพื่อน อยากรู้นะ อยากรู้พลังสำรองไว้เยอะๆ

ผู้เข้าร่วม : เห็นเพื่อนหยิบ ก็ลองหยิบบ้าง ทั้งๆ ที่ตอนแรกแค่คิดว่าจะรักษาของตัวเองเท่านั้น

ผู้เข้าร่วม : อยากรู้อะไร เพราะเขาเอาของเรามา

กระบวนการ : ต่างคนต่างเดินไม่ได้หรือ กตึกาไม่ได้บอกว่าต้องหยิบของเพื่อนซะหน่อย ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่ได้ มันไม่สนุก

กระบวนการ : ในชีวิตจริงการสะสมชีวิตไว้เยอะๆ เราคิดว่าเขาเก่งจริงไหม ???

ผู้เข้าร่วม : เหนื่อยเพราะต้องใช้ความคิด กลัวระแวง ไม่ปลอดภัย

Note : คนแรกที่เริ่มหยิบหนัวยางจากเพื่อนเพราะว่าเดินไปเฉยๆแบบนี้มันน่าเบื่อ เลยนี้ก็อยากแกล้งคนอื่น!! จากนั้นคนอื่นก็ทำตามกันไปทั้งหมด แย่งหนัวยางกันอลหม่าน...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกการเรียนรู้และการสังเกตตนเองจากการทำกิจกรรมนี้ลงในสมุด

กระบวนการในวันที่ 3

กิจกรรมที่ 1...ภาวนาแบบ Body scan

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเข้าร่วมกัน โดยมีบทนำสมาธิ (Body scan) ประมาณ 5 นาที

➤ ข้อสังเกต

เมื่อ 2 วันที่ผ่านมา ทีมกระบวนการได้เข้าไปในเรือนจำซ้ำ (เนื่องจากต้องรอเจ้าหน้าที่มารับ) และเมื่อไปถึงห้องจัดกระบวนการ ผู้เข้าร่วมก็นั่งรอที่มกระบวนกรเรียบร้อยแล้ว ส่งผลให้กระบวนการเกิดความเร่งรีบด้วยความเกรงใจ แต่วันนี้ทีมกระบวนการได้เข้ามาก่อนเวลา (9 โมงเช้า) จึงได้มีโอกาสพูดคุยถามไถ่เรื่องราวต่างๆ ไปที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์สุขของผู้เข้าร่วมก่อน และพวกเขา ก็มีโอกาสดู

ระบายความคับข้องใจอัดใจจากสภาพความเป็นอยู่ที่นี่ มีการพูดถึงการถูกจับตามอง/ ถูกจับจ้องตลอดเวลาทั้งจากผู้คุมและ "ผชล" (ผู้ช่วยเหลือ) ทำให้ต้อง "ทำตัวดี ๆ" ส่วนผู้ช่วยเหลือเองก็มีโอกาสได้บอกถึงความลำบากใจในหน้าที่นี้ หลังจากปล่อยให้พวกเขาได้ระบายสักพักหนึ่งแล้ว ขณะที่ทีมกระบวนการเปิดใจรับฟังและซักถามบ้างบางช่วง จึงค่อยชวนให้ผู้เข้าร่วมนั่งภาวนาร่วมกันด้วยการทำ Body scan ก่อนการ Check in ทำให้บรรยากาศในเช้านี้ดูสงบ เรียบง่าย และเป็นมิตรไมตรีต่อกัน

กิจกรรมที่ 2...Check in ด้วยลักษณะการเดินทาง

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยเปรียบเทียบกับ “ลักษณะการเดินทาง” แล้วพูดอธิบายสภาวะของตนเองทีละคน

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในของตนเอง ด้วยลักษณะการเดินทาง ดังนี้

- เดินธรรมดา : รู้สึกสบาย ๆ
- ผีเสื้อ : สบาย ๆ
- สกีบอร์ด : เร็ว ๆ
- เดินบนหญ้านุ่ม ๆ
- ขี่จักรยานมีดอกไม้อยู่หน้าจักรยาน: สดชื่น
- เดิน : สบาย ๆ อากาศสดชื่น
- เดินอยู่กลางทุ่ง : มีรวงข้าว สบายใจมาก
- เดินบนถนนเรียบ ๆ
- ถอดรองเท้าเดินอยู่บนก้อนเมฆสีชมพู
- เดินไม่ใส่รองเท้า : รู้สึกมีมนิด ๆ
- เหมือนนักปีนเขา : เมื่อเข้ารู้สึกเหนื่อย ธิบและหนัก แต่พอถึงบนเขาก็สบายดี
- นั่งรถชมวิว : ไปเรื่อย ๆ ไม่ได้ขับเอง อยากพาไปไหนก็ไป
- ขับมอเตอร์ไซค์ : ไปเรื่อย ๆ บางครั้งก็เร็ว
- ขี่ก้อนเมฆสีทอง : อยากไปเร็ว ๆ ก็ไปไม่ได้ แต่อย่างไรก็ได้นั่งอยู่บนเมฆได้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ

- นักรถเมล์ : คอยช่วยเหลือผู้อื่น
- นั่งอยู่บนก้อนเมฆสีดำ : มีเรื่องให้คิดๆ ต่อจากสถานพยาบาล แต่เห็นรอยยิ้มของพี่ๆ ก็สบายใจขึ้น
- เหมือนไปๆ หยุตๆ : วันนี้อุณหภูมิมา

➤ ข้อสังเกต

วันนี้สภาวะของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีความพร้อมทั้งกายและจิตใจมากกว่าเมื่อวาน ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกว่า...วันนี้รู้สึกสดชื่น สบายๆ สบายใจ ไปเรื่อยๆ มีเพียงผู้เข้าร่วม 2-3 คนที่สะท้อนถึงความไม่สบายทางกายและมีเรื่องกังวลต่อเนื่องมาจากช่วงเช้าอยู่บ้าง

กระบวนการจึงกล่าวว่า “สภาวะที่เกิดขึ้นไม่แน่นอน มาเดี๋ยวก็ไป เมื่อวานดูสภาวะแย่งกันหลายคน แต่วันนี้ดูสดชื่นกัน ขณะที่บางคนเมื่อวานดูสดชื่นแต่วันนี้ดูมีเรื่องกังวลใจ”

กิจกรรมที่ 3...ถือน้ำ/ วางแก้วน้ำ (ชีวิตเราแบกอะไรไว้บ้าง)

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อชวนให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาสำรวจเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตของตนเอง ว่ายังมีเรื่องใดในชีวิตที่เราแบกยังถือไว้ จนทำให้ชีวิตเกิดความทุกข์
2. เพื่อเปิดโอกาสให้เกิดเป็นพื้นที่แห่งการโอบอุ้ม เอื้ออาทรต่อกัน
3. เพื่อฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งเพิ่มเติม
4. ได้สัมผัสและจดจำสภาวะของการ “ปล่อย” ความรู้สึกผ่อนคลาย สบาย หลังจากถืออะไรมานานๆ
5. ได้กลับมาทบทวนตนเอง ในเรื่องการปล่อย - ยึด ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิต

➤ อุปกรณ์

แก้วน้ำ (มีน้ำข้างใน)

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการแจกแก้วน้ำให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แก้ว (เป็นถ้วยน้ำส้ม : ของว่างช่วงเช้า)
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมถือแก้วน้ำ ด้วยการเหยียดแขนตั้ง ยื่นมือออกมาข้างหน้าตรงๆ แล้วชวนผู้เข้าร่วมทุกคนถือแก้วน้ำในท่านี้ให้นานที่สุด

3. ในขณะที่ถือ กระบวนการค่อยๆ ถามว่า“ตอนนี้แก้วนํ้านี้หนักเท่าไร” ซ้ำๆ กันเป็นระยะๆ ชุดคำถามต่อมาหลังจากถือแก้วนํ้ามานานพอสมควรได้แก่ “พอวางแก้วนํ้าแล้วรู้สึกอย่างไร ให้จำความรู้สึกนี้ไว้นะ” “ตอนนี้แก้วนํ้าหนักเท่าไรแล้วนะ”

4. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนการรับรู้ของตนเองในวงใหญ่

5. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกการรับรู้ของตนเองจากการทำกิจกรรมนี้ลงสมุด

6. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนคนที่อยากพูดคุยด้วย แล้วพูดคุยถึงประเด็นว่า...“ในชีวิตจริงของเรา เราถืออะไรไว้บ้าง”

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมมีความสนใจและให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมนี้เป็นอย่างดี ทีมกระบวนการก็ร่วมเล่นกับผู้เข้าร่วมด้วย เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่งก็เริ่มมีผู้เข้าร่วมบางคนเริ่มวางแก้วนํ้าลง จากนั้นก็มีผู้เข้าร่วมทยอยวางแก้วนํ้าลงเรื่อยๆ กระบวนการก็จะถามผู้เข้าร่วมเป็นระยะๆ ด้วยคำถาม “ตอนนี้แก้วนํ้านี้หนักเท่าไร” “พอวางแก้วนํ้าแล้วรู้สึกอย่างไร ให้จำความรู้สึกนี้ไว้นะ” “ตอนนี้แก้วนํ้าหนักเท่าไรแล้วนะ” จนกระทั่งเหลือผู้เข้าร่วม 2 คนสุดท้ายที่ยังถือแก้วนํ้าอยู่ กระบวนการจึงเคาะระฆังแจ้งว่าหมดเวลา

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : พอวางแล้วรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : ตอนถือไว้มันเหมือนมีอะไรที่มันหนักของเราไว้ แต่พอวางก็รู้สึกโล่ง

ผู้เข้าร่วม: พอวางแล้ว รู้สึกเหมือนเลิกทรมานตนเอง ตอนถือไว้มันร้าวไปถึงหัวใจ หัวใจมันสั่น พอวางแล้วก็รู้สึกเบาสบาย

กระบวนการ : แล้วทำไมถึงไม่วางล่ะ ???

ผู้เข้าร่วม: ใจมันยังไม่ยอม

ผู้เข้าร่วม: ไม่อยากแพ้

กระบวนการ : แล้วคนที่วางก่อนล่ะเป็นอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม: ยิ่งถือยิ่งหนัก ถือทำไม วางดีกว่า

ผู้เข้าร่วม: ตนเองเป็นคนอดทนต่ำ ใจร้อน ไม่เอาล่ะ

ผู้เข้าร่วม: ไม่ได้คิดอะไร แต่พอมันเริ่มหนัก เมื่อเห็นเพื่อนวางก็เลยวางบ้าง

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกข้อสังเกตเกี่ยวกับตนเองในการทำกิจกรรมถือ / วางแก้วนํ้า

กระบวนการ : เขียนบันทึกอะไรกันบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: ตอนแรกอยากแข่ง เริ่มต้นจากความอยากแข่งกับเพื่อนทั้งห้อง แต่พอเมื่อยก็เริ่มเปลี่ยนเป้าหมายเป็นแข่งกับเพื่อนที่อยู่ข้างๆ ต่อมาก็คิดว่าไม่เห็นมีประโยชน์ ปวดแขนเปล่าๆ เลยวาง

ผู้เข้าร่วม: การถือแก้วเหมือนชีวิตที่ต้องอดทน เวลาใครมีปัญหากับเราก็ต้องอดทน เราก็จะชนะ ความหนักของเราคือความหนักแน่น

ผู้เข้าร่วม: ตอนแรกคิดว่าตนเองได้พัฒนาอารมณ์ของตนเองได้แล้ว (มีความอดทน เอาชนะใจตัวเองได้) แต่พอเล่นกิจกรรมนี้ทำให้รู้ว่าตนเองยังต้องพัฒนาความอดทนของตนเองให้มากกว่านี้

ผู้เข้าร่วม: กิจกรรมนี้บอกให้เราไปถึงความอดทนของตนเอง และถ้าเรารู้จักปล่อยวางก็จะรู้สึกโล่งไปเอง ทำในสิ่งที่เราสบายใจดีกว่า เป็นตัวของตัวเองดีกว่า ไม่ต้องแข่งขันกับใคร

ผู้เข้าร่วม: คิดว่าเวลาเราเจอปัญหา เราควรปล่อยวางไปบ้าง

กระบวนการตั้งข้อสังเกตและชวนคุย : "ทน" กับ "อดทน" มันต่างกันนะเออ เท่าที่ฟังมาเรามีทั้ง "รีบวาง" กับ "ปล่อยวาง" แล้วในชีวิตจริงของเรา เราถืออะไรไว้บ้าง ???

(กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมคิดทบทวนเรื่องราวให้ตนเองสักพัก ก่อนที่จะบอกให้พวกเขาเลือกเพื่อนคนที่เราไวใจและอยากพูดคุยด้วย เพื่อพูดถึงในชีวิตที่ผ่านมาว่า สิ่งที่เรายังถืออยู่ในชีวิตแล้วยังไม่ได้วางเสียทีคืออะไร โดยเสนอให้เป็นการฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งด้วย)

หลังจากปล่อยให้แต่ละคนในกลุ่มของตนเองเล่าเรื่องของตนเอง (คนละประมาณ 10 นาที) ได้ให้สัญญาณเพื่อให้ต่างฝ่ายขอบคุณกันและกัน แล้วกลับเข้ามาคุยในวงใหญ่ต่อ

กระบวนการ : เล่าออกไปแล้วรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม: รู้สึกว่าเล่าแล้วสบายใจ โลงเหมือนได้ระบาย รู้สึกดีใจที่มีเพื่อนตั้งใจฟัง

กระบวนการ : รู้สึกอย่างไรเมื่อฟังเรื่องราวของเพื่อน ???

ผู้เข้าร่วม: อยากเป็นเสาหลักให้กับเขา มันเป็นเรื่องที่เราผ่านมาแล้ว ก็อยากให้เขายึดจนกว่าเขาจะยืนได้ ได้รู้จักกันมากขึ้น สงสาร เขาเจ๋งนะ อยากให้กำลังใจ

กระบวนการกล่าวว่าสัญลักษณ์หยินหยาง เป็นสัญลักษณ์แทนความดีเลวในตัวมนุษย์ ที่ทุกคนมีทั้งสีขาวและดำ อยู่ที่ว่าสิ่งที่เรารับรู้เป็นจริงแค่ไหน ให้ภูมิใจในสิ่งที่ดีงามภายในตัวเรา ไม่มีใครเกิดมาตั้งใจอยากทำชั่วเพื่อมาติดคุกหรือก สิ่งที่สำคัญคือการฝึกให้ทัศนสภาวะจิตใจของเรา รู้ให้ทัน ไม่เผลอ

➤ ข้อสังเกต

ในขณะที่ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็น “ชีวิตที่ผ่านมาสิ่งที่ยังถืออยู่ในชีวิตแล้วยังไม่ได้วางเสียทีคืออะไร” ผู้เข้าร่วมพูดได้ต่อเนื่อง ไม่ขาดเสียง บางคู่ร้องไห้และได้ดูแลซึ่งกันและกัน มี 2-3 คู่ที่จบก่อนเวลา

กระบวนการมองว่า “กิจกรรมถือ / วางแก้วน้ำ” ซึ่งเป็นเรื่องของฝึกฝนการปล่อยวางเรื่องราวบนานในชีวิต เป็นเรื่องที่ดีเหมือนจะเข้าใจง่าย แต่ความเป็นจริงคือทำยาก คิดว่าน่าจะพูดคุยเรื่องนี้ต่อเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตคนจริง ๆ และได้ผลเป็นตัวอย่างของคนๆ “ถือ” และเมื่อเห็นแล้ว ก็วางได้ เห็นแล้วก็วางเรื่อยๆ

กิจกรรมที่ 4...ถุงใบใหญ่

➤ วัตถุประสงค์

เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมจดจำชื่อเพื่อนที่เข้าร่วมกระบวนการด้วยกันให้ได้

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

ให้ผู้เข้าร่วมกล่าวชื่อของตนเองและชื่อเพื่อนไปตามลำดับ โดยพูดว่า “มีถุงใบใหญ่ใส่ตรา (ชื่อของตนเอง)” คนถัดไปกล่าวว่า “มีถุงใบใหญ่ใส่ตรา ใส่จิตร(ชื่อของตนเอง)” แล้วคนถัดไปกล่าวว่า “มีถุงใบใหญ่ใส่ตรา ใส่จิตร ใส่อวยพร(ชื่อของตนเอง)” ทำเช่นนี้จนถึงผู้เข้าร่วมคนสุดท้าย

กิจกรรมที่ 5...Mission Impossible

➤ วัตถุประสงค์

1. เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (Teamwork)
2. เพื่อปลุกพลังบวก (Empower) จากการทำกิจกรรมสำเร็จ

➤ อุปกรณ์

หนังยาง (คนละเส้น) ขวดน้ำกลุ่มละขวด (บรรจุน้ำข้างใน) แถบกระดาษเพื่อบอกระยะวางขวด

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6-7 คน
2. จากนั้นกระบวนการอธิบายกิจกรรมว่า...ให้ทุกคนในกลุ่มนำหนังยางของตนเองไปคล้องขวดน้ำ ที่อยู่ไกลจากตัวเองประมาณ 1 เมตร (จะมีแถบกระดาษบอกระยะติดไว้ที่พื้นในแต่ละกลุ่ม) โดยมีเงื่อนไขว่าผู้เข้าร่วมที่จะคล้องหนังยางหรือสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม ห้ามเข้าไปในระยะแถบกระดาษที่ติดไว้ที่พื้น ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดหาวิธีการ

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : ตอนเอาหนังยางไปคล้องขวดรู้สึกอย่างไร???

ผู้เข้าร่วม: ตอนแรกคิดว่าจะล้มท่าไหนดี คิดว่าทำไม่ได้แน่ กลัวล้ม หวั่นๆ ว่าเพื่อนจะเอาเราอยู่ไหม เพราะตัวเราใหญ่

ผู้เข้าร่วม: ทุกทีเวลากลับจะขาดสติ หน้าซีด แต่ครั้งนี้ยอมทำเพราะไวใจเพื่อน

ผู้เข้าร่วม: ตอนช่วยเพื่อนรู้สึกมั่นใจว่าตนเองว่าจะไม่ยอมให้เพื่อนล้ม จึงบอกให้เพื่อนมั่นใจ แต่พอถึงคราวตนเองบ้างกลับรู้สึกกลัว

กระบวนการ : จากกิจกรรมเมื่อกี้ อะไรที่ทำให้เราทำได้สำเร็จ ???

ผู้เข้าร่วม: ความสามัคคี ใจกว้างใจกัน ช่วยเหลือกัน

กระบวนการ : แล้วอยู่ที่นี้ เราใจกว้างใจกันไหม ???

ผู้เข้าร่วม: กับบางเรื่อง กับบางคน

กระบวนการ : แล้วจะทำอย่างไร ให้เกิดความใจกว้างใจซึ่งกันและกัน ???

ผู้เข้าร่วม: เราต้องเปิดใจเปิดใจตัวเราเองก่อน มองทุกอย่างอย่างเข้าใจ มองเรื่องต่างๆ หลากๆ ด้าน อย่ามองแค่มุมมองเราฝ่ายเดียวสร้างความคุ้นเคย

ผู้เข้าร่วม : เราเคยใจกว้างใจคนอื่นแต่ไม่เคยใจตนเอง

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองจากกิจกรรมนี้ลงในสมุด

➤ ข้อสังเกต

กิจกรรม “Mission Impossible” เป็นกิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมหลายคนเคยทำกิจกรรมนี้มาก่อน อาจส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสามารถทำกิจกรรมนี้ได้สำเร็จอย่างรวดเร็ว ทีมกระบวนการจึงท้าทายผู้เข้าร่วมโดยติดแถบกระดาษให้ยาวขึ้นอีก แล้วเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง แต่ผู้เข้าร่วมก็สามารถทำกิจกรรมนี้ได้สำเร็จอย่างรวดเร็วเหมือนเช่นเคย

กระบวนการมองว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีพลัง แต่เมื่อถึงช่วงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวงใหญ่ ผู้เข้าร่วมยังแลกเปลี่ยนกันน้อย กระบวนการจึงเห็นว่าหากให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนในวงย่อยน่าจะดีขึ้น (เมื่อแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมจบลง ควรให้ผู้เข้าร่วมพูดคุยกันภายในกลุ่มตนเองก่อน เช่น คุณความรู้สึกหลังจบกิจกรรม สิ่งที่คุณทำได้ดี และปัจจัยที่ส่งผลให้กลุ่มทำได้สำเร็จ หลังจากนั้นจึงนำสิ่งที่คุยกันจากกลุ่มย่อยออกมาแลกเปลี่ยนในวงใหญ่ อาจช่วยให้บรรยากาศการคุยในวงใหญ่ดีขึ้น)

กิจกรรม 6...สันติวิธี

หมายเหตุ...กิจกรรมนี้แทรกขึ้นมาเนื่องจากเวลาเหลือ หลังจบกิจกรรม Mission impossible ผู้เข้าร่วมพูดคุยสะท้อนในวงใหญ่จบลง แล้วบรรยากาศคล้ายกับผู้เข้าร่วมยังรู้สึกสนุก อยากทำกิจกรรมสนุกๆ อะไรซักอย่างต่ออีก โดยที่ไม่ต้องใช้เวลาคิด วิเคราะห์หรือสรุปบทเรียนมากนัก ปกติกิจกรรมสันติวิธีลักษณะนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้เรื่องการเจรจาอย่างสันติ เพื่อเรียนรู้แบบแผนตนเองในการแก้ปัญหา

เมื่อเห็นมีความคิดเห็นแตกต่างกัน หรือเมื่อเกิดความขัดแย้ง แต่ครั้งนี้ในเวลาที่จำกัด และอยากให้มีกิจกรรมฐานกายที่มีสาระแทรกบ้าง

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้แต่ละคนได้ทบทวนตนเองและเรียนรู้ร่วมกันว่า ในการอยู่ร่วมกันเมื่อเกิดความขัดแย้ง หรือมีความเห็นที่แตกต่างกัน ใครมีวิธีการอย่างไร ใครชอบให้เพื่อนทำแบบไหน

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. ชิงเชือกตรึงกับพื้นห้องเพื่อแบ่งเขต
2. แบ่งคนออกเป็น 2 ทีม มายืนเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน แต่ละทีมหันหน้าเข้าหากัน จับคู่กับคนฝั่งตรงข้ามที่ยืนตรงหน้าเรา
3. กตีกาคือให้แต่ละคนคิดวิธีอะไรก็ได้ เพื่อให้เพื่อนอีกฝั่งหนึ่งย้ายมาอยู่ฝั่งเดียวกับเรา

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนการ : แต่ละคู่ ใช้วิธีอะไรกันบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: เจรจากัน / มีข้อแลกเปลี่ยนให้ / ยื่นข้อเสนอ / ดึงมาเลย / โดนจุดที่เปลว / ใช้วิธีการเป่ายั้งฉุบ / พุดชกจูงให้เกิดแรงจูงใจ / พุดหวานๆ เช่น “ลูกมาอยู่กับแม่นะ อยู่กับแม่แล้วปลอดภัย” / ขอไปอยู่ด้วยเลย / ตามเพื่อนก่อน ไม่คิดจะเอาเขามาอยู่กับเราก่อน / มองตากัน ตกลงกันจึงเดินมาหาเขาดีๆ / คู่กันแบบเบาๆ / ตกลงกัน บอกอีกฝ่ายว่า “ถ้าพี่ไม่มา หนูจะไปหาเอง”

กระบวนการ : ใครคิดว่าตัวเองพอใจในวิธีการเมื่อไหร่ ???

ผู้เข้าร่วม: ส่วนใหญ่จะเป็นวิธีการตกลงกันดีๆ พอใจที่อีกคนหนึ่งยื่นข้อเสนอ อีกฝ่ายเลือกในข้อเสนอ นั้น

ผู้เข้าร่วม: บางทีการชนะก็ไม่ได้ดีเสมอไป บางทีแพ้บ้างก็ได้

กระบวนการ : และวิธีการไหนที่ไม่ดี ???

ผู้เข้าร่วม: ส่วนใหญ่เป็นวิธีการถูกจุด หรือการเป่ายั้งฉุบเพราะมันง่ายเกินไป **ไม่ทำทายน** น่าจะเล่นเกมสบตาใครกระพริบตาก่อนแพ้

กระบวนการ : อย่างนั้นคนที่รู้สึกพอใจให้กลับไปหนึ่งที ให้เหลือคู่ที่ยังรู้สึกไม่พอใจในวิธีการเมื่อไหร่ ให้อยู่ที่เส้นก่อน (เหลืออยู่ 3 คู่) แล้วคิดหาวิธีการใหม่ที่จะทำให้พอใจกันทั้ง 2 ฝ่าย

กระบวนการ : แต่ละคู่ ใช้วิธีอะไรกันบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม: อ่อนวอน มอบข้อเสนอให้

ผู้เข้าร่วม: ยืนจ้องตากัน ใครกระพริบตาก่อนแพ้

ผู้เข้าร่วม: ให้ข้อเสนอว่า จะให้กินข้าวเหนียวไก่ย่าง ถ้ามายืนฝั่งเดียวกับฉัน

กระบวนการ : "พอใจ" กับ "จำยอม" มันคนละเรื่องกัน คำพูดดี ๆ ความรู้สึกดี ๆ ทำให้เราพร้อมทำตาม ที่ผ่านมามาเราทำตามความคุ้นชินแบบไหน เป็นแบบการเอาชนะหรือเปล่า มันน่าสนใจว่าเรามากทำตามความคุ้นชินแบบใด และหากเราเปลี่ยนความคุ้นชินของเรามาเป็นวิธีการแบบใหม่ที่ทำให้ทั้งสองคนพึงพอใจนั้นคืออะไร

Note : บทเรียนที่น่าจะปรับในการทำกิจกรรมเดียวกันนี้คราวหน้า คือ การสรุปขึ้นกระดานให้เห็นเป็นปัญญาร่วม "ที่จริงตอนนี่เมื่อตั้งคำถามลงไปแล้ว น่าให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมความคิดออกมาเขียนขึ้นกระดาน เพราะตั้งคำถามค้างไว้มันไม่แน่ใจว่าเอาไปคิดต่อรีเปล่า ... ความจริงตอนนี่ระดมปัญญาพร้อมได้แล้ว"

กิจกรรม 7...Check out

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในวันนี้
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในวันนี้

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

ให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองคนละ 1 คำ

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในและการเรียนรู้ของตนเอง อาทิเช่น "สนุก" "โล่ง" "อร่อย" "ขอบคุณสำหรับอาหารอร่อย" "รู้สึกบาน" "อะไร หมดไปอีกวันละ" "เหลือเวลาอีกแค่หนึ่งวันเองนะ" ฯลฯ

หมายเหตุพิเศษประจำวัน :

1) เมื่อทีมกระบวนการเข้ามาถึงสถานที่จัดกระบวนการในเช้าวันนี้ก็ต้องแปลกใจมากที่เห็นผู้เข้าร่วมแต่ละคนเปลี่ยนที่นั่งประจำของตนเอง พอสอบถาม บางคนก็บอกว่า "อยากเปลี่ยนมุมมอบบ้าง" บางคนพูดในทำนองระอาใจว่า "ก็ถูกบังคับนะ" สำหรับทีมกระบวนการเอง รู้สึกดีที่ผู้เข้าร่วมทุกคนเห็นชอบกับการเปลี่ยนที่นั่ง ขยับไปนั่งกับคนที่ตัวเองไม่ค่อยเคยมากนัก เพราะแสดงถึงการกล้าเดินออกมาจาก "พื้นที่ปลอดภัย" (Safe zone) ของตัวเอง

2) ก่อนเริ่มกิจกรรมใดๆ ทีมกระบวนการได้ให้พื้นที่แก่ผู้เข้าร่วมคนหนึ่ง ซึ่งเพื่อน ๆ ชมให้พวกเราฟังกันมานานแล้วว่า คนนี้แข็งแรงมาก และทำท่า B-Boy เก่งและสวยมาก เช้าวันนี้จึงขอให้ผู้เข้าร่วม

คนนี่ซึ่งปกติเฉียบๆ ทำหน้าเฉยๆ ออกมาทำท่า B-Boy วันนี้จึงดูเหมือนเขารู้สึกภาคภูมิใจและพูดแลกเปลี่ยนมากเป็นพิเศษกว่าทุกๆ วัน

3) มีบางคนในกลุ่มนำเมล็ดมะขามที่ใช้ทำกิจกรรมเมื่อวาน ไปเข้าโรงคั่ว และนำมาแจกจ่ายให้เพื่อนๆ อม เคี้ยวเล่นกัน รวมถึงนำมาแจกทีมกระบวนกรด้วย

4) สองวันที่ผ่านมาเมื่อทีมกระบวนกรคุยสรุปกันในตอนเย็น พวกเราพบในบันทึกของผู้เข้าร่วมว่า หลายคนถามถึงวันล่อยกระทงว่าปีนี้เป็นวันไหน และคิดถึงบรรยากาศตอนที่ตัวเองเที่ยวงานล่อยกระทง ทำให้ทีมงานเห็นว่านี่เป็นวาระสำคัญที่อยู่ในใจบางคน (และอาจจะในใจอีกหลายคนที่ไม่ได้เขียนลงในบันทึก) จึงเห็นว่า เราน่าจะถือโอกาสนี้ "จัดงาน" ลอยกระทงให้เขา โดยที่นำเอาแก่นแท้และความหมายที่แท้จริงของการมีวันล่อยกระทง มาปรับเป็นกิจกรรมเพื่อช่วยเสริมพลังอำนาจจากภายในให้เขา นั่นคือ (ก) การขอขมาพระแม่คงคา ธรรมชาติ สายน้ำ และ (ข) ธรรมเนียมการล่อยเคราะห์ล่อยโศกไปกับโคลมลอยที่คนทางเหนือนิยมทำกันในวันนี้

กระบวนกรในวันที่ 4

กิจกรรมที่ 1...สมาธิแสงสว่าง

หมายเหตุ...ตอนแรกจะนำสมาธิแสงสว่างแต่เครื่องเสียงไม่พร้อม เลยนำสมาธิให้กลับมาอยู่กับร่างกายตนเอง พร้อมๆกับคำขอบคุณร่างกายแทน

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ ขั้นตอนของกระบวนกร

กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเข้าร่วมกัน โดยมีบทนำสมาธิให้กลับมาอยู่กับร่างกายตนเอง ประมาณ 10 นาที

➤ ถอดบทเรียน

กระบวนกร : เป็นอย่างไรบ้าง กับการนั่งสมาธิแบบนี้???

ผู้เข้าร่วม: ยากที่จะคิดในช่วงที่ส่งความปรารถนาดีไปให้กับคนทุกคน

ผู้เข้าร่วม: ดีที่ได้ขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกายของเรา และญาติพี่น้องของเรา ส่วนใหญ่เราไม่เคยขอบคุณร่างกายของเรา

กิจกรรมที่ 2...Check in ด้วยลักษณะการเดินทาง

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสถานะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยเปรียบเทียบกับลักษณะการเดินทาง

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าอบรม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสถานะภายในของตนเอง ด้วยลักษณะการเดินทาง ดังนี้

- เดินทางกลับไปที่เราเคยอยู่
- เดินริมทะเล บนผืนทราย มีเวลาว่างเยอะ
- ปั่นจักรยาน ปั่นไปเรื่อยๆ ไม่มีจุดหมาย
- เดินอยู่ในทุ่งดอกไม้ รมรื่น ไม่มีจุดหมาย
- เป็นผีเสื้ออยู่ในสวนดอกไม้ของเพื่อน
- ใส่โรลเลอร์เบลด เพราะวันนี้มีธุระยุ่งตั้งแต่เช้า ต้องไปนู่นมานี่หลายที่
- นั่งบนรถไฟไม่มีจุดหมาย
- ซี่เครื่องบิน
- ล่องแพมา มีอะไรมาขวาง มีต้นไม้ล้มขวางแพก่อนที่แพจะออก ฉะนั้นเราต้องทำทางให้โล่งก่อนออก

แพ

- จะล่องจากหน้าผา ต่อสู้อยู่ไม่ให้หล่น
- นั่งอยู่บนก้อนเมฆ ใจลอยไปลอยมา
- วิ่งเหมือนใส่รองเท้ากีฬา วิ่งจนเหนื่อย
- นั่งอยู่บนเรือที่มีคลื่นแรงๆ ชัดเข้ามา เพราะใจกังวล
- เหมือนเดินอยู่ในสนามกอล์ฟ มีเนินมีทราย
- เดินเท้าเปล่าอยู่ริมทะเล สบาย
- นั่งรถม้า ตกหลุมบ้างเพราะมีเรื่องกังวลใจนิดๆ
- ล่องแก่ง เพราะเวียนหัว
- ปั่นจักรยาน
- เหมือนเดินอยู่ในงานวันไหลของพัทยา
- ล่องแพ
- พายเรือเก็บดอกบัว ดอกบัวแต่ละดอกก็ไม่เหมือนกัน

- เดินอยู่ในสวนสาธารณะ อารมณ์ดี เพราะเมื่อเช้าได้ลงมาเป็นห้องแรก¹
- นั่งอยู่ในรถเก๋งหรูๆ เปิดเพลงคลาสสิกฟัง
- เดินอยู่บนถนนบ้านนอก นานๆ มีรถผ่านมาที่ สบาย
- เหมือนนกที่กำลังเสาะหารังใหม่อยู่
- เหมือนถนนไฮเวย์ เพราะเมื่อเช้าได้เปิดห้องเป็นห้องแรก จึงไม่เจอคนเยอะ ไม่ติดขัดเหมือนทุก
วัน
- เดินไปเรื่อยๆ จนสักพักขี่มอเตอร์ไซค์กำลังเข้าโค้ง แต่สักพักพอถูกขานชื่อ ล้มเลย
- นั่งอยู่บนต้นไม้ สบาย

➤ ถอดบทเรียน

เมื่อพูดคุยถึงข้อจำกัดและกฎระเบียบต่างๆ ของการดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ กระบวนการจึงแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง ว่าเคยมีชีวิตคล้ายเหมือนอยู่ในนี้ (สถานที่ที่มีกฎระเบียบมาก ๆ) ก็ตอนบวชเป็นสามเณรี “ ตอนนั้นรู้สึกทุกข์ใจ หงุดหงิดใจ คับแค้นใจเรื่องกฎระเบียบ เรื่องอำนาจ ชนชั้นมากมายตามประสาสำนักบวช เราเป็นนักกิจกรรมทางสังคมเป็นนักบวชหน้าใหม่ทำอะไรไม่ได้มากนัก ถ้าวันๆ เอาแต่เฝ้ามองคนอื่น เอาตนเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ก็คงจมอยู่กับความทุกข์ทรมานทั้งนั้น จึงเปลี่ยนความสนใจตัวเองใหม่ ใช้ศีล ๑๐ ข้อในฐานะเณรเป็นเครื่องมือพิจารณาอยู่กับตนเอง ตั้งแต่เข้าจรตเย็น ใช้ศีลเป็นเครื่องมือฝึกสติ ระมัดระวังไม่ให้พลาด ก็รู้สึกมีความสุข สงบ อิ่มอกอิ่มใจ กระทั่งวันหนึ่งขณะถาพธูในสวนตอนเย็น จอบในมือฟันไปโดนไส้เดือนขนาดสองท่อน มันดินพลาดๆ และมีเลือดซึมออกมาตรงที่โดนฟันขาด สามเณรีทรุดลงไปกองกับพื้นด้วยความตกใจ นั่งยกมือไหว้ขอให้ไส้เดือนให้อภัยด้วยไม่ได้ตั้งใจจะทำร้ายไส้เดือนให้ต้องเจ็บปวด พักนั้นก็คิดขึ้นได้ว่า เจ้าเณรเอ๊ยในชีวิตไม่เคยให้ภัยใคร บางคนไม่ได้ทำเรื่องเลวร้ายถึงกับต้องเสียชีวิตแถมยังไล่บี้ไล่ตำเขาไม่เลิกไม่รา วันนี้แกฟันไส้เดือนขาดสองท่อนแล้วมานั่งยกมือไหว้ขอให้ไส้เดือนยกโทษให้เนี่ยนะ น่าสมเพชชะจริง ๆ คิดได้แบบนั้นแล้วก็ตัดอกตัดใจ ยอมรับสิ่งที่ตัวเองได้ทำพลาดไป แล้วก็เดินไปที่โบสถ์ เข้าไปนั่งกราบพระบอกกับพระว่า ฉันเข้าใจแล้ว คนเราไม่มีใครตั้งใจทำให้คนอื่นเจ็บปวดหรอก ถ้าหากทำก็ทำด้วยความไม่รู้หรือรู้ทำไม่ถึงกาลหรือขาดความเข้าใจที่ชัดเจน ฉันจะไม่ถือโทษอะไรใครอีกแล้ว

เดิมทีจิตของเราเป็นเหมือนเด็กเล็กๆ ที่ไม่มีอายุ เวลาที่เด็กๆ ทำพลาดเราก็ปลอบ ดังนั้นเวลาที่เรทำอะไรบางอย่างพลาดเราก็ใช้วิธีการเดียวกัน ไม่ใช่การว่าหรือตำหนิตนเอง ไม่มีใครต้องว่า ไม่มีใครต้องถูกทำโทษ เราต้องรู้จักให้อภัยตนเอง ปลอบและเอ็นดูตนเองและที่สำคัญคือการเห็นและเท่าทันตนเอง คำว่าให้อภัยตนเอง มันพูดง่ายนะแต่ทำยาก ก็เหมือนกิจกรรมเมื่อวานที่ถือแก้วน้ำ เรา

¹ ประเด็นเรื่องการเปิดห้องตอนเช้าที่ผู้เข้าร่วมหลายคนสะท้อนนั้น หมายความว่า โดยปกติทุกๆ เช้าเจ้าหน้าที่จะเปิดห้องพักของผู้ต้องขังห้องใดห้องหนึ่งก่อนจากแต่ละด้าน (ด้านซ้ายสุด หรือด้านขวาสุด) แล้วค่อยๆ ไล่เปิดห้องต่อไปทีละห้อง (มีทั้งหมด 32 ห้องในชั้น 4 ของตึกนอน) หากห้องใดถูกเปิดก่อน ก็จะสามารถลงมาข้างล่างก่อนเพื่อมาอาบน้ำ หรือขอน้ำร้อน โดยไม่ต้องแย่งกับใคร (คนยังไม่เยอะ)

ทุกคนเข้าใจตรงกันว่าหากหนักก็ต้องวางสิ ปล่อยวาง พุดง่ายแต่พอถึงเวลาก็ทำยาก ” ลองนึกดูนะ ถ้าเรายังตำหนิและลงโทษตัวเอง เราก็มีแนวโน้มว่าจะตำหนิและลงโทษคนอื่น ๆ การตำหนิและลงโทษแบบที่พวกเราเผชิญอยู่นี้ก็จะยังคงมีอยู่ไม่มีวันจบสิ้น

กระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง เรื่องเกิดขึ้นไม่นานมานี้ เป็นความโกรธเมื่อเพื่อนพุดถึงเราไม่ดีลับหลัง เมื่อรู้ว่าเพื่อนทำแบบนี้ก็โกรธ ที่นี้ความโกรธเปรียบเสมือนไฟที่มันเผาใจเรา คิดอยากเอาคืนหรือทำอะไรบางอย่างให้สมกับความโกรธ แต่คิดได้ว่าเราไม่ควรเอาเรื่องที่เขาไปพุดมารบกวนใจเรา ความโกรธก็จางคลายลงไปบ้าง แต่เมื่อไรที่คิดถึงเรื่องนี้ขึ้นมาก็โกรธอีก เป็นแบบนี้ซ้ำๆ เตียวโกรธ เตียวปล่อย วันหนึ่งจึงกลับมานั่งพิจารณาจากตัวเองว่า เราโกรธเรื่องนี้เพราะอะไร เรากำลังเสียความรู้สึกกับคนที่เราเคยไว้ใจ เรารู้สึกคับแค้นเนื่องจากเขาเอาเราไปพุดลับหลังทำให้เราไม่มีโอกาสชี้แจง เราต้องสูญเสียความสัมพันธ์กับคนที่เคยรู้จักชอบพอกันมานานหลายปี และอะไรทำให้คนนั้นทำกับเราแบบนี้ เราอาจทำอะไรบางอย่างให้เขาไม่พอใจ เขาไม่กล้ามาพุดกับเราตรงๆ หรือเราอาจจะดูมากเกินไปจนบางครั้งคนไม่กล้าเข้ามาพุดคุ้ยระบายความรู้สึกคับแค้นบางอย่างได้ ดังนั้น บทเรียนที่ได้ของเราก็คือ ให้ระวังคำพุดตัวเอง สนใจความรู้สึกคนอื่น ๆ บ้าง พอได้สรุปบทเรียนให้ตัวเองก็คลายใจลงไป .. แต่เมื่อนึกถึงเรื่องนี้ขึ้นมาอีกยังรับรู้ได้ว่าความโกรธยังไม่ได้หายไปอย่างสิ้นเชิง รู้ว่าเบาบางลง คงต้องใช้เวลาอีกซักพักหนึ่ง จากสถานการณ์นี้ทำให้เห็นว่าตนเองควรปล่อยวางเรื่องนี้ แต่ต่อมาก็มียุทธการมากระตุ้นให้เราโกรธแล้วกลับมาถือเรื่องนี้ให้หนักอีก เป็นเช่นนี้อยู่เรื่อย เตียววาง เตียวถือ ซ้ำไปซ้ำมา

เราอาจต้องใช้ความคิดช่วยคิดวิเคราะห์ถึงเรื่องนี้ด้วย เห็นซ้ำไปซ้ำมา ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่นานก็จะดีขึ้น เราลองสังเกตลักษณะที่เราเป็นบ่อยๆ ซ้ำๆ เช่น ชื่นน้อยใจ ชี้อโกรธ ถ้าเราดูไปนานๆ อย่างความโกรธ เราจะรู้ว่ามันมีความรู้สึกหลายอย่างเกิดขึ้นก่อนความโกรธเสียอีก ผึกบ่อยจะทำให้จิตเราสลายขึ้น มันรู้ตัวก่อนที่จะโกรธ

กระบวนการ : มีใครมีเรื่องของตนเอง ที่อยากแลกเปลี่ยนไหม ???

ผู้เข้าร่วม : เดิมเคยโกรธมาก จนตอนนี้เลยความโกรธไปแล้ว เวลาอยู่กับคนหมู่มากทำให้โกรธง่ายและหายเร็ว ไม่มีมิตรแท้และศัตรูที่ถาวร เช่นการไปอาบน้ำ ก็ชนกันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเก็บความโกรธจะลำบาก แต่ถ้าหายเร็วชีวิตก็เป็นสุขและการพุดดีช่วยให้ชีวิตอยู่ง่ายขึ้น

ผู้เข้าร่วม : อยู่ที่นี้มันเปลี่ยนตนเองเยอะ ต้องยอมที่จะปล่อยอะไรให้ง่ายๆ ถ้าปล่อยยากจะลำบาก

กระบวนการ : ลองคิดแบบนี้ดูนะ ศิลในพุทธศาสนาหมายถึงกตिकाเพื่อให้เรากลับมาพิจารณาตนเอง ไม่ได้มีไว้เพื่อทำร้ายหรือลงโทษกัน เพราะฉะนั้นถ้าเราคิดซะว่า กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในนี้เปรียบเสมือนศิลปะเพื่อให้เราได้กลับมาพิจารณาตนเองก็จะมีประโยชน์ ให้เรามีสติทำอะไรด้วยความระมัดระวัง

ผู้เข้าร่วม : ถ้าหนุอยู่ข้างนอกคงต้องแลกหมัดกัน แต่อยู่ที่นี้ได้ฝึกฝนตนเองหลายๆ อย่าง เช่น ความอดทน

กิจกรรมที่ 3... ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกรอบการเรียนรู้

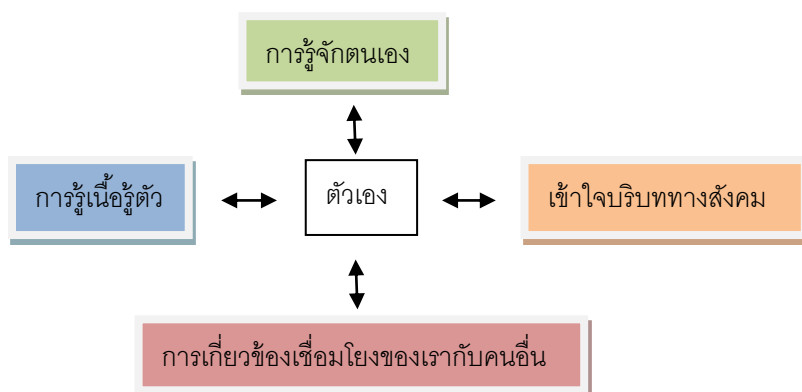
➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆ ที่กับกรอบการเรียนรู้ อันช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนกรตั้งคำถามว่า “ สามวันที่ผ่านมาเราทำกิจกรรมอะไรบ้าง ”
2. ผู้เข้าร่วมช่วยกันทบทวนกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ทำมา เช่น ชมฉันทนอย วาดรูปด้วยกัน ภาพโดนใจ พลังชีวิต ถือก้าวน้ำ เต็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว เกมปรบมือ เกม Mission impossible หอยเปลี่ยนฝา นับเลข ถูโบใหญ่ เกมมะขาม (ทดสอบความอยาก) เล่าเรื่องวีรกรรมของตนเอง การเจรจาย้ายฝั่ง(สันติวิธี) เช็คอินสภาวะการเดินทาง การฟังอย่างลึกซึ้งเรียนรู้ผ่านการถอดบทเรียน
3. กระบวนกรจึงเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆ เข้ากับกรอบการเรียนรู้ที่เคยกล่าวไว้ในกระบวนการครั้งที่

1



กิจกรรมที่ 4... เสียงของฉันถึงใครบางคน (ฉันขอขมา ฉันขอโทษ)

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนเรื่องราวของตนเองและได้ระบายความรู้สึกต่างๆ ภายใน ด้วยบรรยากาศที่ปลอดภัย เป็นมิตรและเอื้ออาทรต่อกัน
2. เกิดพลังแห่งการโอบอุ้มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน (Group support)

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนกรตั้งคำถามว่า “ วันเพ็ญเดือน 12 เรานึกถึงอะไร ”
2. ผู้เข้าร่วมช่วยกันตอบคำถามนี้ อาทิเช่น พระจันทร์เต็มดวง กระทง ประตูดอกไม้ ต้นกล้วย พลุ ประทัด ถางประทีป นางนพมาศ โคมลอย พระแม่คงคา ชุ่มประตูปา ไบตอง ดอกไม้ไฟ

คู่ลอยกระทง ดอกมะลิ ดอกดาวเรือง ขบวนแห่กระทง ปลอยนกปลอยปลาเพื่อสะเดาะเคราะห์ ลูกชิ้นปิ้ง ปลาหมึกย่าง เบียร์สิงห์เบียร์ช้าง กลองชัย ตุง เบียร์สด รำวง เวทีมวย การทำบุญในวัด ปิดทอง แข่งเรือ รถตำรวจ(ที่พนักงเลง) เสียงเพลง ของมีนเมา วันครอบครัว ฯลฯ (ซึ่งทุกคำตอบของผู้เข้าร่วม กระบวนกรได้เขียนหรือวาดรูปไว้ที่กระดานด้วย)

3. กระบวนกรตั้งคำถามต่อว่า “ประเพณีวันลอยกระทง พวกเราคิดว่ามีขึ้นเพราะอะไร ”

4. ผู้เข้าร่วมตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “เพื่อขอขมาพระแม่คงคาและเพื่อปลอยเคราะห์สะเดาะเคราะห์ ต่อเวลาอายุขัย” นี่เป็นหลักสำคัญและความหมายของการลอยกระทง

5. กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมลอยกระทงตามความหมายคือ “ การขอขมาและการปลอยเคราะห์ ” แทน "ของแถม" (งานรื่นเริง ความสนุกสนาน และกินดื่มต่างๆ) โดยกระบวนกรติดภาพสัญลักษณ์ไว้ 7 ภาพ (เป็นภาพที่มีพลังงานบางอย่าง อันได้แก่ ภาพพระอาทิตย์ ภาพดวงดาว ภาพต้นไม้ใหญ่ ภาพหมาน้อย ภาพนก ภาพผีเสื้อ ภาพรถยนต์) แล้วให้ผู้เข้าร่วมเดินชมภาพวาดเหล่านั้น แล้วเข้ากลุ่มภาพ (ตามธรรมชาติจัดสรร) จะได้กลุ่มละ 4 คน จำนวน 7 กลุ่ม

6. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนั่งลง โดยให้นั่งหลังชนกัน ไม่ให้มีช่องว่าง จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงคนที่เราอยากขอโทษขอภัยที่เรายังไม่เคยมีโอกาสนำเสนอเลย ให้นึกถึงเรื่องราว ใบหน้าของเขา ข้อความที่อยากบอกเขา หากใครที่นึกเรื่องราวและข้อความเหล่านั้นชัดเจนแล้ว ให้ 1 คนของกลุ่มที่พร้อมแล้วและต้องการพูดก่อนหันหน้ากลับมาในวง โดยเพื่อนอีก 3 คนยังคงนั่งหันหน้าออกนอกวง แต่ให้เปิดหัวใจรับฟังเรื่องราวของเพื่อน เป็นเหมือนอ่างโอบอุ้มความรู้สึกของเพื่อน จากนั้นกระบวนกรเชิญเสียงระฆังเพื่อสัญญาณให้ผู้เข้าร่วมคนที่ 1 เริ่มพูด (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)

7. เมื่อหมดเวลา กระบวนกรเชิญเสียงระฆังอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้คนที่ 1 หยุดพูด แล้วให้เพื่อนอีก 3 คนหันหน้ากลับมาในวง โดยให้กล่าวอะไรก็ได้กับเพื่อนที่เพิ่งเล่าถึงที่มาของคำขอโทษจบไป เพื่อที่จะโอบอุ้มแสดงความรู้สึกต่อเพื่อน

8. จากนั้นกระบวนกรเชิญเสียงระฆังอีกครั้ง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนกลับมาอยู่ที่ลมหายใจของตนเอง พร้อมทั้งจะเป็นอ่างโอบอุ้มความรู้สึกของเพื่อนที่จะเป็นผู้เล่าเป็นคนี่ 2 โดยที่คนที่เล่าเป็นคนี่ 2 ให้หันหน้าเข้ามาในวง ส่วนเพื่อนอีก 3 คนที่เหลือให้หันหลังออกนอกวงเหมือนเช่นเดิม จากนั้นกระบวนกรเชิญเสียงระฆังอีกครั้ง เพื่อเป็นสัญญาณให้ผู้เข้าร่วมคนที่ 2 เริ่มพูดได้

9. เวียนทำเช่นนี้จนกระทั่งครบทุกคนในวงเล็ก

➤ ทำที่พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมและข้อสังเกต

บรรยากาศภายในห้องขณะที่ทำกิจกรรมนี้ เป็นบรรยากาศที่สงบ และกระบวนกรดำเนินกระบวนกรไปที่ละขั้นอย่างช้า ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมในแต่ละกลุ่มนั่งอยู่ภายในห้องเดียวกัน (อาจจะดูแน่นอยู่บ้าง) กลับไม่เป็นปัญหาต่อการทำกิจกรรมนี้เลย ด้วยรูปแบบการแบ่งกลุ่มซึ่งให้แต่ละกลุ่มที่มีสมาชิกเพียง 4 คนนั่งหลังชนกัน ส่วนคนที่พูดให้หันหน้ากลับมาภายในวง เหมือนพูดอยู่ใน "ถ้ำ" ที่ปลอดเสียงใดๆ จึงเป็นรูปแบบที่สร้างบรรยากาศให้ผู้เล่าเกิดความอบอุ่นใจ ปลอดภัยที่จะพูด ไม่ต้องกังวลใจหรือเขินอายที่จะต้องเล่าเรื่องราวของตนเองให้ผู้อื่นฟังต่อหน้า ไม่ต้องกลัวที่จะต้องสบตา

กับใคร หรือกลัวว่าจะร้องไห้ น้ำตาไหล วิธีการหนึ่งเช่นนี้ช่วยทำให้ผู้เล่าของแต่ละกลุ่มค่อยๆ เล่าเรื่องราว ระบายความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างสิ้นไหล และด้วยลักษณะการนั่งที่อยู่ใกล้ๆ กัน ทำให้ใช้เสียงที่ไม่ต้องดังมาก หลายคน(ส่วนใหญ่)-เล่าเรื่องราวของตนเองพร้อมกับร้องไห้ ออกมา ส่วนผู้ฟังจะนั่งหลับตาฟังเรื่องราวของเพื่อนด้วยหัวใจ บางกลุ่มจับมือส่งต่อกำลังใจไปยังเพื่อนที่กำลังเล่าอยู่ ไม่นานเพื่อนที่นั่งหันหลังซึ่งได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน ก็น้ำตาไหลออกมาเช่นกัน

เมื่อกระบวนการเชิญเสียงระฆังเพื่อเป็นสัญญาณให้ผู้เข้าร่วมอีก 3 คนหันมา ผู้เข้าร่วมแต่ละคนก็แสดงท่าทีโอบอุ้มให้กำลังใจเพื่อนคนที่เล่าได้เป็นอย่างดี บางคนพูดให้กำลังใจ บางคนโอบกอด บางคนไม่ได้พูดอะไรแต่สบตาให้กำลังใจ บางคนกล่าวคำชื่นชม จับมือ ฯลฯ

บรรยากาศขณะทำกิจกรรมนี้อบอุ่นและโอบอุ้มดีมาก เป็นท่าทีและความรู้สึกที่รักและเอื้ออาทรของผู้เข้าร่วมที่แสดงต่อกันเมื่อได้รับรู้หรือได้ยินเรื่องราวความทุกข์ภายในจิตใจของเพื่อน กระบวนการไม่ได้เข้าไปแทรกแซงกลุ่มใดเลย เป็นเพียงผู้ดำเนินกระบวนการเพื่อช่วยสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมโอบอุ้มและดูแลความรู้สึกของกันและกันอย่างแท้จริง (Group support)

Note : ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งร้องไห้มาก ขอตัวออกไปนอกห้อง กระบวนการคนหนึ่งเดินตามไปนั่งเป็นเพื่อน จนกระทั่งรู้สึกสงบลงและตัดสินใจเดินกลับมาเข้าร่วมกิจกรรมต่อด้วยตนเอง

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องกลับไปทบทวนเรื่องราวของตนเอง เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้พูดระบายความรู้สึกของตนเองออกมา ส่วนผู้ฟังต้องเปิดหัวใจรับฟังเรื่องราวหรือความรู้สึกของเพื่อนคนที่เล่า ฉะนั้นจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลกระทบกระเทือนต่ออารมณ์และความรู้สึกของทั้งผู้เล่าและผู้ฟังอย่างมาก ท่าทีของกระบวนการ บรรยากาศในขณะที่ทำกิจกรรมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก ในครั้งนี้กระบวนการนำกระบวนการด้วยความสงบและมั่นคง เมื่อผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกที่ท่วมท้น กระบวนการจะใช้วิธีการพาผู้เข้าร่วมทุกคนกลับมาอยู่ที่ฐานกาย ซึ่งหยาบที่สุด จับต้องง่ายที่สุด กลับมายังร่างกายหรือลมหายใจของตนเองเพื่อตั้งสติ ทำเช่นนี้อยู่ตลอดทั้งกระบวนการ และที่ต้องกำหนดเวลาแน่นอนเพื่อให้ทุกคนอยู่ในกระบวนการ ณ ปัจจุบันขณะไปพร้อมๆ กัน

และสิ่งสำคัญ คือเมื่อทุกกลุ่มได้พูดจนครบทุกคนแล้ว กระบวนการพาผู้เข้าร่วมทุกคนกลับมายังร่างกายและลมหายใจของตนเอง (ผู้เข้าร่วมทุกคนนั่งนิ่งๆ แล้วหลับตา) ปล่อยให้เขาลองสำรวจอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขอบคุณอวัยวะทุกส่วน กระบวนการกล่าวให้ผู้เข้าร่วมส่งคำพูด ข้อความหรือจะเป็นความรู้สึกที่อยากบอกให้ใครคนนั้นได้รับรู้ ให้ส่งความรู้สึกที่มีเหล่านั้น ส่งผ่านสายลม (ซึ่งในขณะนั้นมีลมพัดเข้ามาภายในห้องพอดี) ผ่าให้สายลมช่วยพัดพาความรู้สึกเหล่านี้ ผ่านไปทางก้อนเมฆ สายฝน และพัดส่งต่อไปยังพระแม่คงคา ให้พระแม่คงคานำพาความรู้สึกของเราเหล่านี้ไปถึงคนๆ นั้น ให้ได้รับรู้ด้วยเถอะ ไม่ว่าใครจะอยู่ที่ไหนก็ตาม

จากนั้นกระบวนการพาให้ผู้เข้าร่วมได้ขอบคุณตนเอง ในความกล้าหาญที่จะกล่าวขอโทษขอภัยกับสิ่งที่เคยก้าวพลาดทำผิดไป ความกล้าหาญเหล่านี้ถือเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ให้เราขอบคุณและชื่นชมตนเอง ขอบคุณเพื่อนที่คอยรับฟัง คอยดูแลโอบอุ้มกันและกัน ขอให้ขอบคุณกันและกัน ...

กระบวนการสุดท้ายก่อนจบถือเป็นสิ่งสำคัญมากๆ ที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมไม่จมอยู่กับความรู้สึก และกระบวนการก็สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่เป็นทุกข์ให้กลับกลายเป็นพลังให้ผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี เมื่อจบกระบวนการผู้เข้าร่วมจึงยิ้ม ร่าเริง (ดูมีความสุข)

อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับปัจจุบันและทิ้งอารมณ์เศร้ากับสิ่งที่ตนเองทำมาในอดีต ก็คือ การบอกรายการอาหารวันนี้และขอให้ทุกๆ คนจัดสรรอาหารให้เหมาะกับแต่ละคน เช่น คนที่เป็นมุสลิม เป็นเกิร์ท เป็นมังสวิรัต ก็ให้แน่ใจว่าเขาจะได้อาหารที่เขากินได้

กิจกรรมที่ 5... ลอยเคราะห์ไปกับโคม

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนเรื่องราวของตนเองและได้ระบายความรู้สึกต่างๆ ภายใน เกิด ความหวัง พลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิตในวันใหม่ของตนเองต่อไป

➤ อุปกรณ์

โคมกระดาษขนาดใหญ่ กระดาษหน้ากว้างแคบ แต่ยาวเพื่อใช้เขียนคำอธิษฐาน (บาง ๆ จะได้ เบาเวลาลอย)

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการทบทวนความหมายของวันลอยกระทง ที่นอกจากจะขอขมาขอโทษพระแม่คงคา แล้ว ก็ยังถือเป็นโอกาสที่เราจะได้ปล่อยเคราะห์ปล่อยทุกข์ไปกับกระทงหรือกับโคม
2. กระบวนการนำโคมลอยมาตั้งไว้ตรงกลางห้อง จากนั้นก็เชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำอธิษฐาน ลงในกระดาษแผ่นเล็กๆ (ที่จัดเตรียมไว้ให้) เพื่อในวันลอยกระทงที่มกระบวนการจะช่วยตัดข้อความ เหล่านี้ของทุกคนลอยไปโคมนี้ด้วยกัน
3. จากนั้นจึงปล่อยเวลาให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนและระบายความรู้สึกของตนเอง ได้เขียนคำ อธิษฐานของตนเองลงในกระดาษ

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมตั้งใจต่อการเขียนอย่างมากและมีเจตนาและความมุ่งมั่นที่จะเขียนคำอธิษฐานเพื่อลอย ความทุกข์ เคราะห์ไปกับโคมด้วย และยังมีกรย้ำที่มกระบวนการว่าให้ช่วยถ่ายรูปตอนปล่อยโคมมาให้ ดูด้วยนะ

กิจกรรมที่ 6...คำอวยพร

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเกิดพลังแห่งการโอบอุ้มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน (Group support)

➤ อุปกรณ์

กระดาษ A4 และปากกา

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการแจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น แล้วให้ผู้เข้าร่วมช่วยติดกระดาษ A4 ที่หลังของเพื่อน

2. จากนั้นกระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเดินไปรอบๆ ห้อง เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้ผู้เข้าร่วมหยุดและจับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้ๆ ให้ผลัดกันเขียนคำอวยพร ข้อความถึงเพื่อนผู้เป็นคู่กันเรา (ให้เขียนบนกระดาษที่ติดอยู่ที่หลังของเพื่อน) ว่าเนื่องในเทศกาลวันลอยกระทง เราอยากอวยพรเพื่อนของเราอย่างไร

3. จากนั้น กระบวนการพาผู้เข้าร่วมออกเดินไปรอบๆ ห้องอีกครั้ง เมื่อได้ยินเสียงระฆังก็ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนอีกครั้ง เพื่อผลัดกันเขียนคำอวยพรให้กันและกัน ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ

4. จนกระทั่งกระบวนการปล่อยเวลาให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำอวยพรให้เพื่อนตามอิสระ

➤ ท่าทีพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมและข้อสังเกต

บรรยากาศในขณะที่ทำกิจกรรมอบอุ่นอย่างมาก ทั้งสงบและผ่อนคลาย ผู้เข้าร่วมต่างเขียนคำอวยพรให้กับเพื่อน เมื่อกระบวนการปล่อยเวลาให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำอวยพรให้เพื่อนได้อย่างอิสระ ผู้เข้าร่วมก็เกาะกลุ่มเขียนคำอวยพรบนกระดาษ A4 ตรงด้านหลังของเพื่อนต่อกันเป็นแถว ใช้เวลาอยู่นาน จากนั้นก็เริ่มมีผู้เข้าร่วมมาขอให้ทีมกระบวนการช่วยเขียนคำอวยพรให้เพิ่มเติม เป็นบรรยากาศที่ดีมาก

➤ ข้อสังเกต

การเขียนคำอวยพรให้กันและกัน โดยการเขียนบนหลังของเพื่อน ช่วยให้เกิดความรู้สึกของการใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้นระหว่างเพื่อนที่ให้คำอวยพรและเพื่อนที่รับคำอวยพร

กิจกรรม 7...Check out

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในครั้งนี้

2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในครั้งนี้

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

1. ให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองคนละ 1 คำ

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในและการเรียนรู้ของตนเองในกระบวนการครั้งนี้ เช่น ประทับใจ การขอบคุณร่างกายของตนเองเพราะตั้งแต่เกิดมาจนอายุเท่านี้แล้ว ยังไม่เคยได้ขอบคุณร่างกายของตนเองเลย , ก่อนที่จะรักคนอื่นอย่าลืมรักตนเองก่อน , ชักจะชอบกิจกรรมแบบนี้แล้วละ , กิจกรรมแบบนี้สุดยอดไปเลยอะ , ถึงแม้บางกิจกรรมจะไม่ค่อยชอบเท่าไร แต่ก็รู้สึกได้เรียนรู้เยอะมาก , ดีใจที่ครั้งนี้ได้ร้องให้ขอบคุณอาจารย์ทุกคน ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ , เริ่มชอบกิจกรรมแบบนี้แล้ว , อวยพรทีมกระบวนการ ฯลฯ

การอบรมครั้งที่ 3

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 16 ธ.ค. 2556 (วันที่ 1)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...Check in
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ... เปิดภาพการปล่อยโคลมลอย กิจกรรมที่ 3 ... รายงานสถานการณ์ปัญหาความขัดแย้งในบ้านเมือง กิจกรรมที่ 4 ... เรื่องเล่าของเนลสัน แมนเดลา -----เบรค รับประทานของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 5 ... ทักทายเป็นวงกลม กิจกรรมที่ 6 ... งานบิน -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 7 ... แอป - แอป – แอป แด แดป
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 8 ... จัด
วันที่ 17ธ.ค. 2556 (วันที่ 2)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1 ... ภาวนายามเช้า
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ... Check in ด้วยสีต่าง ๆ กิจกรรมที่ 3 ... เกมวิวัฒนาการ กิจกรรมที่ 4 ... เกมแหจับปลา กิจกรรมที่ 5 ... จัด (ต่อ) -----เบรค รับประทานของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 5 ... จัด (ต่อ) กิจกรรมที่ 6 ... คน 4 ธาตุ -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 7 ... จับคู่กันหมวด

13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 8 ... คน 4 ชาติ (ต่อ)
วันที่ 18 ธ.ค. 2556 (วันที่ 3)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... Visual Meditation
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...แกว่งแขน กิจกรรมที่ 3...คน 4 ชาติ (ต่อ) -----เบรค รับประทานอาหารของว่าง----- กิจกรรมที่ 3...คน 4 ชาติ (ต่อ) -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 3...คน 4 ชาติ (ต่อ)
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 4...ร่ำมวยจีนคน 4 ชาติ
วันที่ 19 ธ.ค. 2556 (วันที่ 4)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... Visual Meditation
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Check in ด้วยวิธีการเดินทาง กิจกรรมที่ 3... สรุปลน 4 ชาติ กิจกรรมที่ 4 ... ของขวัญปีใหม่ -----เบรค รับประทานอาหารของว่าง----- กิจกรรมที่ 5 ... กายบริหารนิ้วมือ กิจกรรมที่ 6 ... มันทาลา (Mandala) -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 6 ... มันทาลา (ต่อ)
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 7...Check out

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

กระบวนการในวันที่ 1

กิจกรรมที่ 1 ... Check in

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน

2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ **ขั้นตอน**

กระบวนการถามว่า “ไม่ได้เจอกัน ที่ผ่านมารเราเป็นอย่างไรกันบ้าง”

➤ **ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม**

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะและความรู้สึกของตนเอง ดังนี้

- อากาศเย็นไม่ชอบเลย ชอบอากาศร้อนมากกว่า
- เหมือนเดิมเดือนนี้ แต่ที่ไม่เหมือนเดิม คือ เปลี่ยนหน้างานใหม่
- ชีวิตเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ชอบหน้าหนาว
- วันนี้อากาศดีเย็นสบายดี
- ใช้ชีวิตเหมือนทุกเดือน ไม่เปลี่ยนแปลง จึงไม่คาดหวังอะไรมาก

ฯลฯ

➤ **ข้อสังเกต**

กิจกรรม Check in กระบวนการถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง แล้วผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า “เหมือนเดิม” กระบวนการถามมองว่าคำถามอาจไม่ดีหรือไม่ชัดเจน น่าจะเปลี่ยนเป็นว่า “วันนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง” หรือ อาจเป็นสภาวะอารมณ์ของผู้เข้าร่วมเองที่ผิดหวังจากการขอภัยโทษ

กิจกรรมที่ 2 ... เปิดภาพการปล่อยคอมลอย

➤ **วัตถุประสงค์**

สืบเนื่องมาจากกระบวนการในครั้งที่ 2 กระบวนการได้ชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม “ลอยเคราะห์ไปกับคอม” โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำอธิษฐานลงในกระดาษแผ่นเล็ก ๆ (ที่จัดเตรียมไว้ให้) เพื่อในวันลอยกระทงที่มกระบวนกรจะช่วยติดต่อความเหล่านี้นี้ของทุกคนลอยไปคอมนี้ด้วยกัน ฉะนั้นครั้งนี้จึงเป็นการนำภาพขณะที่กระบวนการลอยคอมนี้มาให้ผู้เข้าร่วมได้ชม

➤ **ขั้นตอน**

1. กระบวนกรเปิด Clip ภาพขณะปล่อยคอมลอยให้ผู้เข้าร่วมได้ชม
2. กระบวนกรสัมภาษณ์คนที่ปล่อยคอมว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง

Note>>> กระบวนการที่ปล่อยโคลมลอยกล่าวว่า “นี่ไม่ใช่โคมของเราคนเดียว แต่เป็นความตั้งใจของทุกคน”

➤ **ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม**

ผู้เข้าร่วมยิ้มขณะชมภาพการปล่อยโคลมลอย บางคนกล่าวว่าดีใจที่คำอธิบายที่เขียนไปไม่ไหม้ ผู้เข้าร่วมบางคนกล่าวขอบคุณทีมกระบวนการ

กิจกรรมที่ 3 ... รายงานสถานการณ์ปัญหาความขัดแย้งในบ้านเมือง

➤ **วัตถุประสงค์**

เพื่อรายงานสถานการณ์ปัญหาความขัดแย้งในบ้านเมืองในปัจจุบัน ให้ผู้เข้าร่วมได้รับทราบ

➤ **ขั้นตอน**

กระบวนการบอกเล่าเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาความขัดแย้งในบ้านเมืองให้ผู้เข้าร่วมฟัง พร้อมทั้งเปิด Clip ภาพให้ชมประกอบด้วย

➤ **ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม**

ผู้เข้าร่วมฟังเรื่องราว เหตุการณ์ปัญหาความขัดแย้งในบ้านเมืองด้วยความสนใจ

กิจกรรมที่ 4 ... เรื่องเล่าของเนลสัน แมนเดลา

➤ **วัตถุประสงค์**

จากเรื่องราวสถานการณ์ปัญหาความขัดแย้งในบ้านเมืองในปัจจุบัน เชื่อมโยงกับเรื่องราวของเนลสัน แมนเดลาเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดกำลังใจ และแรงบันดาลใจจากเรื่องเล่าดังกล่าว

➤ **ขั้นตอน**

กระบวนการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเนลสัน แมนเดลาให้ผู้เข้าร่วมฟัง พร้อมทั้งเปิด Clip ภาพให้ชมประกอบด้วย

➤ **ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม**

ผู้เข้าร่วมฟังเรื่องราวของเนลสัน แมนเดลาด้วยความสนใจ

➤ ถอดบทเรียน

๐๓ กระบวนการ : หลังจากฟังเรื่องราวของเนลสัน แมนเดลาเป็นอย่างไรบ้าง อยากให้พูดคนละประโยค ???

ผู้เข้าร่วม : ตอนแรกรู้สึกหดหู่กับสถานการณ์ของบ้านเมือง แต่พอฟังเรื่องของลุงเนลแล้วทำให้ตื่น
ตื่น

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกทึ่ง ประทับใจลุงเนลมาก เรียนรู้ว่าต้องเปลี่ยนแปลงที่ตนเองก่อน

ผู้เข้าร่วม : มีทั้งความทุกข์และความสุข

ผู้เข้าร่วม : มีความหวัง รู้สึกประทับใจ รู้สึกว่ามีกำลังใจ

ผู้เข้าร่วม : ตอนแรกเราคิดว่าเราทุกข์แล้ว แต่คนอื่นเขายังทุกข์ยิ่งกว่าเรา สู้ต่อ

ผู้เข้าร่วม : มีกำลังใจ จะสู้ต่อ

ผู้เข้าร่วม : ฟังหลังผมน้อมตึกว่า มีกำลังใจมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : จะใช้วิธีสันติวิธี

ผู้เข้าร่วม : ฟังเรื่องของลุงเนลแล้วจะสู้ต่อไป

ผู้เข้าร่วม : ได้รับความรู้และข่าวสารข้างนอก

ผู้เข้าร่วม : มีความคิดเปรียบเทียบกับเมืองเรากับเรื่องราวของลุงเนล จะสันติหรือเปล่านะ

เป็นห่วง

ผู้เข้าร่วม : สันติภาพอยู่ได้ทุกที่

ผู้เข้าร่วม : คุณทำให้เราเปลี่ยนแปลงตนเองได้เลย

ผู้เข้าร่วม : กาลเวลาไม่เคยฆ่าเป้าหมาย

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกประทับใจ กาลเวลาสร้างวีรบุรุษ

➤ ข้อสังเกต

เรื่องความรุนแรง ปัญหาความขัดแย้งในบ้านเมืองและเรื่องเล่าของเนลสัน แมนเดลา กระบวนการเล่าเรื่องได้อย่างมีอรรถรสอย่างมาก และมีความเหมาะสมกับช่วงของเวลา ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ แต่ตอนต้นที่เล่าเกริ่นถึงประวัติศาสตร์ อาจดูไกลตัวไปหน่อย แต่ดูโดยภาพรวม ๆ ผู้เข้าร่วมก็สามารถรับสารนั้นได้ แต่อาจเป็นข้อจำกัดเรื่องห้องที่จัดกระบวนการ ทั้งเรื่องแสงสว่างและความวุ่นวายในการเช็ดเครื่องฉาย

กิจกรรมที่ 5 ... ทักทายเป็นวงกลม

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มเกิดความสัมพันธ์ ทักทาย พูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นต่างๆ ร่วมกัน ทั้งประเด็นเรื่องสุขภาพ ความเป็นตัวฉัน การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ได้นำไปใช้ ซึ่งในประเด็นเรื่องการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ได้นำไปใช้ยังช่วยให้กระบวนการสามารถประเมินและตรวจสอบการนำกระบวนการไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมได้อีกทางหนึ่งด้วย

● ขั้นตอน

1. ชวนผู้เข้าร่วมมาขึ้นเป็นวงกลม 2 วง ออกมายืนตรงกลางห้อง หันหน้าจับคู่กับเพื่อนที่อยู่อีวงกลมหนึ่ง (คนด้านในจับคู่กับคนด้านนอก)
2. จากนั้นกระบวนการ ให้แต่ละคู่เล่าให้เพื่อนฟังเกี่ยวกับสุขภาพของเรา ใช้เวลาประมาณ 1 นาที
3. เมื่อครบเวลา ให้ทุกคน (ทั้งวงในและวงนอก) หันขวา แล้วเดินไปเรื่อยๆ เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้หยุดแล้วจับคู่กับเพื่อนคนใหม่ จากนั้นให้แต่ละคู่พูดแลกเปลี่ยนกันว่า “หากตนเองเป็นสัตว์ คิดว่าตนเองเป็นตัวยังอะไร” กระบวนการกำหนดให้คนวงในเริ่มเล่าก่อน ให้เวลา 1 นาที เมื่อครบตามเวลากระบวนการให้สัญญาณระฆังเพื่อหยุดแล้วให้คนวงนอกเริ่มเล่าบ้าง เมื่อทั้งคู่เล่าเรื่องของตนเองจนครบแล้ว ให้ขอบคุณกันและกัน
4. จากนั้น หันขวาแล้วเดินเป็นวงเพื่อจับคู่กับเพื่อนคนใหม่ แล้วให้ย้อนทวนช่วยกันคิดว่า “เมื่อ 2 ครั้งที่ผ่านมาเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง ” (อาจช่วยกันคิดเป็นกิจกรรมที่ได้ทำก็ได้) ให้เวลา 1 นาที เมื่อครบตามเวลากระบวนการให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันบอกมาคนละ 1 กิจกรรมโดยไม่ให้ซ้ำกัน
5. กระบวนการกำหนดว่า หากได้ยินเสียงระฆัง 1 ครั้ง เดินไป 1 ก้าว (เดินไปประมาณ 3 – 4 ก้าว) จนได้คู่เพื่อนคนใหม่ ให้พูดคุยกันว่า “เราได้ทำกิจกรรมหรือสิ่งใดไปใช้ หรือเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์กับเรา” ใช้เวลา 2 นาที เมื่อครบตามเวลา กระบวนการเข้าไปนั่งในวง แล้วชวนผู้เข้าร่วมทั้ง 2 วงเล่าให้ฟัง

➤ ถอดบทเรียน

✍ กระบวนการ : จากคำถามสุดท้าย ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย ???

ผู้เข้าร่วม : เกิดแรงบันดาลใจจากกิจกรรมมะขาม ทำให้อยากลดน้ำหนัก

ผู้เข้าร่วม : เคยได้เข้ากิจกรรมมาหลายอย่าง แต่เมื่อเข้ามาทำกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกว่าคุณมาถูกทางแล้ว เหมือนมีผู้นำทางที่ดี กิจกรรมที่ได้เรียนรู้ เช่น การฝึกความอดทนจากการกินมะขาม แล้ว

นำไปชวนเพื่อนเล่น หรือนำบันทึกการเรียนรู้อของตัวเองไปเล่าให้เพื่อนฟัง ประทับใจเรื่องลอยกระทง มากเลย อยู่ที่นี่เหมือนชีวิตต่ำสุด แต่คำอธิษฐานของเราลอยไปสูงกว่าตึก 4 ชั้น(ของที่นี่)อีก

ผู้เข้าร่วม : ชอบเกมเลี้ยงลูกบิงปอง นำไปใช้ในชีวิตจริงตอนถือแก้วน้ำร้อน รู้สึกว่าเราเดินฉิวเลย

ผู้เข้าร่วม : กิจกรรมเกียร์ 1 เกียร์ 2 เราใช้ทุกวันเลย

ผู้เข้าร่วม : เริ่มเป็นผู้ฟังมากขึ้น แล้วเราก็ต้ออะไรจากการฟังเยอะเลย อีกเรื่องคือการกลับมาอยู่กับตนเองบ่อยๆ เวลาออกไปไหนก็กลับมาที่ตนเองบ่อยๆ

ผู้เข้าร่วม : กิจกรรมถือแก้วน้ำ เพราะมักจะคอยเตือนตนเองอยู่บ่อยๆ ให้ปล่อยวางบ้างเถอะ

ผู้เข้าร่วม : กิจกรรมถือแก้วน้ำ ได้เรียนรู้เรื่องความอดทน เราต้องท้าทายตนเองว่าเราจะอดทนได้แค่ไหน ความอดทนของเราชนะได้ทุกสิ่งทุกอย่าง

ผู้เข้าร่วม : ชอบเกมเป็นผู้ฟังที่ดีและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ฟังเพื่อนให้ดีขึ้นได้มากขึ้น ถ้าไม่จำเป็นก็จะไม่ได้ตอบ

ผู้เข้าร่วม : กิจกรรมกระจก หนูอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น เมื่อเพื่อนมาหิวคิดว่าใส่เรา เราก็เฉยๆ เพื่อนเป็นเหมือนกระจกสะท้อนถึงตัวเราเมื่อก่อนเราก็เคยเป็นอย่างนี้

๐๓ กระบวนกร : แล้วมีไหมที่พอเห็นอยู่บ้าง แต่ยังไม่ไปใช้ไม่ได้สักเท่าไร ???

ผู้เข้าร่วม : การนั่งสมาธิ ทำอย่างไรก็ทำไม่ได้ นั่งไม่ได้

๐๓ กระบวนกร : พอรู้ว่ายังทำไม่ได้แล้วเราทำอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : เรายังนั่งอยู่ ลอยไปสักพักก็กลับมา

๐๓ กระบวนกร : “ เวลาที่เราคิดมาก ๆ ก็ นั่งดูความคิดของตนเอง ” ก็เป็นการทำสมาธิอีกอย่างหนึ่ง มีอีกไหมที่เรายังทำไม่ได้ ???

ผู้เข้าร่วม : ก็ยังเป็นเรื่องการนั่งสมาธิ มันคิด อดีตที่เราเคยเป็นคนโหดร้าย เรื่องเศร้าต่างๆ ในชีวิตมันชอบขึ้นมา (ผู้เข้าร่วมกล่าวพร้อมทั้งร้องไห้ออกมา)

ผู้เข้าร่วม : ทำไมเราถึงจำแต่เรื่องไม่ดีของตนเอง แต่ทำไมเรื่องดีๆ ของเราไม่เคยจำ หนูพยายามหาคำตอบ และสักวันหนูคิดว่าคงจะได้คำตอบ

๐๓ กระบวนกร : เราผ่านเรื่องราวในชีวิตมาเยอะ แล้วมันจำหรือบางครั้งเราก็หลงลืมจากความทุกข์นั้น บางทีเราอาจต้องปล่อยมันออกบ้าง เรื่องร้องไห้เราทำได้ (ช่วยกันร้องไห้) บางเรื่องที่เราคิดว่าไม่ดีแต่มันกลับมีประโยชน์ เดี่ยวเราหาเวลาปล่อยออกกัน

➤ ข้อสังเกต

คำถามที่ว่าหากตนเองเปรียบเป็นสัตว์จะเป็นสัตว์อะไร กระบวนการมองว่าคำถามอาจไม่ชัดเจนแรกกระบวนการตั้งใจอยากให้ผู้เข้าร่วมบอกถึงลักษณะนิสัยของตนเอง (การสำรวจตนเอง) แต่ผู้เข้าร่วมอาจคุ้นกับการ Check in มากกว่า ผู้เข้าร่วมจึงตอบคำถามนี้เป็นลักษณะการบอกสภาวะภายในจิตใจ ณ ปัจจุบันแทน

กิจกรรมที่ 6 ... जानบิน

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มเกิดความสัมพันธ์มากยิ่งขึ้น โดยการให้ทำกิจกรรมที่ต้องทำงานร่วมกันเป็นทีม ต้องเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน พร้อมทั้งหมั่นตรวจสอบสภาวะภายในของตนเองในขณะที่ร่วมทำกิจกรรมนี้กับเพื่อนๆ

➤ ขั้นตอน

จากกิจกรรมเมื่อสักครู่นี้ ให้ผู้เข้าร่วมขยับทั้ง 2 วงให้กลายเป็นวงกลมวงเดียวกัน จากนั้นกระบวนการบอกกติกาว่า “ให้ทุกคนช่วยกันคิดหาวิธีว่าจะทำอย่างไรให้ทุกคนนั่งลงไปที่หน้าขาของเพื่อน โดยที่ทุกคนนั่งอย่างสบาย ”

Note>>> ให้ผู้เข้าร่วม(สูงอายุ)ที่มีปัญหาเรื่องหัวเข่าเป็นกองเชียร์เพื่อนอยู่นอกวง

➤ ทำที่และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมนี้ในรอบแรกเสร็จภายในเวลาอันรวดเร็ว แต่เมื่อกระบวนการสอบถามว่าทุกคนนั่งอย่างสบายหรือไม่ ปวดหรือเกร็งหน้าขาหรือไม่ ปรากฏว่ามีผู้เข้าร่วมหลายคนที่ไม่กล้าทิ้งน้ำหนักของตนเองลงไปที่หน้าขาของเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะหนักเกินไป กระบวนการจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง โดยเน้นย้ำว่า “ทุกคนต้องรู้สึกสบาย ไม่ปวด ไม่เกร็งขา”

➤ ถอดบทเรียนรอบที่ 1

☞ กระบวนการ : เมื่อกี้ อะไรทำให้ไม่หนัก ???

ผู้เข้าร่วม : เกร็งขาไว้ กลัวเพื่อนหนัก

☞ กระบวนการ : อย่างนี้ก็หนักหนานไม่ได้สิ ???

ผู้เข้าร่วม : หนูคิดว่าเป็นเกมที่ได้ตรวจสอบหน้าขาของตนเองมากกว่า

☞ กระบวนการ : แสดงว่าเมื่อกี้ก็ทำไม่สำเร็จนะสิ การกังวลกลัวว่าเพื่อนจะหนักเป็นความคิดและความจริงของเรา แต่อาจมีความจริงอย่างอื่นนอกจากนั้น อยากให้ลองเข้าไป

สัมผัสดูว่าหากเรารับน้ำหนักเพื่อนแล้วเราก็ปล่อยน้ำหนักใส่เพื่อนโดยที่เราเองก็ไม่เมื่อย จะเป็นอย่างไร (กระบวนการจึงชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง)

➤ ทำที่และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมในรอบที่ 2

ผู้เข้าร่วมปรึกษาวางแผนกัน ทดลองนั่งด้วยวิธีการต่างๆ อาทิเช่น ขยับวงให้แคบลงหรือตอนแรกนั่งลงทีละคน (นั่งไล่กันเป็นลำดับ) ต่อมาผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นว่าให้ลงนั่งลงพร้อมกัน ฯลฯ ในขณะที่ทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมต่างสอบถามตรวจสอบกันและกันว่าหนักไหม ผู้เข้าร่วมก็สะท้อนว่าตนเองยังหนักอยู่หลายคน ทุกคนก็เริ่มขยับวงให้กระชับมากยิ่งขึ้น ในรอบที่ 2 นี้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมด้วยความผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติมากขึ้นจากรอบที่แล้ว

➤ ถอดบทเรียนรอบที่ 2

❧ กระบวนการ : ในรอบนี้เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่ามันสบายขึ้น

❧ กระบวนการ : เราใช้วิธีการใดบ้าง การนั่งพร้อมกันกับการนั่งไล่กันทีละคนแตกต่างกันไหม ???

ผู้เข้าร่วม : ต่างกัน การนั่งพร้อมกันจะช่วยกระจายน้ำหนักได้ดีกว่า แต่หากนั่งไล่กันไปที่ละคน คนสุดท้ายจะลำบาก

❧ กระบวนการ : ถ้าหากเป็นวงอย่างนี้ แล้วหากคนใดคนหนึ่งออกจากวงไป จะเป็นอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : ล้ม

Note>>> กระบวนการขอสมุดบันทึกจากผู้เข้าร่วมมาอ่าน (หากเขาอนุญาต) ก่อนพักรับประทานอาหารกลางวัน ผู้ประสานงานชี้แจงรายการอาหารกลางวันวันนี้ เมื่อพูดถึงรายการอาหาร ผู้เข้าร่วมหลายคนยิ้ม แสดงท่าทีความดีใจอย่างชัดเจน เช่น ประบมือ พุดเย้อออกมา

➤ ข้อสังเกต

ในกิจกรรมงานบินนี้ได้ยินเสียงผู้เข้าร่วมคนหนึ่งเป็นคนสังการ ในรอบแรกเหมือนผู้เข้าร่วมยังนั่งไม่สุด อาจเป็นเพราะผู้เข้าร่วมใส่กางเกงวอร์มมันจะลื่น และนั่งทีละคนไม่ได้ต้องนั่งพร้อมกัน

กิจกรรมที่ 7 ... แทป - แทป - แทป แด แด แดป

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว สนุกสนาน มีสภาวะพร้อมเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป จึงให้ทำกิจกรรมที่มีความเคลื่อนไหวไปตามจังหวะควบคู่ไปกับการประคองสติขณะทำกิจกรรม

➤ อุปกรณ์ที่ใช้

ปากกาคณละ 1 แท่ง

➤ ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าร่วมหยิบปากกามาคนละ 1 แท่ง แล้วให้นั่งกระชับวงเข้ามา โดยไม่ให้เกิดช่องว่าง
2. จากนั้น กระบวนกรอธิบายกิจกรรมพร้อมทั้งสาธิตวิธีการส่งปากกาไปตามจังหวะเพลงให้ดูว่า
 - เมื่อพูด “แทป” (ครั้งที่ 1) ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนใช้มือขวาหยิบปากกาของตนเองส่งไปให้เพื่อนที่อยู่ทางขวามือ 1 ครั้ง
 - เมื่อพูด “แทป” (ครั้งที่ 2) ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนใช้มือขวาหยิบปากกาที่วางอยู่ด้านหน้าของตนเองส่งไปให้เพื่อนที่อยู่ทางขวามืออีก 1 ครั้ง
 - เมื่อพูด “แทป แด แด แดป” ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนใช้มือขวาหยิบปากกาที่วางอยู่ด้านหน้าของตนเอง โยกปากกาไปทางขวา 1 ครั้ง ไปทางซ้าย 1 ครั้ง จากนั้นจึงค่อยส่งปากกาให้เพื่อนที่อยู่ทางขวามือ 1 ครั้ง

➤ ทำที่และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรมดีมาก สามารถสร้างเสียงหัวเราะและบรรยากาศที่ครื้นเครงได้ แม้ว่าการปากกายังสะดุดไม่ต่อเนื่องเป็นวง

กิจกรรมที่ 8 ... จี๊ด

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้เรื่องข้อตรงข้ามที่มีอยู่ภายในแต่ละคน มองเห็นความเหมือน - ต่าง และคุณลักษณะที่ตนเองละเอียด

➤ อุปกรณ์ที่ใช้

กระดาษ A4 1 แผ่น และปากกา

➤ **ขั้นตอน**

1. แจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น จากนั้นพับกระดาษเป็น 4 ช่อง โดยที่แต่ละช่องให้เขียนข้อความดังนี้

<u>ช่องที่ 1</u> “คนที่เราจี๊ด เขาจะมองตัวเขาเอง (ในเชิงเชิงบวก) อย่างไร ” ตัวอย่างเช่น	<u>ช่องที่ 2</u> “ลักษณะนิสัยที่เรา จี๊ด”	<u>ช่องที่ 3</u> “เราอยากให้เขาเป็น อย่างไร”	<u>ช่องที่ 4</u> “แล้วคนที่ 3 เราคิดว่า เขาเป็นคนอย่างไร (ด้านลบ)”
1. ละเอียด ใจเย็น	ซ้ายืดขาด	รวดเร็วกระฉับกระเฉง	ซุ่มซ่าม มั่งกาย
2. เป็นคนมี ประสบการณ์สูง มั่นใจในตนเอง มองว่าตนเองเก่ง ภูมิใจในตนเอง	ขี้โม้	พูดแต่ความจริง พูดในสิ่งที่เขาทำได้	สร้างภาพ เชื่อไม่ได้ เป็นเด็กเลี้ยงแกะ ดัดจริต

2. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมเริ่มเขียนช่องที่ 2 ก่อน ลัก 3 - 4 ลักษณะ

3. กระบวนการถามว่า จากลักษณะนิสัยที่เราจี๊ด แล้วเราอยากให้เขาทำอะไรเป็นอย่างไร ให้เขียนลงในช่องที่ 3

4. เมื่อผู้เข้าร่วมเขียนช่องที่ 2 และ 3 เรียบร้อยแล้ว จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม 4 คน แล้วให้ผลัดกันเล่าว่าคนที่เราไม่ชอบนั้นมีลักษณะอย่างไร ให้เวลาคนละ 3 นาที (โดยคนฟังให้ฟังเฉยๆ ฝึกการฟังไปด้วย) เมื่อครบ 3 นาที กระบวนการให้สัญญาณระฆังเพื่อให้ผู้เข้าร่วมคนถัดไปเริ่มเล่าเรื่องราวของตนเอง

Note : กระบวนการสอบถามผู้เข้าร่วมว่าได้พูดกับเพื่อน เล่าให้เพื่อนฟังแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างผู้เข้าร่วมต่างช่วยกันตอบว่ารู้สึกโล่ง รู้สึกสบาย

5. จากนั้นกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมมองว่าลักษณะของคนที่เราจี๊ด เขาจะมองตัวเขาเองว่าเป็นคนอย่างไร ให้ตอบลงไปช่องที่ 1

Note : ผู้เข้าร่วมหลายคนสอบถามเพราะนึกไม่ออก มีเสียงผู้เข้าร่วมบอกว่า “เขียนไม่ลง”

6. แล้วให้ผู้เข้าร่วมกลับไปยังกลุ่มเดิม เพื่ออ่านบททวนลักษณะที่ 3 แล้วคิดว่าคนที่มีลักษณะในช่อง ที่ 3 เขาเป็นใครอย่างไร ให้เพื่อนในกลุ่มช่วยบอก แล้วเขียนทุกอย่างลงในช่องที่ 4

➤ **หมายเหตุ**

เนื่องจากเวลาไม่เพียงพอที่จะถอดบทเรียนแลกเปลี่ยนการเรียนรู้กัน ต้องพักกิจกรรมนี้ไว้ แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ในวันพรุ่งนี้ กระบวนการจึงกล่าวให้ผู้เข้าร่วมกลับไปทำต่อกับเพื่อนที่ห้องก็ได้ จากนั้นจึงชวนผู้เข้าร่วมนั่งรู้เนื้อรู้ตัวด้วยกัน (ภาวนา) ฝึกร่วมกันจะช่วยให้เพื่อนที่ยังทำไม่ได้ ทำได้มากขึ้นด้วย

➤ **ข้อสังเกต**

กิจกรรมจิตนี้ กระบวนการประเมินว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่ค่อยสิ้นไหลเท่าที่ควร มีหลายเหตุปัจจัยที่ส่งผลเกี่ยวข้องกัน ทั้งสภาพอากาศที่หนาวเย็น (อย่างมาก) ผู้เข้าร่วมไม่ค่อยเข้าใจหรืออาจไม่ชินที่จะมองอีกด้านหนึ่ง และช่วงเวลาที่จำกัดไม่เพียงพอที่จะดำเนินกระบวนการอย่างต่อเนื่องจนจบ

บันทึกพิเศษประจำวัน :

จากการอ่านสมุดบันทึกของผู้เข้าร่วม

พบว่า เขียนบันทึกเรื่องราวของตนเองได้มากขึ้น ลงลึกถึงรายละเอียดในเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมา หรือความเป็นอยู่ในปัจจุบันมากขึ้น อาทิเช่น ผู้เข้าร่วมบางคนเขียนเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนเองที่ผ่านมา เรื่องราวที่ตนเองโหดร้ายกับคนในครอบครัว บางคนก็เขียนในเชิงบ่นว่าตนเองถูกย้ายแผนกไปทำงานที่หนักกว่าเดิม บางคนก็เขียนระบายด้วยความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ น้อยใจที่ร่างกายตนเองก็เจ็บปวด อีกทั้งไม่มีทั้งเงินไม่มีทั้งญาติ หรือบางคนก็เขียนบอกเล่าถึงเรื่องราวความรักของตนเองกับผู้ต้องขังที่นี่ เป็นต้น

การสื่อสารบอกเล่าประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมเหล่านี้สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์และความไว้วางใจที่มีต่อกันระหว่างทีมกระบวนการกับผู้เข้าร่วม และเห็นถึงความพยายามในการนำกระบวนการไปใช้ เช่นมีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งเขียนว่า ตนเองได้นำเกมหนึ่งอย่าง(พลังชีวิต) เกมภารกิจ Mission impossible และเกมสายลับจับยาไปเล่นกับผู้ป่วยในสถานพยาบาล หรือแม้แต่ตนเองก็นำเรื่องการนั่งสมาธิมาใช้ลดความฟุ้งซ่านเมื่อคิดถึงลูก

กระบวนการในวันที่ 2

กิจกรรมที่ 1 ... ภาวนายามเช้า

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ ขั้นตอน

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน ประมาณ 5 นาที

➤ ถอดบทเรียน

☞ กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง คิดไปแล้วก็เรื่อง ???

ผู้เข้าร่วม : หลายเรื่องเลยค่ะ

☞ กระบวนการ : ทำ(ภาวนา) เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : นั่งรอฟังเสียงระฆัง พยายามจะไม่คิดอะไร พยายามฟังเสียง (เสียงประกาศ / เสียงเพลงจากส่วนกลาง) เข้าใจจะได้ไม่ต้องคิด ในขณะที่ฟังก็รู้เนื้อรู้ตัว เมื่อได้ยินเสียงระฆังแล้วรู้สึกสบาย เหมือนกับว่าถึงเส้นชัยแล้ว

ผู้เข้าร่วม : นั่งฟังเสียงประกาศ ก็ตั้งใจอยู่กับเสียงนั้นอย่างเดียว

☞ กระบวนการ : ฝึกได้หะ ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ต้องห้ามคิด ถ้ายิ่งห้ามก็ยิ่งคิด

กิจกรรมที่ 2 ... Check in ด้วยสีต่าง ๆ

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอน

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยบรรยายสภาวะออกมาเป็นสีต่าง ๆ

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าอบรม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในของตนเอง ด้วยสีต่างๆ ดังนี้

- สีเทาๆ เพราะหนาว
- สีควันบุหรี เพราะรู้สึกหนาว
- สีขาว เหมือนหิมะเพราะรู้สึกหนาว
- สีหม่น ๆ เพราะหนาว
- สีฟ้า เพราะใจเย็นสบายๆ
- สีทอง เพราะเมื่อคืนนอนไม่หลับ มันหนาวมาก
- ตื่นเข้ามาเป็นสีส้ม สดใส แต่ต่อมาเป็นสีดำเพราะเจอเรื่องไม่สมอารมณ์ เจอคนด่า
- สีเขียว สบายๆ ไม่อยากคิดอะไร
- สีแดง เพราะเร่งรีบมากตั้งแต่เช้า
- สีชมพูเข้มมากๆ เพราะมีความสุขมากๆ
- สีส้ม เพราะมีเรื่องร้อนใจนิดหน่อย
- สีเทา เพราะมีเรื่องที่กังวลอยู่
- สีฟ้า สว่างโล่ง
- สีดำครึ่ง สีขาวครึ่ง เพราะหนาวมากเลย
- สีใสๆ เหมือนน้ำแข็งเย็นเจี๊ยบ หนาวมากเลย
- สีดำสวยๆ เท่หนักๆ เพราะหนาว
- สีม่วงเข้ม ครีมีๆ หน่อย ห่วงแม่เพราะแม่เป็นโรคหอบ
- สีขาว เพราะหนาวมาก หลับๆ ตื่น ๆ ทั้งคืน แต่ตอนเข้ามาเป็นสีฟ้า

➤ ข้อสังเกต

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมกล่าวสะท้อนถึงสภาวะภายในของตนเองครบทุกคนแล้ว จะพบว่าวันนี้ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รู้สึกหนาวมาก กระบวนการจึงคิดว่าก่อนทำกิจกรรมอะไรในวันนี้ ควรต้องมีกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายอบอุ่นก่อน ฉะนั้นหลังกิจกรรม Check in กระบวนการจึงพาผู้เข้าร่วมให้เคลื่อนไหวผ่านกิจกรรมในรูปแบบเกมเพื่ออบอุ่นร่างกายและทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการตื่นตัว

กิจกรรมที่ 3 ... เกมวิวัฒนาการ

➤ วัตถุประสงค์

เนื่องจากอุณหภูมิภายนอกของเช้าวันนี้ลดต่ำลง ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สะท้อนสภาวะภายในของตนเองจกกิจกรรม Check in ว่าตนเองรู้สึกหนาวมาก กระบวนการจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมเล่นเกมวิวัฒนาการ

เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง และเกิดความตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้ในกระบวนการต่อไปมากยิ่งขึ้น

➤ ขั้นตอน

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมออกมายืนตรงกลางห้อง โดยให้ทุกคนสมมุติว่าตนเองเป็นแมงกูดจี้ให้ทำท่าทางพร้อมส่งเสียงร้อง แล้วไปเป่ายิ้งฉุบกัน หากใครเป่ายิ้งฉุบชนะจากแมงกูดจี้จะมีวิวัฒนาการกลายเป็นวัว ส่วนคนที่เป่ายิ้งฉุบแพ้กียังคงเป็นแมงกูดจี้เหมือนเช่นเดิม

2. ผู้เข้าร่วมที่เป็นวัวแล้ว ก็ให้ทำท่าทางพร้อมส่งเสียงร้อง แล้วให้ไปเป่ายิ้งฉุบกับเพื่อนคนที่เป็นวัวด้วยกัน หากใครเป่ายิ้งฉุบชนะจากวัวจะมีวิวัฒนาการกลายเป็นลิง ส่วนคนที่เป่ายิ้งฉุบแพ้กียังคงเป็นวัวเหมือนเช่นเดิม ส่วนคนที่เป่ายิ้งฉุบแพ้กียังคงเป็นแมงกูดจี้ก็ต้องไปเป่ายิ้งฉุบกับเพื่อนที่เป็นแมงกูดจี้เหมือนกัน หากชนะจึงจะกลายเป็นวัว หากใครแพ้กียังคงเป็นแมงกูดจี้เช่นเดิม

3. ผู้เข้าร่วมที่เป็นลิงแล้ว ก็ให้ทำท่าทางพร้อมส่งเสียงร้อง แล้วให้ไปเป่ายิ้งฉุบกับเพื่อนคนที่เป็นลิงด้วยกัน หากใครเป่ายิ้งฉุบชนะจากลิงจะมีวิวัฒนาการกลายเป็นคน เมื่อเป็นคนจึงจะสามารถกลับไปนั่งที่ได้ ส่วนคนที่เป่ายิ้งฉุบแพ้กียังคงเป็นลิงเหมือนเช่นเดิม

4. ทำกิจกรรมเช่นนี้จนกว่าจะเหลือผู้เข้าร่วมที่เป็นแมงกูดจี้ 1 คน เป็นวัว 1 คน และเป็นลิง 1 คน

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมนี้ด้วยความสนุกสนาน หัวเราะออกมาเสียงดัง ขำในการท่าทางและการส่งเสียงร้อง

➤ ข้อสังเกต

กระบวนการสอบถามผู้เข้าร่วมว่าเป็นอย่างไรบ้าง ซึ่งผู้เข้าร่วมตอบกลับมาว่า เหนื่อยที่หัวเราะ แต่กระบวนการประเมินว่าสถานะของผู้เข้าร่วมยังทำกิจกรรมจิตต่อจากเมื่อก่อนยังไม่ได้ กระบวนการจึงชวนผู้เข้าร่วมเล่นเกมอีก 1 เกม

กิจกรรมที่ 4 ... เกมแหจับปลา

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหวร่างกายทำให้เกิดความอบอุ่นในร่างกายและเกิดความตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป

➤ ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนสมมติว่าตนเองเป็น “ปลา” จากนั้นขออาสา 2 คนจับมือกันเพื่อเป็นแห
2. คนที่เป็นแหจะต้องไปจับปลา หากคนที่เป็นปลาถูกแหจับแล้วก็ให้มาจับมือต่อเป็นแหที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนปลาก็ต้องพยายามหลบหลีกไม่ให้แหจับได้
3. หากแหขาด (มือหลุดออกจากกัน) ให้คนที่เป็นแหทั้งหมดรีบนั่งลง คนที่นั่งลง 2 คนสุดท้ายจะต้องเป็นแหต่อไป แล้วจึงเริ่มต้นเล่นเกมใหม่
4. เกมจะยุติเมื่อแหสามารถจับปลาได้ทั้งหมด

➤ ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

กิจกรรมเกมแหจับปลาเล่นทั้งหมด 2 รอบ เพราะรอบแรกแหขาดต้องเริ่มเล่นใหม่ ผู้เข้าร่วมให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมนี้อย่างดีมาก พยายามวิ่งหนี หลบหลีกการไล่จับของแหอย่างจริงจัง การทำให้เกิดความสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมหลายคนเริ่มเหนื่อยและร้อน บางคนเริ่มถอดเสื้อกันหนาวบ้างแล้ว

กิจกรรมที่ 5 ... จี๊ด (ต่อ)

Note>>> กิจกรรมจี๊ด เป็นกระบวนการที่ผู้เข้าร่วมได้ทำเสร็จเรียบร้อยแล้วตั้งแต่เมื่อวาน แต่เนื่องจากเวลาไม่พอเพียงที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ จึงหยิบยกมาพูดคุยถอดบทเรียนต่อในวันนี้

➤ ถอดบทเรียน

๘ กระบวนการ : มีใครเอาไปทำต่อไหม แล้วใครได้เห็นอะไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : มองเห็นข้อดีของคนอื่นมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : เห็นความเป็นจริงว่า “คนเหมือนกัน แต่ต่างความคิด ต่างมุมมอง”

ผู้เข้าร่วม : ช่อง 2 (ลักษณะนิสัยที่เราจี๊ด) มีนิสัยเหมือนตนเองเลย เช่น เอาแต่ใจ ออกคำสั่งกับคนอื่น ไม่ยอมทำอะไร

ผู้เข้าร่วม : พยายามเปรียบเทียบตัวเราบ้าง ว่าเรามีส่วนไหนบ้างที่ทำให้คนอื่นจี๊ดเรา

ผู้เข้าร่วม : คนเราไม่ได้มีด้านบวกเสมอไป

๘ กระบวนการ : ช่องที่ 2 (ลักษณะนิสัยที่เราจัด) ส่วนใหญ่จะเป็นใคร ???

ผู้เข้าร่วม : คนใกล้ตัว

๘ กระบวนการ : ช่องที่ 3 (เราอยากให้เขาเป็นอย่างไร) ส่วนใหญ่จะเป็นใคร ???

ผู้เข้าร่วม : เป็นตัวเรา หรือเป็นคนที่เราอยากเป็น

๘ กระบวนการ : เดิมทีเรามีทั้ง 2 ด้าน (ช่องที่ 2 และ 3) อยู่ในตัว แต่ด้วยประสบการณ์ที่ผ่านมา อีกด้านหนึ่งสิ่งแวดล้อมอาจไม่เอื้อ เช่น ญกดู ทำให้เราละทิ้งนิสัยบางอย่างของเราไปนานแสนนาน และเลือกเป็นอีกแบบหนึ่งที่เราให้คุณค่าและความหมาย ช่องที่ 1 “คนที่เราจัด เขาจะมองตัวเขาเอง(ในเชิงเชิงบวก) อย่างไร ” เป็นเหมือนขุมทรัพย์ที่เราควรพิจารณา (ขณะที่ทำก็คิดได้ยากที่สุด) ทดลองนำลักษณะของช่องที่ 1 กลับมา

๘ กระบวนการ : แล้วช่องที่ 4 “แล้วคนที่ 3 เราคิดว่าเขาเป็นคนอย่างไร (ด้านลบ)” เป็นใคร แล้วเวลาทำช่อง 4 ทำยากหรือง่าย ???

ผู้เข้าร่วม : เป็นด้านลบของเรา

๘ กระบวนการ : มีใครบ้างที่เพื่อนช่วยคิดช่องที่ 4 แล้วเราไม่ยอมเขียน ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่อยากเขียน ก็ต้องเขียน (เพราะกตিকা) แต่คิดว่าแรงเกินไปหรือเปล่า (คำว่าเสแสร้ง)

ผู้เข้าร่วม : อยากเถียง ต่อต้าน คิดว่าไม่ใช่ เช่น ช่อง 2 คนเห็นแก่ตัว / ช่องที่ 3 อยากให้เขาเห็นใจคนอื่นบ้าง และช่อง 4 เพื่อนบอกว่าแกมันเอาแต่ใจตนเอง เลยคิดว่าไม่ใช่

ผู้เข้าร่วม : ตอนที่ทำช่อง 3 ก็คิดเลยว่าเป็นตัวเอง แต่พอเพื่อนบอกช่อง 4 รู้สึกว่ารับไม่ได้แต่กลบเกลื่อนว่าไม่ใช่เรา แล้วเขียนต่อไป ไม่โกรธเท่าไร

๘ กระบวนการ : แล้วคนอื่นเป็นไงบ้างทำไมไม่โกรธ ???

ผู้เข้าร่วม : ก็คิดตาม มันจริงหรือ แรงไปไหม อาจเป็นไปได้

ผู้เข้าร่วม : ไม่โกรธเพราะไม่ได้คิดว่าเป็นตนเอง

๘ กระบวนการ : แล้วช่องที่ 3 (เราอยากให้เขาเป็นอย่างไร) มีลักษณะที่เกี่ยวข้องคล้ายกับตัวเราไหม ???

ผู้เข้าร่วม : เป็นลักษณะที่เราชอบ มีส่วนที่เป็นตัวเรา

ผู้เข้าร่วม : น่าจะลองสลับช่องโดยให้เริ่มเขียนช่อง 2 , 4 , 3 , 1 ตามลำดับจะทำให้เข้าใจง่ายกว่าไหม

กระบวนการชมผู้เข้าร่วมว่ามีความคิดสร้างสรรค์ดีมาก ถ้าคิดแบบนี้จะง่ายกว่าจริง แต่ที่ให้ทำแบบนี้เพราะอย่างให้เห็นว่าลักษณะนิสัย (คนเรา) นั้นมี 2 ด้าน จากนั้นกระบวนการนำกระดาษ 4 ช่องที่พับเป็นกล่องสี่เหลี่ยมมาตั้งไว้ แล้วถามว่าแต่ละคนมองเห็นเลขอะไร (นั่งต่างตำแหน่งกัน ก็จะมองเห็นเลขที่ต่างกัน) “เราจะมักมองคนแค่ด้านเดียว เราไม่ค่อยคลีทุกด้านแผ่ออกมาเลย หรือเวลามีคนมาพูดตำหนิตัวเรา เราก็มักนำหอกนั้นมาทิ่มแทงใจเรา อย่าเพิ่งนำหอกนั้นมาทิ่มแทงใจเรา วางไว้ก่อนแล้วพิจารณาก่อน หากเราไม่ตีจริงก็ปรับปรุงแก้ไข การนำหอกนั้นเอาตัวเราเร็วเกินไปหรือหักหอกนั้นเร็วเกินไปก็ไม่ดี” กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรม “จิต” ลงสมุดบันทึก (แล้วพักเบรกรับประทานอาหารของว่าง)

กิจกรรมที่ 5 ... จิต (ต่อ)

➤ ถอดบทเรียน

☞ กระบวนการ : กิจกรรมจิต รู้สึกอย่างไร อยากเชิญชวนให้คนที่ยังไม่ได้พูดได้พูดบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ในช่องที่ 2 (ลักษณะนิสัยที่เราจิต) เมื่อกลับไปดูอีกที ในตัวเราก็มี แล้วเราจะจิตไปทำไมเหมือนจิตตนเอง

ผู้เข้าร่วม : การที่เรามองตนเองหรือผู้อื่นในด้านเดียว มันไม่ลึกซึ้งพอ แต่ถ้าเรามองหลาย ๆ ด้านจะช่วยให้เราเข้าใจและอยู่ร่วมกันในสังคมได้

ผู้เข้าร่วม : เราควรมองที่ตนเราก่อน ตัวเราไม่ได้มีแค่ด้านบวก ด้านลบก็มี การที่เรามองทุกด้าน เวลาที่เราอยู่ในสังคมเราจะได้เผชิญกับมันได้

ผู้เข้าร่วม : เกมเมื่อก็สอนให้รู้ว่าตนเราไม่ได้ดีไปหมดทุกอย่าง คนที่เรียกว่าคนย่อมนมีทั้งดีและเสีย เราควรมองคนอื่นในแง่ดีบ้าง แล้วนำแง่เสียของเขามาปรับเปลี่ยนในตัวเราบ้าง

ผู้เข้าร่วม : เมื่อก่อนเวลาที่มีคนมาว่าเรา เราก็คิดไปแล้ว เขาผิด แต่เราควรหยุดคิด หยุดมองอีกด้านของเขาก่อน ควรพิจารณาดนเองในลำดับต้นๆ ก่อน ก่อนที่จะมองคนอื่น

๘ กระบวนการ : ตอนนี้เรามีความตั้งใจดี ที่จะมองคนอื่นในหลาย ๆ ด้าน แต่ต้องระวังการตำหนิตัวเองว่า “รู้แล้วทำไมแกยังไม่ทำ” อยากให้กรุณาตัวเองด้วยนะ

กิจกรรมที่ 6 ... คน 4 ชาติ

Note>>> กิจกรรมคน 4 ชาติ หรือกองล้อสี่ทิศ เป็นการอธิบายลักษณะของคนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยมี ทิศและสัตว์ประจำทิศเป็นสัญลักษณ์แทนคน 4 กลุ่ม อาทิเช่น ทิศเหนือ-กระทิง ทิศใต้-หนู ทิศตะวันออก-เหยี่ยว และทิศตะวันตก-หมี แต่ทางที่กระบวนการมองว่าสัญลักษณ์ของสัตว์ประจำทิศต่างๆ อาจส่งต่อมุมมอง ทัศนคติและอคติต่างๆ ของผู้เข้าร่วมและเกิดเป็นข้อจำกัดในการทบทวนและสำรวจตนเอง กระบวนการจึงเลือกลักษณะของชาติ คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ ที่มีลักษณะเป็นกลางๆ มากกว่ามาใช้แทนสัญลักษณ์สัตว์ประจำทิศ

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาสำรวจและทบทวนลักษณะนิสัยของตนเอง ทั้งที่เป็นข้อดีและข้อจำกัด อันนำไปสู่การเรียนรู้และเข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการปรับเปลี่ยน ฝึกฝนพัฒนาข้อจำกัดของตนเองต่อไป
2. เมื่อมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของคนที่แตกต่างกัน จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้และความเข้าใจในความแตกต่างและหลากหลายของคนมากขึ้น อันนำไปสู่การทำ ความเข้าใจคนอื่น ๆ ที่ต่างจากเรามากขึ้น

➤ ขั้นตอน

1. กระบวนการเล่นละครของคน 4 ชาติให้ดูเกี่ยวกับสถานการณ์ “เดินทางไปท่องเที่ยวหลังจากการจัดกระบวนการ” ซึ่งก่อนเริ่มดูละครกระบวนการตั้งประเด็นให้ผู้เข้าร่วมสังเกตลักษณะนิสัยของคนทั้ง 4 คน
2. เมื่อชมละครจบ กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยถึงลักษณะนิสัยของคนทั้ง 4 คนจากละคร โดยกระบวนการจะบันทึกลักษณะนิสัยต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมกล่าวขึ้นบนกระดาน
3. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมวิเคราะห์ตนเอง ว่าตนเองเป็นคนชาติอะไร แล้วเข้ากลุ่มเพื่อพูดคุยกันว่า “ทำไมเราจึงคิดว่าเราเป็นคนชาตินั้น”

➤ ถอดบทเรียน

๘ กระบวนการ : จากละครเห็นอะไร ให้ช่วยกันวิเคราะห์ตัวละครทีละคน ???

(ทิศเหนือ / ไฟ)

ผู้เข้าร่วม : ใจร้อน มั่นใจตัวเอง ชอบออกคำสั่งแต่ไม่ชอบให้ใครออกคำสั่ง จริงใจ ไม่ค่อยฟังคนอื่น ตรงไปตรงมา ชี้แจงจุดแข็ง ชอบตัดสินใจเร็ว มุ่งไปข้างหน้า มุ่งทะเลาะลุกตะลุยก เป้าหมายมีไว้พุ่งชน เปิดเผย ง่าย ๆ รักพวกพ้อง เผด็จการ

(ทิศตะวันออก / ลม)

ผู้เข้าร่วม : มีจินตนาการ สร้างสรรค์ เรื่องมาก ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยากรู้ อยากเห็น ศิลปิน อ่อนไหวง่าย โรแมนติก ใฝ่รู้ ไฮเปอร์ ชอบประดิษฐ์ รักรรรมชาติ อารมณ์แปรปรวน ชี้อึด ช่างคิด มีความสนใจหลายอย่าง โลกสวย ตื่นตัวตลอดเวลา นอกกรอบ สมารถสัน เยอะและไร้สาระ

(ทิศตะวันตก / ดิน)

ผู้เข้าร่วม : เป็นนักวางแผน เจ้าระเบียบ อนามัยจัด มีแผนสำรองเสมอ มีกฎเกณฑ์ รอบคอบ ใส่ใจในรายละเอียด มีความเป็นเผด็จการ มีมาตรฐานของตนเอง ไม่ค่อยปล่อยให้คนอื่นทำ ไม่ยืดหยุ่น เป็นคนเจ้าคิดวิเคราะห์เก็บข้อมูล ประหยัดไปในตัว พยายามจัดสรรให้ทุกคนได้เท่ากัน เป็นกลาง เกรงครัต มีกติกายึดกฎกติกา มีสาระ จริงจัง ตั้ง มีความรับผิดชอบ เป็นที่ปรึกษา ปรับตัวยากเพราะมีมาตรฐานของตนเอง เก็บอารมณ์ ระแวงระวัง

(ทิศใต้ / น้ำ)

ง่าย ๆ อะไรก็ได้ ชี้แจงใจ ชอบตามใจคนอื่น ไม่เรื่องมาก ใส่ใจคนอื่นแต่ลืมตนเอง ประนีประนอม ว่าไงว่าตามกัน เป็นกาวใจ พูดน้อยแต่พูดหนัก อาจเก็บกดเพราะสนองความต้องการของคนอื่นมากกว่าตนเอง ยอม ไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง ไม่ค่อยเสนอความคิดเห็น มองโลกในแง่ดี อยากเห็นคนมีความสุข อย่างทะเลาะเบาะแว้ง อ่อนโยน ยิ้มเก่ง ชี้แจงใจ ใจใจคนง่าย ชื่อ ไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ ชอบให้คนอื่นตัดสินใจให้ ไม่ค่อยแสดงความรู้สึก อ่อน เป็นผู้ฟังที่ดี โอบอุ้มดูแล

Note>>> ผู้เข้าร่วมสามารถวิเคราะห์ลักษณะของตัวละครได้อย่างชัดเจนดีมาก

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมวิเคราะห์ตนเอง ว่าตนเองเป็นคนธาตุอะไร แล้วเข้ากลุ่มเพื่อพูดคุยกันว่า “ทำไมเราจึงคิดว่าเราเป็นคนธาตุนั้น ” ซึ่งบางคนอาจย้ายธาตุได้เมื่อเข้ากลุ่มแล้วรู้สึกว่าจะยังไม่ตรงกับเรานัก

กิจกรรมที่ 7 ... จับคู่กันหมวด

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหวร่างกายทำให้เกิดความอบอุ่นในร่างกาย เกิดความตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป และเกิดความสัมพันธ์อันดีของการดูแลใส่ใจกันระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยกัน

➤ ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนเพื่อนผลัดกันหมวด คนที่ถูกหมวดก่อนให้ยืนก้มโค้ง แขนเหยียดตรงลงพื้น ทิ้งน้ำหนักลงที่แขนทั้งสองข้าง
2. ส่วนเพื่อนที่หมวดใช้อุ้มมือทั้งสองข้าง ตีไปที่บริเวณหลังของเพื่อนด้วยกำลังที่พอเหมาะ ตีไปยังบริเวณแผ่นหลัง ขาทั้งสองขา และแขนทั้งสองแขน
3. จากนั้น จึงค่อยสลับกันหมวด

➤ ทำที่และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมแต่ละคู่จะมีการสื่อสาร สอบถามกันตลอดการทำกิจกรรม เช่น จะถามว่า “แรงไปไหม” “โอเคยัง” เป็นต้น บางคู่ก็หมวดมากกว่าทำที่กระบวนการแนะนำ เช่น หมวดนี้มือให้เพื่อน

➤ ข้อสังเกต

เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาไม่นาน แต่สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัวได้ดี และเกิดสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

กิจกรรมที่ 8 ... คน 4 ชาติ (ต่อ)

➤ ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเข้ากลุ่มประจำชาติของตนเองอีกครั้ง แล้วช่วยกันคิดทำหรือสัญลักษณ์ประจำชาติของตนเอง
2. จากนั้นกระบวนการทำการสัมภาษณ์คนแต่ละทิศ/ชาติ

➤ การสัมภาษณ์

☞ กระบวนการ : ลักษณะใดที่มีเหมือน ๆ กัน ???

(ทิศเหนือ / ไฟ)

คิดไปไหนก็ไปเลย ไม่ต้องเตรียมอะไร ไปหาช่างหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเอา ไม่อยากให้เขาชนะตนเอง ไม่อยากให้ใครมาว่าด้วย ถ้ามีคนมาแข่งคิวจะสะกิด มองด้วยสายตาต้องเตือนสติ อยู่ตลอด เมื่อเห็นคนทำไม่ดีจะเดินเข้าไปบอกเลย พูดตรงๆ ถ้ามีคนมาหาเรื่องกับเราก็ไม่เหลือ (สู้ / จู้ โจม) แต่อยู่ที่นี้ต้องอดทน เลือกที่จะเลี้ยงเพราะถ้าจะมีเรื่องเดียวจะถูกลงโทษ

แต่มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งเคยทะเลาะกับเพื่อนคนอื่น เหตุเพราะคนที่มาหาเรื่องทำเพื่อนของเรา ก่อน รู้สึกทนไม่ได้ ไม่ยุติธรรม เข้าไปห้ามแล้วมาด่าเร่อีก ก็เลยอดทนไม่ไหว รักเพื่อนเช่นถ้าเพื่อนเรามีเรื่องก็ลุยเลยโดยยังไม่ได้รู้ด้วยซ้ำว่าเพื่อนของเราถูกหรือผิด เราด่าเพื่อนเราได้แต่คนอื่นด่าเพื่อนเราไม่ได้

คิดว่าความอ่อนโยนคือความอ่อนแอ ถ้าแรงมาก็แรงไป ดีมากดีไป ร้ายมาก็ร้ายตอบ รู้สึกว่าเพื่อนหักหลังตลอด ชาติไฟมีความอ่อนโยนและอ่อนแอเหมือนกันนะ แต่ไม่อยากให้ใครเห็นว่าตนเองอ่อนแอ ไม่อยากให้ใครว่าเราอ่อนแอ ถือเป็นผู้นำต้องเข้มแข็ง จะร้องไห้ให้คนอื่นเห็นได้อย่างไร ไม่ชอบการรอคอย คนอื่นต้องเชื่อเราถ้าเราบอกว่าดี

เรื่องความรักคือถ้ารักก็รักมาก ถ้าเกลียดก็เกลียดเลย ถ้ารักใครจะดูแลอย่างดี เป็นเจ้าบุญทุ่ม ถ้ามีเงินก็ต้องคืน ถ้าจะขอก็บอกกันมาตรงๆ อ่อนแอก็เพราะเรื่องความรัก ถ้าคนรักนอกใจยอมไม่ได้เลย

(ทิศใต้ / น้ำ)

ขี้เกรงใจ อะไรก็ได้ ง่ายๆ ใครทำอะไรก็ตามนั้น เรื่องการกิน กินตามเพื่อนก็ได้เพราะไม่อยากมีปัญหาและจะได้รวดเร็ว แคร่ความรู้สึกของเพื่อนมากกว่า เวลาเพื่อนมีปัญหาจะชอบมาปรับทุกข์กับเรา (เราเหมือนกระโถน) จะระวังในคำพูดของตนเอง จึงพูดน้อย แต่เวลาคนชาติหน้าโมโหเอาเรื่องนะ (เก็บสะสมไว้ ถ้าทนไม่ไหวก็เหมือนเขื่อนแตก) คนชาติหน้าเข้มแข็งกว่าคนชาติไฟอีกนะ(อ่อนนอกแข็งใน) ประนีประนอมเพราะไม่อยากให้มีเรื่อง ถ้าเห็นคนลำบากมายืมเงินก็ช่วยตามกำลังที่เรามี ไม่ปฏิเสธตรงๆ จะบ่ายเบี่ยงหาเหตุผล เพราะกลัวเขาจะเสียใจ

ไม่ชอบความขัดแย้ง ไม่ชอบคนพูดเสียงดัง / ไม่ชอบคนตะคอก เวลาฉิ่งยังไม่ฉิ่งเสียงดังกลัวรบกวนเพื่อนและไม่อยากให้ใครแซว (อาย) ถ้ามีคนแข่งคิวก็ปล่อยเขาไป แต่ข้างในไม่พอใจ รู้สึกว่าตนเองสำคัญแต่เราให้ความสำคัญกับคนอื่นมากกว่า จะให้อภัยผู้อื่น มีความอดทนมากกว่า มักขี้ใจน้อย อ่อนไหวง่าย และมักถูกเอาเปรียบได้ง่าย แต่ส่วนใหญ่มักคิดว่ายอม และยากที่จะบอกกันตรงๆ คิดมาก

➤ **หมายเหตุ**

เนื่องจากหมดเวลาก่อน จึงสามารถสัมภาษณ์ได้เพียง 2 ทิศ/ธาตุเท่านั้น และจะดำเนินการสัมภาษณ์ต่ออีก 2 ทิศ/ธาตุในวันพรุ่งนี้

กระบวนการในวันที่ 3

กิจกรรมที่ 1 ... Visual Meditation

Note>>> วันนี้อุณหภูมิกายนอกยังลดต่ำ ทำให้ทุกคนในห้องจัดกระบวนการรู้สึกหนาว กระบวนการจึงลองเปลี่ยนวิธีการภาวนาในรูปแบบใหม่ ที่ชวนให้ผู้เข้าร่วมจินตนาการถึงกองไฟ

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

➤ ขั้นตอน

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเข้าร่วมกัน ประมาณ 10 นาที โดยให้ผู้เข้าร่วมนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย สบายร่างกายให้ทุกส่วนผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึงกองไฟ สัมผัสกับความอบอุ่นและความร้อนของกองไฟ แล้วให้ความร้อนนั้นแผ่ขยายไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ร่างกายสัมผัสถึงความอบอุ่นและความร้อนของกองไฟ

2. เมื่อครบเวลา กระบวนการสอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการทำกิจกรรม

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการทำกิจกรรม ดังนี้

- ไม่เคยทำแบบนี้มาก่อน แต่เมื่อจินตนาการแล้วรู้สึกว่าอบอุ่นขึ้นมาจริงๆ ไม่น่าเชื่อ
- คล้ายกัน รู้สึกเหมือนนั่งอยู่ใกล้กองไฟจริงๆ แต่มีเสียงรบกวน (เสียงเพลง) ก็เย็นขึ้นมา จึงกลับมาจินตนาการถึงกองไฟอีกครั้งก็กลับมาอุ่นอีก
- ใช้วิธีการฟังไปที่เทียน เหมือนหน้ามีความร้อนมาปะทะ แต่ไม่ถึงกับอุ่นมาก
- ปกติถ้าหนาวจะเดินไปตามอากาศหนาว แต่เมื่อกี้จิตมีหลัก ทำให้เรานิ่งขึ้น อุ่นขึ้น
- ปกติเป็นคนธาตุน้ำ ตัวจะเย็นมาก พอจินตนาการค่อย ๆ นึกภาพการเติมเชื้อไฟก็ค่อย ๆ อุ่นขึ้น
- เดิมเคยขายข้าวหลาม แล้วมานั่งแบบนี้ก็นึกถึงกองไฟ อุ่นจนหน้าชาเลย
- นึกถึงกองไฟที่บ้าน รู้สึกอบอุ่นหัวใจดี
- รู้สึกร้อนหน้า และก็แวบไปยังเสียงเพลงบ้าง

- เอามือประสานกัน แล้วจินตนาการเหมือนลูกไฟ รู้สึกอุ่นมาก
- จินตนาการไปถึงคนที่บ้าน ที่ตื่นมาก่อไฟหุงข้าวเพื่อใส่บาตรตอนเช้า ตอนแรกยังไม่ค่อยอุ่นเพราะเพิ่งก่อไฟ สักพักเริ่มอุ่นขึ้นมา ได้กลิ่นข้าวสุก
- จินตนาการว่านั่งผิงไฟที่บ้าน ได้ยินเสียงดนตรีก็รู้สึกเย็นแวม ก็กลับมาจินตนาการอีกครั้ง จึงอุ่นขึ้น
- ไม่ได้จินตนาการถึงกองไฟ แต่นึกถึงพลังงานภายในของตนเอง ก็รู้สึกอุ่น
- ไม่เคยทำแบบนี้มาก่อน การเอามือประสานก็ทำให้อุ่นดี
- ทึ่ง ว่าจิตใจของเราสร้างภาพแล้วทำให้กายเราสบายขึ้น เลยนึกถึงภูเขาไฟระเบิดที่มีลาวา

➤ ถอดบทเรียน

☞ กระบวนกร : จิตจะสามารถจดจำสภาวะได้ เช่น ถ้าเราไปยืนรับแสงแดดจากพระอาทิตย์ แล้วเราพยายามจำสภาวะถึงความร้อน ความรู้สึก ให้จิตจำสภาวะเหล่านี้ไว้ แล้วนึกถึงสภาวะแบบนี้ ยามคำคืน ที่หนาวเหน็บจะทำให้อุ่นขึ้น ลองทดลองทำดู

ใจของเรามีพลัง จนบางคนนำมาใช้ในการแข่งกัน แต่อย่าลืมว่าการแข่งพลังงานเหล่านั้นก็จะอยู่กับเราด้วยบางส่วน ทั้งเขาและเราล้วนได้รับพลังงานเหล่านี้ ฉะนั้นควรทำจิตของเราให้สว่าง นึกแต่สิ่งที่ดีให้เราและเขาได้รับพลังงานที่ดีเหล่านี้ด้วย และเมื่อจิตสามารถจดจำสภาวะได้ ฉะนั้นในบางครั้งที่เรานึกถึงเรื่องราวที่เศร้าหมอง ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่จิตเรามันจำได้ ก็ไม่จำเป็นต้องผลักไส

➤ ข้อสังเกต

วันนี้ ผู้เข้าร่วมสะท้อนการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้ได้มากขึ้น พูดแลกเปลี่ยนได้เกือบครบทุกคน กระบวนกรมองว่าตอนเช้าของวันนี้ การภาวนาดีมาก มีปรากฏการณ์เกิดขึ้นทำให้ผู้เข้าร่วมมีเรื่องที่ยากพูดกันทุกคนเลย จึงพูดสะท้อนกันออกมาได้เยอะ ส่วนกระบวนกรอยากตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมมีจินตนาการมากน้อยแค่ไหน เพื่อใช้ประเมินการทำกิจกรรมปัญญาจลีลา แต่ก็มีผู้เข้าร่วมหลุดไปกับเสียงเพลงตอนเช้าบ้าง แต่กลับมาได้ ตอนเช้าเลยรู้สึกอุ่นดี และกระบวนกรสัมผัสได้ถึงความตั้งใจของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี

กิจกรรมที่ 2 ... แกว่งแขน

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อกายบริหาร ให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อีกทั้งเป็นการแนะนำวิธีการในการดูแลสุขภาพร่างกายที่สามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้

➤ ขั้นตอน

1. ผู้เข้าร่วมนั่งในท่าขัดสมาธิ จึงชวนให้ผู้เข้าร่วมใช้มือถูกับหน้าขาของตนเอง
2. จากนั้นให้ลุกขึ้น แล้วแนะนำวิธีการยืนที่เหมาะสมโดยให้กางขาออกเล็กน้อย ยืนให้มั่นคง จินตนาการว่ามีรากที่ยึดไปที่พื้น และถ้าอยากให้มั่นคงยิ่งขึ้นให้เกร็งท้องนิดๆ
3. แล้วให้ผู้เข้าร่วมแกว่งแขนไปทางซ้ายและขวา ให้แนวกระดูกสันหลังตั้งตรง พร้อมทั้งสังเกตสรีระของเราด้วยว่ามั่นคงหรือล้มง่าย “ชีวิตเราต้องมีหลักแน่นที่มั่นคงแต่ข้างบนต้องพลิ้วไหวปล่อยไปได้”
4. ทำต่อไป เมื่อยืนได้มั่นคงแล้ว เกร็งท้องและก้นเล็กน้อย แล้วผลักแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหลังเพียงครั้งเดียว (ไม่เกินหัวไหล่) แล้วแขนจะดึงกลับมาเอง แล้วเราก็ผลักไปข้างหลังอย่างเดียว ตัวตั้งตรง

Note>>> กระบวนการแนะนำว่าสามารถทำได้ทุกเช้า และหากภาวนาไปด้วยจะทำให้แขนเราไม่เกร็ง และมีสมาธิมากขึ้น

➤ ข้อสังเกต

กระบวนการพูดอธิบายประโยชน์ของการทำทำนี้ ทั้งการดูแลร่างกายและอวัยวะภายใน ทำให้กิจกรรมนี้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 3 ... คน 4 ชาติ (ต่อ)

Note>>> เมื่อวานมีผู้เข้าคนหนึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมคน 4 ชาติเพราะไปศาล กระบวนการจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ช่วยเล่าให้เพื่อนฟังถึงกิจกรรมเมื่อวานนี้ แล้วให้ผู้เข้าร่วมคนนั้นนั่งทบทวนลักษณะนิสัยของตนเองไปก่อน ว่า “ตนเองน่าจะเป็นคนทิศ/ชาติอะไร”

➤ ขั้นตอน

ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเข้ากลุ่มประจำชาติของตนเองอีกครั้ง จากนั้นกระบวนการทำการสัมภาษณ์คนแต่ละทิศ/ชาติที่เหลือจากเมื่อวาน

➤ การสัมภาษณ์

☞ กระบวนการ : ลักษณะใดที่มีเหมือน ๆ กัน ???

(ทิศตะวันออก / ลม)

ทำอะไรที่ไม่เหมือนใคร ชอบคิดนอกกรอบ ชอบทำในสิ่งที่คนอื่นเขาไม่ทำกันแต่ไม่เดือดร้อนคนอื่น ทำอะไรที่แปลกดีไม่ซ้ำซาก ถ้าต้องทำอะไรซ้ำซากมันน่าเบื่อ ทำไมต้องเหมือนกัน ชอบพลิกแพลงเมนูอาหาร เกิดความคิดใหม่ๆ ขึ้นมาเรื่อยๆ สร้างสรรค์ มีความสามารถในการพลิกแพลงประยุกต์แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ช่างคิดจินตนาการ คิดทุกอย่าง ภายนอกอาจดูเป็นผู้ใหญ่แต่ข้างในยังเป็นเด็ก

เป็นเจ้าของโปรเจกต์ แล้วให้คนอื่นช่วยทำต่อ ทำไม่สุดจะเบื่อก่อน เหมือนสมาธิสั้น ตอนที่จะทำมีพลังที่ล้นเหลือแต่แป๊บเดียวก็หมดแล้ว เพื่อนที่อยู่ใกล้จะรู้สึก 2 อย่างคือทำให้เพื่อนสนุกสนานและกลัวเพราะคาดเดาไม่ได้

ความทุกข์ของคนธาตุลมคือความเบื่อและเวลาอยู่ในกฎระเบียบมากๆ จะอึดอัด เวลาทุกข์ก็จะไปทำอย่างอื่นหรือคิดเรื่องอื่นแทน ที่ผ่านมาจะเปลี่ยนงานตลอด อ่อนไหว แคร่เพื่อนฝูงเห็นความรู้สึกของคนอื่นเร็วมาก

(ทิศตะวันตก / ดิน)

ชอบวางแผน หาข้อมูล เตรียมให้พร้อม เวลาไปเที่ยวก็ต้องเตรียมกับข้าว ที่นอน เวลาเพื่อนอยากได้อะไรเดินมาถามเรามีหมด คิดเยอะตั้งแต่ก่อนเที่ยวว่าการเดินทางจะไปอย่างไร ไปกี่คน อะไรที่จำเป็นต้องใช้ ค่อนข้างมีระเบียบเยอะ จะจริงจัง มีรายละเอียดเยอะ การจัดกระเป๋าจะแยกเป็นของแต่ละคน สะดวกในการใช้ จะจัดเตรียมของเผื่อทุกคนเลย ถ้ามีของไม่ครบ จะทำให้เสียเวลา ถ้าการทำงานหากผิดพลาดเขาจะไม่จ้างงาน ฉะนั้นเราต้องพร้อมตลอด

ถ้าจะไปไหนต้องบอกล่วงหน้า ถ้าจะไปเที่ยวหน้าตากัน จะต้องรู้ว่าไปกี่คน แล้วจะเตรียมทุกอย่างไปให้พร้อมจะได้ไม่ต้องไปซื้อเขามันแพง ในตู้ล็อกเกอร์จะแยกสิ่งของและมีตะกร้าแยกชนิดและประเภทข้าวของ ล็อกเกอร์ใบเล็กนิดเดียวแต่สามารถเก็บของได้จำนวนมาก เพราะการพับที่เป็นระเบียบ พับให้เป็นชิ้นเล็กเท่าๆ กัน เรียงเป็นชุด ๆ เสียเวลาหน่อยแต่กันของหายและเป็นระเบียบ ในล็อกเกอร์จะจัดวางให้เป็นระเบียบ ของไม่เยอะมีแต่ของจำเป็น จัดวางให้หยิบง่าย ใช้แล้วจะวางไว้ที่เดิม อะไรขาดอะไรหายก็จะรู้

ตอนอยู่ที่บ้าน จะเขียนป้ายไว้ที่ชั้นเสื้อผ้าเพื่อจำแนกประเภทของเสื้อผ้าเช่น กางเกงอยู่บ้าน กางเกงไปเที่ยว เสื้ออยู่บ้าน เสื้อไปเที่ยว ขวดน้ำก็จะมีป้ายชื่อติดว่าเป็นของใคร ถ้าเราจัดระเบียบไว้

แล้วมีใครไม่ทำตามก็จะโมโห หงุดหงิด หรือเอาข้าวของเราไปใช้แล้วไม่วางเป็นระเบียบเหมือนเดิม ส่วนใหญ่จะไม่ใช้ของร่วมกับใคร ไม่ยืมของใคร ชอบเก็บสะสม

ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบออกนอกกรอบ เขาให้ทำอะไรก็ทำ ค่อนข้างนึกถึงผลประโยชน์มาก ว่าได้หรือเสีย คุ่มใหม่ เป็นคนตื้อเจียบ

เรื่องความรักจะจริงจังมาก ชอบคบคนเดียว หวงและหวงคนรัก

Note>>> ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งแปลกเปลี่ยนว่า ถ้าอยู่ข้างนอกคิดว่าตนเองเป็นคนธาตุไฟ เพราะเป็นคนใจร้อนมีเรื่องอะไรก็ใส่ทันที แต่เมื่อมีอยู่ที่นี้ ทำอย่างนี้ไม่ได้ ต้องควบคุมอารมณ์ ถ้าทะเลาะกันมันไม่คุ้มอยู่ที่นี้จึงใจเย็นขึ้นเยอะ ไม่รู้ว่าจะอารมณ์ร้อนไปทำไม เลยคิดว่าตนเองเป็นธาตุดินมากกว่าเมื่อมาอยู่ที่นี้

กิจกรรมที่ 3 ... คน 4 ธาตุ (ต่อ)

➤ ขั้นตอน

1. เมื่อกระบวนการทำการสัมภาษณ์คนแต่ละทิศ/ธาตุจนครบทุกกลุ่มแล้ว ต่อมากระบวนการจึงชวนพูดคุยด้วยประเด็นคำถามที่ว่า “ทิศไหนดีกว่ากัน”

☞ กระบวนการ : แล้วคิดว่าทิศไหนดีกว่ากัน ???

ผู้เข้าร่วม : ไฟดีกว่า

ผู้เข้าร่วม : ดินก็ดินดีกว่า

ผู้เข้าร่วม : ชอบทุกทิศ เพราะทุกมีทิศมีทั้งข้อดีและข้อเสียด้วยกันหมด

ผู้เข้าร่วม : น้ำก็ชอบความเป็นน้ำนะ

☞ กระบวนการ มีอะไรในตัวเราที่ไม่ชอบไหม ???

ผู้เข้าร่วม : ลม ไม่มีนะ

2. จากนั้นกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเข้ากลุ่มประจำธาตุของตนเองอีกครั้ง เพื่อพูดคุยช่วยกันคิดว่า

(1) เรามีอะไรดีบ้าง จุดเด่นและความภูมิใจในตัวเรา

(2) ข้อจำกัดหรือทุกข์ที่เราต้องเผชิญ

(3) แล้วเราจะก้าวข้ามข้อจำกัดหรือทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร

โดยใช้เวลาพูดคุยประมาณ 20 นาที

Note>>> กลุ่มไหนที่มีสมาชิกเยอะก็ให้แบ่งเป็น 2 วง เช่นธาตุน้ำ

➤ ถอดบทเรียน

(ทิศเหนือ / ธาตุไฟ)

(1) เรามีอะไรดีบ้าง จุดเด่นและความภูมิใจในตัวเรา...

จริงใจ รักพวกพ้อง กล้าได้กล้าเสีย ไม่เอาเปรียบใคร มีอะไรแชร์กันตลอด มีความเป็นผู้นำ เสียสละเพื่อผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดเป็นของตนเอง เป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้ มีอารมณ์ ศิลปิน(บ้าง)

(2) ข้อจำกัดหรือทุกข์ที่เราต้องเผชิญ...

ชอบโดนหลอก ถูกหักหลัง ถูกเอาเปรียบเอาเปรียบบ่อยๆ แกรับปัญหาไว้คนเดียว เก็บความอ่อนแอไว้อยู่ในลิ้นๆ ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่ สิ่งรอบข้างยั่วๆ ความอดทนมีขีดจำกัด ไม่ชอบให้ใครบีบบังคับ ออกคำสั่ง

(3) แล้วเราจะก้าวข้ามข้อจำกัดหรือทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร...

ไม่เก็บเอามาใส่ใจ ปล่อยวาง เบี่ยงเบนไปเรื่องอื่น หาอะไรทำ ลองฟังความคิดเห็นของผู้อื่น บ้าง หาวิธีการปลดปล่อย ระบาย เช่น ร้องไห้บ้าง คุยกับคนที่เราไว้ใจ คุยกับตนเองหรือเขียนบันทึก เป็นต้น

(ทิศตะวันออก / ธาตุลม)

(1) เรามีอะไรดีบ้าง จุดเด่นและความภูมิใจในตัวเรา...

ไม่ยึดติด เป็นตัวของตัวเอง มองโลกในแง่ดี / บวก เป็นที่ปรึกษาที่ดีได้ หลงตัวเองเชื่อมั่นตัวเองมาก รับฟังความเห็นและทัศนคติใหม่ ๆ ได้เสมอ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ปรับตัวง่าย เปิดโอกาสให้คนอื่นได้เป็นตัวของตัวเอง เปิดรับ มองว่าคำวิจารณ์เป็นเสมือนแง่มุมใหม่ มองโลกในแง่บวก ไม่ปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความทุกข์ตลอดเวลา ไม่ยึดติดอะไร

(2) ข้อจำกัดหรือทุกข์ที่เราต้องเผชิญ...

อ่อนไหว ไม่นิ่ง มีความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนทางอารมณ์ง่ายมาก มองดูเหมือนไม่แคร์ใคร ทำให้คนรอบข้างต้องคอยระวังตัวเองตลอด สนุกเกินขอบเขต อารมณ์ขึ้นลงบ่อยๆ ทำอะไรเหมือนไม่แคร์แต่แคร์นะ คนข้าง ๆ รู้สึกไม่ปลอดภัยเพราะคาดเดาไม่ได้ ชอบแกล้งเพื่อน ชอบอ้า สนุกสนานเกินพอดีเกินขอบเขต หลงตนเองเชื่อมั่นในตนเองสูง คนจะหมั่นไส้

(3) แล้วเราจะก้าวข้ามข้อจำกัดหรือทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร...

รู้จักตนเองก่อน รู้เท่าทัน ปรับปรุงตัวจากข้อเสีย เพิ่มความอดทน มีสมาธิเพิ่มขึ้น นั่งสมาธิบ่อยๆ

(ทิศตะวันตก / ธาตุดิน)**(1) เรามีอะไรดีบ้าง จุดเด่นและความภูมิใจในตัวเรา...**

มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย วางแผนคิดก่อนทำ ซื่อตรง มั่นใจ เก็บอารมณ์ ช่างคิดช่างวิเคราะห์ ไม่ชอบวุ่นวายใคร มีความรับผิดชอบ จริงจัง ชอบช่วยเหลือคนอื่น ไม่เอาเปรียบผู้อื่น มีความจริงใจเสมอ

(2) ข้อจำกัดหรือทุกข์ที่เราต้องเผชิญ...

ถ้าไม่ได้ตั้งใจจะหงุดหงิด เสียอารมณ์ทำให้คนรอบข้างรำคาญในความเป็นเจ้าระเบียบของตัวเอง ทุกข์เพราะญาติไม่มา ตังค์บ่มี บางครั้งคิดมาก คิดลึกจนเกินเหตุ มีโลกส่วนตัวมากเกินไป วุ่นวายกับการเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ระวังระวังมากเกินไป ไม่ค่อยปล่อยวาง ชอบจับผิดคนอื่น ชอบวางแผน อยากให้คนอื่นเป็นอยากที่เราอยากให้เป็น จริงจังกับชีวิตมากเกินไป โกรธใครโกรธนาน เจ็บนานทิวี่สูง

(3) แล้วเราจะก้าวข้ามข้อจำกัดหรือทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร...

ปล่อยวาง ทำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ต้องจริงจังเคร่งครัดกับชีวิตมากเกินไป อยู่คนเดียวอยู่กับตนเองหาอะไรทำให้เพลินๆ เช่นฟังเพลง นั่งสมาธิ ออกกำลังกาย สวดมนต์ จริงจังกับชีวิตน้อยลง ทบทวนเรื่องราวในชีวิต ปล่อยวาง ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ (อยู่กินอย่างพอเพียง) กลับมารู้เนื้อรู้ตัว และยอมปรับตัวให้เข้ากับคนมากขึ้นหลายแบบ ลดข้อจำกัดของตัวเองลงบ้าง ลดความเจ้าระเบียบ ลด ความเป๊ะเวอร์ลงบ้าง แหกกฎชะบ้าง ล้อล้ากับชีวิตบ้าง ไม่ต้องบังคับคนอื่นซะทุกอย่าง ไม่ต้องคิดลึกมากเกินไป

(ทิศใต้ / ธาตุน้ำ)**(1) เรามีอะไรดีบ้าง จุดเด่นและความภูมิใจในตัวเรา...**

มีใจเมตตา ไม่เรื่องมาก ใจกว้างใจดี ใจเย็น สร้างความสุขให้คนอื่นได้ เป็นผู้ฟังที่ดี สนองความต้องการของผู้อื่น แคร่ความรู้สึกผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี มีเหตุมีผล โกรธง่ายหายเร็ว จริงใจ อ่อนโยน ถ้ารักใครก็จะรักสุดขีด อ่อนโยน เป็นที่ปรึกษา ได้รับความไว้วางใจ

(2) ข้อจำกัดหรือทุกข์ที่เราต้องเผชิญ...

ขี้เกรงใจทุกคนหมด โดนเอาเปรียบเป็นคนอ่อนแอ เก็บกดแล้วก็มานั่งเสียใจ กอดตัน ให้ความสำคัญคนอื่นมากกว่าตนเอง ไร้ใจคนง่าย เชื่อคนง่าย มองโลกในแง่ดีจนเกินไป ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าพูด ใจไม่แข็ง เมื่อทุกข์ก็ไม่กล้าปรึกษาใครเพราะเกรงใจ

(3) แล้วเราจะก้าวข้ามข้อจำกัดหรือทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร...

สร้างความมั่นใจในตนเอง รักตัวเองให้มากขึ้น มีความคิดเป็นของตัวเอง มีจิตใจเข้มแข็ง
อดทน หนักแน่น กล้าที่จะพูดมากขึ้น กล้าที่จะปฏิเสธให้มากขึ้น ให้อภัยแก่ตัวเอง ปล่อยวาง กล้า
ยอมรับกับผลที่เกิดขึ้น ไตร่ตรองให้มากขึ้น มองเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น

๘ *กระบวนการ : ทุกธาตุหาทุกข์และหาวิธีการแก้ทุกข์ของเราได้น่าสนใจมาก ก็ให้
ระลึกไว้ย่อๆ เราทุกคนล้วนมีทั้ง 4 ธาตุอยู่ในตัวเรา ลักษณะที่เราเป็นมากเพราะเราฝึก
มาก ฉะนั้นถ้าเราอยากเป็นอะไรก็ต้องฝึกเอา ฝึกให้เป็นทั้ง 4 ธาตุ*

กิจกรรมที่ 4... รำมวยจีนคน 4 ธาตุ

➤ วัตถุประสงค์

ผ่อนคลายกาย ใจ ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายตามธาตุทั้งสี่ : ดิน น้ำ ลม ไฟ

➤ ขั้นตอน

1. กระบวนกรกล่าวบทกล่าว พร้อมทั้งสาธิตการรำมวยจีนคน 4 ธาตุให้ผู้เข้าร่วมดู
2. จากนั้นจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมทุกคน รำรำมวยจีนคน 4 ธาตุด้วยกัน

“หนักแน่นมั่นคง โอบอ้อมเปิดรับ รวดเร็วตัดสินใจ พลิวไหวสร้างสรรค์ ”

บันทึกพิเศษประจำวัน :

กิจกรรมคน 4 ธาตุโดยภาพรวม กระบวนกรรู้สึกว่ “ ดีที่ผู้เข้าร่วมนั่งรวมกันเป็นธาตุ เวลาที่
กระบวนกรสอบถามขอความคิดเห็นเรื่องของว่าง ทำที่ของผู้เข้าร่วมแต่ละทิศทำให้เรียนรู้เห็นเรื่องนี้
ชัดเจนขึ้น ”

ตอนสัมภาษณ์ทิศ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จะตั้งใจฟังดี ยกเว้นทิศเหนือ / ธาตุไฟที่มีท่าที่เปื้อ ลุก
ออกไปเข้าห้องน้ำอยู่หลายคน อาจเป็นเพราะช่วงสัมภาษณ์นานเกินไป

ส่วนตอนสัมภาษณ์ทิศตะวันออก / ธาตุลม อาจยืนอยู่ตำแหน่งไม่ดี ยืนหันหลังให้ทิศเหนือ /
ธาตุไฟ ทำให้ทิศเหนือเปื้อหลายคน ส่วนทิศตะวันออก / ธาตุลมคิดเรื่องทุกข์ของตนเองไม่ออก ดีที่มี
ทีมกระบวนกรเข้าไปช่วยอยู่ในกลุ่มด้วย

กระบวนการในวันที่ 4

กิจกรรมที่ 1 ... Visual Meditation

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป

➤ ขั้นตอน

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน ประมาณ 10 นาที โดยให้ผู้เข้าร่วมหนึ่งในท่าที่ผ่อนคลาย สัมผัสร่างกายให้ทุกส่วนผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึงกองไฟ สัมผัสกับความอบอุ่นและความร้อนของกองไฟ แล้วให้ความร้อนนั้นแผ่ขยายไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ร่างกายสัมผัสถึงความอบอุ่นและความร้อนของกองไฟ

กิจกรรมที่ 2 ... Check in ด้วยวิธีการเดินทาง

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอน

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยเปรียบเทียบกับ “ลักษณะการเดินทาง” แล้วพูดอธิบายสภาวะของตนเองที่ละคน

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในของตนเอง ด้วยลักษณะการเดินทาง ดังนี้

- รู้สึกเหมือนวิ่งตลอดเวลา
- ถ้าเปรียบกับรถ เครื่องยังเย็นอยู่
- เหมือนรถไฟที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างเดียวไม่มีหยุด
- เหมือนนั่งเครื่องบิน ตอนแรกก็เย็น ตอนนี้อนแล้ว
- เดิน แต่เดินบนลานน้ำแข็ง (หนาว)
- เหมือนเดินลงบันได เดินสบายแต่ก็ต้องระวัง

- เดินบนสเก็ทบอร์ด
- ตอนเช้าเหมือนขับรถลงจากเขา แต่พอเข้าห้องนี้เหมือนวิ่งบนทางเรียบ
- ปั่นจักรยานไปช้าๆ
- วันนี้ทางไม่ค่อยดีเท่าไร อารมณ์ไม่ค่อยดี
- วันนี้เหมือนนั่งรถอยู่ในกม. ไปไหนก็ติดหมด วิ่งไปทำอะไรก็ไม่ทัน
- เหมือนปั่นจักรยานเล่นมีดอกไม้ด้วย
- เหมือนเดินบนถนนลูกรัง ปวดไปหมดทั้งตัวเลย
- เหมือนเดินขึ้นดอย ตอนแรกเย็นเหนื่อย ตอนนี้ปกติ
- เหมือนถอดรองเท้าเดินกลางหิมะ หนาวไปทั้งตัว
- เหมือนนั่งรถไฟ ลมมันพัด หนาวเย็น

กิจกรรมที่ 3 ... สรุปคน 4 ชาติ

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาสำรวจและทบทวนลักษณะนิสัยของตนเอง ทั้งที่เป็นข้อดีและข้อจำกัด อันนำไปสู่การเรียนรู้และเข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการปรับเปลี่ยน ฝึกฝนพัฒนาข้อจำกัดของตนเองต่อไป

2. เมื่อมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของคนที่แตกต่างกัน จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้และความเข้าใจในความแตกต่างและหลากหลายของคนมากขึ้น อันนำไปสู่การทำความเข้าใจคนอื่น ๆ ที่ต่างจากเรามากขึ้น

➤ ขั้นตอน

ให้ผู้เข้าร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองจากกิจกรรมคน 4 ชาติ โดยให้พูดทุกคนๆ ละสั้น ๆ

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง ดังนี้

- รู้สึกแปลกดี เราเกิดมาพร้อมชาติทั้ง 4 ชอบที่กิจกรรมนี้ทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น
- ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ทุกชาติมีทั้งข้อดีและข้อเสีย
- เข้าใจและช่วยให้ปรับตัวเข้ากับเพื่อน

- ตั้งแต่เกิดไม่รู้ว่าตนเองเป็นธาตุอะไร และมีธาตุอื่น ๆ อยู่ในตัวเรา ช่วยปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น
- เหมือนไปโรงเรียน ที่เรียนวิชารู้จักตนเอง แต่เป็นเพียงการเรียนรู้อะไรมากกว่า ต้องนำไปใช้กับครอบครัว
- รู้จักตนเองมากขึ้น แต่จะปรับเปลี่ยนได้ต้องเริ่มที่การปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองก่อน ซึ่งอาจต้องใช้เวลาทั้งชีวิตก็ได้
- ได้ทบทวนดูว่าตนเองมีข้อดีข้อเสียอะไร จะปรับเปลี่ยนข้อเสีย และเพิ่มข้อดีอย่างไร
- ได้วิเคราะห์กับเพื่อนที่อยู่รอบข้าง และปรับเปลี่ยนนิสัยของตนเอง
- คิดว่าแต่เดิมตนเองเป็นธาตุไฟ แต่มาอยู่ที่นี้ต้องปรับตัว ใจเย็นลง ต้องรับให้ได้ทุกอย่าง ช่วยให้เข้าใจการกระทำของคนอื่นมากขึ้น และอยากเปลี่ยนตนเอง
- เลือกอยู่ธาตุไฟเพราะเก็บอารมณ์ไม่ค่อยอยู่ แต่ก็มีทั้ง 4 ธาตุอยู่ในตัว
- ตนเองเป็นคนธาตุไฟ เดิมจะยอมรับคนอื่นไม่ค่อยได้ แต่พอผ่านกิจกรรมแล้วก็เข้าใจและปรับตัวให้ยอมรับคนอื่นมากขึ้น
- ทุกคนมีทุกธาตุอยู่ในตัว
- ทุกธาตุเป็นเหมือนจินตนาการ อยู่ที่ความคิด อยู่ที่ว่าเราจะเก็บมันมาใช้หรือเปล่า
- เหมือนได้กลับมาส่องตนเองว่าที่ผ่านมาเราเป็นอย่างไร ที่จริงเรามีทุกธาตุอยู่ในตัวมีอย่างละน้อย อาจอยู่ในแต่ละสถานการณ์ด้วย
- เคยดูตำราดวง บอกว่าเราเป็นคนธาตุดิน แต่ยังไม่ค่อยเข้าใจ แต่พอผ่านกิจกรรมนี้ก็ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น และทำให้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น แปลกใจว่าเพื่อนเป็นอย่างนี้ด้วยหรือ
- ได้มุมมองและวิธีปรับเปลี่ยน พยายามที่จะเรียนรู้และกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาให้ได้ (ธาตุน้ำ)
- คิดว่าตนเองมี 4 ธาตุ แต่มีอยู่ที่นี้เป็นธาตุไฟคงไม่มีความหมาย คิดว่าตนเองปรับตัวกลายเป็นธาตุดิน
- ได้เรียนรู้นิสัยใจคอของคนอื่นด้วย วิธีการแก้ไขการอยู่กับคนอื่นด้วย ต้องปรับเปลี่ยนที่ตนเอง
- รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น
- กิจกรรมนี้ ยายชอบเพราะไม่เครียด และได้ความรู้
- ยอมรับว่าอายุจะ 60 แล้วแต่ยังไม่รู้เลยว่าธาตุดิน ธาตุน้ำเป็นอย่างไร คิดว่าทุกธาตุสำคัญจะขาดธาตุใดธาตุหนึ่งไปไม่ได้ ชอบ เราก็มียังข้อดีและเสีย ก็เก็บไปใช้ให้เป็นประโยชน์กับตนเองจะพยายามปรับเปลี่ยนตนเอง
- ได้เรียนรู้ธาตุแต่ละธาตุว่าเป็นอย่างไร เกิดความรักความสามัคคีกับกลุ่มมากขึ้น แม้ว่าเราจะอยู่อย่างแออัดแต่หากเราเข้าใจกันก็จะอยู่กันได้อย่างมีความสุข
- ดีค่ะ คือว่าสอนให้เรารู้จักทุกธาตุเลยคะ ได้รู้ข้อเสียของตนเอง จะทำให้ดีให้ได้

- เดิมเคยคิดว่าตนเองเป็นไฟ แต่เดี๋ยวนี้เป็นดิน ดินมันกลบไว้แล้ว
- ได้เรียนรู้จากตนเองเยอะขึ้น ข้อดีข้อเสียที่เรามองไม่เห็นแต่เพื่อนมองเห็นได้อย่างชัดเจน ได้เรียนรู้วิธีการอยู่กับเพื่อนว่าเราควรทำอย่างไร
- ขอบคุณทุกคนทั้ง 4 ธาตุ เราไม่แตกต่างกัน คือมีทั้งดีและเสีย อยู่ที่ว่าเราจะใช้มันอย่างไร
- ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้นำไปฝึกตนเอง ชอบกิจกรรมนี้

➤ ถอดบทเรียน

๓ กระบวนการ : ได้เห็นตนเองว่าเป็นคนอย่างไร บางครั้งบอกว่ารู้แล้วต้องปรับมาใช้ บางคนบอกว่าต้องเรียนรู้และฝึกอาจต้องใช้เวลาทั้งชีวิต และทุกธาตุล้วนดีเหมือนกันหมด ทุกธาตุล้วนน่าเอ็นดู สิ่งที่น่าจะเป็นประโยชน์กับตนเองและเพื่อน คือ เข้าใจเขา อย่าได้ให้เขามาเป็นอย่างไร ได้ยินบ่อยเรว่าแต่ก่อนเราเป็นธาตุหนึ่งแต่เดี๋ยวนี้เป็นอีกธาตุหนึ่ง อยากถามว่าอะไรที่ทำให้เราเป็นอย่างนั้น ???

ผู้เข้าร่วม : สถานการณ์ สถานที่ จิตเราที่จะเปิดรับมากน้อยแค่ไหน กติกา การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมภายในครอบครัว วัฒนธรรม หน้าที่การงาน ประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต อายุ การศึกษา ทรัพย์สินเงินทอง อำนาจ สุขภาพ คนที่เรายึดถือเป็นต้นแบบ แบบอย่างของเรา ความเป็นเพศ สถานภาพในครอบครัว

กิจกรรมที่ 4 ... ของขวัญปีใหม่

➤ วัตถุประสงค์

เนื่องจากในเทศกาลปีใหม่ บุคคลภายนอกได้ร่วมสมทบเงินและสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ มาจำนวนหนึ่งเพื่อมอบให้เป็นกำลังใจสำหรับสตรีต้องขัง และช่วยให้การดำเนินชีวิตของพวกเขาที่อยู่ในนี้ สะดวกมากขึ้น ทางกระบวนการจึงได้ออกแบบกิจกรรม “ของขวัญปีใหม่” ขึ้น เพื่อทำหน้าที่เป็นสะพานบุญส่งมอบกำลังใจจากบุคคลภายนอกส่งมายังสตรีต้องขังที่นี่

➤ ขั้นตอน

1. กระบวนการชี้แจงและอธิบายที่มาของสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เหล่านี้ ทั้งแชมพูสระผม ผงซักฟอก ยาสีฟัน ผ้าอนามัย ชุดชั้นใน โดยกล่าวว่า “ของเหล่านี้เป็นความหวังใที่คนภายนอกอยากมอบเป็นกำลังใจให้คนในนี้ อยากให้ช่วยรับไป และไม่ยากให้นำไปขาย”

2. จากนั้น กระบวนการได้ชวนผู้เข้าร่วมช่วยกันคิดว่า “เราจะจัดสรรแบ่งสิ่งของเหล่านี้กันอย่างไรและจะทำอย่างไรกับข้าวของที่เหลือหลังจากจัดสรรแบ่งให้ทุกคนครบหมดแล้ว”

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกว่า รู้สึกดีใจและมีความสุขมาก ๆ รู้สึกดีในต้น และอยากขอบคุณมาก ๆ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นสิ่งของที่มีความจำเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิต

ผู้เข้าร่วมช่วยกันคิดและดำเนินการจัดสรรแบ่งสิ่งของเหล่านั้นให้กับทุกคนในจำนวนที่เท่ากัน ภายในเวลาที่รวดเร็วและเป็นระเบียบไม่วุ่นวาย มีเพียงตัวแทนของผู้เข้าร่วมประมาณ 5 – 6 คนที่ดำเนินการเดินจ่าย ส่วนผู้เข้าร่วมที่เหลือก็จะนั่งคอยอย่างเป็นระเบียบ

สิ่งของที่ได้รับแจกในปริมาณที่เท่ากัน หากผู้เข้าร่วมไม่ได้ใช้ เช่น ผ่าอนามัยสำหรับผู้สูงอายุก็จะไม่ได้ใช้ เขากล่าวว่าจะนำไปฝากให้คนอื่น ๆ ที่ไม่ได้เข้าอบรม

ส่วนข้าวของที่เหลือหลังจากจัดสรรแบ่งให้ทุกคนครบหมดแล้ว ผู้เข้าร่วมตกลงกันว่าจะนำไปมอบให้กับผู้ต้องขังในสถานพยาบาลที่ไม่มีญาติ

บรรยากาศในขณะจัดสรร แจกจ่ายสิ่งของต่างๆ เป็นไปด้วยความสงบและเป็นระเบียบ

กิจกรรมที่ 5 ... กายบริหารนิ้วมือ

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อกายบริหาร ให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น เป็นการแนะนำวิธีการในการดูแลสุขภาพร่างกายที่สามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมมันดาลาต่อไป

➤ อุปกรณ์

กระเป๋าคำ สีส ปากกาแฟนท์ผ้า จานสี พู่กัน น้ำ กระดาษ

➤ ขั้นตอน

1. กระบวนกรแนะนำและสาธิตวิธีการนวดมือให้ตนเอง ด้วยท่าทั้ง 6 ท่า ดังนี้
 - ท่าที่ 1 แบนมือแล้วใช้สันมือบริเวณนิ้วก้อยทั้ง 2 ข้างชนกันจำนวน 36 ครั้ง
 - ท่าที่ 2 คว่ำมือแล้วใช้สันมือบริเวณนิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างชนกันจำนวน 36 ครั้ง
 - ท่าที่ 3 แบนมือซ้าย กำมือขวา แล้วใช้มือขวาที่กำขูดมือซ้ายที่แบจำนวน 36 ครั้ง
 - ท่าที่ 4 แบนมือขวา กำมือซ้าย แล้วใช้มือซ้ายที่กำขูดมือขวาที่แบจำนวน 36 ครั้ง
 - ท่าที่ 5 คว่ำมือซ้าย กางนิ้วมือด้านซ้ายออกจากกัน จากนั้นใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้มือขวากดและดึงเนื้อระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้มือซ้ายจำนวน 36 ครั้ง
 - ท่าที่ 6 คว่ำมือขวา กางนิ้วมือด้านขวาออกจากกัน จากนั้นใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้มือซ้ายกดและดึงเนื้อระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้มือขวาจำนวน 36 ครั้ง

2. จากนั้นให้จับคู่กับเพื่อน แล้วกระบวนกรแนะนำและสาธิตวิธีการนวดมือให้เพื่อน แล้วให้ผู้เข้าร่วมผลัดกันนวดมือให้กันและกัน แล้วลองสังเกตใจของตนเองระหว่างนวดให้เพื่อนและขณะที่เพื่อนนวดให้เรา

กิจกรรมที่ 6 ... มันทาลา (Mandala)

➤ วัตถุประสงค์

เป็นกิจกรรมที่พาผู้เข้าร่วมกับมาอยู่กับปัจจุบัน และเป็นการภาวนาผ่านการทำงานฝีมือวาดภาพลายเส้นลงในกระดาษที่พับ ซึ่งนอกนั้นแล้วภายหลังจากที่ผู้เข้าร่วมทุกคนทำกระดาษมณฑลของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว กระบวนกรตั้งใจที่จะชวนผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนกระดาษที่พับของตนเองกับเพื่อน เพื่อฝึกฝนการสละ ปล่อย(วาง) และการให้

➤ ขั้นตอน

1. แจกกระดาษชาร์ทขนาด $\frac{1}{4}$ แผ่นให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น จากนั้นกระบวนกรชวนให้ผู้เข้าร่วมลองลากเส้นต่างๆ ลงในกระดาษเพื่อบริหารกล้ามเนื้อ เช่น ลากเส้นตรงจากบนลงล่างของกระดาษ ลากเส้นตรงจากซ้ายไปขวา เส้นคลื่น เส้นหยัก (ฟันปลา) เส้นเกลียว เส้นอิสระ เส้นขด หอย โดยไม่ยกมือ และลองสังเกตใจของตนเองขณะลากเส้นด้วย ฝึกลากเส้นจนกว่าใจและลายเส้นจะเริ่มนิ่ง

2. จากนั้นกระบวนกร ให้ลองวาดรูปมณฑลลงในกระดาษหน้าที่เว้นว่างไว้ 1 หน้า โดยแนะนำวิธีการวาดให้มีความสมมาตรกันจะช่วยทำให้รูปออกมาสวยงามมากยิ่งขึ้น จากนั้นจึงให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือมณฑลของตนเอง กระบวนกรแนะนำให้ผู้เข้าร่วมเลือกใช้เส้นหลากหลายแบบ

3. เมื่อหมดเวลาชวนให้ผู้เข้าร่วมเดินชมงานของเพื่อน

กิจกรรมที่ 6 ... มันทาลา (Mandala : ต่อ)

➤ ขั้นตอน

1. กระบวนกรแนะนำเรื่องอุปกรณ์ที่ใช้ในการลงสี จากนั้นให้แบ่งกลุ่มๆละ 5 – 6 คนและให้แต่ละกลุ่มมารับถุงผ้าคนละ 1 ใบ และสี ใช้เวลาทำประมาณ 40 นาที

2. เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนทำกระเป๋าผ้ามันดาลาเสร็จเรียบร้อยแล้ว กระบวนการก็ชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยถึงความรู้สึกขณะทำ

➤ ถอดบทเรียน

๐๓ กระบวนการ : ตอนทำรู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ตอนแรกก็ไม่กล้า

ผู้เข้าร่วม : ที่แรกก็ไม่สวย แต่พอวาดไปเรื่อย ๆ ก็สวยดี

ผู้เข้าร่วม : มีความสุขดี เจียบ ๆ เฟลิ่ง ๆ

๐๓ กระบวนการ : ขณะที่วาดคิดว่าจะวาดไปให้ใคร ???

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “ให้ตนเอง”

ผู้เข้าร่วม : ไม่อยากให้เขาเพราะเกรงใจเขา สงสารเขาเพราะเราทำไม่สวย

ผู้เข้าร่วม : ถือว่าทำของขวัญให้ตนเอง

ผู้เข้าร่วม : เมื่อกี่วางแผนไว้ถ้าให้แลกกับเพื่อน แล้วจะไปแลกกลับ

➤ หมายเหตุ

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกว่าอยากมอบกระเป๋าผ้ามันดาลาให้เป็นของขวัญปีใหม่ให้กับตนเองมากกว่า กระบวนการจึงเห็นด้วยตามนั้น ฉะนั้นจึงไม่มีกระบวนการในการแลกกระเป๋าผ้าของตนเองกับเพื่อน

จากนั้น กระบวนการมอบหนังสือ “เมล็ดพันธุ์แห่งความสุข” และการ์ดอวยพรปีใหม่ให้กับผู้เข้าร่วมเพิ่มเติม

กิจกรรมที่ 7...Check out

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในครั้งนี้
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในครั้งนี้

➤ ขั้นตอน

ให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเอง

➤ **อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม**

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในและการเรียนรู้ของตนเองในกระบวนการครั้งนี้ ดังนี้

- 4 วันที่ผ่านมาไม่ได้ร้องไห้ มีความสุขมากเลย ตนเองเป็นเหมือนผู้รับอยากเอาของเหล่านี้ไปให้คนอื่นต่อ
- มีความสุขที่มีของขวัญมาให้
- 4 วันที่ได้กลับมาอยู่กับตนเองมากขึ้น สะท้อนให้เรากลับไปมองเพื่อนอย่างเข้าใจมากขึ้น
- ครั้งนี้ได้รับความสุขมาก
- ตั้งแต่โตมาไม่เคยได้รับของขวัญปีใหม่ที่มีคุณค่าทางจิตใจเช่นนี้มาก่อนเลย
- มีความสุขที่สุดในช่วงชีวิตที่ว่าแยม แต่ก็ยังมีสิ่งดีๆ
- มีความสุขเหมือนได้อยู่กับครอบครัว
- ทุกครั้งที่ผ่านมาประเสริฐที่สุด ตนเองไม่เคยได้รับ
- ไม่ได้ร้องไห้ จิตใจของเราเข้มแข็งขึ้นเยอะ มีความสบายใจขึ้นเยอะ
- 4 วันที่คุ้มค่ามากค่ะ ผลลัพธ์ คือ ได้เปิดหูเปิดตา
- ขอบคุณทุก ๆ กำลังใจจากพี่ ๆ ขอบคุณของขวัญ
- ขอบคุณสำหรับการเป็นผู้ให้ รู้สึกดีในตันจริง ๆ
- 4 วันที่มีความสุข ที่อาจารย์มอบของขวัญปีใหม่ให้
- รู้สึกดีในตัน บอกไม่ถูกแต่มีความสุขมาก
- ขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่ไปหาของขวัญที่มีค่ามาให้ เสียสละเวลาที่ไปหาของขวัญมาให้
- เหมือนตนเองได้มาซาร์จแบต
- เหมือนได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง ที่ผู้ใหญ่ให้ของขวัญ หัวใจมันฟู มีความสุขมาก
- ขอบคุณพี่ ๆ ที่เอาความสุขมาให้ ขอบคุณที่หอบใจมาให้ สัญญาว่าจะเก็บความสุขเก็บใส่กระเป๋าใบนี้ (กระเป๋าผ้ามันดาลา) ไม่ให้หายไปไหนเลย
- ในวันที่แยม ๆ ก็มีสิ่งที่ดีๆ เข้ามา

การอบรมครั้งที่ 4

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 20 ม.ค. 2557 (วันที่ 1)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...อบอุ่นร่างกายให้ตื่นตัว กิจกรรมที่ 3... ทบทวนกิจกรรมเมื่อครั้งที่แล้ว -----เบรก รับประทานของว่าง----- กิจกรรมที่ 4...Check in -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5 ...กิจกรรมอุ่นเครื่อง : เกมซามูไร ผี ผู้หญิง
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 6... ถอดบทเรียนจากหนังสือเรื่อง 'เมล็ดพันธุ์แห่งความสุข' กิจกรรมที่ 7...Sex and Gender เพศกำเนิด และ เพศทางสังคม กิจกรรมที่ 8...Check out
วันที่ 21 ม.ค. 2557 (วันที่ 2)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Check in กิจกรรมที่ 3...กิจกรรมอุ่นเครื่อง : แอป - แอป - แอปแต แด แดบ ภาค 2 กิจกรรมที่ 4...ราวตากผ้า -----เบรก รับประทานของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 5...กรอบแนวคิดเรื่องพื้นที่ปลอดภัย พื้นที่เรียนรู้ พื้นที่เสี่ยง กิจกรรมที่ 6...กรอบสังคมเรื่อง "กล่องหญิง/ กล่องชาย" (Gender box) -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 7...กิจกรรมอุ่นเครื่อง : จ๊ะเอ๋
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 8...จับคู่ย้อนทวนชีวิต

วันที่ 22 ม.ค. 2557 (วันที่ 3)

ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Check in
	กิจกรรมที่ 3...กิจกรรมอุ่นเครื่อง : กายบริหารและโยคะคู่
	กิจกรรมที่ 4...Gender Box (สรุปประเด็นสำคัญ)
	-----เบรค รับประทานของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 5...ตัวจริงเสียงจริง : คู่กับพีแ่งน้อย
	-----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5...ตัวจริงเสียงจริง : คู่กับพีแ่งน้อย (ต่อ)
13.00 น. –14.45 น.	

วันที่ 23 ม.ค. 2557 (วันที่ 4)

ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...Check in
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Group Support (แบ่งตาม 4 ชาติ) คู่สิ่งที่ได้เรียนรู้ใน 3 วัน
	-----เบรค รับประทานของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 2...คุยสรุปประเด็นในวงใหญ่
	-----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 3...ปิดตานวด (ให้และรับ)
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 4...ฉีกกรอบสังคมเรื่องกล่องหญิง/ กล่องชายทิ้งนางฟ้าประจำตัว (เลือกการ์ดนางฟ้า)
	กิจกรรมที่ 5...Check out

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

กระบวนการในวันที่ 1**กิจกรรมที่ 1...ภาวนา**➤ **วัตถุประสงค์**

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ **ขั้นตอนของกระบวนการ**

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน โดยกระบวนการกล่าวบทนำชวนผู้เข้าร่วมสำรวจร่างกายในส่วนต่างๆ นานประมาณ 10 – 15 นาที

กิจกรรมที่ 2...อบอุ่นร่างกายให้ตื่นตัว

➤ **วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหวร่างกาย เกิดความตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป และเกิดความสัมพันธ์อันดีของการดูแลใส่ใจกันระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยกัน

➤ **ขั้นตอนของกระบวนการ**

1. หลังจากจบกิจกรรมภาวนา กระบวนกรชวนให้ผู้เข้าร่วมสร้างความอบอุ่นร่างกายโดยใช้วิธีการถูมือ
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อน โดยแนะนำให้ลองจับคู่กับเพื่อนที่ไม่เคยได้คุยกันบ้าง แล้วให้แต่ละคู่ทักทายเพื่อน โดยใช้ฝ่ามือตบบริเวณหลัง ต้นขา ต้นแขน ลำตัวของเพื่อน ฯลฯ โดยกระบวนการสาธิตให้ดูก่อน
3. หลังจากจบกิจกรรมจับคู่ทักทายแล้ว กระบวนกรแนะนำวิธีการนวดตนเอง โดยสาธิตให้ดูแล้วชวนผู้เข้าร่วมทำพร้อมกัน
4. ต่อจากนั้นทำกิจกรรมแกว่งแขนต่อ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่กระบวนกรเคยให้ผู้เข้าร่วมทำในครั้งที่ 3 จึงไม่ต้องอธิบายกิจกรรมใหม่

➤ **พฤติกรรมและท่าทีของผู้เข้าร่วม**

ในขณะที่ทำกิจกรรมนวด ผู้เข้าร่วมแต่ละคู่ได้พูดคุยกัน หัวเราะ ยิ้มแย้ม บรรยากาศในห้องผู้เข้าร่วมตื่นตัวมากขึ้น

ในกิจกรรมแกว่งแขน กระบวนกรกล่าวว่า “ให้จดจำความรู้สึกที่เป็นอิสระของแขนเช่นนี้ไว้ ให้จิตจำสภาวะดังกล่าวไว้ เวลาที่เราทุกข์หรือมีเรื่องไม่สบายใจ จิตมันจะจำได้แล้วจิตจะไม่ยอมปล่อยให้ตนเองไม่สบายใจ”

กิจกรรมที่ 3... ทบทวนกิจกรรมเมื่อครั้งที่แล้ว

➤ วัตถุประสงค์

เป็นการทักทาย พูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ได้นำไปใช้จากกระบวนการทั้ง 3 ครั้งที่ผ่านมา อีกทั้งกระบวนการสามารถประเมินและตรวจสอบการนำกระบวนการไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมได้อีกทางหนึ่งด้วย

🌈 ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการถามว่า “เมื่อครั้งที่แล้ว เราได้ทำกิจกรรมบ้าง”

Note>>> ผู้เข้าร่วมตอบว่า : คน 4 ธาตุ / จี๊ด / Check in / การเดินทาง / รายงานข่าว บ้านเมือง / ปลากับแห / แอป / วาดเส้น / วาดมณฑล (มณฑล) / การให้ / การแบ่งปัน / นั่งซ้อนกัน (จานบิน)

2. จากนั้นกระบวนการตั้งคำถามต่อไปว่า “ตลอดทั้ง 3 เดือนที่ผ่านมา คิดว่ากิจกรรมเหล่านี้ทำไปทำไม อาจไม่ต้องนึกเป็นชื่อกิจกรรม แต่อยากให้ทบทวนกับตนเองว่าเรารู้สึกอย่างไร มันเกิดอะไรขึ้นกับตนเองบ้าง เกิดประโยชน์อะไรกับตนเองบ้าง หรือมีสิ่งใดบ้างที่ไม่ได้ผลเลย” กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมเขียนลงสมุด

3. ต่อมาชวนผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดยที่ทั้ง 3 คนต้องมีธาตุ / ทิศที่แตกต่างกัน แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนการรับรู้ที่ตนเองได้ทบทวนเมื่อสักครู่นี้ แลกเปลี่ยนให้เพื่อนฟัง โดยใช้ Talky Pen เป็นเครื่องมือในการฝึกพูดและฝึกฟัง ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

4. เมื่อครบตามเวลา กระบวนการชวนให้แลกเปลี่ยนกันในวงใหญ่

➤ ถอดบทเรียน

☞ กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย ???

ผู้เข้าร่วม : สิ่งที่ได้ คือ การมีสติ การฟังที่มีสติมากขึ้น มีเบรคมากขึ้น เวลาโกรธก็จะรู้และทันความโกรธของตนเองเร็วขึ้น รับรู้อารมณ์ของเพื่อนมากขึ้น เมื่อเราเข้าใจตนเองมากขึ้น ก็ทำให้เข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น

ผู้เข้าร่วม : ทุกครั้งตนเองจะเป็นคนอารมณ์รุนแรง ห้ามอย่างไรก็ไม่อยู่ แต่เมื่อมาอบรมทำให้ได้รู้ว่า ไม่มีประโยชน์เลยที่เวลาโกรธแล้วไปมีเรื่องกับคนอื่น ตอนนี้เราใช้การเดินหนีเอา แล้วไปเขียนไดอารี่เพื่อระบายความรู้สึกแทน

ผู้เข้าร่วม : เพื่อนในกลุ่มเล่าให้ฟังว่า เคยรู้สึกน้อยใจคิดว่าเพื่อนไม่ใส่ใจ จึงไปเขียนคำว่า “เจ็บวะ” ไว้ที่ขวดน้ำ แต่เมื่อมีโอกาสได้มานั่งคุยกันจากกิจกรรมนี้ จึงคิดว่าจะพูดเรื่องนี้กับเพื่อนคนนั้น เพื่อจะได้ไม่เก็บไว้ในใจอีก (ซึ่งตอนที่เขียนใส่ขวดน้ำก็แค่อยากระบาย และจะจำไว้ว่าใครทำอะไรกับเราบ้าง) แต่ตอนนี้เข้าใจกันแล้ว และคิดว่าจะทิ้งขวดน้ำนั้นได้แล้ว

Note>>> จากกิจกรรมทำให้เห็นว่า พื้นที่พูดคุยในกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมที่ปกติใช้ชีวิตร่วมกันอยู่แล้ว แต่มีเรื่องค้างคาใจกันอยู่และยังไม่ได้พูดคุยกันตรงๆ ได้มีโอกาสปรับความเข้าใจกัน และกัน สิ่งที่น่าคิดตามมาคือ ตามปกติแล้ว พวกเขามี "เวลาและพื้นที่ปลอดภัย" ภายในเรือนจำมากน้อยแค่ไหนสำหรับการพูดคุยและฟังกันและกัน และเหตุใดเรื่องเหล่านี้จึงถูกเลือกที่จะนำมาพูดในช่วงเวลาอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ของโครงการ "จากใจสู่ใจ"

ผู้เข้าร่วม : ปกติได้อยู่กับเพื่อน เพื่อนชอบมาระบายความทุกข์ให้ฟัง ตนเองอยากเป็นผู้ฟังที่ดี อยากฟังเพื่อนให้มากขึ้น เดิมภายนอกอาจดูเป็นคนหนึ่งๆ เฉยๆ แต่ข้างในรู้สึกรำคาญ ไม่อยากฟัง แต่การเปลี่ยนแปลงและความตั้งใจของตนเอง คือ อยากเป็นผู้ฟังที่ดี อยากให้กำลังใจเพื่อน ที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงและความตั้งใจของตนเอง คือ อยากเป็นผู้ฟังที่ดี อยากให้กำลังใจเพื่อน ที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงและความตั้งใจของตนเอง คือ อยากเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ค่อยได้ เราเก็บอารมณ์ตนเองไม่ค่อยอยู่ แต่ก็พยายามฝึกฝนตนเองในเรื่องนี้ต่อไป อยากเป็นผู้ฟังที่ดีของเพื่อนให้ได้

ผู้เข้าร่วม: หนูเอากิจกรรมบางอย่างไปใช้กับเพื่อน เช่น กิจกรรมจิต เพื่อนสะท้อนว่า “แกหลอกตาฉันหรือ” เราจึงตอบว่า “ไม่ได้หลอกตาแต่เนื้แหละมันเป็นตัวเราเลย” อยากให้เพื่อนมีความสุขเหมือนอย่างเราบ้าง ไม่อยากให้ตนเองอยู่ไปวันๆ

ผู้เข้าร่วม : 3 เดือนที่ผ่านมา เป็นคนที่ชอบระบาย จริงๆ เป็นคนที่ค่อนข้างเก็บกด ปิดกั้นตนเอง คิดว่าคนอื่นเขาไม่อยากรับฟังเราหรอก ไม่รู้ว่าจะคุยให้ใครฟัง ใช้วิธีเขียนแต่ก็ไม่อาจะระบายความรู้สึกออกมาได้หมด จึงอยากปลดปล่อยให้เพื่อนฟัง แต่ไม่รู้ว่าเพื่อนจะโอเคหรือเปล่า รู้สึกกังวลใจนิดๆ แต่เมื่อได้พูดแล้วก็สบายใจ ตอนนี้อยู่ที่ทุกซ์ที่เกิดขึ้นเราเป็นผู้สร้างมาทั้งหมด เปรียบเหมือนกิจกรรมถือแก้วน้ำ เมื่อได้สติก็วาง แต่ก็วางๆ ถือๆ อย่างนี้ตลอด คิดว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นที่ใจของเราตลอด อยากให้คนอื่นได้คิดอย่างนี้เช่นกัน แต่คิดว่าคงต้องเริ่มปรับเปลี่ยนที่ตนเองก่อน

ผู้เข้าร่วม : ได้ย้อนกลับมาดูตนเอง ว่าเป็นคนอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร ที่ผ่านมามีคนไม่ชอบพูด อยากทำอะไรก็ทำ และที่ได้มาอยู่ที่นี้(เรือนจำ)ก็เพราะไม่ฟังใคร ได้ย้อนกลับมาดูตนเองฟังคนอื่นบ้าง

ผู้เข้าร่วม : เดิมเป็นคนใจร้อน ไม่มีเบรก แต่ติดเบรกให้ตนเองมากขึ้น ใช้วิธีเขียนเพื่อระบายชอบการเขียน เวลามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ก็จะมองดูว่าใครเป็นคนธาตุอะไร พยายามที่จะเข้าใจผู้อื่น จึงไม่ค่อยโกรธเหมือนเดิม

๘ กระบวนการ : “มีใครที่รู้สึกหนักบ้างไหม ??? ”

ผู้เข้าร่วม: ที่ผ่านมา เราเอากิจกรรมไปใช้ตอนที่ไมสบายใจ พยายามนั่งสมาธิก็แล้ว อยู่กับตนเองก็แล้ว แต่ก็ไม่ได้ดีขึ้น รู้สึกว่าหนัก เพราะตอนนี้มีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นเรื่องในสถานพยาบาล (ผู้ต้องขังคนที่ช่วยทำงานอยู่ที่สถานพยาบาล) มีข่าวลือว่า “เราเอายาแลกซนมของเพื่อน” มีการไปพูดว่า “เราซั๊กผ้า ดูแลคนไข้ เช็ดตัวให้ก็เพื่อหวังให้เขาโอนเงินเข้าบัญชีให้ตนเอง” “เราหวังประโยชน์จากคนอื่น หลอกเงินจากคนอื่น” มีการไปว่าลับหลังว่า “เราเป็นคนอย่างนี้ มาทำหน้าที่ได้อย่างไร” เรื่องนี้ทำให้ตอนนี้ถูกสอบสวนจากผู้คุม จึงทำให้ยิ่งหนักใจมากขึ้น

Note>>> เมื่อได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน มีผู้เข้าร่วมหลายคน พูดลอยๆ ออกมาว่า เพราะความหวังดีของเราแท้ๆ / บางครั้งการมีน้ำใจก็ทำร้ายตัวเรา / อยู่ที่นี่เขาร้อยพ่อพันแม่ / ยิ่งอยู่ยิ่งยาก กฏระเบียบมีมากขึ้น ทำอะไรนิดหนอยก็โดนหักคะแนน / ตอนนี้เหมือนลมหายใจไม่ใช่ของเรา

กระบวนการกล่าวว่า “ขอบคุณที่เล่าให้ฟัง แต่ไม่ยากให้เสียกำลังใจ บางทีในชีวิตเราก็มีเรื่องหลายเรื่องให้เราได้ฝึก ค่อยๆ เรียนรู้ไปนะ ”

กิจกรรมที่ 4...Check in

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสถานะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน
3. เพื่อประเมินการเรียนรู้และสถานะของผู้เข้าร่วมตลอดการจัดกระบวนการทั้ง 3 เดือนที่ผ่านมา

Note>>> ทีมกระบวนการพบว่า จากการพูดคุยในกิจกรรมที่แล้วว่า มีหลายคนใช้เป็นพื้นที่ในการระบายความอัดอั้นใจยาว จึงประเมินว่า น่าจะเป็นเพราะเขายังไม่ได้ check in กันก่อน ในช่วงหลังพักรับประทานอาหารว่าง จึงปรับให้เป็นการ check in เพื่อให้เขาได้มีโอกาสพูดระบายเยอะๆ

ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการถามว่า “ ตอนนี้สถานะเป็นอย่างไรบ้าง หรือตลอดทั้ง 3 เดือนที่ผ่านมาเราเป็นอย่างไรบ้าง ” ให้ผู้เข้าร่วมพูดแลกเปลี่ยนทีละคน

➤ **อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม**

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสถานะและความรู้สึกของตนเอง ดังนี้

- วันนีร่างกายไม่ค่อยพร้อม แต่ 3 เดือนที่ผ่านมาตนเองปล่อยวางได้มากขึ้น ได้กลับมาดูแลตัวเองมากขึ้น แล้วได้แก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองเดิมเรารู้คนอื่นเยอะแล้ว

- รู้สึกสบายๆ พร้อมจะรับเรื่องราวต่างๆ และสิ่งดีๆ เข้ามาอีก
- มีระยะเวลาในใจมันสะสมมานาน 1 ปีเต็มๆ แต่ 3 เดือนที่ผ่านมาทำให้ใจของเราโล่ง ใจเราสบายขึ้น
- อยู่แบบสบายๆ ไม่คิดอะไรมาก คิดมาแล้วก็ทุกข์
- ได้รับความปรารถนาใหม่ๆ มีความกล้ามากขึ้น ได้รู้จักเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ที่มาอบรมที่นี่ ได้รับรู้เรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของเพื่อนๆ ก็รู้สึกดีใจไปด้วย โครงการนี้เป็นสิ่งที่ดีของตนเองและเพื่อนๆ
- วันนี้ก็ยังวุ่นวายเหมือนเช่นเดิม ต้องทำงานหลายอย่าง ส่วนการเปลี่ยนแปลงของตนเองคือใจเย็นลง ได้กลับมาเรียนรู้ตัวมากขึ้น
- โล่งใจแล้วที่ได้พูดออกมา (ในกิจกรรมที่แล้ว) จะทำให้ดีที่สุด จะอยู่อย่างมีความสุข
- รู้สึกมีแรงๆ ングๆ เพราะไปฟังฎีกามา พยายามที่จะมีสติให้มาก
- ได้ฟังเพื่อนที่พูดถึงการไปฟังฎีกา อยากบอกว่าผ่านกันมาแล้วทุกคน ตอนนั้นก็หือออไปเลย ส่วนการอบรมที่ผ่านมา ตอนนีดีขึ้นมาก มีกิจกรรมมากก็ทำอย่างสบายๆ ไม่เหมือนแต่ก่อนที่รู้สึกว่าอะไรก็ไม่เอา รู้สึกปล่อยวางมากขึ้น
- ดีกว่าแต่ก่อน เข้าโครงการนี้แล้วรู้สึกดี มีสติมากขึ้น มีความอดทนมากขึ้น
- ผูกพันกับเพื่อนในโครงการนี้ ได้สติ และได้ฝึกฝนการควบคุมตนเอง
- มีสติมากขึ้น เหตุการณ์มันผ่านพ้นไปแล้ว มีอะไรก็ต้องอดทน
- รู้สึกว่ามันยังไม่ได้อะไร รู้สึกว่ามันยังไม่ใช่
- รู้สึกว่าตนเองเข้มแข็งมากขึ้น มีเหตุมีผลมาโต้แย้งมากขึ้น ไม่ยอมเหมือนแต่ก่อน
- งานเยอะ แต่ก็ตื่นเต้นที่จะได้เจอกัน วันนี้จะได้กินอะไร ทำอะไร แต่ที่ผ่านมาโดยเฉพาะเดือนที่แล้ว ได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มองดูว่าใครเป็นคนธาตุอะไรเพื่อทำความเข้าใจเขา
- ไม่สบาย เป็นหวัดลงคอ กังวลเรื่องงานเขียน(อีกโครงการหนึ่ง) เกร็ง คิดไม่ออก กังวลจนป่วยไปเลย
- 3 เดือนทำให้เราเข้มแข็งขึ้น ได้เรียนรู้ว่าอย่ายึดติดกับอดีต หรือกังวลกับอนาคต
- ทำให้ยอมรับการอยู่ที่นี่ (เรือนจำ) ได้มากขึ้น การเข้ามาโครงการนี้รู้สึกดีใจมากๆ ยอมรับตนเองและเข้าใจเพื่อนๆ ได้มากขึ้น เห็นเพื่อนเปลี่ยนแปลง ปรับตัวเองได้มากขึ้น รู้สึกดีๆ เยอะ

- ท้องฟ้าแจ่มใสดี ถ้าเป็นถนนก็เดินทางสบายๆ ดี ได้รู้จักเพื่อน เดิมมาที่นี้ใหม่ๆ ถูกมองว่าเป็นคนซิมเศร้า หมอเรียกไปตรวจเพื่อให้กินยา ตอนนั้นตนเองไม่ยากคุยกับใคร ตอนนี้มีความสุขมากขึ้น อยู่ที่นี่ต้องมีสติเยอะๆ ทุกอย่างที่นี่เป็นเหมือนไฟ ต้องมีสติและพยายามหลีกเลี่ยง
- 3 เดือนที่ผ่านมา สติดีขึ้น ปล่อยวาง อยู่ที่นี่ไม่ค่อยกลัวพูด แต่อยู่ข้างนอกพูดเก่ง แต่ตอนนี้พูดเก่งขึ้น ไร้ระบาย
- 3 เดือนที่ผ่านมา มีสติมากขึ้น พูดเก่งขึ้น เห็นหน้าอาจารย์แล้วมีความสุข ไม่ได้เห็นลูกหลานมานานแล้ว เมื่ออาจารย์มา เห็นแล้วมีความสุขเหมือนลูกหลานมาเยี่ยม
- เหมือนมองเห็นดาวมากมาย มองดูแล้วมีความสุขดี
- จริงๆ เดือนนี้ไม่อยากมา อยากถกโครเซตีให้เสร็จมากกว่า แต่เมื่อมาหนึ่งที่นี้ ได้ฟังเพื่อน ได้ยินคำว่า “สวัสดิ์” ทำให้ความรู้สึกที่ไม่อยากมาหายไปไหนก็ไม่รู้
- ก่อนหน้านี้ ไปอยู่กองงาน ต้องระวังไม่ให้เกิดข้อบกพร่อง รู้สึกว่าตนเองมีสติมากขึ้น ไม่ค่อยมีข้อบกพร่อง ได้เห็นเพื่อนๆ พูดเก่งขึ้นจริง ๆ ด้วย
- ปี 56 เป็นเหมือนน้ำ สบายๆ ใจเย็น ๆ แต่พอเข้าปี 57 รู้สึกว่าตนเองเป็นเหมือนไฟ เตี้ยวก็ขึ้นน้อยใจ โกรธ มักถามตนเองบ่อยๆ ว่า “เธอเป็นอะไร”
- 3 เดือนเป็นอะไรที่ผ่านไปเร็วมาก ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไรมากนัก เพราะพยายามคงความเป็นตัวเองไว้ แต่ได้เรียนรู้อะไรมากขึ้น ใจมันขยายขึ้น อยู่ที่นี่มา 8 ปี พบว่าอยู่กับตนเอง ดีกว่า เป็นตัวของตัวเองดีกว่า

กระบวนกรกล่าวว่า “ พี่ชอบที่เราบอกว่าโครงการนี้มีประโยชน์อย่างไรกับตัวเราบ้าง และก็ชอบที่มีผู้เข้าร่วมพูดอย่างจริงใจว่าไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร ถ้ามีโอกาสก็อยากได้คำแนะนำ รู้สึกประทับใจที่บอกว่าเราเป็นเหมือนลูกหลานที่มาเยี่ยมทุกเดือน แต่สิ่งที่ต้องเตือนตนเองคือ เราไม่อาจมาที่นี่ได้ตลอดไป เขาจะต้องอยู่ได้ เปลี่ยนแปลงได้แม้ไม่มีเรา ส่วนกิจกรรมในครั้งนี่ จะเห็นเรื่องเพศและอิทธิพลของการเกิดเป็นผู้หญิงผู้ชาย หากหนักหัวบ้างก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลก ”

➤ ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมบอกเล่าถึงสภาวะภายในของตนเอง และการเรียนรู้ที่ผ่านมาได้ละเอียดมากขึ้น พูดคุยกันเยอะขึ้นกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา

กิจกรรมที่ 5 ...เกมชาบูไร ผี ผู้หญิง

วัตถุประสงค์

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว สนุกสนาน มีสภาวะพร้อมเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรมว่า เป็นเกมที่มีวิธีการเล่นคล้ายการเป่ายี่จวบ โดย
 - หากผู้เข้าร่วมทำท่าทางเป็น ชาบูไร จะชนะผู้เข้าร่วมที่ทำท่าทางเป็น ผี
 - หากผู้เข้าร่วมทำท่าทางเป็น ผี จะชนะผู้เข้าร่วมที่ทำท่าทางเป็น ผู้หญิง
 - หากผู้เข้าร่วมทำท่าทางเป็น ผู้หญิง จะชนะผู้เข้าร่วมที่ทำท่าทางเป็น ชาบูไร
 2. เมื่ออธิบายเกมพร้อมท่าทางประกอบการเล่นเกมเรียบร้อยแล้ว จึงชวนให้ผู้เข้าร่วมจับคู่เล่นเกมนี้
-

กิจกรรมที่ 6... ถอดบทเรียนจากหนังสือเรื่องเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข

วัตถุประสงค์

สืบเนื่องมาจากกระบวนการในครั้งที่ 3 ทางกระบวนการได้มอบหนังสือเรื่องเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 เล่มไว้อ่าน มาครั้งนี้ กระบวนการจึงอยากทราบว่าเมื่อผู้เข้าร่วมได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วเป็นอย่างไรบ้าง ได้เรียนรู้อย่างไรบ้าง อีกทั้งการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองต่างๆ จากหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดมุมมองที่หลากหลายเพิ่มเติมมากขึ้น

ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองและการเรียนรู้ต่างๆ ที่ได้จากการอ่านหนังสือเรื่องเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขในวงใหญ่

ถอดบทเรียน

๐๓ กระบวนการ : ได้อ่านหนังสือเรื่องเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขแล้วเป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เขาสอนให้เปลี่ยนขยะในใจให้เป็นดอกไม้

๐๓ กระบวนการ : แล้วคำว่าเปลี่ยนขยะในใจให้เป็นดอกไม้ หมายความว่าอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : มองข้อดีในสิ่งที่ชั่วร้าย เช่นติดคุกมันเป็นเรื่องร้ายก็จริง แต่เมื่อก่อนเราก็ไม่เคยกลับมามีใจตนเอง

ผู้เข้าร่วม : ดอกไม้มันน่าเปื่อย ไปเป็นขยะ แล้วขยะก็กลับมาเป็นปุ๋ย แล้วกลับมาเป็นดอกไม้ที่งดงาม

ผู้เข้าร่วม : เปรียบเหมือนบ้าน 2 ชั้น ชั้นบนเป็นจิตสำนึก ส่วนชั้นใต้ดินเป็นจิตใต้สำนึก บางครั้งจิตสำนึกเราไม่ทำงาน แต่จิตใต้สำนึกมันทำงานอยู่ตลอดเวลา ให้เชื่อมมันในจิตใต้สำนึกของเรา

ผู้เข้าร่วม : แต่เราจะทำอย่างไร ให้ดอกไม้ที่งดงาม คิดว่าต้องใช้ความเอาใจใส่ ที่หมั่นรดน้ำให้ดอกไม้ที่งดงาม

ผู้เข้าร่วม : เอาสิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นขยะในชีวิตของเรา เอากลับมาเป็นบทเรียน ได้กลับมาเรียนรู้ตนเองจากเรื่องนั้น

☞ กระบวนกร : ในมนุษย์เรา มีเมล็ดพันธุ์แห่งอารมณ์ซ่อนอยู่ในตัวเรา (อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า ห้อยใจ ขี้กังวล เบิกบาน มันคงหนักแน่น ฯลฯ) ซ่อนอยู่ที่ใต้ดิน แล้วเราอยากรดน้ำให้เมล็ดพันธุ์ใดเติบโต เวลารดน้ำเรารู้สึกตัวไหม ???

ผู้เข้าร่วม: ไม่รู้ตัวเองเลย

☞ กระบวนกร : คนเขียนเขาแนะนำให้เราหมั่นเห็นเมล็ดพันธุ์มันบ่อยๆ การฝึกสติมันดีที่ช่วยให้เราทันว่าเรากำลังรดน้ำเมล็ดพันธุ์ไหน ให้รู้ว่าเรากำลังรดน้ำเรื่องใดอยู่บ่อยๆ ให้แค่รู้สึกพอแล้ว เพราะตัวเราฉลาด ถ้าเรารู้ตัว เมล็ดพันธุ์นั้นจะไม่ค่อยถูกรดน้ำ แต่ถ้าเราไม่รู้ตัว ไม่ทัน เราก็มักจะรดน้ำให้มันตลอด

ผู้เข้าร่วม : อ่านแล้วแต่แปลรหัสของหนังสือไม่เข้าใจ อ่านแล้วไม่เข้าใจ แต่วันนี้จะกลับไปอ่านใหม่ ไม่เข้าใจความหมาย เราเป็นหัวขำ

☞ กระบวนกร : เป็นไปได้ เพราะบางคนก็มีวิธีการเรียนรู้แตกต่างกัน บางคนอาจถนัดการปฏิบัติ อาจไม่เพราะเราเป็นคนหัวขำหรือ อีกอย่างภาษาในหนังสืออาจจะเป็นกวีนิพนธ์ๆ เลยอ่านยาก

ผู้เข้าร่วม : ชอบอ่านค่ะ คิดว่าอยากไปหาเล่มอื่นมาอ่าน

ผู้เข้าร่วม : ใช้เวลาอ่านนานมาก เพราะต้องใช้เวลาคิดตามไปด้วย

☞ กระบวนกร : สอบถามคนที่ไม่ได้อ่านเลย ว่าเพราะอะไร ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่ามันไม่ใช่ ภาษามันไม่ใช่ น่าจะเป็นภาษาที่เข้าใจง่ายๆ มากกว่า เราเป็นพวกโลโซก็น่าจะเขียนแบบบ้านๆ มากกว่า

๘๖ กระบวนการจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งช่วยกลับไปอ่าน (ผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ เห็นด้วย และบอกว่า ภาษาเขียนคนนี้ได้มาก) : อ่านแล้วช่วยเขียนให้เป็นภาษาง่าย ๆ ให้หน่อยได้ไหม ???

ผู้เข้าร่วม : ได้ค่ะ

๘๗ กระบวนการ : ถ้าใครว่าง ๆ แล้วได้เรียนรู้อะไรเพิ่มเติม ก็ให้เขียนบันทึกลงสมุดนะ

ถอดบทเรียน

จากเสียงสะท้อนของผู้เข้าร่วมหลายคนบอกว่า “อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วยังไม่ค่อยเข้าใจความหมาย” และมีผู้เข้าร่วมหลายคนที่ยังไม่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้

กิจกรรมที่ 7... เพศกำเนิดและเพศทางสังคม

วัตถุประสงค์

เป็นกิจกรรมที่ปูพื้นฐานความเข้าใจก่อนเรียนรู้และวิเคราะห์ระบบสังคมในเรื่องเพศ

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. ชักชวนผู้เข้าร่วมให้มายืนด้วยกันเป็นวงกลมวงใหญ่ กระบวนการแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมคนละ 2 แผ่น พร้อมทั้งแท่งสีอีก 2 แท่ง

2. ก่อนเริ่มกิจกรรม กระบวนการบอกให้ผู้เข้าร่วม เขียนคำที่นึกได้ทันทีเมื่อได้ยินโจทย์ ไม่ต้องคิดวิเคราะห์อะไร จากนั้น ก็บอกคำถาม “เมื่อพูดถึงผู้ชายแล้วนึกถึงอะไร” ให้เขียนมา 1 อย่าง ด้วยตัวอักษรตัวโตๆ แล้วนำมาวางไว้ที่พื้น โดยกระบวนการจะแยกหมวดหมู่คำต่างๆ

3. ส่วนกระดาษอีกแผ่น “เมื่อพูดถึงผู้หญิง เราคิดถึงอะไรบ้าง” ให้เขียน 1 อย่างแล้วนำมาวางไว้ที่พื้นเช่นกัน

4. กระบวนการสังเกตว่า คำที่ผู้เข้าร่วมเขียนมายังขาดคุณลักษณะของเพศหญิงและเพศชายอะไรบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะที่เป็นธรรมชาติเปลี่ยนแปลงไม่ได้ของแต่ละเพศ เช่น เพศหญิง : ประจำเดือน ตั้งท้อง คลอดลูก รังไข่ มดลูก ฮอร์โมนเอสโตรเจน โครโมโซม xx ช่องคลอด ; เพศชาย : จู๋ อสุจิ ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน โครโมโซม xy เป็นต้น

และอาจเพิ่มคุณลักษณะที่เป็นสิ่งสร้างทางสังคมหรือภาพเหมารวมของแต่ละเพศลงไปด้วย เช่น เพศหญิง : จู้จี้ ไม่มีเหตุผล ซึ้งอ่อน ซึ่บ่น แก่ง่ายตายช้า ; เพศชาย : ผู้นำ ผู้ปกป้อง แข็งแรง มีเหตุผล ฯลฯ

Note>>> ข้อความของผู้เข้าร่วมมีดังนี้

- ผู้เข้าร่วมเขียนถึงลักษณะของผู้ชาย ดังนี้ : พ่อ / สามี / พ่อของลูก / ลูก / มือที่อบอุ่น / ความรัก / หล่อ / เจ้าชู้ / กระล่อน / หน้าอกกว้างๆ / ใจดี / กล้าหาญ / ดุ / เท่ห์ / คิดเองเออเอง / มีพุง / จู้ / หนวด / ขนเยอะๆ / แข็งแรง / กล้าม / หัวเกรียน / เมียเยอะ / ซี้ไม้ / ความอบอุ่น / เกลียด
- ผู้เข้าร่วมเขียนถึงลักษณะของผู้หญิง ดังนี้ : สวยเป๊ะเวอร์ / น่ารัก / อ่อนโยน / อ่อนหวาน / อดทน / ขยัน / ต่อแผล / เจ้าชู้ / แม่ของลูก / กระจก (รักสวยรักงาม) / แก่ง่ายตายซ้ำ / ซึ่บ่น / ประจำเดือน / มดลูก / หน้าอก / จิม / ผมยาว / น้ำตา

ถอดบทเรียน

๓ กระบวนการ : ให้เลือกดูว่าลักษณะใดที่ผู้ชายเกิดมาแล้ว เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ???

ผู้เข้าร่วม : จู้ อสุจิ หนวด ขนหน้าอก ไข่/อณฑะ ลูกกระเดือก

๓ กระบวนการ : แล้วของผู้หญิงล่ะ อันไหนที่ได้มาตามธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงไม่ได้ (หากไม่อาศัยมีดหมอ ไซยา หรือใช้เทคโนโลยีการแพทย์) ???

ผู้เข้าร่วม : จิม มดลูก นม ประจำเดือน รังไข่ ช่องคลอด

๓ กระบวนการ : ส่วนที่เหลือเปลี่ยนแปลงได้ มันมาจากไหน ใครเป็นคนบอก เช่น ใครบ้างที่บอกเราว่าผู้หญิงต้องสวย มันมาจากไหน???

ผู้เข้าร่วม : เพื่อน คนรอบข้าง สุภาพชนานวณไทย โรงเรียน สื่อ ตำราเรียน โฆษณา ครอบครั

๓ กระบวนการ : แล้วฝั่งผู้ชาย อะไรที่ทำให้เราเชื่อว่าผู้ชายกระล่อน ดุ เจ้าชู้มาจากไหน ???

ผู้เข้าร่วม : อาจเป็นประสบการณ์ที่เราเคยพบเจอ เป็นคำสอนของคำโบราณ เช่น ช้างเท้าหน้า หรือ มาจากโรงเรียน วัฒนธรรม

๓ กระบวนการ : ในสังคมเหนือเขาสอนให้ผู้หญิงเป็นคนอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : เวลาซักเสื้อผ้า ห้ามนำเสื้อผ้าผู้หญิงมาซักปนด้วยมันจะบาป

ผู้เข้าร่วม : ต้องรักษาวลสงวนตัว

ผู้เข้าร่วม : กราบเท้าสามี

ผู้เข้าร่วม : เป็นผู้หญิงต้องมีผิวเตี๋ยวเมียเตี๋ยว เกิดอะไรขึ้นก็ต้องอดทน

๘ กระบวนการ : ใครบ้างที่มาสอนเราแบบนี้? เราได้ฟังหรือได้ความคิดแบบนี้มาจากที่ไหนบ้าง?

ผู้เข้าร่วม: สังคม โรงเรียน โฆษณา ชุมชน เพื่อนบ้าน หนังสือเรียน สื่อ ธุรกิจต่างๆ ครอบครัว ผู้ใหญ่ คนเฒ่าคนแก่ ฯลฯ

๘ กระบวนการ : มาถึงตอนนี้ เราคิดอะไรกันอยู่ ส่วนหนึ่งเราถูกบอก อีกส่วนหนึ่งเป็นประสบการณ์ ความคาดหวังของสังคมที่ถูกสร้างขึ้นมา มันมีอิทธิพลหรือผลอย่างไรต่อชีวิตของเรา เห็นอย่างนี้แล้วรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม: ยังไม่รู้สึกอะไร อาจเพราะกินยาไปด้วย (ผู้เข้าร่วมคนนี้มีไข้ และกินยา)

ผู้เข้าร่วม : เจ็บๆ

๘ กระบวนการ : วันนี้มีเรื่องที่จะชวนคุยอยู่มาก แต่เนื่องด้วยเวลาที่กระชั้น อยากให้ทุกคนกลับไปคิดว่าเรื่องราวเหล่านี้ สิ่งที่สังคมบอกสิ่งที่สังคมสอนสิ่งเหล่านี้กับความเป็นผู้หญิง ความเป็นผู้ชายมันส่งผลอย่างไรต่อชีวิตของเรา

ข้อสังเกต

จากกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมยังไม่ค่อยเข้าใจในเนื้อหาของกิจกรรมนี้สักเท่าไร มีผู้เข้าร่วมหลายคนสะท้อนว่า “ไม่เข้าใจ” และ “ยังงงอยู่”

นี่เป็นกิจกรรมแรกที่เป็นฐานหัว ซึ่งใช้วิธีให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมและมายืนพูดคุยกันเป็นกลุ่ม ใกล้ชิดกันและกัน (มากกว่าการนั่งคิดเป็นกลุ่มหรือการนั่งคุยเป็นวงกลุ่มใหญ่ โดยให้หลังพิงกำแพง ซึ่งให้ความรู้สึกห่างไกลกันพอสมควรในความเห็นกระบวนการ) กระบวนการตั้งข้อสังเกตว่า ผู้เข้าร่วมหลายคนพอทำกิจกรรมเขียนคำเสร็จ (และยังดำเนินกิจกรรมต่อโดยการยืนคุยกัน) ก็จะรีบกลับไปนั่งยังที่หนึ่งประจำของตนเองแทนที่จะมายืนคุยกันต่อ ข้อสันนิษฐานแรกคือ ผู้เข้าร่วมยังไม่ชินกับรูปแบบการจัดกระบวนการแบบใหม่

กิจกรรมที่ 8...Check out

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในวันนี้
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในวันนี้

➤ ขั้นตอน

ให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองคนละ 1 ประโยค

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในและการเรียนรู้ของตนเองในกระบวนการวันนี้ ดังนี้ ยังคิดอะไร ไม่ออก / งงอยู่ / ไม่เข้าใจ / ดีค่ะ / สบายๆ ค่ะ / ได้ความรู้หลายอย่าง / ไม่ค่อยได้เรียนรู้อะไร / เบาๆ / ขอบคุณค่ะ / สบายใจว่าง / ไม่สบาย / ปวดหัว / อบอุ่นมีกำลังใจมากมาย / เวลาเร็วจัง / มีความสุข

บันทึกพิเศษประจำวัน...

กระบวนการได้สรุปกระบวนการของวันที่ 1 ดังนี้

- มีผู้เข้าร่วมหลายคนประทับใจการนำภาวนาด้วยการให้ไล่ไปส่วนต่างๆ ของร่างกายและขอบคุณอวัยวะแต่ละส่วน แต่ครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งที่ได้บอกเป็นการส่วนตัวว่า ชอบมากเพราะทำให้เธอรู้สึกได้ว่า ตัวเองมีตัวตนอยู่จริงๆ เนื่องจากผู้เข้าร่วมคนนี้เป็นร่างประทับของดวงวิญญาณหลายดวง และหลายๆ ครั้ง เธอไม่สามารถเป็นบังคับร่างกายตัวเองได้ตามที่ใจนึกได้ แต่ต้องทำไปตามดวงวิญญาณที่ประทับร่าง ณ ขณะนั้นๆ เธอจึงบอกขอบคุณที่ช่วยให้เกิดการภาวนาไล่ไปในแต่ละส่วนของร่างกาย และทำให้เธอรู้สึกว่า เนื้อตัวร่างกายนี้เป็นของเธอจริงๆ
- วันนี้ช่วงบ่ายเหลือเวลาเพียง 5 นาที จึงไม่ได้ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนชีวิตของเขาตามกระบวนการที่วางแผนไว้
- กิจกรรมที่ 3... ทบทวนกิจกรรมเมื่อครั้งที่แล้ว ตอนที่ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มคุยกัน 3 คน ผู้เข้าร่วมพอที่จะจับวิธีการฟังและใช้ Talky pen ได้ดี แต่ละกลุ่มสามารถพูดคุยได้อย่างลื่นไหล มองเห็นว่าผู้เข้าร่วมเริ่มคุ้นชินกับหลักในการฟังมากขึ้น
- กิจกรรมที่ 6... ถอดบทเรียนจากหนังสือเรื่องเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขกระบวนการ มองว่าบรรยากาศภายในห้องรู้สึกว่าคุณเข้าร่วมหนึ่งๆ ไปหน่อย
- กิจกรรมที่ 7... เพศกำเนิดและเพศทางสังคม (Sex and Gender) เป็นกิจกรรมที่เตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ว่าพรุ่งนี้จะได้เรียนรู้อย่างไรบ้าง กระบวนการรู้สึกว่าคุณตัวเองตัวนสรุปเนื้อหาเยอะไปหน่อย เพราะเห็นว่าผู้เข้าร่วมหนึ่งๆ อึ้งๆ และอาจเป็นเพราะใกล้หมดเวลาจึงเร่งรัดเกินไป

กระบวนการในวันที่ 2

Note>>> ก่อนภาวนาผู้เข้าร่วมยังมาไม่ครบ กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมให้เปล่งเสียง อา เพื่อให้เกิดความตื่นตัว และกายบริหารร่างกายตนเอง

กิจกรรมที่ 1...ภาวนา

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเข้าร่วมกัน โดยให้หายใจเข้าลึกๆ ออกยาวๆ สัก 3 ลมหายใจ จากนั้นกระบวนการจึงนำภาวนาโดยกล่าวบทภาวนา ประมาณ 10 นาที

กิจกรรมที่ 2...Check in

✚ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง แล้วพูดทีละคน

Note>>> การ Check in ในเช้าวันนี้ กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมพูดบอกเล่าสภาวะภายในของตนเองอย่างอิสระ โดยไม่ได้กำหนดให้พูดในรูปแบบหรือพูดเป็นสัญลักษณ์ใดๆ เพราะอยากเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พูดให้มากขึ้น

✚ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าอบรม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในของตนเอง ดังนี้

- ทุกสิ่งทุกอย่างรับมือได้เลย ต้องรีบไปปรับนมมาแจก เข้านี้รู้สึกว่่าชื่นบานมีความสุขที่ได้ทำหน้าที่แจกนมให้ผู้อื่น

- สดชื่นแจ่มใสดี
- สมองโล่งเบา แต่เมื่อคืนอากาศหนาวนอนตัวเกร็งเลย
- ปวดเมื่อยตามตัว เหมือนไม่สบาย
- โลง เย็นสบาย
- อืออึ้งจากการนอนตึกเมื่อคืน
- เหมือนมีหมอกควันเพราะไม่สบายและปวดท้องประจำเดือน
- ปล่อยอารมณ์ไปตามสายลม ไปเรื่อยๆ
- มีเรื่องไม่ค่อยสบายใจนิดหน่อย
- วันนี้สบายๆ เคลียร์ปัญหาไปเรียบร้อยแล้ว
- หุ้อ้อไปข้างหนึ่ง จึงรู้สึกกังวล นอนคิดทั้งคืนเลย
- สบายใจมากขึ้น อบอุ่น
- สดชื่นแจ่มใสดีค่ะ สดชื่นลมเย็นสบายๆ ดี
- อยากอยู่คนเดียว อยากอยู่กับตัวเองมากกว่า
- เครียดเพราะเพิ่งโดนดุด่า
- อิมครีม ปวดคอเพราะเมื่อคืนนอนตกหมอน
- อึดอัดอยากอยู่คนเดียว มีเรื่องกังวลในใจ
- พักผ่อนเยอะ จึงรู้สึกโล่ง
- สบายๆ ลมเย็น

ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในของตนเองได้มากขึ้น ชัดเจนและตรงไปตรงมามากขึ้น บางคนสะท้อนถึงความเจ็บป่วยทางกาย ไม่สบายเนื่องจากเมื่อคืนอากาศหนาวเย็น และบางคนสะท้อนถึงความไม่สบายใจ เพราะมีเรื่องกังวล อึดอัดใจอยู่

กิจกรรมที่ 3...แทป - แทป - แทป แด แด แดป ภาค 2

วัตถุประสงค์

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว สนุกสนาน มีสภาวะพร้อมเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป จึงให้ทำกิจกรรมที่มีความเคลื่อนไหวไปตามจังหวะควบคู่ไปกับการประคองสติขณะทำกิจกรรม

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. ทีมกระบวนการบริหารจัดการเดินแทป (ก้าวเท้า) ไปตามจังหวะ แทป - แทป - แทป แต่ แต่ แต่ป
2. จากนั้นจึงชวนผู้เข้าร่วมทุกคนยืนจับมือเป็นวงกลมเล็กๆ แล้วเริ่มเดินแทปไปตามจังหวะแทป - แทป - แทป แต่ แต่ แต่ป พร้อมกันทั้งวง
3. เมื่อผู้เข้าร่วมสามารถจับจังหวะการเดินจนคล่องแล้ว กระบวนการก็ชวนให้ผู้เข้าร่วมคล้องแขนกัน ตามให้เกิดความใกล้ชิดและพลังกลุ่มมากขึ้น
4. ในรอบสุดท้าย กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมปล่อยมือจากเพื่อน แล้วให้เดินแทปพร้อมทั้งทำที่อย่างเป็นอิสระ เพื่อกระตุ้นให้เกิดพลังกลุ่มจากบรรยากาศที่สนุกสนานครื้นเครง

กิจกรรมที่ 4...ราวตากผ้า

วัตถุประสงค์

เรียนรู้เรื่องการหลอหลอมในระบบเพศแบบผั่งหัว มาyacติและอคติ

ขั้นตอนของกระบวนการ

Note>>> เมื่อวานก่อนร่ำลา กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมนำเสื้อมาคนละ 1 ชุด ซึ่งประกอบไปด้วยเสื้อกางเกงหรือผ้าถุง ชุดชั้นในเพื่อทำกิจกรรมนี้

1. กระบวนการผูกซึ่งเชือกไว้เป็นเสมือนราวตากผ้า 3 ชั้น จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วมนำเสื้อผ้าของตนเองไปตากที่ราว
2. เมื่อผู้เข้าร่วมนำเสื้อผ้าของตนเองไปตากจนครบทุกคนแล้ว กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมพูดคุย

ข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมและท่าทีของผู้เข้าร่วมขณะทำกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมใช้ราวตากผ้าทั้ง 3 ชั้นตากเสื้อผ้า ดังนี้

- ชั้นบนสุด : ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มักจะใช้ตากเสื้อหมวก
- ชั้นกลาง : ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จะตากกางเกงผ้าถุง เสื้อ
- ชั้นล่างสุด : ผู้เข้าร่วมจะตากกางเกงใน เสื้อใน ถุงเท้า
- เริ่มแรกของการตากผ้า กระบวนการสังเกตเห็นว่า ไม่มีใครสักคนตากผ้าที่ราวด้านบนสุด ส่วนใหญ่เลือกตากที่ชั้นกลางและชั้นล่างสุด

มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งตะโกนบอกเพื่อนว่า “กางเกงในให้เอาคว่ำลงดีไหม”

ถอดบทเรียน

๐๓ กระบวนกร : เพราะอะไร ทำไมกางเกงในจึงตากข้างล่าง (ราวที่ต่ำที่สุด) ???

ผู้เข้าร่วม : โบราณเขาถือกันว่ากางเกงในเป็นของต่ำ เดี่ยวใครลอดแล้วของจะเสื่อม

๐๓ กระบวนกร : แล้วกางเกงในมันเป็นของต่ำจริงไหม ???

ผู้เข้าร่วม : พวกคนที่มิชอง มีพระ หรือคนที่ไปสักมา อย่างพวกผู้ชาย จะไม่ลอดราวตากผ้า

๐๓ กระบวนกร : มันหมายความว่าอย่างไร แสดงว่าร่างกายผู้ชายศักดิ์สิทธิ์กว่าผู้หญิง
งั้นหรือ ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่ใช่ค่ะ

๐๓ กระบวนกร : อย่างนั้นเอากางเกงในตากข้างบนได้ไหม ???

ผู้เข้าร่วม : ได้ค่ะ แต่ไม่เหมาะ

๐๓ กระบวนกร : แล้วถ้าเป็นกางเกงในผู้ชาย ตากข้างบนได้ไหม ของจะเสื่อมไหม
???

ผู้เข้าร่วม : ไม่เสื่อม

๐๓ กระบวนกร : แล้วเวลาซักเสื้อผ้า ทำอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : แยกเสื้อกับกางเกง

ผู้เข้าร่วม : แยกเสื้อผ้าของพ่อออก เพราะพ่อสูงกว่า ของคนอื่นซักรวมกันหมด

ผู้เข้าร่วม : ของที่บ้านจะซักรวมกันหมด ยกเว้นชุดชั้นในจะแยกซัก และซักมือ

๐๓ กระบวนกร : มีข้อสังเกตว่าทำไมทุกคนส่วนใหญ่จึงเลือกตากราวชั้น 2 มากกว่า
พากันไปรุมตากที่ชั้นหนึ่งก่อน และปล่อยให้ชั้นบนว่าง เพราะอะไร ???

ผู้เข้าร่วม : เพราะสูงเกินหัวไม่ดี กลางๆ ดีกว่า

๐๓ กระบวนกร : เขาว่าผู้หญิงอย่าเก่ง อย่าทำตัวเด่น อย่าสูงเกินกว่าผู้ชายจริงไหม???

ผู้เข้าร่วม : ไม่จริง เดี่ยวนี้หญิงชายเสมอกันแล้ว

๐๓ กระบวนกร : ถ้าเราเอาผ้าถุงตากข้างบน แล้วเอาผ้าขาวม้าตากต่ำกว่าได้ไหม เรา
จะรู้สึกอย่างไร???

ผู้เข้าร่วม : ไม่ดี ถ้าแม่เห็น เขาจะตำ

ผู้เข้าร่วม : ถ้าตากเท่ากันก็ยังมีดี แต่ถ้าตากสูงกว่ามันอย่างไรก็ไม่รู้ เหมือนเราสูงกว่า แต่ถ้าผ้า
ผู้ชายอยู่บน เรารับได้

๐๓ กระบวนกร : แสดงว่าผู้ชายต้องเหนือกว่าผู้หญิงจริงเปล่า โลกเดี๋ยวนี้เขาบอกว่าหญิงชายเท่ากัน แต่เราถูกบอกถูกสอนแบบนั้นมานาน แล้วเราเท่ากันจริงหรือ???

ผู้เข้าร่วม: เราก็คาร์แคร์สายตาคอนอื่น ที่เขามองแล้วจะตำหนิเรา

ผู้เข้าร่วม: เพราะเราถูกบอกถูกสอนมาอย่างนั้น

๐๓ กระบวนกร : เมื่ออยู่ที่บ้าน ใครเป็นคนซักผ้า ผู้ชายเขาจะซักกางเกงในให้เราได้ไหม???

ผู้เข้าร่วม: เป็นหน้าที่ของผู้หญิงที่ต้องทำ ผู้ชายจะไม่จับชุดชั้นในของผู้หญิงหรือกเพราะเขาเชื่อว่าเดี๋ยวจะค้าขายไม่ขึ้น

๐๓ กระบวนกร : ใครที่ยังไม่พูด คิดและรู้สึกอย่างไรบ้าง???

ผู้เข้าร่วม: คิดว่าเป็นเรื่องความเชื่อของแต่ละคน และตามแต่ละสถานการณ์มากกว่า

ผู้เข้าร่วม: ถ้าผัวซักเสื้อผ้าให้เมีย ถือเป็นบุญวาสนาของเราที่มีสามีดี

ผู้เข้าร่วมอีกคนแย้งขึ้นมาทันที : แต่ถ้าเราต้องซักเสื้อผ้าให้ผัว ถือเป็นกรรมของเรา

ผู้เข้าร่วม: ตัวเองคิดแบบนี้แหละ เราทุกคนต่างก็เกิดมาจากอวัยวะเพศของผู้หญิงเหมือนกันทั้งหญิงและชาย แต่ก็แปลกนะ พอเห็นใครนำกางเกงในมาตากสูงๆ เราก็มองไม่เหมาะสม และตำหนิคนอื่นเหมือนกัน มันขัดแย้งกันในใจเรานะ

ผู้เข้าร่วม: มันเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือเปล่า เขายังบูชาศิวลึงค์เลย

ผู้เข้าร่วม: ผู้ชายยังใส่กางเกงตัวเดียวเดินได้ แต่ผู้หญิงใส่เสื้อในกางเกงในตัวเดียวเดินจะเป็นเรื่องที่ต้องประณาม

ผู้เข้าร่วม: เชื่อกันว่าเลือดประจำเดือนของผู้หญิงถือเป็นของต่ำ ถ้าผู้หญิงมีประจำเดือนก็ต้องห่อต้องฝังให้เรียบร้อย ไม่งั้นถ้าผู้ชายไปโดน ผู้หญิงคนนั้นจะมีเหตุเป็นไป เช่น อาจไม่สบาย ตาบอด ฯลฯ

ผู้เข้าร่วม: แต่ก็มีความเชื่อว่า ผ่าถุงเป็อนเลือดประจำเดือนทำให้ "ของ" เสื่อมได้

๐๓ กระบวนกร : แสดงว่า บางส่วนในร่างกายเราก็มีอำนาจนะ อำนาจแบบที่ทำให้ของบางอย่างสูญเสียความศักดิ์สิทธิ์ไปได้ แต่ก็แปลกดีนะ มีคำอธิบายหลายอย่างเพื่อที่จะทำให้อำนาจของประจำเดือนลดลง เช่น ทำให้ผู้หญิงรู้สึกอับอายหากด้านหลังกางเกงเป็อนเลือดประจำเดือนออกมา หรือที่เมื่อกี้บอกว่า ต้องเก็บผ้าอนามัยใช้แล้วให้ดี ๆ ไม่งั้นจะเป็นโน่นเป็นนี่

ผู้เข้าร่วม: ก็ประจำเดือนเป็นของเสียนะ

ผู้เข้าร่วมอีกคนแทรกขึ้นมา : แล้วที่ผู้ชาย "ผ่าไฟแดง" (มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ในช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือนอยู่) ละ?

๓ กระบวนกร : มันมีคำว่า “ได้เสีย” แปลว่ามีใครได้ ใครเสีย ซึ่งสังคมไทยเราจะบอกว่า เป็นผู้ชายได้ ผู้หญิงเสีย แล้วเมื่อผู้หญิงตกเป็นของชายคนใด ก็เหมือนเราเสียไปแล้วก็ต้องทนอยู่กับเขา จนบางคนก็ถูกทำร้าย ค้ายาจนมาติดคุกกันแบบนี้ทั่วประเทศ และบางคนบอกว่าประจำเดือนของผู้หญิงเป็นของดำ แล้วเวลาที่ผู้ชายเกิดความต้องการทางเพศยอมฉ่าไฟแดง (มีเพศสัมพันธ์ขณะที่ผู้หญิงมีประจำเดือน) ยังไม่เห็นกลัวของเสื่อมเลย

ผู้เข้าร่วม: ปรบมือ หัวเราะชอบใจ แล้วบอกว่า “จริง”

๓ กระบวนกร : เมื่อกี้ที่คนบอกว่า ประจำเดือนเป็นของเสีย จริง ๆ แล้วมันก็คือของเหลวออกจากร่างกายเราไม่ใช่เหรอ?

ผู้เข้าร่วม: ใช่

๓ กระบวนกร : และน้ำอสุจิของผู้ชายก็ของเหลวเหมือนกัน ออกจากอวัยวะส่วนสืบพันธุ์เหมือน ๆ กัน แต่ทำไมคนให้ค่าไม่เหมือนกันล่ะ? ถ้าผ้าเปื้อนประจำเดือนถูกมองเป็น “ของไม่ดี” แล้วกางเกงในผู้ชายที่เปื้อนน้ำอสุจิหรือน้ำกามล่ะ?

ผู้เข้าร่วม คิดตาม บางคนดูจะเห็นด้วย แต่ไม่ได้พูดอะไรออกมา

Note>>> กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ 2 ที่บีบพื้นที่การเรียนรู้ให้ห้องให้แคบลง เนื่องจากเชือกที่ใช้ซึ่งราวตากผ้า กินพื้นที่มาเกือบ 1 ใน 3 ของห้อง และกระบวนกรจัดให้ผู้เข้าร่วมมาพูดคุยด้านหน้าราวตากผ้า ดังนั้น ผู้เข้าร่วมจึงมายืนๆ เกาะกลุ่มกันมากกว่าจะแยกกระจายไปนั่งฟังกำแพงแบบทุกครั้ง ที่มกระบวนกรมาสรุปทเรียนกันภายหลังว่า การทำกิจกรรมโดยให้มานั่ง (หรือยืน) ใกล้ๆ กัน น่าจะสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และดึงความสนใจได้ดีกว่าแบบเดิมๆ ที่ให้นั่งเป็นวงและแต่ละหลังฟังกำแพงด้วยเหตุนี้ กิจกรรมต่อๆ มาหลังจากนี้ จึงพยายามจัดวงคุยให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น

กิจกรรมที่ 5...กรอบแนวคิดเรื่องพื้นที่ปลอดภัย พื้นที่เรียนรู้ พื้นที่เสี่ยง

วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมและเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกล้าพูดเรื่องเพศมากขึ้น

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนกรถามผู้เข้าร่วมว่า “หากพูดถึงพื้นที่ปลอดภัย คิดว่าพื้นที่ไหนที่เรารู้สึกปลอดภัย”

หมายเหตุ : กระบวนการเปลี่ยนมุมมองการเรียนรู้ใหม่ แทนที่จะเป็นด้านหน้าห้อง ก็เปลี่ยนไปเป็นด้านข้าง ข้อดีคือ (ก) ไม่มีผู้เข้าร่วมคนไหนที่ต้องหันหน้าออกไปทางหน้าต่างหรือประตูห้องซึ่งทำให้แสบตา (จากแสงอาทิตย์ด้านนอกห้อง) และ (ข) กระบวนการมีพื้นที่มากขึ้นในการติดกระดาษฟลิปชาร์ตที่ผนังว่างๆ ด้านข้างห้อง

Note>>> ผู้เข้าร่วมกล่าวว่า : ในสวน บ้าน เป็นพื้นที่ที่เราคุ้นเคย

2. แต่มีอีกพื้นที่หนึ่งที่เราเรียกว่า “พื้นที่เสียง” เป็นพื้นที่ที่เราไม่คุ้นเคย มันจะกลัว หวาดเสียว ตื่นเต้นนิดๆ แต่บางคนเรียกพื้นที่นี้ว่าเป็น “พื้นที่การเรียนรู้” คือเราจะได้เรียนรู้เพิ่มมากขึ้น เก่งขึ้น โดดขึ้น อยากชวนทุกคนร่วมเรียนรู้ในพื้นที่นี้ด้วยกัน

3. และมีอีกพื้นที่หนึ่ง ที่เรียกว่าเป็น “พื้นที่อันตราย” ที่ทำให้เรากลัวและอันตรายเกินไป

๘ กระบวนการ : ที่กล่าวถึงเรื่องนี้เพราะเห็นผู้เข้าร่วมเปลี่ยนที่หนึ่ง เลยอยากชวนคุยเรื่องนี้ อยากชวนทุกคนกล้าออกมาจากพื้นที่ที่เราคุ้นเคยมาสู่พื้นที่ใหม่ที่เราไม่คุ้นเคย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ กล้าที่จะพูดในเรื่องเพศที่เราไม่คุ้นเคยดูบ้าง เพื่อให้เราเกิดการเรียนรู้ใหม่

กิจกรรมที่ 6...กรอบสังคมเรื่อง "กล่องหญิง/ กล่องชาย" (Gender box)

วัตถุประสงค์

เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องระบบเพศในสังคมไทย (ภาคเหนือ) และการหล่อหลอมเรื่องระบบแบบเพศฝั่งหัว รวมทั้งมายาคติและอคติ

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน² แล้วช่วยกันระดมความคิดว่า “สังคมบอกหรือสอนให้ผู้หญิงต้องมีภาพลักษณ์ คุณสมบัติ บทบาทเป็นอย่างไร” “ถ้าเป็นภรรยาหรือเป็นแม่ควรเป็นอย่างไร” “ลองนึกถึงสุขภาพจิต ภาพลักษณ์ ค่านิยม ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับผู้หญิงเป็นอย่างไรบ้าง”
2. เมื่อระดมในกลุ่มย่อยเสร็จ กระบวนการให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และกระบวนการเขียนขึ้นกระดาน (ในกล่องหญิง)

Note>>> ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า : ผู้หญิงต้องเรียบร้อย พูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่ดื้อ ไม่เถียง กลางคืน ไม่ให้กลับบ้านดึก รักนวลสงวนตัว รักเดียวใจเดียว ไม่สำส่อนทางเพศ ทุ่มหมั้นให้มัดชิด เวลา

²สาเหตุที่ให้ผู้เข้าร่วมรวมกันเป็นกลุ่มเล็ก (กลุ่มละ 4 คน) เพราะอยากให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้มีโอกาสพูด แสดงความคิดเห็นมากขึ้น

มีประจำเดือนให้อยู่ห่างผู้ชาย เดินเบาๆ กินข้าวต้องเรียบร้อย ไม่เท่าแขน ให้ตื่นก่อนนอนทีหลัง เวลาเดินต้องก้มหลัง รักสวยรักงาม อย่าหยุดสวย จะไปไหนต้องบอกพ่อแม่ก่อน ไม่ซิงสุกก่อนหาม เป็นแม่บ้านแม่เรือน ไม่จำเป็นต้องเรียนหนังสือ เคารพสามี ตื่นเช้า ต้องใส่ใจครอบครัว เลี้ยงลูกอยู่บ้าน ประจำเดือนเป็นของเสีย ชุดชั้นในต้องตากดำ เวลาเดินต้องหนีบขา ไม่นั่งคาบันไดหรือประตู ห้ามกินข้าวเสียงดัง ห้ามเอาช้อนคาถั่วไว้ ตำน้าพริกห้ามตำแรง ผู้หญิงต้องผอมยาว ห้ามสูบบุหรี่ กินเหล้า มีความเชื่อเยอะเกี่ยวกับการมีประจำเดือนครั้งแรก (เช่น ให้กลืนหายใจแล้วก้าวลงบันได) เป็นแม่บ้าน ทำกับข้าวให้สามี ต้องยอมไม่เถียง การด่า罵เป็นเรื่องบาป ห้ามมีชนจ๊กแร้ ห้ามเล่นหู เล่นตา ห้ามหยอกล้อกับผู้ชาย ห้ามเผาผ้าอนามัยของตนเองเดี๋ยวปวดท้อง ห้ามผิวปาก ห้ามร้องเพลงในครัวเดี่ยวได้ผิวแก่ ห้ามเอาผ้าก่อนเรียนจบ เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง ต้องอยู่ไฟตอนคลอดลูก ไม่ชวนผู้ชายขึ้นเตียง ต้องเป็นฝ่ายรับ ไม่เป็นฝ่ายรุก ไม่แต่งตัวโป้ รักความสะอาด มีความอดทนสูง รongรับอารมณ์ มีลูกสาวเหมือนมีส้วมอยู่หน้าบ้าน ไม่ให้เล่นการพนัน ห้ามพูดเรื่องเพศ เป็นผู้หญิงต้องเชื่อฟังคำโบราณ เชื่อพ่อเชื่อแม่ เชื่อฟังสามี เป็นช่างเท้าหลัง ต้องมียางอาย ไม่ต้องเรียนเยอะเดี๋ยวกมีผิว ต้องเป็นแม่ ต้องมีผิว ต้องมีลูก ขึ้นคานแล้วไม่ได้ขึ้นสวรรค์

จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเดิม ช่วยกันระดมความคิดว่า “สังคมบอกสอนให้ผู้ชายต้องเป็นอย่างไร” “ถ้าเป็นสามีหรือเป็นพ่อควรเป็นอย่างไร” “สุภาพดี ภาพลักษณ์ ค่านิยม ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับผู้ชายเป็นอย่างไรบ้าง

เมื่อคิดเสร็จในกลุ่ม กระบวนการให้นำเสนอและเขียนขึ้นกระดานในกล่องชาย

Note>>> ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า : ผู้ชายต้องผู้นำ ช่างเท้าหน้า เป็นเจ้าคนนายคน ต้องเรียนสูงๆ เจ้าชู้ได้ มีเมียเยอะได้ มีเมียเดียวก็ไม่ใช่ผู้ชาย ต้องเข้มแข็ง อดทน ไม่รังแกผู้หญิง มีของมีค่าตา ต้องเป็นสุภาพบุรุษ ห้ามลoderราผ้า ต้องบวชให้พ่อแม่ ต้องเป็นฝ่ายรุก เป็นฝ่ายจีบ ต้องเป็นฝ่ายขอ ผู้หญิงแต่งงาน ต้องรับใช้ชาติ เกณฑ์ทหาร มีศักดิ์ศรี ฆ่าได้หยามไม่ได้ หน้าใหญ่ ต้องมีพรรคพวก เป็นฝ่ายหาเลี้ยงครอบครัว ต้องเข้มแข็งห้ามอ่อนแอ ถ้าผู้ชายไม่เจ้าชู้ก็เหมือนงูไม่มีพิษ ไม่เรื่องมาก ไม่เห็นแก่ตัว ตรงไปตรงมา ไม่นินทา ต้องกินเหล้า สูบบุหรี่และเล่นการพนัน ต้องมีรอยสักสมชาย มีหนวดมีเครา มีชนหน้าแข็ง ขนหน้าอก เป็นนักเลง ไม่ซักกางเกงในให้ผู้หญิง ไม่ทำงานบ้าน กล้าได้กล้าเสีย เป็นเจ้าของ เผด็จการ เสียงดัง ขยันทำมาหากิน ต้องชนะเป็นที่หนึ่งเสมอ เป็นหัวหน้าครอบครัว ต้องสืบทอดสกุล ไม่จุกจิก ไม่จู้จี้ ไม่ขี้บ่น ห้ามร้องไห้ ต้องเป็นผู้ปกป้อง มีสัจจะเด็ดขาด พูดจริงทำจริง ต้องสู้คน ห้ามคุกเข่าหรือก้มหัวให้ใคร ห้ามให้ใครมาเล่นหัว หัวเป็นของสูง ต้องกล้า ต้องเก่ง รักครอบครัว สร้างครอบครัวสร้างฐานะด้วยน้ำพักน้ำแรงของตนเอง ไม่เอาเปรียบผู้หญิง ต้องมีอำนาจ ตัวใหญ่ มีกล้ามเนื้อ อก 3 คอก ต้องมีประสบการณ์ทางเพศเยอะถือเป็นยอดขุนพล

คอแข็ง ใจถึง ปากหวานคารมดี พูดน้อยต่อยหนัก เก็บอารมณ์ กลับบ้านดึกได้ หรือไม่กลับบ้านก็ได้ ผิวปากได้ ต้องมีอวัยวะใหญ่และยาว ฉี่ไกลและเสียงดัง

ทำที่และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ในขณะที่ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับผู้ชาย มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งกล้าขึ้นมากว่า “รู้สึกอยากเป็นผู้ชายเลย เกิดเป็นผู้หญิงมันอึดอัด

ถอดบทเรียน

๓ กระบวนการถามที่ละคำถาม : ในกล่องของผู้หญิง ผู้ชายสามารถเป็นได้ใหม่ เช่น เรียบร้อย พูดจาเพราะอ่อนหวาน ไม่ดื้อไม่เถลไถล ไม่เที่ยว ทำกับข้าว ฯลฯ (ผู้เข้าร่วมตอบเสียงดังว่าได้) แล้วในกล่องของผู้ชายล่ะ ผู้หญิงสามารถเป็นได้ใหม่ เช่น เป็นผู้นำ เสียงดัง เต็มขาด อดทน กล้า เจ้าชู้ ฯลฯ (ผู้เข้าร่วมตอบว่าได้)

แล้วสิ่งเหล่านี้มาจากไหน? ใครบ้างที่มากบอกมาสอนเราแบบนี้?

เราถูกบอกถูกสอนมาตั้งแต่เกิด แล้วถ้าผู้หญิงคนหนึ่งทำตามที่สังคมบอกสอน เขาจะเติบโตเป็นคนอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : เก็บกด ยอม ไม่กล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจ เชื่อคนง่าย เป็นผู้ตามฟังฟังคนอื่น คิดเองไม่เป็น ถูกหลอกง่าย อ่อนแอ ไม่ทันคน โง่ ชี้อังวล ซึมเศร้า

๓ กระบวนการ : แล้วถ้าผู้ชายคนหนึ่งทำตามที่สังคมบอกสอน เขาจะเติบโตเป็นคนอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : เก็บกด บ้าอำนาจ เอาแต่ใจตนเอง นิสัยเสีย เห็นแก่ตัว เอาตนเองเป็นใหญ่ ไม่สนใจคนอื่น ก้าวร้าวมีทิฐิ แสดงอำนาจแสดงความเป็นเจ้าของ เป็นโรคติดต่อกัน ป่วยตาย เหงา โดดเดี่ยว

๓ กระบวนการ : เห็นแบบนี้แล้ว จะเห็นว่า การที่ผู้หญิงบางคนไม่ค่อยกล้าพูด ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะผู้หญิงเราถูกสังคมบอกสอนมานาน ว่าไม่ให้เถียง ไม่ให้มีปากมีเสียง เราไม่ได้ถูกฝึกให้เป็นคนกล้า เป็นผู้นำ ทำให้ศักยภาพหลายๆ อย่างในตัวเราไม่ได้ปรากฏออกมา ฉะนั้น อันดับแรกที่ต้องทำเมื่อเรียนรู้เรื่องนี้แล้วคือการล้างใจตนเอง พาตนเองออกมาจากกรอบเหล่านี้บ้าง

กิจกรรมที่ 7...กิจกรรมอ่อนเครื่อง : จ๊ะเอ๋

วัตถุประสงค์

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว สนุกสนาน มีสภาวะพร้อมเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการสาธิตเกมจ๊ะเอ๋ โดยให้จับคู่กัน ตกลงกันก่อนว่าหากหันหน้ามาเจอกันใครจะได้แต้ม หากหันหน้ามาไม่เจอกันใครจะได้แต้ม
2. จากนั้นกระบวนการสอนร้องเพลง “สวัสดีจ๊ะ หันมาสิจ๊ะ ยิ้มหน่อยสิจ๊ะ จ๊ะ จ๊ะ.....เอ๋”
3. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมทุกคนจับคู่กับเพื่อน แล้วให้หันหลังชนกัน แล้วเล่นเกมจ๊ะเอ๋

กิจกรรมที่ 8...จับคู่ย้อนทวนชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนชีวิตและผลกระทบจากกรอบความคิดทางสังคมในเรื่องเพศที่มีต่อตนเอง

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่อยากพูดคุยด้วย แล้วนั่งให้มีระยะห่างสักหน่อย เพื่อไม่ให้เสียงพูดรบกวนกัน
2. ให้แต่ละคู่พูดคุย บอกเล่าในประเด็นว่า “ให้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นมาเป็นผู้หญิงที่ถูกคาดหวัง หรือถูกกระทำเรื่องเพศทั้งจากผู้หญิงและผู้ชายที่ทำร้ายเรา” ให้เลือกมาสัก 1 เรื่อง แล้วคิดต่อไปอีกว่า “แล้วเราผ่านประสบการณ์เหล่านั้นมาได้อย่างไร” ผลัดกันเล่าทีละคน พร้อมทั้งฝึกการฟังด้วยหัวใจไปด้วย เพราะเรื่องราวที่เล่ามันสำคัญสำหรับเพื่อนของเรามาก การฟังของเราจึงเป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกันที่จะบอกว่าเราจะคอยเคียงข้างเขา ใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที
3. เมื่อแต่ละคู่เล่าเรื่องราวครบแล้ว กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมเดียวกันแบบกระชับให้หัวเข่าชนกัน วงก็จะมีขนาดเล็กลง

ถอดบทเรียน

๐๓ กระบวนการ : เล่าแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกดีที่ได้ปลดปล่อย ปล่อยจนหมด

ผู้เข้าร่วม : ได้ทบทวนเรื่องราวในอดีตของตนเอง ก็รู้สึกเสียดาย

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่าอิทธิพลของระบบธรรมเนียมของคนโบราณ มีผลต่อชีวิตของเด็กผู้หญิงคนหนึ่งอย่างมากเลย เช่น ประเพณีที่บอกว่าต้องผัวเดียวเมียเดียว ก็ทำให้ผู้หญิงต้องอดทนมากมาย สังคมสอนให้เราต้องเรียบร้อย แต่เราไม่ชอบเป็นคนเรียบร้อย จึงมักชื่นชมคนที่ก้าวร้าวเพราะเขากล้าดี ไม่ชอบตัวเองที่เป็นแบบนี้เลย

ผู้เข้าร่วม : อย่างสมัยก่อนเขาจะไม่ให้ถาม ทำให้เราไม่ค่อยกล้าแสดงออก และกลายเป็นคนไม่มั่นใจในตนเอง อยากถามก็ไม่กล้าถาม ไม่กล้าตัดสินใจ จึงถูกหลอก เชื่อคนง่าย คล้อยตามคนอื่นได้ง่าย

ผู้เข้าร่วม : คิดว่าตลอดเวลาที่ผ่านมาเราทำร้ายตนเอง ที่บ้านจะห้ามหลายอย่าง มันจำเจ เราก็เลยชอบแหกกฎ มันอึดอัด มันดิ้นรนเพื่อเรียนรู้อีกแบบ แต่ก็ทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยวและเหงา

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่าครอบครัวรักเด็กผู้ชายมากกว่า มีลูกผู้หญิงจะไม่ค่อยรัก แต่พอเราแต่งงานมีครอบครัว มีปัญหาแล้วกลับบ้าน ที่บ้านก็จะว่าเราเป็นฝ่ายผิดให้กลับไปคืนดี

ผู้เข้าร่วม : ตอนอายุ 16 ปี มีเพื่อนหนุ่มมารับส่งที่บ้าน โดยที่ไม่เคยมีอะไรกันเลย แต่ที่บ้านบอกว่า มันบ่างาม จึงต้องแต่งงานและคลอดลูกตั้งแต่อายุ 18 ปี แต่เขาก็ไม่ทำงานเลย เราต้องทำงานทุกอย่าง หาเงินด้วย ทำงานบ้านเลี้ยงลูกด้วย ต่อมาเมื่อถูกหนุ่มอื่นสนใจตอนไปทำงานในเมือง ก็รู้สึกว่าตนเองมีมลทินสำหรับลูกและสามีแล้ว จึงตัดสินใจไม่กลับบ้าน เข้าห้องในเมืองอยู่เลย มันรู้สึกผิดไม่กล้ากลับไปหาสามีและลูกอีก ที่นี้พอมีแฟนคนต่อมา เขาเป็นศิลปินไง เขาก็ให้อิสระเราทุกอย่าง ที่นี้ไปกันใหญ่เลย เอาทุกอย่าง ทั้งเที่ยว กินเหล้า เล่นยา ฯลฯ

ผู้เข้าร่วม : ไม่มีใครทำอะไรเรา แต่เราก็มักจะโทษตนเอง

ผู้เข้าร่วม : อยู่ที่นี่ บางคนยอมที่จะอดเพื่อไม่ให้ที่บ้านส่งเงินมา เพราะอยากให้ที่บ้านกินอยู่สบาย ผู้หญิงที่ดีต้องเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว เราถูกสอนให้ต้องรักคนอื่นก่อน หลายคนที่มาอยู่ที่นี่เพราะคำว่าเสียสละนี่แหละ อย่างไม่ฉลาดเราจะไม่นึกถึงเลยว่าเราอยากกินอะไร แต่จะนึกถึงลูกและสามีก่อนว่าพวกเขาต้องการกินอะไร

ผู้เข้าร่วม : ตั้งแต่จำความได้ ก็เห็นพ่อทำร้ายแม่ มีผู้หญิงหลายคน นำผู้หญิงมานอนที่บ้านทำร้ายจิตใจแม่ พ่อแม่ต่อว่าพ่อ พ่อจะทำร้ายร่างกายแม่ตอบ ตนเองรู้สึกโกรธและคิดว่าหากตนเองมีสามีที่เป็นแบบพ่อจะฆ่าให้หมด พ่อเรามีสามีเขาก็ดีกับเรามากนะ แต่เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้ชายเลย เพราะคิดว่าสักวันก็คงเป็นเหมือนพ่อ ทำให้เราอยู่กับใครได้ไม่นานและรู้สึกผิดคิดว่าผู้ชายเขาโหดร้ายที่มาเจอเรา

✎ กระบวนกร : จริง ๆ อยากฟังเรื่องราวของทุกคนเลย แต่เนื่องจากเวลาใกล้หมดเลย จึงอยากชวนให้ทุกคนเขียนลงสมุด และให้กลับไปคิดว่าเรื่องราวเหล่านี้มีผลทำให้เราต้อง

มาอยู่ที่นี้ด้วยหรือเปล่า มันมีทั้งระบบและตัวเราเอง ทั้งสื่อ ทั้งคำสอน ตัวเรายังสอนให้ลูกของเราเป็นเช่นนี้ เรายังเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ถ่ายทอดสืบต่อกันไปเรื่องที่ยากจะพูดคือจริง ๆ แล้วเราต้องการอะไร เราอยากเป็นอย่างไร ก่อนจบให้กลับมาอยู่กับตนเอง จับมือกันให้กำลังใจและพลังกับตัวเราเอง ให้เพื่อนของเรา ส่งแรงบีบมือเบา ๆ ให้รู้สึกว่ามันมีตัวฉัน มันมีตัวเธอ

ข้อสังเกต

การพาผู้เข้าร่วมนั่งล้อมวงให้มีขนาดเล็กลง พูดคุยกันโดยไม่ต้องใช้เครื่องขยายเสียง ทำให้ช่วยดึงสมาธิของผู้เข้าร่วมเข้ามาอยู่ในวงการแลกเปลี่ยนได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้การพูดคุยแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ผู้เข้าร่วมพูดแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น และเป็นเรื่องราวที่ลงรายละเอียดค่อนข้างมาก และยังมีผู้เข้าร่วมอีกหลายคนที่มีทำที่ยากพูดแลกเปลี่ยนในประเด็นนี้ต่อ แต่เนื่องจากเวลาหมดก่อน กระบวนการจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมกลับไปทบทวนเรื่องนี้เป็นการทำงานบ้าน

บันทึกพิเศษประจำวัน...

กระบวนการได้สรุปกระบวนการของวันที่ 2 ดังนี้

- กิจกรรมที่ 4...ราวตากผ้าผู้เข้าร่วมได้กล่าว Key word สำคัญออกมาหลายคำ อาทิเช่น ของต่ำ ไม่เหมาะสม ประจำเดือนเป็นของเสีย และก็มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่ง (ชาวชนเผ่ามูเซอ) ที่ตากกางเกงชั้นในก่อนแล้วนำเสื้อมาตากทับ ซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นวิถีคิดในเรื่องนี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
- กิจกรรมที่ 6...Gender box หลักสำคัญของการเรียนรู้เรื่องนี้ กระบวนการกล่าวว่าการให้ผู้เข้าร่วมได้ระบายความอึดอัด ความกดดัน ฯลฯ ออกมาให้หมด เรายังไม่ต้องรีบแก้ความคิด ความเข้าใจของผู้เข้าร่วม เพียงแค่รับฟังแล้วยืนยันว่า “เขามีค่า” อันเป็นการ empower ให้กับผู้เข้าร่วมก่อน ซึ่งในกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจและตั้งใจดี เขาต้องการการมีส่วนร่วม ต่างยกมือขอไมค์เพื่อที่จะพูดแสดงความคิดเห็น ประทับใจที่ให้ผู้เข้าร่วมขยับเข้ามานั่งใกล้กัน บรรยากาศช่วยให้เขาจับฟังกันมากขึ้น แต่ผู้เข้าร่วมยังไม่ได้สะท้อนถึงประเด็นที่ว่า “แล้วเขาผ่านเรื่องราวเหล่านั้นมาได้อย่างไร”
- ในด้านของผู้เข้าร่วม มองเห็นผู้เข้าร่วมคนหนึ่งที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ เขาได้ปลดปล่อยเรื่องราวความทุกข์ของตนเองออกมาในวง เรื่องราวในครอบครัวของเขา การกระทำของผู้เป็นพ่อทำให้เราเข้าใจความเป็นตัวเขามากยิ่งขึ้น เดิมทีผู้เข้าร่วมคนนี้เคยกล่าวว่าแม้แต่นั่งสมาธิก็ยังนั่งไม่ได้เลย เพราะเรื่องราวในอดีตมักจะเข้ามารบกวนจิตใจของเขาเสมอ อธิบายความรู้สึกของตนเองไม่ถูกและไม่เข้าใจตนเอง แต่ตอนนี้ พูดระบายความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อการนั่งสมาธิ (เห็นได้จากข้อความในสมุดบันทึก) สามารถอธิบาย เชื่อมโยงเรื่องราวในอดีตของตนเองกับปัญหาความสัมพันธ์กับชีวิตคู่ได้ชัดเจนขึ้น

กระบวนการในวันที่ 3

Note>>> เช้าวันนี้ มีวิทยากรรับเชิญ พี่แนนน้อยเข้ามาสังเกตการณ์ในช่วงเช้า และจะพูดคุยและเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ชีวิตกับผู้เข้าร่วมในช่วงหลังรับประทานอาหารของว่าง

กิจกรรมที่ 1...ภาวนา

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกันนานประมาณ 10 – 15 นาที

Note>>> โดยวันนี้กระบวนการไม่ได้กล่าวบทนำ

➤ ข้อสังเกต

วันนี้กระบวนการไม่ได้พูดนำ ซึ่งกระบวนการมองว่า “ไม่พูดนำก็ดีนะ อยากรู้ให้ทำแบบนี้บ้าง” มีผู้เข้าร่วมหลายคนนั่งได้นิ่ง แต่บางคนจะนั่งยุกยิก อาจเป็นเพราะไม่มีที่เกาะ (ไม่มีเสียงนำของกระบวนการ)

กิจกรรมที่ 2...Check in

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง แล้วถ่ายทอดสภาวะจิตใจเหล่านั้นผ่านสิ่งที่ เป็นธรรมชาติอย่างใดอย่างหนึ่งที่ละคน ยกตัวอย่างเช่น เป็นเหมือนหินผาที่มั่นคง เหมือนไก่อ้วน เหมือนลำธารไหลเอื่อยๆ

➤ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในและความรู้สึกของตนเอง ดังนี้

- วันนี้เย็นมาก แต่มีแสงแดดพอให้ความอบอุ่น
- รู้สึกสบาย เหมือนเดินไปภูเขา
- เหมือนหมอกที่อยู่บนยอดไม้
- อยากรู้เป็นต้นไม้ใหญ่ อยากรู้ให้ผู้อื่นได้มาพักพิงแล้วมีความสุข
- เป็นคลื่นสีนํ้ามึ อยากรู้จะฆ่าคน เครียด
- เหมือนตนเองเป็นหนอนอยู่ในต้นไม้
- เหมือนอยู่ในไร่ในสวน กับพ่อกับแม่

- ใต้ไปเที่ยวหน้าตก
- ตนเองเป็นเหมือนต้นไม้ ที่ลมจะพัดไปไหนก็ไป
- เหมือนอยู่ในทุ่งนา รู้สึกปลอดภัย
- เหมือนล่องแก่ง มีทั้งคลื่น มีทั้งโขดหิน
- เหมือนอยู่ในสวนดอกไม้ อารมณ์ดี สบายใจ
- เหมือนอยู่ในสวนดอกไม้เหมือนกัน แต่เป็นสวนดอกกุหลาบสีชมพู
- เข้ารู้สึกหนาว แต่พอสายๆ ใจเหมือนเป็นภูเขาไฟเพราะโดนขโมยกาแฟ
- เหมือนอยู่ในป่าลึกๆ หนาวมากเลย
- เหมือนอยู่บนยอดหญ้าที่โดนละอองน้ำค้าง เย็นอยู่ค่ะ
- เหมือนได้เดินริมแม่น้ำ เย็น
- อยู่ในที่สูง ลมพัด
- เหมือนตนเองเป็นถ้ำ อยากให้คนที่ได้เจออะไรไม่ดี ได้มาพักอยู่ได้
- ตนเองเหมือนทะเลตอนกลางคืน เพราะมีเรื่องกระทบกระทั่งกับเพื่อนตอนอยู่กองเลี้ยง แล้วอีกเรื่องเพื่อนสนิทได้กลับบ้าน แล้ววันนี้ไม่ค่อยสบาย รู้สึกวันนี้ไม่ค่อยสบายใจเลย

➤ ข้อสังเกต

ผู้เข้าร่วมอธิบายสภาวะของตนเองได้ชัดเจน

กิจกรรมที่ 3...กายบริหารและโยคะคู่

🌈 วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหวร่างกายทำให้เกิดความอบอุ่นในร่างกาย เกิดความตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป และเกิดความสัมพันธ์อันดีของการดูแลใส่ใจกันระหว่างผู้เข้าร่วม

🌈 ขั้นตอนของกระบวนการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมยืนขึ้น จากนั้นชวนผู้เข้าร่วมกายบริหาร โดยเริ่มต้นจากการหมุนคอช้าๆ ซึ่งขณะที่หมุนให้ใจรับรู้ร่างกาย ทั้งการดึงและการผ่อนคลายของร่างกาย ต่อจากนั้นก็ให้หมุนหัวไหล่ หมุนลำตัว หมุนเอว หมุนหัวเข่า หมุนข้อเท้า ยืดตัวชูแขนทั้ง 2 ข้าง
2. จากนั้น ให้จับคู่กับเพื่อนข้างๆ ให้หันหลังชนกัน คล้องแขน แล้วให้เพื่อนคนหนึ่งยกเพื่อนขึ้นโดยใช้แผ่นหลังของตนเอง

ทำที่ของผู้เข้าร่วม

กิจกรรมกายบริหาร ผู้เข้าร่วมให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมเป็นอย่างดี และสามารถทำกิจกรรมดังกล่าวได้ทุกคน วันนี้บรรยากาศในห้องสงบ แต่ผู้เข้าร่วมมีความตื่นตัวดี

ส่วนกิจกรรมโยคะคู่ ผู้เข้าร่วมตื่นตัวและตื่นเต้นต่อกิจกรรมอย่างมาก เสียงหัวเราะดังขึ้นมาทันที หลายคนที่มีรูปร่างใหญ่แสดงท่าที่ไม่มั่นใจ ลังเลใจที่เพื่อนจะรับน้ำหนักของตนเอง แต่เมื่อทำกิจกรรมแล้วเพื่อนยกได้ ผู้เข้าร่วมคนนั้นยิ้มและหัวเราะขึ้นมาทันที

ทีมกระบวนกรสะท้อนว่าน่าจะมีอีกสักท่าหนึ่ง แต่โดยภาพรวมผู้เข้าร่วมสนุกกันมาก และทำจับคู่ยกเพื่อนด้วยแผ่นหลัง มั่นใจไม่น่าเชื่อ แต่พอทำได้ก็ทำให้ตื่นเต้น

กิจกรรมที่ 4...Gender Box (สรุปประเด็นสำคัญ)

วัตถุประสงค์

เมื่อวานจากกิจกรรม Gender Box ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องระบบเพศในสังคมไทย (ภาคเหนือ) และการหล่อหลอมเรื่องระบบเพศแบบฝั่งหัว รวมทั้งมายาคติและอคติ จากนั้นได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตในกิจกรรมจับคู่ย้อนทวนชีวิต ซึ่งเมื่อวานมีผู้เข้าร่วมอีกหลายคนที่ยังแสดงท่าทีอยากพูดแลกเปลี่ยนในประเด็นนี้ต่อ แต่เนื่องจากเวลาหมดก่อน กระบวนกรจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมกลับไปทบทวนเรื่องนี้เป็นที่บ้าน ซึ่งเช้าวันนี้กระบวนกรได้ชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยในประเด็นนี้เพิ่มเติมอีกครั้ง

ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมเดียวกันแบบกระชับให้หัวเข่าชนกัน ให้อมมีขนาดเล็กกลง เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับระบบเพศในสังคมไทย

ถอดบทเรียน

☞ กระบวนกร : เมื่อคืนใครนำเรื่องราวเมื่อวานไปคิดบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เมื่อคืนนำไปคิด คิดมากกว่าเดิม วนเวียน ฟุ้งซ่าน คิดว่าใครเป็นคนตั้งข้อกำหนดเหล่านี้ แล้วทำไมเราต้องทำตาม ทำไมต้องกำหนดว่าอันนั้นเป็นของผู้ชาย อันนี้เป็นของผู้หญิง ทำไมต้องแบ่งแยก

ผู้เข้าร่วม : นำไปคิดมากกว่าเดิม ทำไมต้องแบ่งแยก ทำไมต้องแตกต่าง

ผู้เข้าร่วม : นำไปคิดเหมือนกัน ว่าขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของแต่ละที่หรือเปล่า หากเราไปอยู่ที่จีน ก็อาจจะอนุญาตให้ผู้หญิงพูดเสียงดังได้

๘ *กระบวนกร :* ถ้าแบ่งแยกกันอย่างนี้แล้ว มันมีผลกระทบอะไรบ้างต่อผู้หญิง ???

ผู้เข้าร่วม : ผู้ชายข่มเหง / ข่มขู่ผู้หญิง

ผู้เข้าร่วม : ถูกทำร้ายจิตใจ ผู้ชายสามารถข่มขู่ผู้หญิงได้ เพราะถือเป็นสมบัติของเขาแล้ว

ผู้เข้าร่วม : อาจทำให้ผู้หญิงเก็บกด กดดัน กลายเป็นอาชญากร หรือเป็นโรคจิต

ผู้เข้าร่วม : ทำให้ผู้หญิงทำงานหนักมากขึ้น ร่างกายทรุดโทรม กลายเป็นหัวหน้าครอบครัว

ผู้เข้าร่วม : ถูกตำหนิต่อว่าทั้งจากตนเองและผู้อื่น

ผู้เข้าร่วม : ถูกเหยียดหยาม ถูกทำให้รู้สึกต่ำต้อย

ผู้เข้าร่วม : ถูกกีดกันในบางอาชีพ สิทธิไม่เท่ากัน ถ้าลำนำผู้ชายก็ถูกด่า

ผู้เข้าร่วม : ถูกดูถูก ถูกประณามให้อับอาย

ผู้เข้าร่วม : ถูกคาดหวังให้ต้องเป็นแม่ที่ดี

ผู้เข้าร่วม : ถูกกีดกันไม่ให้บวชทดแทนบุญคุณ

ผู้เข้าร่วม : ถูกกีดกันเรื่องการเรียน อาชีพ การเลือกคู่

๘ *กระบวนกร :* สภาวะแบบนี้ คิดว่ามีส่วนทำให้เราเข้ามาอยู่ที่นี้ไหม ???

ผู้เข้าร่วม : มีส่วนที่ทำให้เราเข้ามาอยู่ที่นี้ เช่น การเชื่อคนง่าย ถูกหลอกง่าย

ผู้เข้าร่วม : ส่วนมากที่ผู้หญิงติดคุก ก็เป็นเพราะผู้ชาย

ผู้เข้าร่วมบางคนเริ่มเล่าเรื่องที่มาของการถูกจับ ในฐานะเมียให้คนในกลุ่มฟัง

๘ *กระบวนกร :* สถานการณ์ไหนบ้าง ที่ทำให้ผู้หญิงเสี่ยงต่อการถูกข่มขืน ???

ผู้เข้าร่วม : ความไวใจ เม้า เชื่อคนง่าย ยอม หรือการเป็นทอม (มีคำพูดว่า "เปลี่ยนทอมให้เป็นเธอ")

ผู้เข้าร่วม : ผู้ชายมันชอบใช้ความรุนแรง หนูเจอมากับตนเอง จนไม่อยากจะให้มีผู้ชาย แต่ปัญหาเรื่องนี้เป็นเรื่องของสังคมที่ใหญ่มาก เปลี่ยนแปลงยากจริงๆ ถ้าจะไปเปลี่ยนคนอื่นเปลี่ยนตนเองง่ายกว่า อยู่ที่ว่าแต่ละคนพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมากน้อยแค่ไหน บางคนอาจพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ไม่เปลี่ยนแปลง

๘ *กระบวนกร :* ันเรามาล้อมวงคุยกัน ในชีวิตจริงของเรา เราพบเจอเรื่องราวแบบนี้อย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : อยากรู้เปลี่ยนอยู่นะ แต่ออกไปข้างนอกก็ไม่ว่าสังคมจะคิดอย่างไร ต้องไปเจอกับเรื่องเดิม ๆ

ผู้เข้าร่วม: ตนเองเป็นสะใภ้คนจีน เกือบจะถูกแลกลูกเพราะตนเองมีแต่ลูกชาย เลี้ยงลูกก็ลำบาก เพราะพ่อสามีเขารักหลานชายมาก จะเลี้ยงแบบโง่ เราจะดูหรือตีก็ไม่ได้ ครอบครัวของสามี (วัฒนธรรมของคนจีน) รักลูกหลานหญิงชายไม่เท่ากัน มันทำให้เรารู้สึกว่าเกิดเป็นผู้หญิงมันยากลำบาก ทั้ง ๆ ที่ผู้หญิงสามารถทำอะไรได้ดีกว่าเสียด้วยซ้ำ

ผู้เข้าร่วม : บางครอบครัว การมีลูกสาวเสมือนเป็นสินค้ำ ในสังคมภาคเหนือมีเรื่องการตกเขี้ยว คือ ชายลูกสาวไปทำงานขายตัว แล้วส่งเงินกลับบ้านให้พ่อแม่ ถือว่าเป็นความกตัญญู ส่วนลูกชายอาจไม่ได้คาดหวังว่าต้องบวชแต่อยู่สบาย ๆ อยู่那儿ละ ไม่ต้องทำอะไรมาก

ผู้เข้าร่วม : เราเคยโดนแหะโลมง่าย แต่มีผู้ชายมาพูดว่า “ปากน่าจูบนะ” ก็โกรธมากนะ

ผู้เข้าร่วม : ที่สังคมบอกว่าเป็นผู้หญิงแล้วอย่าหยุดสวย ยอมเสพยาเพราะเชื่อว่าจะหุ่นดี ไม่อ้วน

ผู้เข้าร่วม: ส่วนใหญ่จะโดนกดขี่จากสามี เราเป็นผู้ตามมาโดยตลอด เมื่อครอบครัวมีปัญหาหนี้สิน สามีติดยา สามีไปกู้เงินมา 3 หมื่น เราเป็นภรรยาก็ต้องไปเซ็นค้ำให้เขา สามีไม่มีเงินคืนเขา เราก็ต้องรับผิดชอบให้ เงินเราก็ไม่ได้ใช้ สามีต้องการมอเตอร์ไซค์คันใหม่ ที่วีใหม่ ตู้เย็นใหม่ ส่วนเราก็ทำงานหนักขึ้นเพื่อหารายได้ส่งลูกเรียนและเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัว จนกระทั่งช่วงหนึ่งครอบครัวร่อนเงินมาก จึงตัดสินใจค้ายา โดยปรึกษาสามีแล้ว เขาก็สนับสนุนแต่ไม่ออกหน้า พอโดนจับสามีก็โยนว่าเป็นความผิดของเราคนเดียว พอติดคุกได้ไม่ถึงปี สามีก็ไปมีสามีในคุกใหม่ (ชายรักชาย) รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านตนเองถูกกดขี่เอาเปรียบจากสามีมาก ๆ ทั้งที่ตนเองทำงานและเสียสละทุกอย่างเพื่อครอบครัว

ผู้เข้าร่วม: เดิมทีเป็นคนพุทธ แล้วเปลี่ยนศาสนามาเป็นอิสลาม ครอบครัวอยากให้เราได้ดี ตอนอายุ 19 ปี ส่งเราไปเยอรมันกะให้เราได้สามีที่นั่น แต่เราไม่ยอมไปอยู่แค่ 6 เดือนจึงกลับมา แต่ที่บ้านก็ยังพยายามให้เราคู่อีก เราจึงหนีออกจากบ้านไปทำงานที่ภาคใต้เพื่ออิสรภาพของตนเอง ตอนนั้นอายุยังน้อย ที่ทำงานก็มีแต่เพื่อนอิสลาม เจอคนรักได้ 7 วันเขาบอกพ่อแม่ของเขาว่าอยากจะมาขอตนเองเข้าศาสนาและแต่งงานด้วย โดยตกลงกันก่อนว่าจะเมียเพียงคนเดียว เราจึงยอมตกลง การเข้าศาสนาก็ต้องยอมขริบอวัยวะเพศ และเมื่อเราเป็นภรรยาเขาก็พยายามอยู่ในกรอบตลอด ช่วยสามีทำงานแต่ไม่รู้ว่าเขาทำงานผิดกฎหมาย แต่เขาบอกว่าธุรกิจเต็มรายได้ (ขายอาวุธ)มันน้อย เขาจึงเปลี่ยนมาขายยาโดยที่เราไม่รู้ เราตามขึ้นมาหาเขาที่เชียงใหม่เพราะสาเหตุความหึงหวง จึงติตรถเขา มาด้วยจนกระทั่งถูกจับและรับโทษตลอดชีวิต

ข้อสังเกต

กระบวนการพาผู้เข้าร่วมนั่งล้อมวงให้มีขนาดเล็กลง เพื่อพูดคุยกันโดยไม่ต้องใช้เครื่องขยายเสียงและขนาดวงที่เล็กลงช่วยดึงสมาธิของผู้เข้าร่วมเข้ามาอยู่ในวงการแลกเปลี่ยนได้เป็นอย่างดี ทำให้

การพูดคุยแลกเปลี่ยนในครั้งนี้นำผู้เข้าร่วมพูดคุยแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น และเป็นเรื่องราวที่ลงรายละเอียดค่อนข้างมาก อีกทั้งยังมีผู้เข้าร่วมอีกหลายคนที่มีทำที่อยากพูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นนี้ต่อ แต่เนื่องจากเลยเวลาพักรับประทานของว่างมานานแล้ว กระบวนกรจึงตัดสินใจให้ผู้เข้าร่วมพักเข้าห้องน้ำและรับประทานอาหารของว่างก่อน

กิจกรรมที่ 5...ตัวจริงเสียงจริง : คุยกับพี่แห่งน้อย

วัตถุประสงค์

เพื่อเรียนรู้ความทุกข์ของผู้หญิงที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามาก อันเป็นชีวิตที่ได้ผลกระทบจากเรื่องระบบเพศที่ชายเป็นใหญ่ จนกระทั่งฟันฝ่าสามารถหยัดยีนได้ด้วยตัวเอง ซึ่งจะเป็นเรื่องราวชีวิตจริงที่สามารถสร้างพลังและกำลังใจให้ผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนกรแนะนำวิทยากรรับเชิญ “พี่แห่งน้อย” ถึงตำแหน่งงานและบทบาทหน้าที่ในการงานของพี่แห่งน้อยในปัจจุบัน จากนั้นจึงเชิญชวนให้พี่แห่งน้อย บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนเองให้ผู้เข้าร่วมฟัง

Note>>> ประสบการณ์ชีวิตของพี่แห่งน้อย...ตนเองเป็นชาวม้ง แต่เป็นลูกครึ่งม้งครึ่งจีน (แซ่แซ่งนี่แม้งไม่มีหอรกนะ) เป็นม้งที่เรียนหนังสืออยู่ในเมือง แต่ตอนอายุ 16 ปี ถูกจุดไปเป็นภรรยาคนที่ 2 โดยภรรยาคนแรกก็มีลูกแล้ว 1 คน ตอนกลางคืนจะหลับนอนร่วมกันระหว่างสามีกับภรรยา 2 คน รู้สึกว่าตนเองรับไม่ได้ พยายามหนีกลับบ้าน แต่วัฒนธรรมชาวม้งกำหนดไว้ว่าเมื่อลูกสาวมีผัวแล้วก็จะกลับบ้านเดิมไม่ได้ (ถือว่าเป็นคนของตระกูลนั้นแล้ว และถูกตัดออกจากแซ่เดิมเลย) แต่พอมีลูกกับสามีก็ต้องทำใจยอมรับ ตนเองทำงานเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวของสามีทั้งหมด 25 คน สามีเป็นคนไม่ทำงาน เล่นไก่ ดูมวยสากล ไม่เคยช่วยเมียทำงาน แต่เมียทั้ง 2 คนต้องทำงานหาเลี้ยง (ซึ่งตอนนั้นตัวเองก็ยังอุทิศสำหรับคิดว่า เราคงอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีเขา เพราะเขาเป็นเสาหลักของครอบครัว) ต่อมาสามีรับตำแหน่งเป็นพ่อหลวงของหมู่บ้าน เมื่อมีคนตายในหมู่บ้านไม่ได้แจ้งตายกับทางราชการ แต่เอาชื่อคนตาย 8 คนไปสวมให้กับชาวม้งที่ไม่มีสัญชาติ ได้เงินมา 2 แสนกว่า โดยที่เราไม่ได้ใช้ จนกระทั่งถูกจับเพราะเป็นการทำผิดในหน้าที่ สามีก็มาพูดให้รับผิดแทนเพราะหากเป็นสามีจะผิดเยอะมากกว่าเพราะเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐ แล้วเขาสัญญาว่าจะมาประกันตัว แต่ก็ไม่มาประกัน และแทบไม่มาเยี่ยมเลย จึงต้องรับโทษนาน 2 ปี 4 เดือน พอได้ออกไป กลับไปบ้านก็ไม่ได้ขอบคุณหรือแสดงท่าที่ซาบซึ้งในการ

กระทำของเราเลยสักนิดที่เรารับผิดชอบเขา จำได้เลยว่า ตลอดเวลาที่อยู่ในคุก เราได้เงินจากเขาแค่พียงกว่าบาทเอง

เมื่อกลับไปบ้าน ตนเองป่วยเป็นมะเร็งเต้านม ต้องตัดเต้านมออก สามี่จึงชอบเที่ยวหญิงอื่น อยากจะหย่าก็ต้องเสียเงินให้เขาอีกตามวัฒนธรรมประเพณีของชาวม้ง ตนเองกลัวโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากสามี่ จึงไม่ได้เกี่ยวข้องกับกันนานในช่วง 2 ปีหลังจากหย่า จึงเริ่มมีปัญหาความสัมพันธ์กับสามี่มากขึ้น แต่ก็จำเป็นต้องอดทนนะ อยากจะหย่า แต่ประเพณีม้ง ถ้าจะฟ้องหย่าเราต้องเสียเงินให้เขา 8,000 บาท ตนเองรู้สึกว่าคุณเอาเปรียบ จึงยอมทน แต่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ จึงตัดสินใจยอมจ่ายเงินเพื่อหย่าจากสามี่

หลังเลิกจากสามี่ ตนเองทำงาน นำความรู้และความสามารถที่ได้รับการฝึกฝนจากเรือนจำมาประกอบอาชีพ จนสามารถมีธุรกิจของตนเอง มีบ้าน มีรถหลายคัน เลี้ยงดูลูกได้อย่างสุขสบาย และตนเองกลับไปทำงานเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงประเพณีวัฒนธรรม เรื่องที่ว่า “การอนุญาตให้ลูกสาวที่แต่งงานแล้ว ถ้าหย่ากันให้สามารถกลับบ้านได้” ตอนนี้นำได้แล้ว 1 ข้อ

ตนเองเคยสมัครเป็นอบต. แต่ก็สู้ผู้ชายไม่ได้ ได้ลำดับที่ 3 แต่ก็ยังยืนยันว่าจะทำงานเพื่อสตรีชนเผ่าต่อไป ลูกชายคนโตของตนเองดีมีเมีย ก็ไปแจ้งความให้ตำรวจมาจับลูกชายเลย แต่พอตำรวจมากลับไม่ทำอะไรแล้วยังมาถ่ายรูปจับซะอีก ตนเองเป็นคนไม่ชอบใครเอาเปรียบ เดิมคิดว่าตนเองเป็นผู้หญิงที่โชคร้ายที่สุด แต่ตอนนี้ไม่ใช่แล้ว “คิดว่าตนเองเป็นคนมีค่ามาก ทำงานหาเลี้ยงตัวเองได้ดีซะด้วย”

ทำที่และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจและตั้งใจฟังตลอดทั้งกิจกรรม โดยมีผู้เข้าร่วมหลายคนตั้งคำถามด้วยความสนใจ จนกระทั่งเลยเวลาพักรับประทานอาหารกลางวันมานานแล้ว ก่อนพักรับประทานอาหารกลางวันกระบวนกรจึงแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่นไว้สำหรับเขียนข้อความหรือสิ่งที่จะถามที่แห่งน้อยใช้ช่วงบ่าย

กิจกรรมที่ 5...ตัวจริงเสียงจริง : คุยกับพี่แห่งน้อย (ต่อ)

ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมเล็กๆ เช่นเดิม จากนั้นจึงอ่านข้อความของผู้เข้าร่วมที่เขียนถึงพี่แห่งน้อย หากเป็นคำถามก็ให้วิทยากร (พี่แห่งน้อย)ตอบหรือมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

Note>>> ข้อความที่ผู้เข้าร่วมเขียนถึงวิทยากร (พีแ่งน้อย) มีดังนี้

ลักษณะคำถาม...

- อยากเรียนถามพีแ่งน้อยว่า ความแตกต่างระหว่างผู้หญิงและผู้ชายของชนเผ่าในปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยหรือตามพ.ร.บ. รายละเอียดมีอย่างไรบ้างคะ
- อยากทราบว่า ที่มาติดคุกเพราะยอมติดแทนสามีนั้น คิดว่าตัวเองฉลาดแล้วหรือ มีเหตุผลอะไรมากกว่าที่พูดมาหรือเปล่าคะ แต่ยังไงก็ขอให้สู้ – สู้ นะคะ
- ที่พีแ่งตัดสินใจเลิกกับสามี ในใจพีแ่งทำยังไง หนูลองทำหลายหนตัดสินใจเลิกหลายครั้ง แต่ก็ทำไม่ได้สักที (มันยากมาก)
- ตอนที่พีแ่งออกจากคุกไป พีแ่งเริ่มต้นกิจการจากเงินที่ไหน แล้วมีอะไรเป็นแรงจูงใจเพราะคนส่วนใหญ่ออกจากคุกไปจะไม่มีเงินในการเริ่มต้นชีวิต
- ถ้ามีคนประณามเราว่า “ไอ้ขี้คุก” อย่างนี้พีแ่งจะจัดการกับปัญหานี้ยังไงคะ

ลักษณะการให้กำลังใจและคำขอบคุณ...

- ไม่มีคำถาม แต่อยากจะขอขอบคุณพีแ่งน้อยที่ได้เล่าเรื่องของตัวพีแ่งเองพร้อมกับรับรู้ประเด็นใหม่ๆ ของชาวม้ง และขอชมเชยในการเป็นตัวตนของพีแ่งที่รู้จักเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ขอให้พีแ่งหายจากโรคนะคะ เป็นกำลังใจให้คะ
- ที่อยากถาม เพื่อนๆ ถามแล้ว ก็ให้พีแ่งน้อยสู้ต่อไปนะคะ พีแ่งเก่งมากเลย นับถือจริงๆ ค่ะ ขอขอบคุณคะที่เล่าให้พวกเราฟัง
- ชีวิตต้องสู้คะ ขอให้สู้ๆ นะคะ เป็นผู้หญิงที่เก่งนะคะ อดทนมากๆ ไม่ได้เป็นคนโง่หรือคนเพราะวัฒนธรรมอยู่แต่ในกรอบก็เลยเชื่ออยู่
- ขอขอบคุณคะ ที่ให้แง่คิดต่างๆ จากกรอบประเพณีเดิมๆ และที่สุดของแง่คิดนี้ ที่มีความกล้าเดินออกมาจากกรอบเดิมเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นและสามารถค้นพบสิ่งที่ดีมีประโยชน์ด้วยพลังจากความเชื่อมั่นด้วยตัวเอง ณ จุดที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ทำให้เรามีแบบอย่างเพื่อจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ด้วยตัวเราเองเพราะผู้หญิงก็ทำได้
- หนูก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ยอยากจะให้พีแ่งมีพลัง มีกำลังใจ กำลังใจขึ้นเยอะๆ นะคะ และถ้ามีโอกาสหนูอยากจะช่วยโครงการ “พาลูกกลับบ้าน” เพราะหนูก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ยอยากจะให้ครอบครัวเข้าใจ ไม่ผลักรไสไปอยู่กับคนอื่น หนูจะเอาใจช่วยพีแ่งน้อยนะคะ สู้สู้คะ

- อยากได้แรงผลักดันแบบพีแ่งน้อยบ้าง แต่ตัวเองไม่แกร่งพอที่จะยืนแบบพีแ่งน้อยได้เลย บางครั้งก็มีพลังในใจที่จะสู้แต่ก็ทำได้ไม่เต็มร้อยเพราะยังรู้สึกผิดอยู่ในใจตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะลบมันออกไปจากใจได้ อยากรู้ถึงพลังของพีแ่งว่านอกจากความแค้นแล้วมีอะไร อีกรึเปล่าที่จะเป็นตัวช่วยให้พีแ่งได้แกร่งมาก ๆ หนูนับถือค่ะ เพราะทั้งชีวิตก็เพิ่งเคยเจอผู้หญิงที่แกร่งและยืนด้วยตัวเองแบบนี้เป็นคนแรกค่ะ ชอบคุณที่เป็นแรงบันดาลใจ เป็นหนึ่งในกำลังใจให้หนูรู้สึกว่าตัวเองก็มีค่า ตัวเองก็ทำได้ สัญญาด้วยใจคะจากวันนี้จะปรับความรู้สึกให้กับตัวเองว่าตัวเองมีค่าและสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด ดีใจจริงๆ นะคะที่ได้มีโอกาสติดคุกเพราะถ้าไม่ติดคุกก็คงไม่เข้าใจตัวเองได้มากขนาดนี้ ในโลกของความโชคร้ายก็ยังมีความโชคดีอยู่ในตัวมันเสมอ ใครว่าในคุกมีแต่สิ่งแย่ๆ แท้จริงแล้วโลกข้างนอกอาจจะแย่กว่าในคุกก็ได้ ถ้าหนูไม่ติดคุกก็คงไม่มีโอกาสที่จะพบพีแ่งน้อยหญิงแกร่งและก็คงไม่พบตัวเองด้วยค่ะ พ้า หลังฝนย่อมสวยงามเสมอค่ะ

บันทึกพิเศษประจำวัน...

กระบวนกรได้สรุปกระบวนกรของวันที่ 3 ดังนี้

- การนั่งเป็นวงเล็กๆ ช่วยคุมบรรยากาศการพูดคุยและดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมได้ดี อีกทั้งยังพบว่าผู้เข้าร่วมหลายคนยังอยากพูดคุยแลกเปลี่ยนอยู่ เช่น มากระชับคุกับเพื่อน หรือมาคุกับกระบวนกรที่นั่งอยู่ข้างๆ เพื่อเล่าเรื่องตนเองหรือแสดงความเห็นบางอย่าง จึงมีความคิดเห็นว่ ถ้าทีมกระบวนกรเข้าไปนั่งแทรกกระหว่งผู้เข้าร่วม น่าจะช่วยเหลือให้ผู้เข้าร่วมได้พูดงายขึ้น พร้อมทั้งช่วยเชียร์ให้พวกเขาพูดในวงใหญ่
- จากจดหมายของผู้เข้าร่วมที่เขียนถึงพีแ่งน้อย สะท้อนให้เห็นเลยว่ “วิทยากรที่เลือกมาสำคัญมาก” ผู้เข้าร่วมหลายคนรู้สึกว่ “ผู้หญิงคนนี้เป็นแรงบันดาลใจ” ผู้เข้าร่วมบางคนเกิดแรงบันดาลใจและอยากจะทำประโยชน์อย่างนี้บ้าง ถ้าได้ออกจากคุแล้ว

กระบวนการในวันที่ 4

Note>>> เนื่องจากในช่วงเช้าของวันนี้ผู้เข้าร่วมยังไม่ครบ กระบวนการจึงขออาสาสมัครผู้เข้าร่วมจำนวน 8 คนออกมาจัดการบริหารดีลัญจกร (ที่ถ่ายเอกสารแจกไปเมื่อวาน) พร้อมให้บอกประโยชน์ของแต่ละท่าบริหารและพาเพื่อนทุกคนทำพร้อมๆ กัน ซึ่งผู้เข้าร่วมทั้ง 8 คนลุกขึ้นมาเป็นอาสาสมัครอย่างรวดเร็วและนำกิจกรรมด้วยความมั่นใจ

กิจกรรมที่ 1...Check in

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยเปรียบเทียบด้วยธรรมชาติ แล้วพูดอธิบายสภาวะของตนเองทีละคน

➤ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในและความรู้สึกของตนเอง ดังนี้

- เหมือนต้นไม้ที่มีความอบอุ่น แม้ว่าอากาศข้างนอกจะหนาวเย็น
- เหมือนอยู่ในไร่
- เหมือนผีเสื้อ ใจหายวันนีวันสุดท้ายแล้ว
- เหมือนขั้วโลกใต้ รู้สึกหนาวเย็นมาก
- เป็นภูเขาไฟอยู่ค่ะ (โกรธ)
- เป็นหิมะ หนาว
- เป็นเหมือนลม ไปได้เรื่อยๆ
- วันนี้เหมือนอยู่บนดอย
- ใจเปรียบเหมือนแสงแดดอ่อน พร้อมจะให้ความอบอุ่นแก่ทุกคน
- เหมือนเม่นพร้อมจะสลัด (โกรธ)
- เหมือนนั่งอยู่ริมน้ำกลางหมู่บ้าน

- กังวลเมื่อต้องออกไป (พันโทษ) พร้อมกับคำว่าซีคอก แต่ได้เจอพีแ่งน้อยเมื่อวานทำให้รู้ว่าเรามีค่า ตัวเราเป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่มีค่าแต่ถูกก้อนหินทับไว้ แต่จะพยายามแหะก้อนหินนั้นขึ้นมา จะไม่แคร้จะเป็นเหมือนต้นไม้ใหญ่ให้ได้
- เหมือนน้ำค้างตกบนยอดหญ้า แล้วเดินเท้าเปล่า หนาวปวดไปทั้งตัว
- ชีวิตเป็นเหมือนนาฬิกาทราย ค่อยๆ หยดลงมา
- เป็นเหมือนพายุฝน เป็นหวัด อากาศชื้น ไปด้วยสบาย
- เป็นเหมือนฤดูใบไม้ผลิ ที่ใบไม้เริ่มผลิใบใหม่ เมื่อคืนก็นอนคิดทั้งคืน ว่าออกไป(พันโทษ) แล้วจะไปทำอะไร แต่ต้องทำให้ดีกว่าเดิม
- เหมือนปะการังใต้ทะเลลึก รอฝูงปลามาเยี่ยม รอข่าวบางข่าวอยู่
- เหมือนสายน้ำค่อยไหลไปเรื่อยๆ
- เหมือนอยู่ทุ่งนาที่บ้าน ลมเย็นๆ สบายๆ
- เป็นเหมือนม้าน้ำ อากาศหนาวอยากขดตัวเหมือนม้าน้ำ

➤ ข้อสังเกต

วันนี้อุณหภูมิลดลงจากเมื่อวาน อากาศหนาวขึ้นทำให้การ Check in ในเช้าวันนี้ ผู้เข้าร่วมสะท้อนถึงสภาวะร่างกายที่หนาวเย็น และความไม่สบายเจ็บป่วยเป็นส่วนใหญ่ หลายคนเริ่มไม่สบายปวดเนื้อตัว ซึ่งผู้เข้าร่วมสำรวจและเปรียบเทียบสภาวะกับธรรมชาติได้เห็นภาพชัดเจนดินนอกจากนั้นแล้ว หลายคนได้พูดสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมเมื่อวาน “พีแ่งน้อย” รู้สึกว่ามีกำลังใจต่อตนเองอย่างมาก

กิจกรรมที่ 2...คน 4 ธาตุคุยเรื่อง Gender box

วัตถุประสงค์

เนื่องจากกิจกรรมเมื่อวานที่ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องระบบเพศในสังคมไทย (ภาคเหนือ) ผ่านเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของวิทยากรรับเชิญ (พีแ่งน้อย) แต่ด้วยช่วงเวลาที่จำกัดจึงทำให้ผู้เข้าร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของตนเองได้ไม่มากนัก ซึ่งผู้เข้าร่วมหลายคนแสดงท่าทีอยากพูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นนี้ต่อ อีกทั้งพบว่ายังมีผู้เข้าร่วมอีกหลายคนเช่นกันที่ยังไม่ได้แสดงความคิดเห็นอะไร ทีมกระบวนการจึงอยากเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้มีโอกาสพูดคุย

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากระบบเพศ (ที่ชายเป็นใหญ่) อีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ระบายความรู้สึก รับฟังและเอื้ออาทรต่อกันและกัน

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มจำแนกตามธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากระบบเพศ (ที่ชายเป็นใหญ่) โดยแต่ละกลุ่มจะมีกระบวนการเข้าไปสังเกตการณ์และร่วมกลุ่มด้วย ใช้เวลาประมาณ 30 – 45 นาที

2. หลังจากพักรับประทานของว่างเรียบร้อยแล้ว กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมมานั่งล้อมวงเป็นวงกลมเล็ก โดยให้นั่งตามลำดับแยกเป็นธาตุทั้ง 4 เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

ถอดบทเรียน

☞ กระบวนการ : *ได้ไปห้คุยแล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้าง ???*

ผู้เข้าร่วม : ได้พลัง ได้เปลี่ยนความคิดของตนเอง

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : สบายใจ รู้สึกเบา

ผู้เข้าร่วม : ได้รู้ว่าไม่ได้มีเราเท่านั้นที่เป็นแบบนี้ แต่ยังมีอีกหลายคนที่เป็นแบบเราเหมือนๆ กัน

☞ กระบวนการ : *มันมีความรู้สึกหลายอย่าง ที่เราคิดว่าเรื่องของเรายากแล้ว ก็ยังมีอีกหลายเรื่องที่ยากกว่า หลายคนก็รู้สึกสบาย ผ่อนคลายปลดปล่อย แล้วเรื่องความคิดละเอียดราวเกี่ยวกับระบบทางเพศเราคิดอย่างไร ???*

ผู้เข้าร่วม : สภาพแวดล้อมมีผล มีอิทธิพลต่อเราอย่างมาก

ผู้เข้าร่วม : ได้เรียนรู้เรื่องเพศชายและเพศหญิง ทำให้มีความคิดกว้างไกลมากขึ้น เกิดพลังอยากเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ทางที่ดีขึ้น แต่ไม่ได้เปลี่ยนทั้งหมด เป็นการเปลี่ยนที่ไม่มีกรอบของเพศชายหรือเพศหญิงอีก เราจะต้องตัดสินใจด้วยตัวเราเองมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : จากเมื่อก่อน ไม่ค่อยเข้าใจเพราะการปลูกฝังเลี้ยงดู แต่เมื่อเรียนรู้เรื่องนี้ทำให้กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง พร้อมทั้งจะแนะนำลูกหลาน คุยได้แล้ว เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องน่าอายอีกต่อไป

ผู้เข้าร่วม : ในเรื่องไม่ดีก็นำมาซึ่งบางอย่างที่ดี ไม่ได้มีเรื่องร้ายอย่างเดียว

ผู้เข้าร่วม : ยังมีความรักของครอบครัวอยู่ ที่ช่วยยังให้เราไม่จมกับสิ่งที่ไม่ดี

ผู้เข้าร่วม : มันอยู่ที่ใจของเรา

ผู้เข้าร่วม : จากการเรียนรู้ทั้ง 3 วัน ผู้ชายเป็นเพศที่เอาเปรียบเรามาก แล้วผู้หญิงก็เป็นเพศที่

ต้องอดทน

ผู้เข้าร่วม : ตนเองเป็นธาตุน้ำ ที่มีความอ่อนอยู่ในตัว เป็นผู้ตามอยู่ตลอด ทำให้เพศชายเอาเปรียบผู้หญิงได้มากกว่า แต่เราควรมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองบ้าง กล้าให้มากขึ้น อย่าไปยอมเกินไป ไม่ยอมให้เขากดขี่เรามากเกินไป มีเหตุมีผลมากขึ้น สิ่งใดที่คัดค้านได้ก็ควรทำบ้าง ควรหันหน้าเข้าหากันด้วยเหตุและผล

ผู้เข้าร่วม : เรื่องการกดขี่ รู้สึกว่ากดดันตนเองมากกว่า เราก็กบกับการเอาเปรียบของเพศชายอยู่ตลอดทุกวัน แต่เราก็กังหนอยู่ในสภาวะเช่นนี้ไม่ยอมออกมา

๐๓ กระบวนกร : *ตอนนี้คนที่ยังไม่ได้พูด... ???*

ผู้เข้าร่วม : มองเห็น 3 อย่าง ความเชื่อ วัฒนธรรม สังคม ที่กดให้เราอยู่ต่ำจังเลย

ผู้เข้าร่วม : ผู้ชายและผู้หญิงไม่ได้แตกต่างกัน มันอยู่ที่วิธีคิดมากกว่า คิดอย่างไรให้ตัวเรามีความสุขมากกว่า

ผู้เข้าร่วม : แต่คิดๆ แล้ว พอออกไปแล้วมันทำไม่ได้นะ

๐๓ กระบวนกร : *การที่เราได้เรียนรู้ ได้รู้แล้ว เราเลือกที่จะออกหรือไม่ออกจากกรอบเพศนี้ก็ได้ พยายามให้มีคนที่ได้รู้เรื่องนี้เยอะๆ ซึ่งอาจต้องใช้เวลาในการฝึกฝนและเปลี่ยนแปลง แล้วพอได้คุยวงย่อย เราได้เรียนรู้และได้ข้อคิดอะไรขึ้นมาบ้าง ???*

ผู้เข้าร่วม : คุณค่าพวกนี้ (เพศชายหญิง) เราเอาอะไรมาวัด

๐๓ กระบวนกร : *เราเอาตัวเราไปประเมินคุณค่าผู้อื่นไม่ได้ ถ้าเราคิดว่าตนเองมีค่า ก็คือมีค่า หรือคิดว่าตนเองไม่มีค่า ก็ไม่มีค่า แต่เท่าที่รู้กรอบเหล่านี้ทำให้ผู้หญิง 1 ใน 3 ต้องเผชิญกับความรุนแรงไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อย่าให้กรอบเหล่านี้มากดเราอยู่ หรือถ้ากดก็ให้รู้ตัวว่ากดก็แล้วกัน และไม่ยอมให้ตัวเราทำซ้ำ การที่เรารู้ว่าเราต้องการอะไรที่แท้จริง เป็นเรื่องการค่อยๆ เรียนรู้ และฝึกฝนเรื่องราวอยู่เสมอๆ*

ผู้เข้าร่วม : เมื่อคืนได้นอนคิด คิดแล้วก็เขียนออกมาด้วย คิดว่าอยากให้มีอะไรอย่างนี้ เช่น เมื่อเปิดประชุมอาเซียน (เพราะเราเป็นพม่า) ก็อยากให้หลายๆ ประเทศจับเขาคู่กัน อยากให้ทุกๆ ฝ่ายได้คุยกัน ได้เรียนรู้ให้ทุกคนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขทั้ง 2 ฝ่าย อยากให้ทุกๆ คนให้เกียรติผู้หญิงทั้งในบ้านและนอกบ้าน

ผู้เข้าร่วม : แต่ละคนคิดไม่เหมือนกันเลย แต่ยังมี 2 กรอบที่ขีดเส้นชีวิตของเรา แต่ตนเองคิดว่าอยากนำกรอบ 2 กรอบนี้ไปชวนคนอื่นในสังคมได้เรียนรู้ เริ่มจากชีวิตของเรา ครอบครัวของเรา ขยายไปสู่อาเซียน

Note>>> ก่อนพักรับประทานอาหารกลางวัน กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมนั่งสมาธิกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวร่วมกัน ประมาณ 3 – 5 นาที

กิจกรรมที่3...ปิดตานวด (ให้และรับ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พักผ่อนคลายคลายร่างกายและก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีของการดูแลใส่ใจกันระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยกันหลังจากผ่านการพูดคุยเรื่องหนัก

อุปกรณ์ที่ใช้

เสื่อโยคะและผ้าปิดตา

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน จากนั้นตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้นวดและผู้ถูกนวดก่อน
2. กระบวนการแจกผ้าปิดตาให้คู่ละ 1 ชิ้น แล้วให้ผู้ที่ถูกนวดก่อนปิดผ้าปิดตาแล้วนอนลงบนเสื่อโยคะ
3. เมื่อผู้ที่ถูกนวดก่อนปิดผ้าปิดตาแล้ว กระบวนการให้ผู้นวดสลับเปลี่ยนไปจับคู่กับเพื่อนใหม่ โดยไม่ให้ผู้ถูกนวดคู่เดิมรู้ จากนั้นกระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมนวดเพื่อน โดยมีบทกล่าวนำ
4. เมื่อนวดผู้เข้าร่วมคนแรกเสร็จเรียบร้อยแล้ว กระบวนการจึงให้ผลัดเปลี่ยนกันนวด

ท่าทีและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม

เมื่อผู้ถูกนวดคนแรกเปิดผ้าปิดตาออก ก็ต้องประหลาดใจที่เพื่อนคนที่นวดให้ตนเอง ไม่ใช่เพื่อนที่ได้จับคู่กับตนเองตั้งแต่แรก แต่ละคู่ต่างหัวเราะเสียงดัง ยิ้มให้กันและกอดกัน

ถอดบทเรียน

☞ กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้างคะ ???

ผู้เข้าร่วม : สบาย อบอุ่น

ผู้เข้าร่วม : ตอนเป็นคนนวด ลุ้นว่าเพื่อนจะสบายหรือเปล่า กลัวว่าเขาจะเจ็บ

ผู้เข้าร่วม : กลัวเขาเจ็บเหมือนกัน คิดว่าเขาเป็นตัวเรา จึงพยายามนวดให้เขาสบาย

ผู้เข้าร่วม : เป็นการนวดด้วยใจ คิดว่ากำลังให้กำลังใจกับเพื่อน ส่งความรักผ่านมือของเราถึงเพื่อน ยิ่งหากเราได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อนก็ยิ่งอยากให้กำลังใจเขา

ผู้เข้าร่วม : ตอนเป็นคนนวด อยากให้เขารู้สึกเหมือนอย่างที่เราารู้สึก อยากให้เขาสบายที่สุด

ผู้เข้าร่วม : ตอนเป็นคนถูกนวด รู้สึกซาเมื่อเพื่อนลูบ/นวดที่หัว รู้สึกดี

ผู้เข้าร่วม : รับรู้ว่าเป็นกำลังให้กำลังใจเรา เหมือนเพื่อนกำลังพูดคำว่า “สู้นะพี่”

ผู้เข้าร่วม : นวดได้ตรงจุด ปลายนิ้วของเพื่อนเหมือนมีพลัง

ผู้เข้าร่วม : เพื่อนนวดให้เราดีมากเลย แล้วสงสัยว่าเมื่อกี้เราทำได้ดีแบบนี้หรือเปล่านะ

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกอบอุ่นมากเลย

ผู้เข้าร่วม : ตอนเป็นคนนวด ก็กังวลว่าเจ็บไหม แรงไปไหมด้วยเหมือนกัน

🌀 กระบวนการ : ชอบเป็นคนถูกนวดหรือเป็นคนนวดมากกว่ากัน ???

ผู้เข้าร่วม : ชอบทั้ง 2 อย่าง

🌀 กระบวนการ : เพราะอะไรถึงชอบเป็นคนนวด ???

ผู้เข้าร่วม : อยากให้เขารู้สึกดี สบาย

🌀 กระบวนการ : เพราะอะไรถึงชอบทั้ง 2 อย่าง ???

ผู้เข้าร่วม : อีกใจหนึ่งคือชอบให้เขานวดเรา แต่อีกใจหนึ่งเขาผ่านอะไรมาเยอะกว่าเรา ก็อยาก
ให้กำลังใจเขา

Note>>> เมื่อจบกิจกรรมปิดตานวด กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมหรือกรอบเพศหญิงและเพศชาย โดยชวน
ผู้เข้าร่วมหรือกระดานฟิลิปชาร์ทที่เขียนกรอบเพศทั้งสองออกจากข้างฝา อันถือเป็นสัญลักษณ์ของการ
เริ่มต้นเดินออกจากกรอบเพศที่กำหนดเรามาตลอด ก่อนจะเริ่มต้นใหม่โดยการมีนางฟ้าประจำกายนำ
ทางในกิจกรรมต่อไป

กิจกรรมที่ 4...การ์ดนางฟ้า

วัตถุประสงค์

มอบการ์ดนางฟ้าประจำกาย สำหรับเป็นที่ระลึกปีใหม่ อันเป็นสัญลักษณ์ของกำลังใจ การ
เริ่มต้นใหม่ การเริ่มต้นสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ให้กับผู้เข้าร่วม

ขั้นตอนของกระบวนการ

1. กระบวนการนำการ์ดนางฟ้าที่วางคว่ำหน้าไว้แล้ว นำไปวางไว้กลางห้อง

2. กระบวนการแนะนำการ์ดนางฟ้า แล้วชวนให้ผู้เข้าร่วมลองอธิษฐานในใจก่อนหยิบการ์ดนางฟ้า ให้เลือกคนละ 1 ใบ หากเลือกเหมือนกันอาจไปนั่งด้วยกัน หรืออาจเลือกใบใหม่ก็ได้

กระบวนการกล่าวว่ ลองแปลความหมายจากคำเหล่านี้ ว่ามันเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับตัวเรา บอกอะไรเรา หรือมีลักษณะอะไรที่เราน่าจะรับเข้ามาในชีวิตช่วงนี้ ให้นำคำนี้และรูป นางฟ้าที่จับได้เข้ามาในชีวิตของเราจนกว่าจะประจักษ์ด้วยตนเอง ให้เก็บไว้ที่ตนเองก่อน

กิจกรรมที่ 5...Check out

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในครั้งนี้
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในครั้งนี้

➤ ขั้นตอนของกระบวนการ

ให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองคนละ 1 คำ / ประโยค

➤ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในและการเรียนรู้ของตนเองในกระบวนการครั้งนี้ อาทิเช่น

- มีความสุข มีความสบายใจ รื่นเริง
- ศรัทธา เข้าใจ กลับมาอยู่กับตนเองมากขึ้น
- รักนะคะ
- สุขใจที่เห็นว่าตนเองมีค่ามากขึ้น และทำให้เพื่อนมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น
- ขอขอบคุณสำหรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และขอบคุณทุกคนที่เข้าใจ
- ดีใจที่ได้เข้าโครงการนี้ อบอุ่น
- ครั้งนี้อบอุ่นมากกว่าทุกครั้ง อาจเป็นเพราะใจเริ่มสนิทใกล้
- ยินดีต้อนรับกับสมาชิกใหม่ ขอขอบคุณพี่แนนน้อยที่ทำให้เกิดกำลังใจ ออกไป (พันโทษ) ตั้งใจจะไปทำงานที่สุจริต
- ยอมรับตนเองมากขึ้น
- อาทิตยทั้งอาทิตย์งานเยอะมาก วุ่นวาย ใจก็เป็นทุกข์หลายเรื่อง แต่รู้สึกใกล้กันมากขึ้น

บันทึกพิเศษประจำวัน...

กระบวนการได้สรุปกระบวนการของทั้ง 4 วัน ดังนี้

- **อวยพร สุรณัญญากร :** รู้สึกพอใจ แม้ว่าจะไม่ได้ทำในบางกิจกรรมที่คิดไว้ แต่สิ่งสำคัญคือคนที่ผู้เข้าร่วมได้พูดคุยกัน และหลายคนก็ได้พูดในเรื่องราวที่ไม่คิดว่าจะพูดออกมา อาจมีข้อจำกัดบ้างในแต่ละวัน (โดยเฉพาะเรื่องเวลา) แต่การที่เราสามารถจัดกระบวนการได้อย่างต่อเนื่องทำให้เราใจเย็น จัดกระบวนการอย่างค่อยเป็นค่อยไป อาจไม่ได้ตามแผนตอนแรกก็รู้สึกกังวลนิดหน่อยว่านั่งล้อมวงผู้เข้าร่วมจะพูดกันไหม

- **รัชณี วิศิษฎ์วโรดม :** รู้สึกพอใจเช่นกัน เพราะดูจากผู้เข้าร่วมทั้งหมด มีประมาณ 1 ใน 4 ที่ได้พูดในเรื่องที่ไม่เคยพูดกับใครมาก่อน ถ้าเราทำประเด็นโครงสร้างสังคมในประเด็นอื่นๆ เช่น สิ่งแวดล้อม ชุมชน ก็จะไม่มีความรู้ที่ให้ผู้เข้าร่วมได้พูด ได้ระบายความรู้สึกออกมา แต่พอพูดประเด็นเรื่องเพศ ทำให้ผู้เข้าร่วมมีพื้นที่ในการพูด และการให้เวลากับเขา ขยายกิจกรรมต่าง ๆ ออกไป ก็เป็นการขยายพื้นที่ให้ผู้หญิงที่มีความทุกข์ได้พูด รู้สึกประทับใจที่มีกิจกรรม Group support ในวันสุดท้าย เราไม่รู้ว่าที่ผ่านมามีอะไรอยู่ในใจของผู้เข้าร่วมบ้าง (โดยเฉพาะผู้เข้าร่วมที่ไม่ได้แสดงความคิดเห็นอะไร) แต่จากกิจกรรมนี้ในวันสุดท้ายทำให้เราได้รู้

- **วิจิตรา เตรตระกุล :** ชอบกิจกรรม Group support ในวันสุดท้ายเหมือนกัน ที่พวกเขาดูแลกันและกัน ที่เขาเอาเรื่องราวความทุกข์ของตนเองมาแลกเปลี่ยนเพื่อคนอื่นหนึ่งรู้สึกดี และสามารถเชื่อมโยงกับความเป็นธาตุ(ทิศ)ของเขาได้ด้วย เมื่อรวมกลุ่มตามทิศแบบนี้จะเห็นชัดถึงทัศนคติร่วมและสไตล์การจัดการความทุกข์ดูแลจิตใจตัวเอง กลุ่มที่เราเข้าไปร่วม Group support คือธาตุลม มีสมาชิกที่ย้ายจากธาตุดินมาเพิ่ม คือยายเขียว เพราะกระบวนการคาดว่าจะย้ายเขียวน่าจะเป็นธาตุลมมากกว่า เลยขอให้ยายเขียวลองย้ายกลุ่มดู ปรากฏว่ายายเขียวรู้ตัวอยู่แล้วว่าตัวเองเป็นธาตุไฟต่างหาก ซึ่งก็ชัดเจนมากขึ้นเมื่อได้ฟังประสบการณ์ของยายเขียว เห็นชัดว่ามีวิธีคิดและแนวทางรับมือกับปัญหาที่ต่างจากธาตุลมอีกสองคน เรารู้สึกช่วงสรุปสุดท้ายของวันนี้ด้วยที่ผู้เข้าร่วมฉีกกรอบเรื่องเพศออก และยังฉีกกรอบเรื่องธาตุทั้ง 4 (ทิศ) ออกอีกด้วย

● **วิจิตร ว่องวาริทธิพย์ :** คิดว่ากิจกรรมต่างๆ ร้อยเรียงกันดี ความสำเร็จในวันนี้เป็นเหตุปัจจัยที่ร้อยเรียงกันมาตั้งแต่ 3 วันแรก มีการเรียงลำดับได้ดี ในกิจกรรม Group support ผู้เข้าร่วมได้ใช้เครื่องมือของการฟังได้คล่องและดีมาก เขาสามารถเบรกตนเองเมื่อจะถามแทรก แล้วพยายามแบ่งปันเวลาเพื่อให้ทุกคนได้พูด รู้สึกประทับใจกิจกรรมในช่วงปลายของวันสุดท้ายทั้งหมด (จับคู่กันหมวดร้อยกรอบเรื่องเพศ และการ์ตูนนางฟ้า)

● **นภา ธรรมทรงศนะ (ผู้ร่วมสังเกตการณ์):** รู้สึกสนุก เรื่องราวครั้งนี้มันเกี่ยวข้งกับชีวิตของเขา(ผู้เข้าร่วม) ได้เห็นกลุ่มที่เป็นเหมือนครอบครัว ที่พูดคุยกันเองได้ เสมือนมีใครบางคนที่เขาจะคุยได้ในชีวิตของเขา

การอบรมครั้งที่ 5

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 24 ก.พ. 2557 (วันที่ 1)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... Check in และสารจากนางฟ้า
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2... เพลงเสียงแบบ “โอ – อา – อุ – เอ – อีม” กิจกรรมที่ 3... ทบทวนกิจกรรมและการเรียนรู้เมื่อกระบวนการครั้งที่แล้ว -----เบรก รับประทานอาหารว่าง----- กิจกรรมที่ 4... เกมมอเตอร์ไซค์ ไฟเขียวไฟแดง กิจกรรมที่ 5... วาดหน้า – วาดจิม -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 6 ... เกมแปลงกาย ปล่อยพลัง
13.00 น. – 14.45 น.	กิจกรรมที่ 7... พุดคุยกิจกรรมวาดหน้า-วาดจิม (ต่อ)
วันที่ 25 ก.พ. 2557 (วันที่ 2)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... กาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2... Check in กิจกรรมที่ 3... กิจกรรมใช่หรือไม่ใช่ กิจกรรมที่ 4 ... Sex ที่ดี และ Sex ที่ไม่ดี -----เบรก รับประทานอาหารว่าง----- กิจกรรมที่ 5 ... ผู้หญิงที่ดีในสื่อ -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 6 ... ผ่อนพักตระหนักรู้
13.00 น. – 14.45 น.	กิจกรรมที่ 7... ผ่อนกายผ่อนคลาย

วันที่ 26 ก.พ. 2557 (วันที่ 3)

ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...Check in กิจกรรมที่ 3 ...เกียรติและโยคะคู่ -----เบรค รับประทานอาหารของว่าง----- กิจกรรมที่ 4 ...คุยกลุ่มย่อยเรื่องรสนิยมทางเพศ -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5 ... Dance ปลดปล่อยพลัง
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 6 ... Check out

วันที่ 27 ก.พ. 2557 (วันที่ 4)

ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1...Check in
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2...ภาวนา กิจกรรมที่ 3...ทบทวนการเรียนรู้ผ่านกรอบสามเหลี่ยมการเรียนรู้ กิจกรรมที่ 4...เดินจุ่มพิตปสุธา -----เบรค รับประทานอาหารของว่าง----- กิจกรรมที่ 5...กลุ่มสนทนา กิจกรรมที่ 6...อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 7...เมล็ดแก้วแห่งความคิด
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 8...ความคิดที่ปรุงแต่ง กิจกรรมที่ 9...Check out

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

กระบวนการในวันที่ 1**กิจกรรมที่ 1...Check in และสารจากนางฟ้า****วัตถุประสงค์...**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน

2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พูดแลกเปลี่ยนความเชื่อมโยงของการดำเนินงานเข้ากับชีวิตของตนเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง แล้วให้พูดที่ละคน พร้อมทั้งบอกเล่าถึงกิจกรรมนางฟ้าเมื่อกระบวนการอบรมครั้งที่แล้ว ว่ามีความเชื่อมโยงกับชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะด้านในของตนเอง และความเชื่อมโยงของการดำเนินงานฟ้า ดังนี้

- ไม่ค่อยสบายทุกครั้งเลย สภาวะอารมณ์ขมุกขมัว ไม่รู้ว่าจะถูกไปโครงการไหน ส่วนนางฟ้าจะมาตอนเครียด นางฟ้าชื่อ “ความกระตือรือร้น”
- วันนี้อารมณ์เสียเพราะปากกาหาย ส่วนนางฟ้าชื่อ “ความกระตือรือร้น” เช่นกัน เช่นเรื่องการซ่อมเต็นท์ เราเต็นท์ไม่ค่อยเป็น ก็ใช้ความกระตือรือร้นทำไปจนสามารถทำได้
- เหมือนเดินอยู่ในสวนดอกไม้ วันนี้รู้สึกสบายใจ ส่วนนางฟ้า คือ “ความมุ่งมั่น” ไม่ย่อท้อ
- เหมือนสายลมที่พัดเย็นสบาย ส่วนนางฟ้า ชื่อ “สังเคราะห์” ตอนนี้นำลังสังเคราะห์อยู่ ไม่ค่อยเข้าใจ ลืมไปแล้วด้วยซ้ำ
- ช่วงนี้งานเยอะ เหนื่อย เหนื่อยมากเลย ได้นางฟ้าชื่อ “ความเข้าใจ” คิดว่านางฟ้าคงเข้าใจเราว่าเราเหนื่อย
- ปวดหัวนิดหน่อย แต่สบายใจดี ส่วนนางฟ้าชื่อ “ความเชื่อฟัง” คงเป็นการเชื่อฟังคนอื่น
- เหมือนอยู่ในที่สูง ลมพัดไปมาเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาว ส่วนนางฟ้าคือ “ความบริสุทธิ์ใจ” อาจมาบอกเราว่าอย่าไปคิดอะไรมาก ให้ปล่อยวาง
- ไม่ค่อยสบาย และรู้สึกตื่นเต้นเพราะจะได้โทรคุยกับลูกพรงนี้ รอมาตั้งนาน ส่วนนางฟ้าสว่างเหมือนอะไรก็ดีขึ้น เราคิดอะไรไว้กำลังจะมา
- สภาวะค่อนข้างปลอดโปร่ง ได้นางฟ้าชื่อ “การสื่อสาร” รู้สึกว่านางฟ้าจะมาบ่อยเพราะมีน้องเข้ามาใหม่ เป็นช่วงอ่อนแอของเขา เราก็ต้องเข้าไปพูด เข้าไปปลอบ
- สบายๆ ส่วนนางฟ้าชื่อ “ความรักความอบอุ่น”
- เป็นไมเกรนแต่จะพยายามไม่คิดว่าปวด และได้นางฟ้าชื่อ “ความอุดมสมบูรณ์” ช่วงนี้รู้สึกอึดจัง

- เดือนที่แล้วมาไม่ได้ (เพราะเป็นช่วงพักฟื้นจากการฉายแสงรักษาโรคมะเร็งเต้านม) เสียตายจริงๆ ท้องฟ้าวันนี้แจ่มใสปลอดโปร่งดี คิดถึงทุกคนมาก
 - เช้านี้เพื่อนสนิทไม่คุยกับเรา จึงรู้สึกกังวลไม่รู้ว่าเพื่อนเปลี่ยนไปเพราะอะไร และได้นางฟ้าชื่อ “ความสมดุลและความเสมอภาค” รอตั้งเดือนไม่เห็นมาหาเลย
 - เดินไปสะดุดบ้าง อะไรบ้าง จับได้นางฟ้าชื่อ “ยอมจำนน” มาบ่อยค่ะ ทำอะไรได้ก็ทำไป ส่วนอะไรที่ทำได้ก็ยอมๆ ไป
 - วุ่นวาย เหมือนขับรถไปในทางที่มีกรวด มีหิน ส่วนนางฟ้าชื่อ “ความปิติยินดีและความสุข” ช่วงนี้มีความสุขดี ได้ไปทำกิจกรรมกับน้องๆ ตอนแรกคิดว่าจะทำไม่ได้ แต่น้องๆ บอกว่าดี ตนเองก็เลยรู้สึกดี
 - วันนี้เจ็บปาก เหมือนเป็นร้อนใน อ้าปากกว้างไม่ได้ ส่วนนางฟ้าจำไม่ได้
 - วันนี้รู้สึกเหนื่อย ส่วนนางฟ้าที่จับได้คือ “การสังเคราะห์” ก็ดีค่ะมีหลายเรื่องหลายราวเข้ามา
 - รู้สึกง่วงนอนมากเลย ส่วนนางฟ้าลืมนไปเลย แต่มีนางฟ้าอยู่ในใจนั้นคือความเข้มแข็งอดทน แล้วจะทำให้ดีที่สุด
 - วันนี้รู้สึกว่าอากาศดี แจ่มใสดี แต่มีเรื่องกังวลนิดหน่อย เพราะออกห้องเยี่ยมไม่ได้
- Note>>> ผู้เข้าร่วมมีท่าทีจะร้องไห้**
- รู้สึกแย้ ได้รับข่าวว่าพ่อของสามีจะเข้าห้องผ่าตัด ตนเองรู้สึกผิดที่ทำให้สามีมาติดคุกไปด้วย จึงไม่ได้ดูแลพ่อของเขา รู้สึกอยากจะติดคุกแทนเขา อีก 6 ปีก็ไม่เป็นไร ส่วนนางฟ้าชื่อ “การปลดปล่อย” แต่ตนเองปลดปล่อยอะไรไม่ได้เลย
 - ดีใจอยากให้ถึงวันนี้เร็วๆ เพราะก่อนหน้านี้อยู่แต่โรงงานรู้สึกเบื่อ และนางฟ้าชื่อ “เปิดใจกว้าง” ตอนแรกก็มีนางฟ้าอยู่ในใจดี แต่ต่อมาก็ลืมน
 - มีอาการเบื่อแข็ง ส่วนนางฟ้าที่จับได้ คือ “ความประสิทธิภาพ” ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร
 - เหมือนมีลมพัดฝุ่นพัด เราก็ก่อนไปไม่เหลือทิ้งจะหลุดไม่หลุดแหล่
 - สุขใจแต่กายไม่ค่อยสุข ส่วนนางฟ้าลืมนไปแล้ว วุ่นวายหลายเรื่อง
 - ดี ได้ดูตลกเมื่อคืน ได้คลายเครียด รู้สึกเหมือนได้ผูกพันกัน จะได้เจอกัน ส่วนนางฟ้าคือ “ความกรุณา” ช่วงนี้ก็โอเคเพื่อนที่ญาติเขาทิ้งไป ก็ได้ช่วยเหลือกัน

 ถอดบทเรียน...

 กระบวนการ : วันนี้ดูหลายคนหน้าตาไม่ค่อยสดชื่นเลย เป็นไง ???

ผู้เข้าร่วม : หนาว

🌀 กระบวนการ : หลายคนที่มีหางฟ้าของตนเองไป จริง ๆ แล้วหางฟ้าได้อยู่ในใจของเราแล้ว

ผู้เข้าร่วม : คิดว่าหางฟ้ามีจริง มีหลายคนมาหาเรื่องเรา แต่เราก็ชนะเพราะเรามีประสิทธิภาพ

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... เปล่งเสียงแบบ “โอ – ออ – อู – เอ – อิม”

+ วัตถุประสงค์...

เนื่องจากกิจกรรม Check in กระบวนการประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมแล้วพบว่า บรรยากาศของกระบวนการ ผู้เข้าร่วมหลายคนยังขาดความตื่นตัว มีบรรยากาศที่ซึมเซา กระบวนการจึงนำกิจกรรมการเปล่งเสียงแบบ “โอ-ออ-อู-เอ-อิม” มาชวนผู้เข้าร่วมร่วมเปล่งเสียงไปด้วยกัน เสมือนปลุกพลังให้ผู้เข้าร่วมตื่นตัว และมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในกระบวนการต่อไปได้มากยิ่งขึ้น

+ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการแนะนำวิธีการเปล่งเสียงพร้อมทำท่าทางเลียนเสียงหัวเราะตามธรรมชาติ ไปพร้อมๆ กัน ทีละเสียง ดังนี้

- “โอ” เสียงหัวเราะจากท้อง เพื่อบริหารอวัยวะในช่องท้อง
- “ออ” เสียงหัวเราะจากอก เพื่อบริหารหัวใจ ปอด ตับ
- “อู” เสียงหัวเราะจากคอ เพื่อบริหารหลอดลม รู้สึกโล่งสบาย
- “เอ” เสียงหัวเราะจากหน้า เพื่อบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า
- “อิม” เสียงหัวเราะจากสมอง เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมอง

2. เมื่อกระบวนการแนะนำวิธีการเปล่งเสียงครบทุกเสียงแล้ว จากนั้นกระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วม เปล่งเสียงทั้ง 5 เสียงภายใน 1 ลมหายใจ ทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่องนาน 5 นาที

+ ถอดบทเรียน...

หลังจากจบกิจกรรม กระบวนการสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วม ดังนี้

🌀 กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกเหนื่อย แต่มั่นดี

ผู้เข้าร่วม : เหมือนนักร้องประสานเสียง

ผู้เข้าร่วม : เหมือนพระกำลังสวดมนต์

ผู้เข้าร่วม : ได้ขยายปอด ได้ระบาย

ผู้เข้าร่วม : เวลาเพื่อนเจียบเราก็ต้องเจียบตามเพื่อน แต่เวลาที่เพื่อนเริ่มเปล่งเสียงดังเราก็ต้องเสียงออกมาอย่างเต็มที่เลย

๐๓ กระบวนการ : นำคำทั้ง 5 คำมารวมกัน กลายเป็นคำๆ เดียว คือคำว่า “โอม” เสมือนเป็นเสียงที่ปลูกให้ร่างกายทุกส่วน ทุกอวัยวะตื่น เวลาที่เปล่งเสียงมีใครหลับตาบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : หลับตา แต่แอบดูกระบวนการบ้าง

๐๓ กระบวนการ : การหลับตาช่วยให้เรามีสมาธิอยู่กับตนเองได้มากขึ้น ไว้วาง ๆ เรามาช่วยกันทำกิจกรรมนี้ใหม่

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

กิจกรรมที่ 3 ... ทบทวนกิจกรรมและการเรียนรู้เมื่อกระบวนการครั้งที่แล้ว

+ วัตถุประสงค์...

เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนกิจกรรมต่างๆ ในการอบรมครั้งที่แล้ว พร้อมทั้งได้เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของตนให้กับเพื่อนในห้อง อีกทั้งกระบวนการก็จะสามารถประเมินการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเพื่อนำไปปรับเปลี่ยนกระบวนการให้มีความสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมมากที่สุด

+ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการตั้งคำถามว่า “เมื่อครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้าง”

Note>>> ผู้เข้าร่วมช่วยกันตอบว่า : กิจกรรมราวตากผ้า นวดให้กัน เรียนรู้กรอบผู้หญิงผู้ชาย ฯลฯ

2. จากนั้นกระบวนการต่อไปว่า “แล้วเมื่อเราได้เรียนรู้เรื่องนี้มีผลอย่างไรกับตนเองไหม อยากให้ชวนคุยกันในกลุ่มย่อยๆ กันที่มีความแตกต่างกันตามธาตุ กลุ่มละ 3 คน”

3. เมื่อผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 3 คนเรียบร้อยแล้ว กระบวนการกำหนดประเด็นให้ผู้เข้าร่วมพูดคุยกันว่า “หลังจากที่เราได้เรียนรู้เรื่องเพศไปแล้ว อะไรที่เราได้กลับไปคิดทบทวน ได้กลับไปย้อนทวนชีวิต อะไรที่เป็นประโยชน์ และอะไรที่ไม่ค่อยได้ผล” ให้พูดทีละคน ให้เวลากลุ่มละ 20 นาที

+ ถอดบทเรียน...

๐๓ กระบวนการ : ได้คุยกันแล้ว เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ตัวเราเป็นของเรา บางสิ่งที่บ่มเพาะเราอาจไม่จริงเสมอไป เช่น สังคมบอกว่าผู้หญิงต้องมีผิวขาวเมียบาง แต่เราก็ไม่ต้องกดตัวเองอย่างนั้น เราควรรักตนเองให้มากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : ให้เรากลับมาดูตนเอง ฟังตัวเองให้ได้ ไม่ต้องไปกลัว

ผู้เข้าร่วม : กฎระเบียบต่างๆ ที่สังคมกำหนดไว้ก็ถูกเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา บางสิ่งผู้หญิงก็ทำอะไรได้ดีกว่าผู้ชายเยอะเลย

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นกรอบของตนเองเพราะพ่อก็สอนแบบนี้มาเยอะ แต่ทำให้เรากล้าแสดงออก กล้าเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : คิดเห็นตนเองว่ามีความเป็นชายและหญิง

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่าเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงก็ล้วนมีคุณค่าเหมือนกันหมด รู้สึกว่าเรามีคุณค่า

ผู้เข้าร่วม : ทำให้เราสามารถเปลี่ยนมุมมอง และทัศนคติใหม่ เปลี่ยนตัวเองให้เข้มแข็งไม่อ่อนแอ ลูกขึ้นมามาต่อต้านบ้าง

ผู้เข้าร่วม : โดยปกติเรามักจะทารุณกรรมผู้ชาย เพราะเรามีความเป็นผู้ชายเยอะไป ซึ่งหลายครั้งก็ทำให้เราโดดเดี่ยวและเหงา เราก็ควรจะให้ความสมดุลงมากขึ้น

🌀 กระบวนการ : ที่ฟังดูมันมีทั้งกรอบที่มันสร้างความกดดันให้กับตนเอง กับ อีกส่วนหนึ่งที่ไม่เคยสนใจกรอบนี้ ก็ให้เป็นการเรียนรู้ อย่าได้โทษหรือตำหนิตนเอง ให้ใช้ชีวิตไม่ว่าจะอยู่ข้างนอกหรือข้างในก็ให้รู้ตัว บางทีกรอบเหล่านี้ ไม่ว่าจะยึดหรือไม่ยึดก็ทำให้เรามีทุกข์ได้เหมือนกัน

 ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

 หมายเหตุ...

เหตุผลที่ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มย่อย (กลุ่มละ 3 คน) เพื่อพูดคุยกัน เพราะกระบวนการตั้งใจอยากให้ผู้เข้าร่วมได้พูดออกมาอย่างเต็มที่ โดยปกติเมื่อให้ผู้เข้าร่วมพูดในวงใหญ่ ผู้เข้าร่วมจะพูดแสดงความคิดเห็นได้น้อยและพูดเฉพาะคนเดิมๆ เท่านั้น แต่ท่าทีของผู้เข้าร่วมขณะสนทนาแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มได้ผลัดกันพูดคุยเรื่องราวของตนเอง โดยเสียงของแต่ละกลุ่มไม่ได้ลดน้อยลง สามารถพูดคุยกันจนจบเวลา 20 นาทีที่กระบวนการกำหนด

กิจกรรมที่ 4...เกมมอเตอร์ไซค์ ไฟเขียวไฟแดง

+ วัตถุประสงค์...

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว สนุกสนาน มีสภาวะพร้อมเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป

+ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรมว่า

- หากกระบวนการกล่าวว่า “หนอนน้อย” ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนทำท่าหนอนน้อย
- หากกระบวนการกล่าวว่า “มอเตอร์ไซค์” ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อน แล้วทำท่าทางเป็นมอเตอร์ไซค์และคนขับ
- หากกระบวนการกล่าวว่า “ไฟเขียวไฟแดง” ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 3 คน แล้วทำท่าทางเป็นไฟสัญญาณจราจร (ไฟเขียว-ไฟเหลือง-ไฟแดง)
- หากกระบวนการกล่าวว่า “โซฟา” ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 4 คน แล้วทำท่าทางเป็นโซฟา
- หากกระบวนการกล่าวว่า “หางเครื่อง” ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วทำท่าทางเป็นนักร้อง 1 คนที่เหลือให้เต้นเป็นหางเครื่อง

2. เมื่อกระบวนการอธิบายเกมจนเข้าใจแล้ว จึงชวนให้ผู้เข้าร่วมเล่นเกม “มอเตอร์ไซค์ ไฟเขียวไฟแดง ”

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

+ หมายเหตุ...

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว กิจกรรมนี้ควรเน้นให้ผู้เข้าร่วมทำท่าทางต่างๆ ด้วยความฉับไวและสร้างสรรค์ท่าทางต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งท่าทีของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ ให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมนี้เป็นอย่างดี ทำให้บรรยากาศการอบรมสนุกสนานและตื่นตัว

กิจกรรมที่ 5...วาดหน้า – วาดจิม

+ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกเป็นมิตรกับอวัยวะทุกส่วนของตนเอง สามารถพูดถึงได้อย่างไม่เคอะเขิน

2. เปิดพื้นที่พูดคุยถึงมายาคติ ข้อห้ามต่างๆ เกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

✚ วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษวาดเขียนคนละ 1 แผ่น , ปากกาหรือสี

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการเชิญกระดาษให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่นพร้อมปากกา
2. กระบวนการกำหนดให้ผู้เข้าร่วมวาดใบหน้าของตนเองลงบนกระดาษวาดเขียนที่แจกไป โดยให้ลงรายละเอียดของใบหน้าตนเองให้มากที่สุด และในขณะที่วาดใบหน้าของตนเองให้คอยสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้นด้วย

Note>>> ผู้เข้าร่วมบางคนบอกว่าจำใบหน้าตนเองไม่ได้ จึงเอากระจกขึ้นมาส่อง กระบวนการก็อนุญาต/ไม่ได้ห้าม เมื่อผู้เข้าร่วมเริ่มพูดคุยกัน กระบวนการจึงกล่าวบทนำเพื่อชวนให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับตนเอง สังเกตอารมณ์ความรู้สึก ทบทวนและพิจารณาส่วนต่างๆ ของอวัยวะส่วนต่างๆ บนใบหน้าของเรา บางคนเริ่มให้เพื่อนช่วยวาดให้ กระบวนการจึงบอกว่าให้วาดเอง และไม่ต้องกังวลว่าจะไม่สวย ให้วาดตามการรับรู้ของเรา

3. เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนวาดใบหน้าของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

4. จากนั้นกระบวนการบอกโจทย์ให้ผู้เข้าร่วม ใช้พื้นที่ของกระดาษอีกด้านหนึ่ง วาดจิมของตนเอง พร้อมกับให้สังเกตอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นในขณะที่วาดจิมของตนเองด้วย

Note>>> ท่าทีของผู้เข้าร่วม หัวเราะเสียงดังเมื่อได้ยินโจทย์จากกระบวนการ มีเสียงคุยกันในกลุ่ม ขำ บางคนก็นิ่งอยู่นาน บางคนก็นิ่งรอดูเพื่อนวาดก่อนแล้วจึงเริ่มวาด

5. เมื่อวาดรูปจิมเสร็จแล้ว กระบวนการชวนพูดคุยแล้วแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ โดยกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งที่วาดจิมที่มีรายละเอียดชัดเจนช่วยอธิบายส่วนประกอบนั้นให้เพื่อนฟัง

Note>>> มีผู้เข้าร่วมหลายคน วาดจิมในมุมมองตรง จึงไม่มีรายละเอียดของจิมเลย บางคนวาดแบบใส่กางเกงในปิดไว้ บางคนก็วาดมดลูกแทน ผู้เข้าร่วมบางคนเขินที่จะพูดถึง แต่บางคนสามารถพูดได้อย่างตรงไปตรงมา

✚ ถอดบทเรียน...

☞ **กระบวนการ :** ถามว่าระหว่างวาดหน้ากับวาดจิมเป็นอย่างไร ความรู้สึกเหมือนหรือต่างกันอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : วาดหน้าง่ายกว่าเยอะเลย

☞ กระบวนการ : เราเคยเอากระจกมาส่องดูจิมใหม่ ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่เคย ไม่กล้า รู้สึกรังเกียจมัน

ผู้เข้าร่วม : เคยดู ต้องคอยดูแลและทำความสะอาด เพราะเป็นสิ่งสำคัญ

ผู้เข้าร่วม : โบหน้าเป็นสิ่งที่เปิดเผย ส่วนจิมเป็นสิ่งที่เร้นลับ ควรปกปิด จึงไม่เคยส่องดูเลย
เคยแต่สัมผัส

ผู้เข้าร่วม : คิดว่าเป็นสิ่งที่ควรทะนุถนอม แต่เป็นสิ่งที่ไม่ควรเอาออกมาโชว์

ผู้เข้าร่วม : เรื่องนี้หนูไม่ขอออกความคิดเห็น

☞ กระบวนการ : เป็นอย่างไร ทำไมถึงไม่อยากออกความคิดเห็น ???

ผู้เข้าร่วม : (ไม่ตอบได้แต่ยิ้ม เชนจนหน้าแดง)

☞ กระบวนการ : จึงชวนให้ผู้เข้าร่วมเข้ากลุ่มเดิม เพื่อพูดคุยถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น
ระหว่างการวาดหน้ากับการวาดจิมแทนการพูดแลกเปลี่ยนในวงใหญ่

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

+ หมายเหตุ...

เนื่องจากถึงเวลารับประทานอาหาร เมื่อผู้เข้าร่วมคุยในกลุ่มย่อยจบแล้ว กระบวนการจึงให้
ผู้เข้าร่วมไปรับประทานอาหารกลางวันก่อน แล้วจึงค่อยกลับมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อในช่วงบ่าย

กิจกรรมที่ 6...เกมแปลงกาย ปล่อยพลัง

+ วัตถุประสงค์...

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว สนุกสนาน มีสภาวะพร้อมเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป

+ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการอธิบายเกมที่ จะมีทำแปลงกายทั้งหมด 3 ท่า พร้อมทั้งสาธิตทำแปลงกายทั้ง 3
ท่าให้ผู้เข้าร่วมดู

2. ในการเริ่มเกมจะมีอาสาสมัครออกมายืนตรงกลางวง แล้วให้ทำท่าแปลงกาย 1 ท่า (ทำได้ก็ได้) ใส่เพื่อน 1 คนที่อยู่นอกวง โดยเพื่อนคนนั้นต้องทำท่าแปลงกายมา 1 ท่าเช่นกัน แต่หากท่าท่าแปลงกายเหมือนเพื่อนที่อยู่กลางวงก็ให้ออกมาเป็นคนกลางวงแทน แต่หากท่าไม่เหมือนกับคนกลางวงก็ให้คนกลางวงทำท่าแปลงกายใส่เพื่อนคนอื่น ๆ ต่อไป

3. เมื่อกระบวนการอธิบายเกมจนเข้าใจแล้ว จึงชวนให้ผู้เข้าร่วมเล่นเกม “แปลงกาย ปล่อยพลัง”

ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

หมายเหตุ...

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว กิจกรรมนี้ควรเน้นให้ผู้เข้าร่วมทำท่าทางต่างๆ ด้วยความฉับไวและรวดเร็ว หรืออาจเพิ่มคนที่ออกมากลางวงเป็น 2-3 คนก็ได้

กิจกรรมที่ 7... พุดคุยกิจกรรมวาดหน้า-วาดจิม (ต่อ)

วัตถุประสงค์...

เพื่อพุดคุยแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมวาดหน้า – วาดจิม และจากการพุดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย

ถอดบทเรียน...

☞ กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้างกับการวาดหน้า และวาดจิม ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่ค่อยได้ดูจิมเลย ได้แต่สัมผัส

ผู้เข้าร่วม : ขณะที่วาดจิมรู้สึกอายนะ

ผู้เข้าร่วม : อยู่ในที่ (เรือนจำ) ไม่มีโอกาสได้ดูเพราะต้องอาบน้ำกลางแจ้ง แต่ตอนอยู่ข้างนอก

ก็เคยดูอยู่บ้าง

ผู้เข้าร่วม : มันดูน่าเกลียด

ผู้เข้าร่วม : มันเป็นเรื่องของการปลุกฝังนะ ผู้ใหญ่สอนให้วาดหน้า แต่ไม่มีผู้ใหญ่เคยสอนให้วาดจิม ทำให้นึกไม่ออก มันวาดยาก

☞ กระบวนการ : แล้ววาด(อวัยวะเพศ) ของผู้ชายเป็นไง ???

ผู้เข้าร่วม : ดูเหมือนมันจะวาดง่ายกว่า

☞ กระบวนการ : ลองพิจารณาดูนะ ว่าเรากำลังหาเหตุผลเพื่อหลบหลีกเลี่ยงอะไรสักอย่าง ให้ออกความจริงมานะ ???

ผู้เข้าร่วม : มันอาย เขินนิดๆ

☞ กระบวนกร : อะไรที่ทำให้เรารู้สึกอาย แล้วทำไมที่จู่จู่รู้สึกว่าวางง่ายกว่า ???

ผู้เข้าร่วม : คำโบราณบอกว่าจิ้ม / อวัยวะเพศของผู้หญิงเป็นของต่ำ เป็นเพศแม่ จิ้มเป็นของต่ำ ไม่ค่อยเอาออกมาโชว์เป็นของลามก ส่วนของผู้ชายมองว่าศักดิ์สิทธิ์

☞ กระบวนกร : บอกคุยเรื่องจิ้มกันบ่อยแค่ไหน คุยกันเรื่องอะไร ???

ผู้เข้าร่วม : เรื่องการทำความสะอาด ตัดแต่งขนบ้างหรือยัง

ผู้เข้าร่วม : เรื่องจิ้มหลายเรื่องที่เราไม่เคยรู้ เพิ่งรู้เมื่อได้คุยกันในวงกลุ่มย่อยเมื่อสักครู่นี้

☞ กระบวนกร : คำโบราณมีคำพูดบอกว่าอวัยวะเพศของผู้หญิงเป็นของสงวน อย่าให้จับให้ใครแตะเลยจริงไหม ทำให้เราเองไม่เคยดูแล ไม่เคยสนใจมัน ซึ่งส่งผลอย่างไรต่อตัวเรา ???

ผู้เข้าร่วม : กลายเป็นโรคเพราะเราไม่เคยดูแล เกิดเชื้อโรค ไม่ได้เปิดเผยปิดบังเอาไว้ เช่น การตรวจภายใน เมื่อก่อนไม่กล้าไม่ยอมตรวจเลย

ผู้เข้าร่วม : เวลาเราทำอะไร เช่นนั่งกินข้าวแล้วนั่งอ้า คนเขาก็จะว่าเราเป็นผู้หญิงไม่เรียบร้อย เป็นผู้หญิงไม่ดี

ผู้เข้าร่วม : ทำให้เรารู้สึกรังเกียจ เป็นของต่ำ

☞ กระบวนกร : มันมีอีกเหตุผลหนึ่งที่เราไม่พูดคุยเรื่องเพศเพราะอาย พอเวลาแต่งงานไปแล้วมีเพศสัมพันธ์เราก็ไม่กล้าพูดไม่กล้าบอก (รูปแบบความต้องการทางเพศ) ทนเอา ไม่มีความสุข จริงๆ เรื่องนี้มันคุยได้ ที่ฟังๆ มาหันมันมีเรื่องที่เราอยากรู้เรื่องจิ้มอยู่ 2 เรื่องคือ (1) วิธีการช่วยตนเอง (2) การบอกกล่าวกับสามีถึงความพอใจของเราว่าควรทำอย่างไร

Note>>> กระบวนกรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พูดแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับเรื่อง(อวัยวะ)เพศ โดยมีผู้เข้าร่วมพูดถึงวิธีการล้างทำความสะอาดจิ้ม

☞ กระบวนกร : แล้วในเรื่องอื่นๆ ละ เช่น ความเชื่อเรื่องพรหมจรรย์ละ เข้าใจว่าอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก หากเป็นสาวบริสุทธิ์จะต้องมีเลือดออก เยื่อพรหมจรรย์ แสดงถึงความบริสุทธิ์ของผู้หญิง เช่น ตอนที่ตนเองมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับแฟน แต่ตนเองไม่มีเลือดออก แฟนหาว่าเราโกหกกว่ายังบริสุทธิ์อยู่ เลยทะเลาะกันใหญ่เลย

๓ กระบวนการ : แล้วป้องกันอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : กินยาคุมแทน ป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์ แต่ไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย

๓ กระบวนการ : แต่ตอนนี้ไม่ได้แล้วนะ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้องใส่ถุงยางเพื่อป้องกันตนเอง เราไม่เคยพูดคุยเรื่องเพศกัน กับลูกหลานเราก็ไม่เคยบอกเคยสอน พอพวกเขาโตขึ้นก็ลองเสียเลย อันมาซึ่งปัญหาการท้องก่อนวัยอันควร

๓ กระบวนการ : พ่อแม่ไม่เคยสอนลูกเรื่องนี้เลย แต่จะสอนให้ลูกผู้หญิงรักษาวงศ์วานตัว อย่านมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือหากรู้ว่าลูกสาวเสียไปแล้ว บ้างก็จับแต่งงานกันเสียเลย แต่พ่อแม่ไม่เคยสอนวิธีป้องกันให้ลูก เราอาจต้องคุยกับลูก สอนให้ลูกป้องกันอธิบายชวนคุยว่าข้อดีและข้อเสียของการมีแฟนเป็นอย่างไร การมีเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่เราต้องดูแลตนเองดี ๆ

Note>>> กระบวนการ ชวนผู้เข้าร่วมแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่หนึ่งให้แลกเปลี่ยนในประเด็นวิธีการช่วยตนเอง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งให้แลกเปลี่ยนกับถึงวิธีการสื่อสารบอกความต้องการทางเพศของเราให้แฟนรู้ ให้ผู้เข้าร่วมเข้ากลุ่มตามความสนใจ ท่าทีของผู้เข้าร่วม บางคนนั่งเฉยๆ ไม่เลือกเข้าร่วม กระบวนการจึงเชิญชวนให้เข้าไปนั่งฟังเฉยๆ ก็ได้ ซึ่งเมื่อใกล้หมดเวลากระบวนการสอบถามอารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมในวันนี้ โดยให้ผู้เข้าร่วมพูดคนละ 1 คำ/ประโยค

✚ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในการเรียนรู้วันนี้ ดังนี้ ชอบ / ใ้รู้ อะไรมากขึ้นจากเรื่องราวนี้ / คนเราแตกต่างกัน ถ้าผู้หญิงและผู้ชายได้คุยกัน เข้าใจกันก็คงจะดี / ใ้รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศมากขึ้น / กล้าๆ หน่อย แล้วจะดีเอง / เพิ่งรู้ว่าการช่วยตนเองเป็นเรื่องไม่น่าเกลียด / ใครได้ / มีอารมณ์ / ไม่ใช่เราคนเดียวที่คิดแปลก / ใ้ปลดปล่อยอารมณ์ / สบายใจ / เพิ่งรู้ว่าผู้หญิงก็คู่กับผู้หญิงได้ / อะเมซิ่ง / สิ่งที่ไม่รู้ก็ใ้รู้ในวันนี้ / เรื่องเพศเป็นสิ่งที่ไม่น่าอาย / รู้สึกเฉยๆ / มีความต้องการ / อยากเปลี่ยน ก็ต้องลอง / โลง สนุกดี ตื่นตาตื่นใจ

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 90 นาที

บันทึกพิเศษประจำวัน...

- กระบวนการได้สรุปกระบวนการของวันที่ 1 ดังนี้

กิจกรรมที่ 1... Check in และสารจากทางฟ้า : วันนี้การ Check in ของผู้เข้าร่วมดูเขาพูดกระจัดกระจาย อาจเป็นเพราะให้ผู้เข้าร่วม Check in 2 ประเด็นพร้อมกัน

กิจกรรมที่ 2... เปล่งเสียงแบบ “โอ – อา – อุ – เอ – อีม” : ดีนะ ครั้งหน้าจะพาผู้เข้าร่วมทำอีก แล้วจะชวนให้หลับตา

กิจกรรมที่ 5... วาดหน้า – วาดจิม : เมื่อกำหนดให้ผู้เข้าร่วมวาดหน้า มีผู้เข้าร่วมหลายคนรู้สึกกังวลกลัวว่าจะวาดไม่สวย และเมื่อกำหนดให้วาดจิม ผู้เข้าร่วมมีทั้งกล้า วาดจิมอย่างชัดเจน และมีทั้งผู้เข้าร่วมที่รู้สึกเขินอาย วาดจิมแบบปกปิด แต่กิจกรรมนี้กระบวนการมองเห็นว่า

- มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งอธิบายสรีระ (อวัยวะเพศ) ของผู้หญิงได้อย่างชัดเจน มั่นใจ
- กิจกรรมนี้เหมือนเปิดพื้นที่ให้หลายคนได้พูดมากขึ้น
- การคุยในวงย่อย เป็นการนำประเด็นจากตัวเขาออกมาพูดคุย ปูพื้นฐาน Concept ว่า “เรื่องเพศคุยได้” ซึ่งตอน Check out ผู้เข้าร่วมหลายคนก็สะท้อนว่าเรื่องเพศคุยกันได้

- ส่วนสิ่งที่กระบวนการทำได้ดีในวันนี้ (กระบวนการประเมินตัวเอง) คือ

1. เราต้นสดได้ เป็นการปรับเปลี่ยนไปตามการอ่านสภาวะกลุ่มของผู้เข้าร่วม จึงสามารถปรับเปลี่ยนแก้สถานการณ์ได้ดี

2. แต่มองว่าโครงสร้างที่คิดเตรียมไว้ (ล่วงหน้า) นั้น ก็โอเคนะ ทั้งการใช้การรู้เนื้อรู้ตัวเป็นฐาน มันเป็นสภาวะที่ฟูบ้าง แสบบ้าง ก็ไม่เป็นไร

3. การใช้พื้นที่ครึ่งห้องอบรม เมื่อไรที่กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมขยับเข้ามานั่งใกล้ๆ กัน เป็นวงเล็กๆ ครึ่งห้องนั้น ตอนนั้นเริ่มมีความหมายว่า “เป็นช่วงเวลาที่สำคัญ” ผู้เข้าร่วมจะสงบและตั้งใจมากยิ่งขึ้น

- ส่วนข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น คือ ตอนกำหนดให้ผู้เข้าร่วมวาดหน้า – วาดจิมกระบวนการคุยโจทย์กันไม่ชัด จึงมองเห็นภาพไม่ตรงกัน ทำให้เกิดการทักท้วงกันขณะทำกิจกรรม

กระบวนการในวันที่ 2

กิจกรรมที่ 1 ... กาวนา

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 10 – 15 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง แล้วถ่ายทอดสภาวะจิตใจเหล่านั้นผ่านสิ่งที่เป็นธรรมชาติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะพูดถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นออกมาตรงๆ เลยก็ได้ โดยให้พูดทีละคนเรียงตามลำดับ

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะอารมณ์และความรู้สึกในเช้าวันนี้ ดังนี้ รู้สึกแห้งๆ เหมือนไม่ได้ฝน / เอื่อยๆ เพราะได้ย้ายห้องใหม่ ต้องปรับตัวใหม่ / ดีใจจะได้เยี่ยมญาติแบบใกล้ชิด / รู้สึกสบายๆ / มีความสุขเหมือนอยู่บ้าน / หงุดหงิดตั้งแต่เมื่อวาน เพราะเจอคนที่ไม่ชอบ / ฝนฟ้าคะนองตอนตี 2 พอตื่นเช้ามาก็มีฟ้าผ่า / เหมือนท้องฟ้าแจ่มใส อารมณ์ดี / ลมเย็นๆ สบายใจสบายตาดี / เหมือนลม ที่ปล่อยไปเรื่อยๆ / เย็นๆ เหมือนอยู่บนเทือกเขา / เหมือน 3 ฤดู เตี้ยร้อนเตี้ยหนาว แต่รับได้ / เย็นสบาย / เหมือนมีหมอกมัวๆ / มีดমনเหมือนฝนจะตก เพราะมีเรื่องกังวลหลายเรื่อง / ตื่นเต้นเพราะจะได้คุยกับลูก / ปลอดภัยโล่งสบายดี / รู้สึกเย็น สบายๆ / เฉยๆ / รู้สึกคึกคัก เพราะเมื่อเช้าดื่มกาแฟมา 3 ชวง / ง่วงนอน / เหมือนฤดูใบไม้ร่วง รู้สึกเหงา / เหมือนต้นไม้ผลิใบ เพราะมีความคิดตกไปขึ้นมาเยอะเลย / ดีใจ ที่ได้ทานอาหารอร่อยอีกแล้ว

ระยะเวลา...

ประมาณ 15 นาที

กิจกรรมที่ 3 ... เกมใช่หรือไม่ใช่

วัตถุประสงค์...

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว สนุกสนาน มีสภาวะพร้อมเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการจะตั้งคำถาม หากใช่ ให้ผู้เข้าร่วมพูดว่าใช่ แต่ให้ทำท่าทางส่ายหน้า (เหมือนปฏิเสธ) แต่หากไม่ใช่ ให้ผู้เข้าร่วมพูดว่าไม่ใช่ แต่ให้ทำท่าทางพยักหน้า (เหมือนตอบรับ) ตัวอย่าง โจทย์ เช่น

- เมื่อวานเราวาดรูปหน้าไข่ไหม
- เราวาดรูปหัวเข่าด้วยไข่ไหม
- เราเล่นเกมไฟเขียวไฟแดงไข่ไหม

2. จากนั้น กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันตั้งคำถามบ้าง

ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

หมายเหตุ...

เนื่องจากเมื่อวานมีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งไปศาล เกมนี้ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่พาให้ผู้เข้าร่วมทุกคนตื่นตัวและเป็นการทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำเมื่อวานให้เพื่อนที่ไม่อยู่ได้รับรู้ด้วย

กิจกรรมนี้กระบวนการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จริงของตนเอง ในการเรียกรถแท็กซี่ในประเทศอินเดีย ว่าเป็นปัญหาจากความยึดติดในความเข้าใจเดิมๆ ความคิดเดิมๆ ทำให้ไม่เข้าใจว่าความจริงแล้ว คนขับแท็กซี่หมายถึงอะไร ได้ข้อคิดว่าสิ่งที่คิดว่าใช่อาจไม่ใช่ก็ได้ ซึ่งเป็นเรื่องเล่าจากประสบการณ์จริงที่สามารถนำพลังในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมที่ 4 ... Sex ที่ดี และ Sex ที่ไม่ดี

✚ วัตถุประสงค์...

1. รื้อกรอบสังคมที่สถาปนาอยู่ตรงข้ามระหว่างพฤติกรรมที่เรียกว่า “ sex ที่ดี / sex ที่ไม่ดี ”
2. ชวนคิดชวนคุยในเรื่องพฤติกรรมทางเพศต่างๆ เพื่อให้ใจเปิดกว้างมากขึ้น

✚ วัสดุอุปกรณ์...

1. แผ่นข้อความที่เกี่ยวข้องกับมุมมอง ทศนคติและความเชื่อต่างๆ ในเรื่องเซ็กส์ โดย 1 แผ่น เขียน 1 ข้อความ มีจำนวนประมาณ 35 -40 ข้อความ
2. ป้าย 3 คำสำหรับใช้ติดไว้บนกระดาน คือ เซ็กส์ที่ดี , เซ็กส์ที่ไม่ดี และไม่แน่ใจ
3. เทปกาว

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการแจกแผ่นข้อความให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1-2 แผ่น โดยยังให้คว้าไว้ก่อน เพื่อรอฟังกระบวนการอธิบายกิจกรรมก่อน
2. กระบวนการติดป้าย 3 คำไว้บนกระดาน คือ เซ็กส์ที่ดี , เซ็กส์ที่ไม่ดี และไม่แน่ใจ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมพิจารณาแผ่นข้อความที่ตนเองได้รับว่าควรนำข้อความเหล่านั้นไปติดกับป้ายคำใด (เซ็กส์ที่ดี , เซ็กส์ที่ไม่ดี และไม่แน่ใจ) โดยกระบวนการย้ำกับผู้เข้าร่วมว่าเรื่องนี้เป็นทัศนคติและข้อคิดเห็นส่วนตัว ที่อาจเหมือนหรือแตกต่างกันได้
3. จากนั้น กระบวนการเชิญให้ผู้เข้าร่วมออกมาอ่านข้อความของตนเองที่ละคนแล้วติดข้อความนั้นบนกระดาน
4. เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนออกมาอ่านและติดข้อความนั้นจนครบทุกคน กระบวนการเชิญผู้เข้าร่วมพูดคุยและถอดบทเรียนการเรียนรู้

✚ ทำที่ของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมนำแผ่นข้อความนำติดที่ป้ายคำทั้ง 3 คำ ดังนี้

เช็กลิสต์ที่ดี	ไม่แน่ใจ	เช็กลิสต์ที่ไม่ดี
หญิงมีเช็กลิสต์กับชายมากกว่า 1 คน	เกย์มีเช็กลิสต์กับคู่มากกว่า 1 คน	มีเช็กลิสต์บนเครื่องซักผ้า
มีเช็กลิสต์ที่บ้าน	มีเช็กลิสต์กับทั้งหญิงและชาย	ท้องก่อนแต่ง
การแต่งงานของคู่เกย์/เลสเบียน	ออร์รัลเช็กลิสต์	ชาติสัมพันธ์
มีเช็กลิสต์กับเพศเดียวกัน	ยุติการตั้งครรภ์	สวิงกิ้ง
ผิวเดี่ยวเมียเดี่ยว	ท้องในวัยรุ่น	มีคู่นอนหลายคน
ชายมีเช็กลิสต์หญิงมากกว่า 1 คน	แปลงเพศ	หย่า
การแต่งงานกระเทยและคู่ (ชาย)	เช็กลิสต์โฟน	ผิวเข้มขึ้นเมีย
มีเช็กลิสต์เพื่อมีลูก	มีเช็กลิสต์กับเพื่อน	มีเช็กลิสต์แบบไม่ใช่ถุงยาง
มีเช็กลิสต์ระหว่างหญิงชาย	มีเช็กลิสต์เพื่อแลกเปลี่ยน	มีเช็กลิสต์แบบชั่วข้ามคืน
มีคู่ที่ผู้หญิงมีอายุมากกว่าผู้ชาย	มีเช็กลิสต์กับคนอื่นนอกจากคู่	มีเช็กลิสต์กับสัตว์
มีเช็กลิสต์เพื่อความสนุกหรือหรรษา	มีการใช้เช็กลิสต์ทอย	มีแฟนพร้อมกันสองคน
โสดและมีเพศสัมพันธ์		มีเช็กลิสต์ระหว่างพี่น้อง
มีเช็กลิสต์บนเตียง		มีเช็กลิสต์แบบไม่ยินยอมพร้อมใจ
ช่วยตนเอง		
มีเช็กลิสต์กลางแจ้ง		
ซื้อบริการทางเพศ		
คู่อรักแบบสามีภรรยา		
มีเช็กลิสต์ก่อนแต่งงาน		
หอมแก้มคู่อรักในที่สาธารณะ		
มีเช็กลิสต์เพื่อพิสูจน์รักแท้		
คู่อไป		
ผู้ชายอยู่ลางผู้หญิงอยู่บน		
มีคู่อที่อายุต่างกันมาก		
จูบคู่อรักในที่สาธารณะ		
ขายบริการทางเพศ		
เมื่อเช็กลิสต์เมื่อแต่งงาน		

Note>>> ในกิจกรรมนี้จะสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมนำแผ่นข้อความมาติดในช่องเช็กลิสต์ที่ดีเป็นส่วนใหญ่

✚ ถอดบทเรียน...

☞ กระบวนกร : เมื่อนำข้อความมาตีความแล้ว มีการคิดเห็นอย่างไรบ้าง อะไรบ้าง ที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ???

ผู้เข้าร่วม : มันก็ขึ้นอยู่กับความชอบและไม่ชอบของแต่ละคู่ เช่น เซ็กซ์โฟน ออร์รัลเซ็กซ์

ผู้เข้าร่วม : ผู้หญิงที่มีเซ็กซ์กับชายมากกว่า 1 คน (มีหลายผัวต่างเวลา) ภาพในสังคมอาจดูไม่ดี แต่หากเป็นความชอบของเขาก็โอเค

☞ กระบวนกร : การหย่าดีไหม ???

ผู้เข้าร่วม : ก็ดีค่ะ หากอยู่ด้วยกันไม่ได้ก็ต้องหย่า จะทนอยู่ได้อย่างไร

☞ กระบวนกร : คนอื่นว่าอย่างไร เป็นเรื่องอื่นก็ได้หะ ???

ผู้เข้าร่วม : ทุกเรื่องคิดว่าเป็นเรื่องที่ดี ยกเว้นการมีเซ็กซ์ระหว่างพี่น้อง

ผู้เข้าร่วม : ผัวข่มขืนเมียเป็นเซ็กซ์ที่ไม่ดี มันเป็นการไม่ยินยอม ทำให้ผู้หญิงเจ็บปวดทั้งร่างกายและจิตใจ

ผู้เข้าร่วม : คิดว่าผัวข่มขืนเมียไม่ใช่เซ็กซ์ที่ไม่ดี แต่เราเป็นเมียก็ต้องยินยอม

ผู้เข้าร่วม : มันแตกต่างกันที่ความรู้สึก ระหว่างการร่วมเพศกับการถูกล่วงละเมิด/ถูกข่มขืน

ผู้เข้าร่วม : เคยเห็นแต่ผู้ชายเอาเมียน้อยมาอยู่กับเมียหลวง แต่ไม่เคยเห็นผู้หญิงมีสองผัวแล้วมาอยู่ด้วยกัน

☞ กระบวนกร : เรามีความคิดความเชื่อว่าการมีเซ็กซ์แบบนี้ดีไม่ดีมาจากไหน ???

ผู้เข้าร่วม : จากเพื่อน สื่อ จากปากต่อปาก จากประสบการณ์โดยตรง

☞ กระบวนกร : มาจากคำสอนของครอบครัวด้วยไหม เช่น ผัวเดียวเมียเดียว ???

ผู้เข้าร่วม : ใช่ บางทีก็มาจากวัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา(ไม่ผิดลูกผิดเมียคนอื่น)

ผู้เข้าร่วม : นโยบาย กฎหมาย เช่นประเทศจีนที่ควบคุมประชากร

ผู้เข้าร่วม : โรงเรียน หนังสือ/ตำราเรียน เช่น หนังสือสุขศึกษา

☞ กระบวนกร : แล้วคิดว่าคนในสังคมยอมรับเซ็กซ์ที่ดีเยอะอย่างนี้หรือเปล่า เช่น คู่มือไป มีเซ็กซ์กลางแจ้ง ชื้อบริการทางเพศ ขายบริการทางเพศ ฯลฯ ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่ใช่

☞ กระบวนกร : แล้วสังคมยอมรับพฤติกรรมแบบไหนที่ถือว่าเป็นเซ็กซ์ที่ดี ???

ผู้เข้าร่วม : คู่รักแบบสามีภรรยา มีเช็ทส์เพื่อมีลูก มีเช็ทส์ระหว่างหญิงชาย มีเช็ทส์ด้วยความรัก มีเช็ทส์เมื่อแต่งงาน มีเช็ทส์บนเตียง

๐๓ กระบวนกร : แล้วรูปแบบอื่นที่พวกเราหามาวางไว้ในช่องเช็ทส์ที่ดีอีกหลาย ๆ ข้อ คนในสังคมจะมองคนกลุ่มนี้ว่าอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : มองว่าเป็นคนไม่ดี และทำให้คนนั้นอึดอัด ต้องซ่อนเร้นปกปิด

๐๓ กระบวนกร : น่าแปลกใจ ทำไมพวกเราถึงมองต่างออกไปจากมาตรฐานของสังคมแล้วละ ???

ผู้เข้าร่วม : อาจเป็นเพราะพวกเราเปิดใจยอมรับกับเรื่องนี้มากขึ้น คิดว่าขึ้นอยู่กับความสุขของเขา

๐๓ กระบวนกร : คนในสังคมที่ทำไมได้ทำตามกรอบของสังคมที่กำหนดรูปแบบเช็ทส์ที่ดี เขาจะเป็นอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกผิด ต่ำหนิตนเองว่าไม่ดี

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกผิดแต่อาจมีครั้งที่ 2

๐๓ กระบวนกร : มันเป็นความขัดแย้งเกิดขึ้นในจิตของคน ???

๐๓ กระบวนกร : การมีเช็ทส์ที่ดีควรมีหลักอย่างไร (1) ต้องมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและตัวเขา (2) ต้องมีความปลอดภัย มีประเด็นอื่นอีกไหม ให้ช่วยกันคิด ???

ผู้เข้าร่วม : (3) ต้องยินยอมพร้อมใจทั้ง 2 – 3 ฝ่าย


ผู้เข้าร่วม : (4) ต้องไม่ใช้ความรุนแรง สร้างความเจ็บปวดให้ใคร

ผู้เข้าร่วม : (5) ต้องไม่เอาเปรียบ

ผู้เข้าร่วม : (6) ต้องเคารพการตัดสินใจ และให้เสรีภาพ

ผู้เข้าร่วม : (7) ต้องมีความสุข รื่นรมย์

๐๓ กระบวนกร : ถ้าใจเรายึดหลักแบบนี้ไว้ได้ ใจของเราคงเปิดกว้างและยอมรับในความแตกต่างได้อีกเยอะเลย

 ระยะเวลา...

ประมาณ 45 – 60 นาที

กิจกรรมที่ 5 ... ผู้หญิงที่ดีในสื่อ

 วัตถุประสงค์...

1. วิเคราะห์เรื่อง “ผู้หญิงที่ดี / ไม่ดี” ผ่านสื่อ
2. ผึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อ
3. ทำความเข้าใจชีวิตผู้หญิงที่ไม่สามารถเป็นไปตามความคาดหวังของสังคมได้

วัสดุอุปกรณ์...

1. Clip สื่อโฆษณาต่างๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงมาตรฐาน และมุมมองของสังคมที่บอกว่าผู้หญิงที่ดีควรเป็นอย่างไร

2. เครื่องฉาย

ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการเปิด Clip สื่อโฆษณาทั้ง 3 Clip ให้ผู้เข้าร่วมได้ชม
2. หลังจากดู Clip ทั้งหมดจบแล้ว กระบวนการจึงชวนผู้เข้าร่วมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองกัน

ถอดบทเรียน...

☞ กระบวนการ : ใน Clip ที่ 1 และ 2 ดูแล้วเป็นอย่างไรบ้าง มีความรู้สึกอย่างไร สื่อโฆษณาเหล่านี้ต้องการบอกอะไรกับเรา ???

ผู้เข้าร่วม : ความสวยบนดาดทุกอย่าง

ผู้เข้าร่วม : ไก่งามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง

ผู้เข้าร่วม : เป็นความเชื่อที่ไกลความเป็นจริงเกินไป

☞ กระบวนการ : ใครดูโฆษณาและเชื่อบ้างไหม ???

ผู้เข้าร่วม : คิดว่าความมั่นใจทำให้เราดูดี

☞ กระบวนการ : แล้วใน Clip ที่ 3 ละ รู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่คิดว่าเขาจะเก็บเด็กมาเลี้ยง

☞ กระบวนการ : น้ำตาไหลออกมาตอนไหน ???

ผู้เข้าร่วม : ตอนที่เด็กอยู่ในกระเป๋า

ผู้เข้าร่วม : ตอนที่เด็กเอามะลิมากราบแม่ในวันแม่ ทำให้คิดถึงลูก

☞ กระบวนการ : เราคิดอย่างไรกับโฆษณานี้ ???

ผู้เข้าร่วม : นึกถึงคนทำโฆษณานี้ว่าเก่งจังเลย ที่เขาเอาสิ่งเล็กๆ น้อยๆ มาสื่อสาร ผู้หญิงคนนี้น้ำตาไม่สวย แต่สวยออกมาจากข้างใน ทั้งความเข้มแข็ง ไม่อายใคร เป็นคนดี ไม่ต้องไปแค้นคนอื่น มีความมั่นใจ จึงไม่จำเป็นต้องบอกใคร ใครจะมองว่าอย่างไรก็ช่าง แคร่ความรู้สึกของเด็กมากกว่า

☞ กระบวนการ : เราเห็นสื่อบอกอะไรอีกจากโฆษณานี้ (โฆษณาที่ 3) ตัวละครผู้ชายบอกอะไรกับตัวละครผู้หญิง ???

ผู้เข้าร่วม : “ทำไมไม่บอกความจริงออกไป เตียวคนอื่นก็เข้าใจผิด เขาจะมองว่าเราเป็นคนไม่ดี ” (ความจริงก็คือตัวละครผู้หญิงเก็บเด็กมาเลี้ยง ไม่ได้เป็นผู้หญิงใจแตกที่ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร)

❧ กระบวนกร : สิ่งที่สื่อบอกตรง ๆ คืออะไร ???

ผู้เข้าร่วม : ผู้หญิงเป็นดีมีเมตตา รักเด็ก อ่อนโยน มีความเป็นแม่ มั่นใจ/เชื่อมั่นใจตนเอง ผู้หญิงคนนี้เก่ง จัดการชีวิตตัวเองได้ รับผิดชอบและมีความรักที่บริสุทธิ์

❧ กระบวนกร : แล้วสิ่งที่สื่อไม่ได้บอกตรง ๆ คืออะไร ???

ผู้เข้าร่วม : การท้องก่อนแต่ง ท้องในวัยรุ่นตอนอายุ 18 ปี ท้องไม่มีพ่อ ท้องในวัยเรียน เป็นเด็กเสีย ผู้หญิงที่ทิ้งลูกและผู้หญิงที่ท้องในวัยเรียนไม่ดี

❧ กระบวนกร : คิดว่า ตัวละครที่ไม่ถูกนำเสนอคือใคร ???

ผู้เข้าร่วม : แม่แท้ๆ ของเด็ก

❧ กระบวนกร : ถ้าแม่จริง ๆ ของเด็กได้ดู Clip นี้ เขาจะรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกผิด เสียใจ เสียหาย เจ็บปวด

❧ กระบวนกร : ลองวิเคราะห์ทัศนคติหน่อยดีไหมว่า แม่ที่ทิ้งลูกมีความจำเป็นอะไรได้บ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : มีความจำเป็น

ผู้เข้าร่วม : อาจถูกทารุณกรรม

ผู้เข้าร่วม : อาจมีปัญหาเศรษฐกิจ


ผู้เข้าร่วม : อาจท้องเพราะถูกข่มขืน

ผู้เข้าร่วม : อาจเป็นเพราะพ่อเด็กไม่รับผิดชอบ โกรธ

ผู้เข้าร่วม : อาจทำด้วยอารมณ์ชั่ววูบ สับสน คิดหาทางออกไม่ได้

ผู้เข้าร่วม : อาจไม่พร้อม

❧ กระบวนกร : มันมีหลายเหตุผลมากมายในความจำเป็นของเขา ที่เราไม่อาจตัดสินใครได้เลย ก็คงไม่มีใครคิดว่าบนสื่อที่ฉายภาพของความดี แต่กลับตัดสินคนที่ทำไม่ดี เวลาที่เราทำไม่ได้ดีอย่างที่สังคมบอก มันก็เจ็บปวด แต่เชื่อว่าเราทุกคนมีความดีอยู่ในตัว สื่อนี้อาจสะกิดใจของเราเหลือเกิน แต่อยากให้เชื่อว่าเรามีคุณค่า สังคมเขาก็คงไม่รู้ว่ามีมาสะกิดแผลในใจของใครบ้าง ได้ดูโฆษณาแล้วคลายไปบ้างไหม หรือมีใครอยากที่จะพูดอะไร ???

 ท่าทีของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมเจียบไปทั้งห้อง ไม่มีใครพูดอะไร ไม่มีใครตอบคำถามของกระบวนกร บางคนเลือกที่จะนั่งเขียนบันทึก บางคนร้องไห้ บางคนเดินออกไปร้องไห้ข้างนอกห้อง กระบวนกรจึงชวนผู้เข้าร่วมกอดให้กำลังใจกันและกันและภาวนาร่วมกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

กิจกรรมที่ 6 ... ผ่อนพักตระหนักรู้

วัตถุประสงค์...

เนื่องจากกิจกรรมในช่วงเช้าที่พาผู้เข้าร่วมเรียนรู้จากการดู Clip “ผู้หญิงที่ดีในสื่อ” ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมหลายคนร้องไห้ออกมาทั้งด้วยสาเหตุว่ารู้สึกคิดถึงลูกและเรื่องราวแม่ที่ทิ้งลูก ทำร้ายลูกเข้ามาสะกดบาดแผลในใจของผู้เข้าร่วมบางคน ที่ตนเองเคยทำเช่นนั้นกับลูกของตนเอง กระบวนกรจึงประเมินสภาวะโดยภาพรวมของผู้เข้าร่วมแล้วเห็นว่าในช่วงบ่ายควรเป็นกิจกรรมที่ชวนให้ผู้เข้าร่วมมีสติ กลับมารู้เนื้อรู้ตัว โอบอุ้มและให้กำลังใจแก่กันและกัน จึงนำกิจกรรม “ผ่อนพักตระหนักรู้” มาใช้ เพื่อชวนผู้เข้าร่วมเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายและสงบ

วัสดุอุปกรณ์...

เสื่อโยคะคนละ 1 ผืน , เพลงบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนกรพาผู้เข้าร่วมผ่อนพักตระหนักรู้ โดยให้ผู้เข้าร่วมนอนหงายราบกับพื้น จากนั้นกระบวนกรจะกล่าวบทนำพาผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลาย โดยเปิดเพลงที่มีจังหวะดนตรีที่ฟังสบาย เพื่อช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

ระยะเวลา...

ประมาณ 45 นาที

กิจกรรมที่ 7... ผ่อนกายผ่อนใจ

วัตถุประสงค์...

เมื่อจบกิจกรรม กระบวนการจะสร้างภาวะตื่นตัวอีกครั้ง โดยการให้ผู้เข้าร่วมกายบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ

ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมกายบริหารร่างกายด้วยท่า “กระต่าย” คือให้ผู้เข้าร่วมนั่งทับสันเท้า (คล้ายท่านั่งเทพธิดา) แล้วก้มศีรษะโดยใช้ยอดศีรษะกดเบาๆ ไปที่พื้น พร้อมทั้งอธิบายประโยชน์ของท่าบริหารนี้ว่าจะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงที่ศีรษะเพื่อลดอาการตึงเครียด

2. จากนั้น กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมนวดบริเวณศีรษะของตนเอง โดยใช้มือกำผมแล้วค่อยๆ ดึงเบาๆ แล้วปล่อยทำเช่นนี้ให้ทั่วศีรษะ

3. ต่อมา กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมทุกคนนั่งล้อมเป็นวงกลมเดียวกัน แล้วเปิดเพลงเพื่อให้ผู้เข้าร่วมนวดต่อๆ กันไปเป็นวงเดียวกัน

4. เมื่อจบเพลงแรก กระบวนการเปิดอีกเพลงหนึ่งโดยใช้ผู้เข้าร่วมหลับตาฟังเพลงนี้ พร้อมทั้งซบหน้าลงไปด้านหลังของเพื่อน

ท่าทีของผู้เข้าร่วม...

เมื่อจบกิจกรรม ซบหน้าที่หลังของเพื่อนเพื่อฟังเพลงให้กำลังใจแล้ว ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งว่า “ยังไม่อยากลุกเลย และร้องขอให้ลองเงยตัวไปข้างหลังเพื่อฟังเพื่อนต่อๆ กันเป็นวงแล้วนวดศีรษะของเพื่อน” กระบวนการจึงเปิดอีก 1 เพลงที่มีความหมายถึงการให้กำลังใจเพื่อให้ผู้เข้าร่วมทั้งตัวฟังกัน ใต้นวดและดูแลกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

กระบวนการในวันที่ 3

Note>>> เช้าวันนี้ก่อนเริ่มกระบวนการ กระบวนการสอบถามถึงกิจกรรมพิเศษๆ ในวันพบญาติโดยชวนให้ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นว่าอยากทำกิจกรรมอะไรบ้าง ผู้เข้าร่วมช่วยกันเสนอ อาทิเช่น ชวนญาติเล่นเกม ร้องเพลง เล่นดนตรี เดิน เป็นต้น

กิจกรรมที่ 1 ... ภาพวาด

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง แล้วถ่ายทอดสภาวะจิตใจเหล่านั้นผ่านสภาวะของท้องฟ้าหรือจะพูดถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นออกมาตรงๆ เลยก็ได้ โดยให้พูดทีละคนเรียงตามลำดับ

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะ อารมณ์และความรู้สึกในเช้าวันนี้ โดยบอกสภาวะใจด้วยสภาพของท้องฟ้าดังนี้ ท้องสีหม่นๆ หาสเหตุไม่ได้ว่าไม่สดชื่นเพราะอะไร ไม่ค่อยสบายด้วย / สบายๆ จากการแต่งตัว ท้องฟ้าสดใสมากวันนี้ / วันนี้รู้สึกกังวล รับรู้เรื่องของคนอื่นมากเกินไป คิดแทนเขา / ฟ้าแจ่ม / รู้สึกหดหู่ วันทศ สมเพชตนเอง รู้สึกเหมือนราหูอมจันทร์ เหมือนสุริยะขาด / รู้สึกตกใจ งานถูกตีกลับแต่ไม่ใช่งานของเราก็โง่ง / ท้องฟ้าสดใส อากาศดี สบายๆ / โลงๆ เป็นส่วนตัว เพราะตอนเช้าคนสูงอายุจะได้ลงมาก่อน เจออากาศที่บริสุทธิ์ สดชื่น ไม่รุ่มรวย / ท้องฟ้าสีฟ้า มีลมพัดเย็น สดชื่นสดใส / ปวดหัวเป็นไมเกรนตั้งแต่เมื่อวาน เพราะเครียดโทรหาลูกไม่ติด / ท้องฟ้าสดใส เมื่อวานได้โทรคุยกับแม่กับลูก / ร่างกายก่อนจะมานี้ ก็ใช้ร่างกายของเรา ลมหายใจของเราช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกโล่งโปร่งดี / ไม่ค่อยสบาย / รู้สึกกังวล จะสอบอยู่แล้วแต่ยังไม่ได้อ่านหนังสือเลย / ตอนเช้าก็สดชื่นดี แต่พอพูดเรื่องวันพบญาติ ก็กลับรู้สึกกังวลใจนิดๆ เพราะไม่รู้ว่าใครจะมาบ้าง / ท้องฟ้าทึมๆ เพราะเมื่อคืนนอนไม่ค่อยหลับ / ท้องฟ้าแจ่มใสๆ ดี / เหมือนถูกปิดตา มองอะไรไม่เห็น อยากลืมตา / ท้องฟ้า

สดใส จิตใจเบิกบาน / วันนี้ท้องฟ้าสดใสดี แต่เมื่อบอกถามการพบญาติก็ต้องตื่นเต้นและกังวลว่าใครจะมาได้บ้าง

๘ กระบวนการ : มีคนพูดถึงความกังวลเรื่องการพบญาติ พวกเรากลับหรือกังวลอะไรบ้างไหม ???

ผู้เข้าร่วม : กลัวผิดหวัง กลัวญาติไม่มา กลัวญาติมาไม่ได้เพราะอายุเยอะแล้ว กลัวเข้ามาเยี่ยมไม่ได้ กลัวไม่ได้เยี่ยมเพราะโทษเด็ดขาดแล้ว กลัวไม่มีใครมา

Note>>> ผู้เข้าร่วมจึงนำเสนอหลักเกณฑ์ในการเลือกญาติให้เข้ามาเยี่ยม เข้ามาร่วมกิจกรรมให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยอาจไม่ได้กำหนดว่าเป็นญาติหรือคนในครอบครัวเพียงเท่านั้น อาจเป็นบุคคลอื่นที่สามารถสร้างกำลังใจให้พวกเขาได้

กิจกรรมที่ 3 ...เกียร์และโยคะคู่

วัตถุประสงค์...

เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัว สนุกสนาน มีสภาวะพร้อมเรียนรู้ในกระบวนการต่อไป

ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. เดินเกียร์ 1, 2 , 3 และ 4 ให้เดินตามลำพังประมาณ 5 - 6 รอบ
2. จากนั้นทำกิจกรรมเกียร์เหมือนเช่นเดิม แต่เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้หยุด แล้วกระบวนการจะบอกให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้ๆ แล้วใช้อวัยวะในส่วนต่างๆ แตะกัน เช่น แขน ไหล่ หัว ขวา แก้ม หน้าผาก ฯลฯ พร้อมทั้งสังเกตใจที่เกิดขึ้น

Note>>> ผู้เข้าร่วมหัวเราะ ขณะที่เอาอวัยวะส่วนต่างๆ แตะกับเพื่อน

3. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่มีขนาดใกล้เคียงกับตนเอง จากนั้นกระบวนการพาผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมโยคะคู่

ท่าที่ 1 : ให้ทั้งคู่นั่งหันหลังชนกัน เอามือซ้ายแตะเข่าขวาของเรา เอามือขวาแตะเข่าซ้ายของเพื่อน หายใจเข้าออกลึกๆ แล้วจึงสลับข้าง เอามือขวาแตะเข่าซ้ายของเรา เอามือซ้ายแตะเข่าขวาของเพื่อน

ท่าที่ 2 : แต่ละคู่ยังนั่งหันหลังชนกันเช่นเดิม ให้คล้องแขนกันทั้งสองข้าง แล้วผลัดกันโยกตัวไปข้างหน้าและข้างหลังสลับกันไปมาตามจังหวะการหายใจเข้าออกของลมหายใจ

ท่าที่ 3 : ให้แต่ละคู่หันหน้าเข้าหากัน ให้นั่งกางขาให้ฝ่าเท้าชนกัน จับมือตั้งทั้งสองแขน อาจจับมือแบบขั้วตัมมัดเพื่อเพิ่มความแน่นของมือก็ได้แล้วผลัดกันโยกตัวไปข้างหน้าและข้างหลังสลับกันไปมาตามจังหวะการหายใจเข้าออกของลมหายใจ ต่อมาให้โยกตัวไปด้านข้างซ้ายขวา (เหมือนการโม้แป้ง)

ท่าที่ 4 : ให้แต่ละยืนเข่า หันหน้าเข้าหากัน จับมือตั้งทั้งสองแขน อาจจับมือแบบขั้วตัมมัดเพื่อเพิ่มความแน่นของมือก็ได้ แล้วให้แต่ละคนเอนตัวไปข้างหลังในจังหวะที่พร้อมๆ กัน และหายใจเข้าออกลึกๆ

ท่าที่ 5 : ให้แต่ละคู่ยืนขึ้น หันหน้าเข้าหากัน จับมือตั้งทั้งสองแขน อาจจับมือแบบขั้วตัมมัดเพื่อเพิ่มความแน่นของมือก็ได้ แล้วก้มตัวให้สันหลังของเราขนานกับพื้น ขึ้นลงด้วยจังหวะเดียวกันตามจังหวะของลมหายใจ

ท่าที่ 6 : ให้แต่ละคู่ยืนขึ้น หันหน้าเข้าหากัน จับมือตั้งทั้งสองแขน อาจจับมือแบบขั้วตัมมัดเพื่อเพิ่มความแน่นของมือก็ได้ แล้วให้แต่ละคู่ย่อตัวลงพร้อมกัน เหมือนการนั่งเก้าอี้ตามจังหวะการหายใจเข้าออกของลมหายใจ

ท่าที่ 7 : ให้แต่ละคู่ยืนขึ้น หันหน้าเข้าหากัน จับมือตั้งทั้งสองแขน อาจจับมือแบบขั้วตัมมัดเพื่อเพิ่มความแน่นของมือก็ได้ แล้วให้แต่ละคนเอนตัวไปข้างหลังในจังหวะที่พร้อมๆ กัน และหายใจเข้าออกลึกๆ

ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

กิจกรรมที่ 4 ... คุยกลุ่มย่อยรสนิยมทางเพศ

วัตถุประสงค์...

1. สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่ผู้เข้าร่วมในการพูดคุยเรื่องวิถีชีวิตทางเพศ
2. ทำความเข้าใจเพศวิถีต่างๆ

ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมทบทวนการเรียนรู้ในเรื่องกรอบ Sex ที่ดีและ Sex ที่ไม่ดี ในกิจกรรมเมื่อวานนี้ พร้อมทั้งอธิบาย Concept ของ Genderbread

2. จากนั้น กระบวนการสอบถามผู้เข้าร่วมว่า เมื่อฟังแล้วเข้าใจประเด็นนี้อย่างไร
3. กระบวนการพูดถึงรสนิยมที่หลากหลาย ทั้ง (1) รสนิยมรักต่างเพศ (2) รสนิยมชอบเพศเดียวกัน (3) ชอบได้ทั้ง 2 เพศ และ(4) ไม่ค่อยแน่ใจ กระบวนการตั้งคำถามว่า “เราคิดว่าตนเองเป็นอย่างไร” จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเข้ากลุ่มเป็น 4 กลุ่ม แยกตามรสนิยมทางเพศของตนเอง
4. เมื่อผู้เข้าร่วมตัดสินใจเลือกกลุ่มแล้ว ให้แต่ละกลุ่ม พูดคุยกันว่า “เรารู้ถึงรสนิยมของตนเองตั้งแต่เมื่อไร ให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ”
5. จากนั้นจึงเข้ารวมวงใหญ่อีกครั้ง เพื่อแลกเปลี่ยนการเรียนรู้

ข้อสังเกต...

จำนวนของผู้เข้าร่วมที่มีรสนิยมต่างๆ ดังนี้

- (1) รสนิยมรักต่างเพศ จำนวน 17 คน
- (2) รสนิยมชอบเพศเดียวกัน จำนวน 3 คน
- (3) ชอบได้ทั้ง 2 เพศ จำนวน 13 คน
- (4) ไม่ค่อยแน่ใจ จำนวน 0 คน

ถอดบทเรียน...

☞ กระบวนการ : ได้คุยเรื่องนี้แล้วเป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เข้าใจตนเองมากขึ้น ว่าเราคิดอย่างไร บางเรื่องที่เราคิดว่าไม่ใช่แต่มันกลับเป็นเรื่องของจิตใจของเขา เราต้องเข้าใจเขา

ผู้เข้าร่วม : ไม่ตัดสินคนอื่น

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกเบา เมื่อได้เข้ากลุ่มหนึ่งคุยกับเพื่อน ปลดปล่อยตัวเองเป็นอะไรก็ได้

ผู้เข้าร่วม : แล้วแต่ความชอบของเราและเขา ขึ้นอยู่กับจิตใจของเขาเอง ไม่เหมือนกัน

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกคล้ายๆ กับเพื่อน ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจมากกว่า

☞ กระบวนการ : การรับรู้เรื่องนี้มันสำคัญไหม และถ้าขอได้ 1 อย่างเราจะขออะไร ???

ผู้เข้าร่วม : ความจริงใจ การยอมรับ

☞ กระบวนการ : เมื่อกี้ที่เข้ากลุ่มไปนั่งฟัง มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งพูดว่า “ถ้าครอบครัวยอมรับทุกอย่างผ่านหมด”

ผู้เข้าร่วม : มีพี่ชายเป็นเกย์ (ชายรักชาย) เขาเป็นแบบนี้มาตั้งแต่เด็กๆ ตนเองรู้สึกไม่ชอบและรังเกียจพี่ชายเพราะไม่เคยเข้าใจ แต่พอตนเองลองคบกับผู้หญิงแล้วรู้สึกว่ามันผิด ก็เลยเข้าใจความรู้สึกของพี่ชายที่คงรู้สึกผิดเช่นเดียวกันเมื่อถูกบังคับให้คบกับผู้หญิง รู้สึกเข้าใจมากขึ้น

☞ กระบวนการ : มันเป็นไปได้หลากหลายรูปแบบมากๆ แต่ก็กลับมาถึงความหมายเดิมที่เราเคยช่วยกันคิดว่า “อะไรคือความหมายเซ็กส์ที่ดี” ???

1. รับผิดชอบ
2. ปลอดภัย
3. ยินยอมพร้อมใจทั้ง 2 ฝ่าย
4. ไม่ใช้ความรุนแรง
5. ไม่เอาเปรียบ
6. เคารพการตัดสินใจ ให้เสรีภาพ
7. ต้องมีความสุข รื่นรมย์

๘ กระบวนการ : แล้วคนที่มีความนิยมในกระแสหลัก คือรักต่างเพศเป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เมื่อก่อนรับไม่ค่อยได้สำหรับคนที่รักเพศเดียวกัน แต่ตอนนี้เข้าใจและยอมรับได้มากขึ้น

๘ กระบวนการ : ที่จริงเรื่องราวอย่างนี้ มีมาตั้งนานแล้ว หากใจของเราเปิดกว้าง ชีวิตของเราก็สบายขึ้นเยอะเลย

ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

กิจกรรมที่ 5 ... Dance ปลดปล่อยพลัง

วัตถุประสงค์...

เป็นกิจกรรมที่ชวนให้ผู้เข้าร่วมได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกาย เดินเพื่อผ่อนคลายร่างกาย ปลดปล่อยความทุกข์ ความเครียดในใจ โดยใช้ผ้าปิดตาแจกให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เต้นอย่างเต็มที่โดยไม่เขินอาย

วัสดุอุปกรณ์...

ผ้าปิดตา , เพลงสนุกๆ 3 เพลง

ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการเปิด Clip VDO. สอนเต้นการรณรงค์เต้นเพื่อยุติความรุนแรงในผู้หญิงของต่างประเทศให้ผู้เข้าร่วมได้ชม

2. จากนั้น กระบวนการเปิด Clip VDO. การเต้นรณรงค์เพื่อยุติความรุนแรงในผู้หญิงของผู้เข้าร่วมที่ได้เต้นกันเมื่อสัปดาห์ที่แล้วให้ผู้เข้าร่วมได้ดูกัน

Note>>> ผู้เข้าร่วมดู Clip VDO. การเต้นของตนเองแล้วพูดคุย หัวเราะ ขำในท่าทางการเต้นของตนเองและเพื่อน

3. กระบวนการแจกผ้าปิดตาให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ผืน ให้ผู้เข้าร่วมปิดตาแล้วเดินไปทั่วๆ ห้องในทิศทางต่างๆ เช่น เดินหน้าไป 3 ก้าว หันซ้าย หันขวา เดินหน้าอีก 2 ก้าว ฯลฯ จากนั้นกระบวนการอธิบายกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมทราบว่า หากได้ยินเสียงเพลงให้เต้น หรือขยับเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อปลดปล่อยพลังภายในของตนเองอย่างเต็มที่

4. กระบวนการเปิดเพลงเต้น 3 เพลงต่อเนื่องเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เต้นปลดปล่อยพลัง

5. เมื่อเปิดเพลงเต้นครบทั้ง 3 เพลงแล้ว กระบวนการยังให้ผู้เข้าร่วมปิดตาอยู่เหมือนเดิม แล้วชวนให้ผู้เข้าร่วมเดินเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราสัมผัสกับร่างกายของเพื่อนโดยตลอด ให้เคลื่อนไหวร่างกายของเราให้รู้สึกว่ามีเพื่อนอยู่ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของเรา

6. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมได้หยุด ปิดตาและพักเหนื่อย

ถอดบทเรียน...

☞ กระบวนการ : รู้ไหมทำไมถึงอยากให้เต้น แล้วทำไมต้องปิดตา ???

ผู้เข้าร่วม : จะได้ออกกำลังกาย บางคนก็อาย

☞ กระบวนการ : รู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : เหนื่อย ร้อน

ผู้เข้าร่วม : สนุก มันส์ ได้กอดคอเพื่อนเต้น

☞ กระบวนการ : แล้วตอนเต้นจบ 3 เพลงแล้วให้เดินหัวเหี่ยใกล้กัน รู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : อบอุ่น

ผู้เข้าร่วม : กลัวจะไปโดนนมเพื่อน กังวล

ผู้เข้าร่วม : กลัวและกังวลว่าจะหลุดจากเพื่อน

ผู้เข้าร่วม : กลัวความมืด

ผู้เข้าร่วม : พยายามจะให้ตัวเราติดกับเพื่อนตลอด

ผู้เข้าร่วม : ตอนเดินในจังหวะช้าๆ รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน อบอุ่น ตอนพอให้เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ

รู้สึกมีหัวใจ จับความรู้สึกไม่ทัน

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกกระแวงกับคนที่ไม่คุ้นเคย จึงพยายามเดินนิ่งๆ หรือเดินออกห่างจากกลุ่ม

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกสงสัย อยากรู้ว่าเราเคลื่อนที่ไปกันอย่างไร อยากจะเปิดตาดู

ผู้เข้าร่วม : คิดว่าเพื่อนจะแก้งใหม่ มีใครแก้งเราหรือเปล่า อยากรู้

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกปลอดภัย อยู่ติดกับเพื่อนตลอด เขาก็ไม่ปล่อยเรา

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่าตนเองแก้งไปเยอะ หลายเพลงเหนื่อย ไม่ไหวแล้ว

๐๓ กระบวนการ : มีใครที่รู้สึกไม่ชอบบ้างหรือไม่ ???

ผู้เข้าร่วม : เป็นครั้งแรกในชีวิตเลย เดินไปก็คิดไปว่าเดินเป็นอย่างไร ถ้าให้เปิดตาไม่มีทางเดินแน่นอน อายุ ตอนเด็กๆ พ่อห้ามไม่ให้เดิน จึงไม่เคยได้เดิน

๐๓ กระบวนการ : แล้วคนอื่นเป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : อยากเห็นคนอื่นเดิน ถ้าให้เปิดตาเดินถึงจะดี

ผู้เข้าร่วม : สนุกแต่มีเหงื่อ

ผู้เข้าร่วม : ตอนให้เดินแรกๆ ได้อยู่ใกล้ ๆ เพื่อนแล้วรู้สึกอบอุ่น แต่เดินไปสักพักเพื่อนก็เริ่มออกห่างไปเรื่อยๆ

๐๓ กระบวนการ : การได้ปิดตา แล้วเปิดใจจะช่วยให้เราเห็นตนเองว่าเป็นอย่างไร เหมือนได้เห็นตนเองแล้ว มันก็ง่ายที่เราจะเลือกเป็นอย่างไร

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

+ หมายเหตุ...

ในกิจกรรมนี้มีปัญหาในเรื่องระบบเสียงของเครื่องเสียง อีกทั้งบริเวณชั้น 2 ของอาคารเดียวกัน มีกิจกรรมค่ายธรรมะ-ปฏิบัติธรรม จึงไม่อาจเปิดเสียงเพลงดังๆ ได้ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสนุกและเดินอย่างเต็มที่ ไม่ได้อย่างที่คาดคิดไว้นัก

กิจกรรมที่ 6... Check out

+ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในวันนี้
2. เพื่อประเมินสถานะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในวันนี้

+ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมนั่งภาวนาร่วมกันประมาณ 5 นาที
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองคนละ 1 คำ / ประโยค

✚ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะภายในและการเรียนรู้ของตนเองในกระบวนการวันนี้ อาทิเช่น สนุก มีความสุข Happy โส่ง หายง่วง ชอบนะ ดีเวอร์ พบกันความแปลกใหม่เสมอ เหนื่อย ปลอดภัย เป็นต้น มั่นใจ พรั่งนี้เอาอีกนะคะ เป็นต้น

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

บันทึกพิเศษประจำวัน...

- กระบวนการได้สรุปกระบวนการของวันที่ 3 ดังนี้

กิจกรรมที่ 3 ...เกียร์และโยคะคู่ : มีผู้เข้าร่วมบางคนที่ทำไม่ได้เพราะมีอาการปวดหลัง กระบวนการอาจหาทำหรือกิจกรรมอื่นๆ ไว้สำรองสำหรับผู้เข้าร่วมที่มีปัญหาสุขภาพร่างกาย

กิจกรรมที่ 4 ... รสนิยมทางเพศ : กระบวนการสะท้อนการพูดคุยแลกเปลี่ยนในแต่ละกลุ่มดังนี้

☞ **กลุ่มชอบทั้ง 2 เพศ :** ผู้เข้าร่วมสะท้อนเรื่องราวของตนเองอยู่หลายคน เช่น แต่ก่อนเคยมีสามีมาก่อน แต่มีความรู้สึกที่ผู้หญิงเข้าใจกันมากกว่า ไม่ต้องเอาใจอะไรกันมาก บางคนก่อนเข้ามาอยู่ที่นี้มีแฟนเป็นผู้ชาย แต่พอมาอยู่ที่นี้ก็เป็นที่พอใจแล้วรู้สึกห่วงไหว เขาไม่ได้ชอบทอมและกลับรู้สึกผูกพันกับผู้หญิงคนนี้นะ เคยฝันว่าตนเองเป็นผู้หญิงมีอะไรกับผู้หญิงด้วยกันหรือบางคนบอกแล้วว่า ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร แต่มีเพื่อนผู้หญิงที่ชอบมาก พอเขามีแฟนก็รู้สึกห่วง

☞ **กลุ่มรักต่างเพศ :** ได้ระบายความคับข้องใจ เข้าใจคนอื่นที่มีรสนิยมทางเพศไม่เหมือนกับเรา ผู้เข้าร่วมเกือบครึ่งของกลุ่มที่มีความเข้าใจ แต่ยังมีบางคนที่ยังรู้สึกติดขัดกับคนที่รักเพศเดียวกัน โดยมีความคิดว่า ชอบเพศเดียวกันก็ได้ แต่อย่าทำอะไรประเจิดประเจ้อ

☞ **กลุ่มรักเพศเดียวกัน :** ผู้เข้าร่วมสะท้อนเรื่องราวของตนเองอยู่หลายคน เช่น เคยมีแฟนเป็นผู้ชายแต่ไม่รอด จึงอยากมีแฟนเป็นผู้หญิงดีกว่า , บางคนก็เป็นอย่างนี้ (ชอบเพศเดียวกัน) มาโดยตลอด และก็ไม่มีใครด้วย ขอแค่พ่อแม่โอเคก็ไม่ต้องแคร์ใครแล้ว

กิจกรรมที่ 5 ... Dance ปลดปล่อยพลัง : ตอนที่กระบวนการเปิด Clip เริ่มต้นของผู้เข้าร่วม ดูพวกเขามีความสุขที่ได้เห็นตนเองและเพื่อนๆ ส่วนการเต้น 3 เพลงนั้นเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมประมาณ 70 % โดยมีคนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่บ้าง ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการ คือ ระบบเครื่องเสียงที่ตั้งค้อยไม่สม่ำเสมอ เสียงเบาเกินไป ทำให้ผู้เข้าร่วมเต้นแบบผิดๆ ทำให้ผู้เข้าร่วมเต้นปลดปล่อยได้ไม่เต็มที่

กระบวนการในวันที่ 4

กิจกรรมที่ 1 Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง แล้วพูดทีละคนเพื่อบอกถึงสภาวะภายในของตนเองตอนนี้

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะและความรู้สึกของตนเอง ดังนี้ วันนี้สบายๆ เหมือนทุกวัน / ปกติสบาย ๆ / เมื่อวานหลับสบาย วันนี้จึงแจ่มใสดี / สดชื่น / ว้าว / เสียตายเป็นวันนี้เป็นวันสุดท้าย เพราะไม่อยากขึ้นโรงงาน / ราบรื่นดี / อากาศสดชื่น แจ่มใส เหมือนใจเราดี / เมื่อวานหลับสบายดี / ง่วงนอน เมื่อคืนตื่นตี 3 เพราะเพื่อนเปิดก๊อกน้ำเลยนอนไม่หลับ / รู้สึกเศร้าใจนิดๆ อยากรอยู่กับตัวเรามากกว่า / โลง สบายใจ / เย็นสบายดีค่ะ / ตอนเช้ามีเรื่องไม่สบายใจ จะทะเลาะกับเพื่อน แต่พยายามอดทน / สบาย ๆ / วันนี้ท้องฟ้าสดใส ใจก็สดใสเช่นเดียวกัน / อากาศเย็นสบาย แต่วันนี้รู้สึกหงุดหงิดที่ถูกคนอื่นตะคอกใส่เรา / วุ่นวาย เข้ามีงานต้องทำจึงรีบทำกลัวมาไม่ทัน

๐๓ กระบวนการ : มีหลายความรู้สึก หลายอารมณ์ บางครั้งยามที่เราอ่อนกำลังลง เรื่องต่าง ๆ ที่กังวลใจและความไม่สบายใจมันก็เข้ามากระทบในใจของเราได้ง่ายขึ้น

ระยะเวลา...

ประมาณ 15 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... ภาวนา

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเข้าร่วมกัน โดยกระบวนการกล่าวบทนำภาวนา

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

✚ ถอดบทเรียน...

หลังจากนั่งภาวนาเสร็จแล้ว กระบวนการสอบถามว่า “เป็นอย่างไรบ้าง???”

ผู้เข้าร่วม : ดีกว่าเมื่อก่อน

ผู้เข้าร่วม : สงบขึ้น จากใจที่ร้อนว้าวุ่นตั้งแต่เมื่อเช้า ใจก็สงบ

ผู้เข้าร่วม : นั่งได้สบายดี นั่งได้มากขึ้นกว่าแต่ก่อน

กิจกรรมที่ 3 ... ทบทวนการเรียนรู้ผ่านกรอบสามเหลี่ยมการเรียนรู้

✚ วัตถุประสงค์...

เพื่อทบทวนการเรียนรู้ในกระบวนการต่างๆ ที่ผ่านมา ให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างกิจกรรมต่างๆ กับกรอบสามเหลี่ยมการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจในกระบวนการที่ได้ทำมากยิ่งขึ้น

✚ วัสดุอุปกรณ์...

Chart แสดงกรอบสามเหลี่ยมการเรียนรู้, ปากกาเขียนกระดาน

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการพูดเชื่อมโยงการเรียนรู้ผ่านกรอบการเรียนรู้ และพื้นที่เสียง พื้นที่เรียนรู้ เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจในกระบวนการที่ได้ทำมากยิ่งขึ้น

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 15 นาที

กิจกรรมที่ 4 ... เติมนุ่มพิตพสุธา

✚ วัตถุประสงค์...

เป็นกิจกรรมแห่งสติ ที่ชวนผู้เข้าร่วมกลับมาเรียนรู้ตัว เป็นหนึ่งในรูปแบบของการภาวนาอย่างหนึ่ง

✚ วัสดุอุปกรณ์...

เสียงเพลงที่มีจังหวะผ่อนคลาย

ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการพาผู้เข้าร่วมกายบริหารร่างกายก่อน โดยใช้วิธีการยืดแขน ยืดตัว
2. จากนั้น กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเดิน 4 เกียร์ โดยให้ผู้เข้าร่วมเดินกระจายไปทั่วทั้งห้อง พร้อมกับมีสติรู้เนื้อรู้ตัวในทุกจังหวะที่ก้าวเดิน
3. ต่อมากระบวนการให้ผู้เข้าร่วมเดินเกียร์ แต่ให้ผู้เข้าร่วมก้าวเดินโดยทิ้งน้ำหนักที่บริเวณจมูก เท้าข้าง สันเท้าข้าง สันเท้าข้าง เป็นต้น
4. ให้ผู้เข้าร่วมเดินอย่างมีสติไปทั่วทั้งห้อง โดยกระบวนการกล่าวเหมือนการเดินจุ่มพิตพสุธา ให้เดินด้วยความรู้สึกที่คล้ายการป้มลายนิ้วมือ อาการคือกดแน่นหนักแต่เปลี่ยนจากนิ้วมือเป็นฝ่าเท้า ให้ทุกก้าวรู้สึกได้ถึงความแน่นหนัก ทึบ และชวนสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ขณะที่เดินกระบวนการจะเปิดเพลงบรรเลงประกอบคลอเบาๆ
5. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมนั่งลง หลับตาพร้อมกับภาวนากับเสียงเสียงอีก 2 นาที

Note>>> วันนี้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมเดิน 4 เกียร์ด้วยความสงบ ไม่พูดเล่น ไม่คุยกัน ต่างคนต่างเดิน ใจจดจ่ออยู่ตัวเอง ไม่สนใจหรือหยอกล้อกับเพื่อนเลย บรรยากาศเข้านี้โดยภาพรวมดูสงบและผ่อนคลายอย่างมาก

Note>>> ท่าทีของผู้เข้าร่วมวันนี้ตั้งแต่เข้ามาจนถึงช่วงเวลานี้ ดูสงบและผ่อนคลายอย่างมาก

ถอดบทเรียน...

☞ กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง เดินเมื่อกี้ ???

ผู้เข้าร่วม : นิ่ง สงบ เหมือนเดินจงกรมเลย ใจสงบดี

ผู้เข้าร่วม : สบายดี บวชได้เลย

☞ กระบวนการ : จิตใจที่ตั้งมั่นมีหลายลักษณะ แต่สำหรับตนเองการฝึกจิตใจตั้งมั่น ให้เป็นเหมือนนายพรานที่เดินเข้าไปในป่า คือมีจิตใจที่ว่าง นิ่งมาก แต่รับรู้ถึงสิ่งรอบตัวได้เร็ว

ผู้เข้าร่วม : การฝึกให้ออกนอกกรอบบ้าง มีผลต่อชีวิตของเราอย่างมาก เราไม่ได้มีสังคมอยู่แค่พวกเราเพียงเท่านั้น แต่เราจะต้องออกไปใช้กับคนข้างนอก เขาไม่ได้เข้าใจเรา บางครั้งมันก็ยาก และรู้สึกว่ามี ความขัดแย้งหรือแรงต้านอะไรบางอย่าง จนบางครั้งก็รู้สึกหงุดหงิด น่าจะจับทุกคนเข้าอบรมให้หมด

ผู้เข้าร่วม : เคยพูดคุยกับเพื่อนเรื่องการมีคู่กับเพื่อน เพื่อนไม่เข้าใจในความคิดของเรา เขาเลยไม่พูดกับเราเลย

๘ กระบวนการ : ยิ่งเราเรียนรู้ ก็ยิ่งมีปัญหา แต่การเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่มากขึ้น ก็อาจทำให้เราเป็นทุกข์เพราะมองเห็นความทุกข์ของผู้คน ก็ให้กลับมารู้เหนือรู้ตัว

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

กิจกรรมที่ 5...กลุ่มสนทนา

+ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนการเรียนรู้ของตนเอง และเปิดโอกาสให้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ต่างๆ กับเพื่อน
2. เพื่อช่วยให้กระบวนการสามารถประเมินความเรียนรู้และความเข้าใจของผู้เข้าร่วมได้

+ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน เพื่อพูดคุยถึง 2 ประเด็นดังนี้
 - (1) จากกิจกรรมที่ผ่านมา เรารู้สึกอย่างไร
 - (2) สิ่งที่ได้เรียนรู้ เราได้เห็นความเชื่อมโยงกับชีวิตของเราอย่างไร
2. โดยก่อนให้แต่ละกลุ่มพูดคุย กระบวนการเน้นย้ำเรื่องของการฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อพร้อมที่จะทำความเข้าใจในเรื่องราวของเพื่อน จากนั้น กระบวนการพาผู้เข้าร่วมกับมาอยู่กับตนเองก่อนสักครู่หนึ่ง แล้วจึงให้สัญญาณระฆังเป็นการเริ่มต้นการแลกเปลี่ยนกันเพื่อนภายในกลุ่ม
3. เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม กระบวนการให้สัญญาณระฆังเพื่อชวนให้ผู้เข้าร่วมกลับมาพูดคุยอีกครั้งในวงใหญ่

+ ถอดบทเรียน...

๘ กระบวนการ : เราได้ยื่นเพื่อนพูดว่าอะไรอีก ???

ผู้เข้าร่วม : ประสบการณ์ที่ผ่านมาถือเป็นบทเรียน หากย้อนเวลากลับไปจะไม่ทำเช่นนั้นอีก

ผู้เข้าร่วม : ทำให้รู้ว่ามีคนที่คิดเหมือนกันกับเรา

ผู้เข้าร่วม : ได้รู้ว่าทั้งเพื่อนและตัวเรามีการเปลี่ยนแปลง

ผู้เข้าร่วม : มองเห็นการเปิดกรอบต่างๆ ให้กว้างขึ้น แต่ก็ยังเห็นอิทธิพลของกรอบเดิมๆ อยู่แต่จะพยายามที่จะเรียนรู้และเปิดใจกว้าง

ผู้เข้าร่วม : เริ่มมีความรู้สึกว่ารักเพศเดียวกันน่าจะมีความรักกันมากกว่ารักคนต่างเพศ (เกิดมุมมองที่เปลี่ยนแปลงไป ยอมรับได้มากขึ้น)

ผู้เข้าร่วม : เราเติบโตมาในยุคสมัยเก่า โตมาท่ามกลางกรอบต่างๆ มากมาย แต่ยุคสมัยนี้เปลี่ยนไป ก็เหมือนกับเราจะปรับตัวเข้ากับยุคสมัยได้มากน้อยแค่ไหน

๐๓ กระบวนการ : *ควรระวังอยู่เรื่องหนึ่ง คือ การไปตัดสินคนอื่น*

ผู้เข้าร่วม : ดีใจและชื่นชมในความกล้าของเพื่อนที่มีความรักในเพศเดียวกัน คิดว่าเป็นสิ่งสวยงาม

ผู้เข้าร่วม : จะพยายามไม่เอามาตรฐานของตนเองไปตัดสินคนอื่น แต่จะพยายามใช้ความเข้าใจผู้อื่นแทน

๐๓ กระบวนการ : *มีบางคนได้ย้อนทวน ทบทวนตนเอง และคิดว่าหากย้อนเวลาไปได้ จะไม่ไปทำเช่นนั้นอีก คนเราเริ่มใหม่ได้ตลอดเวลา เราอาจจะต้องฝึกที่จะทำความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น และไม่เอามาตรฐานของเราไปตัดสินคนหนึ่ง บางคนได้เรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ใจเราก็อยากจะอธิบายและบอกคนอื่น ก็เป็นเหมือนความดีที่อยากกระโจนใส่คนอื่น แต่บางทีเขาก็อาจยังไม่พร้อม ตัวเราก็ต้องกลับมาเรียนรู้ตัว หยุดก่อน ช้าก่อน*

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

กิจกรรมที่ 6 ... อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

+ วัตถุประสงค์...

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อตัวเรา

+ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมยืนเป็นวงกลม จากนั้นกระบวนการอธิบายกิจกรรมว่า ให้ผู้เข้าร่วมทำเสียง 1 เสียงจากร่างกายของเรา ที่แตกต่างไปจากเพื่อน โดยให้ทุกคนหลับตา หากกระบวนการไปแตะตัวก็ให้เริ่มทำเสียงนั้น และเมื่อกระบวนการไปแตะตัวอีกครั้งก็ให้หยุด โดยที่ตลอดทั้งกิจกรรมทุกคนยังคงหลับตาอยู่

2. เมื่ออธิบายกิจกรรมจบ กระบวนการจึงชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม “อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม”

3. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนการสอบถามการเรียนรู้

+ ถอดบทเรียน...

๐๓ กระบวนการ : *ในขณะที่หลับตา ใครแอบลืมหัดบ้าง เพราะอะไรถึงแอบลืมหัด ???*

ผู้เข้าร่วม : อยากรู้ว่าใครทำเสียงนั้น

ผู้เข้าร่วม : อยากรู้ว่าใครทำท่าเหมือนเรา

ผู้เข้าร่วม : เพราะไม่ได้ยินเสียงของคนอื่นแล้ว เข้าใจว่าให้ลืมตาได้เลย (ผู้เข้าร่วมคนที่ทำเสียงเป็นคนสุดท้าย)

🌀 กระบวนการ : แล้วคนที่หลับตา เราคิดอะไรอยู่ ???

ผู้เข้าร่วม : คิดว่ากระบวนการจะให้ทำอะไรต่อ

ผู้เข้าร่วม : คิดว่าถ้ากระบวนการมาแตะแล้วเราจะทำอะไรต่อ

ผู้เข้าร่วม : อยากรู้ว่าเพื่อนทำอะไรกันบ้าง

ผู้เข้าร่วม : เกิดความสงสัย อยากรู้ว่าใครทำเสียงอะไร เริ่มเดา

ผู้เข้าร่วม : เสียงเพราะเหมือนเครื่องดนตรี

🌀 กระบวนการ : ในขณะที่เรายู่กับตัวเอง รู้เหนือรู้ตัวแล้ว แต่คิดว่าอิทธิพลของสภาพแวดล้อมมีผลต่อเราไหม ???

ผู้เข้าร่วม : มี

Note>>> ท่าทีของผู้เข้าร่วมขณะทำกิจกรรมนี้ มีผู้เข้าร่วมที่ลืมตาแอบมองดูเพื่อนมีจำนวนน้อยคน

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 15 นาที

กิจกรรมที่ 7 ... เมล็ดถั่วแห่งความคิด

+ วัตถุประสงค์...

เป็นอีกหนึ่งกิจกรรม ที่พาผู้เข้าร่วมมาสังเกตความคิดของตนเอง ผึกฝนสติ และได้กลับมารู้เหนือรู้ตัว

+ วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษ A4 , เมล็ดถั่ว

+ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการแจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าร่วมคนละครึ่งแผ่น แล้วชวนผู้เข้าร่วมพับกระดาษเป็นกระทรงสำหรับใส่เมล็ดถั่ว

2. ต่อมา จึงแจกเมล็ดถั่วให้ผู้เข้าร่วมจำนวนหนึ่ง

3. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงเรื่องที่ตนเองชอบคิดอยู่บ่อยภายใน 2-3 วันนี้ ให้เลือกมา 1 เรื่อง
4. กระบวนการอธิบายกิจกรรมว่า “ ภายใน 5 นาที เมื่อไรที่เราคิดถึงเรื่องที่เราได้กำหนดไว้ ก็ให้หยุดเมล็ดถั่ว 1 เม็ดใส่ในกระทง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าครบ 5 นาที ”
5. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนการสอบถามการเรียนรู้จากผู้เข้าร่วม

ถอดบทเรียน...

๐๓ กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ตั้งใจไว้ว่าจะไม่คิดถึงแม่ จึงย้ายความคิดมาคิดถึงเรื่องเมล็ดถั่วแทน เช่น คิดว่าจะเอาเมล็ดถั่วไปทำอะไรดี

ผู้เข้าร่วม : ตนเองว่าเมล็ดถั่วไป 1 เม็ด เพราะสิ่งที่คิดมากตอนนี้ คือเรื่องส่งคำร้องขอไปที่ศาล แต่ห้ามคิด ใช้วิธีย้ายความคิดไปคิดเรื่องอื่นแทน

ผู้เข้าร่วม : ถ้ารู้ตัวว่ากำลังคิดเรื่องนั้นอยู่ ก็รีบลืมตา ความคิดนั้นก็หายไป

ผู้เข้าร่วม : การหยุดเมล็ดถั่ว เป็นการรู้ตัวว่าเรากำลังคิด ความคิดนั้นก็หยุด ต่อมาก็คิดขึ้นเอง

๐๓ กระบวนการ : มีใครที่ไม่มีความคิดเลย (ไม่ได้หยุดเมล็ดถั่วเลย) ทำวิธีไหน ???

ผู้เข้าร่วม : ใช้วิธีการนับเมล็ดถั่ว เอาใจมาอยู่ที่การนับเมล็ดถั่ว

๐๓ กระบวนการ : เมื่อไรก็ตามที่รู้ว่าเราคิด มันก็จะหยุด แต่บางครั้งมันไม่หยุดเพราะเรื่องราวนั้นมันเยอะ มันท่วมใจ ต้องหาที่อยู่ของจิต/ใจใหม่ เช่น อยู่กับลมหายใจ การสวดมนต์ ยกระดับให้ใจของเรา ถ้าใจเราจมแล้ว จะแก้ปัญหานั้นก็ทำไม่ได้

๐๓ กระบวนการ : ถ้ามั่นใจตอนที่ห้ามคิดเรื่องนั้น แล้วตนเองเผลอไปคิดเรื่องนั้น รู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : เปื่อ แซง หงุดหงิด อีกแล้ว โมโห “คิดทำไมวะ”

ผู้เข้าร่วม : เคยมีประสบการณ์ว่า พยายามจะคิดเรื่องนั้น เรื่องนั้นก็หายไปแล้ว

ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

กิจกรรมที่ 8 ... ความคิดที่ปรุงแต่ง

+ วัตถุประสงค์...

เป็นอีกหนึ่งกิจกรรม ที่พาผู้เข้าร่วมมาสังเกตความคิดของตนเอง ผีปกฝนสติ และได้กลับมารู้เนื้อรู้ตัว

+ วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษ , ปากกา และผักที่มีกลิ่นต่างๆ นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ และคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน

+ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมหลับตา จากนั้นนำกระปุกผักที่หั่นเตรียมไว้ให้ผู้เข้าร่วมดมทีละคน โดยขณะทำกิจกรรมนี้ไม่ควรพูดคุยกัน ให้นึกไว้ว่าสิ่งที่ได้กลิ่นนี้คืออะไร
2. เมื่อทุกคนได้ดมครบแล้ว จึงค่อยลืมตาพร้อมกัน (โดยที่ยังไม่พูดคุยซักถามกัน) แล้วเขียนสิ่งที่ได้กลิ่นนั้นลงในกระดาษ
3. ให้ผู้เข้าร่วมอ่านสิ่งที่เขียนลงไปในกระดาษทีละคน จนครบทุกคน
4. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนการเรียนรู้

+ ถอดบทเรียน...

☞ กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง เมื่อได้กลิ่นแล้วเกิดอะไรขึ้นบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ความคุ้นชิน ความคิดที่ปรุงแต่ง ความคิดที่ปรุงแต่งมาจากประสบการณ์

ผู้เข้าร่วม : ทันทีที่ได้กลิ่น มีภาพลอยขึ้นมาเลย

ผู้เข้าร่วม : พอได้กลิ่น นึกถึงลาบลอยขึ้นมาทันที

ผู้เข้าร่วม : ได้กลิ่นแล้ว น้ำลายไหลเลย

ผู้เข้าร่วม : พอได้กลิ่นแล้วนึกถึงสมุนไพรร

☞ กระบวนการ : เป็นไปได้ไหม ที่เราจะนึกถึงสิ่งที่เราไม่รู้จัก เราจะนึกถึงสิ่งที่เราไม่

คุ้นเคย ???

ผู้เข้าร่วม : สายหน้า

ผู้เข้าร่วม : มันใจว่าปลาร้าแน่นอน

☞ กระบวนการ : เราได้เรียนรู้อะไร ???

ผู้เข้าร่วม : ความคิดที่ปรุงแต่ง

ผู้เข้าร่วม : เป็นสิ่งที่เราคิดไปเอง

ผู้เข้าร่วม : สิ่งที่เราไม่คิดมันอาจไม่ใช่

ผู้เข้าร่วม : เรามองคนอื่นในแง่อย่างนี้ แต่จริงๆ เขาอาจไม่ใช่

ผู้เข้าร่วม : สิ่งที่คุณคิดมันไม่ใกล้เคียงกันเลย

ผู้เข้าร่วม : อย่าด่วนตัดสิน

๐๓ กระบวนการ : เมื่อได้เห็นกระปุกผัก มีใครเห็นอะไรนอกเหนือไปจากกระปุกผักที่วางอยู่ตรงหน้า ???

ผู้เข้าร่วม : เห็นแม่ นึกถึงแม่ หากคิดต่อไปอีกก็จะเห็นวัยเด็กตามมา

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

กิจกรรมที่ 9 ... Check out

+ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในครั้งนี้
2. เพื่อประเมินสถานะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในครั้งนี้

+ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองคนละ 1 คำ / ประโยค
2. เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนสะท้อนความรู้สึกของตนเองแล้ว ก่อนจบการอบรมในครั้งนี้ กระบวนการจึงชวนผู้เข้าร่วมทุกคนนั่งภาวนาร่วมกันอีกครั้งหนึ่งนาน 1 นาที

+ อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสถานะภายในและการเรียนรู้ของตนเองในกระบวนการครั้งนี้ ดังนี้ ขอบพระคุณมาก ๆ ค่ะ / มีแรงกายแรงใจขึ้นเยอะเลย / มีกำลังใจขึ้นเยอะเลย / ได้รับความรู้ ไว้ออนตนเองและสอนลูกหลาน / เปิดใจให้กว้างขึ้น / ได้กลับมาเรียนรู้ตัวเอง / ชอบการอบรมนี้ / รู้ว่าไม่ให้ตัดสินใจคนอื่น / ชอบคุณที่ช่วยเติมเต็มสิ่งที่ขาด / มั่นใจในตนเองขึ้นเยอะ / ค้นพบตนเองมากขึ้น / พรุ่งนี้เราต้องอยู่ให้ได้ / ใจหายนิดหนึ่งที่จะต้องจากกัน / ยังมีวันพรุ่งนี้เสมอ / ไม่อยากให้เวลาการอบรมหมดไปเลย / ขอบคุณความรู้ทุก ๆ ด้าน ทุก ๆ อย่าง จะไม่ตัดสินคนอื่น และจะไม่ตัดสินตนเอง / ชอบคุณที่พาให้ได้พบและช่วยพาให้ก้าวออก / รู้สึกว่าตนเองโชคดีกว่าทุก ๆ คน

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

บันทึกพิเศษประจำวัน...

กระบวนการได้สรุปกระบวนการของทั้ง 4 วัน ดังนี้

- **อวยพร สุรนัญญากร :** รู้สึกพอใจแล้วละ ผู้เข้าร่วมก็ได้เปิดใจยอมรับกับคนที่มีความแตกต่างจากเรา อยากหกิจกรรมที่ให้ได้เผชิญกับความทุกข์ และการที่เขาบอกว่าเมื่อมาอบรมแล้วกลับไปคุยกับคนอื่น ๆ แล้วไม่รู้เรื่อง ก็โอเคนะเพราะถือเป็นพัฒนาการของการเรียนรู้
- **รัชณี วิศิษฐ์วโรดม :** ได้เห็นการประสานสอดคล้องกันของกระบวนการครั้งที่ผ่านมา และเวลาประเมินผู้เข้าร่วม ความมั่นคงของทีมมันมีผลต่อกระบวนการอย่างมาก ถ้าทีมมั่นคงก็จะทำให้กระบวนการโอเค
- **วิจิตรา เตรตระกูล :** ชอบกิจกรรม Check out ที่ผู้เข้าร่วมบอกว่าจะไม่ตัดสินใจและโทษตนเองแล้ว
- **วิจิตร ว่องวาริทิพย์ :** คิดว่ากระบวนการ Gender กับ Sexuality แยกกันเป็น 2 ครั้งก็โอเคแล้วละ ซึ่งครั้งที่แล้วผู้เข้าร่วมอาจจะเข้าใจว่าตนเองเข้าใจแล้ว แต่ครั้งนี้ก็ทำให้ยิ่งลงลึกไปอีก อีกทั้งคิดว่าเราทำให้เขาเกิดความมั่นใจ (Empower) ในตนเองขึ้นเยอะเลยทั้งที่รักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ

การอบรมครั้งที่ 6

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 8 เม.ย. 2557 (วันที่ 1)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1 ... ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ... Check in
	กิจกรรมที่ 3 ...วาดตา หู จมูก ปากของเพื่อน -----เบรก รับประทานอาหารว่าง-----
	กิจกรรมที่ 4 ...เกมส์สนุกๆ ในตัวฉัน
	กิจกรรมที่ 5 ...ดูคลิป “ You are more beautiful than you think ” -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 6 ... ผ่อนพักตระหนักรู้
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 7 ... ละครวัยเด็ก
	กิจกรรมที่ 8 ...ภาวนา
วันที่ 9 เม.ย. 2557 (วันที่ 2)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2... Check in
	กิจกรรมที่ 3 ...ตัวจริงเสียงจริง : อันและปลา -----เบรก รับประทานอาหารว่าง-----
	กิจกรรมที่ 3 ...ตัวจริงเสียงจริง : อันและปลา (ต่อ) -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 4 ...เกมนับเลขแบบ Popcorn
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 5...ตัวจริงเสียงจริง : อันและปลา (ต่อ)
	กิจกรรมที่ 6 ...บทกวีประจําใจ
	กิจกรรมที่ 7 ... Check out

วันที่ 10 เม.ย. 2557 (วันที่ 3)**ช่วงเช้า...****9.00 น. – 12.00 น.**

“ ช่วงเช้า ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมงานของทัศนสถานหญิงเชียงใหม่ ”

-----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----

ช่วงบ่าย...**13.00 น. –14.45 น.**

กิจกรรมที่ 1 ... เกม 1 2 3

กิจกรรมที่ 2 ... รายงานข่าว

กิจกรรมที่ 3 ... ฟังเพลงสื่อความในใจ

วันที่ 11 เม.ย. 2557 (วันที่ 4)**ช่วงเช้า...****9.00 น. – 12.00 น.**

กิจกรรมที่ 1 ... สมาธิแสงสว่าง

กิจกรรมที่ 2... Check in

กิจกรรมที่ 3 ...บทกวีที่ “สั้น ตรง และโดนใจ”

กิจกรรมที่ 4 ... เล่านิทานไม่รู้จบ

-----เบรค รับประทานอาหารว่าง-----

กิจกรรมที่ 5 ... บทเพลงสู้บทกวี

-----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----

ช่วงบ่าย...**13.00 น. –14.45 น.**

กิจกรรมที่ 6 ... เปล่งเสียง “ โอ อา อุ เอ อีม ”

กิจกรรมที่ 7 ... ทบทวนชีวิต

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

กระบวนการในวันที่ 1**กิจกรรมที่ 1 ... กาวนา****วัตถุประสงค์...**

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมกาวนาข้อมือเข้าด้วยกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... Check in

+ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

+ ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเองในขณะที่นั่งภาวนาเมื่อสักครู่นี้ โดยให้พูดที่ละคนเรียงตามลำดับ

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

+ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง ดังนี้ หูได้ยินเสียงข้างนอก ใจไม่ค่อยนิ่ง / ไม่ค่อยสบาย นิ่งไม่นิ่ง / รู้สึกสับสน ใจอยู่ที่บ้านแล้ว ไม่ค่อยมีสมาธิ / ได้ยินเสียงเพลง ใจเต้นแรงขึ้น ใจพะวักพะวง ไม่ค่อยมีสมาธิ / คิดไปเรื่อยเปื่อย แต่รู้สึกดีใจที่ได้เห็นหน้ากระบวนการ / พยายามจำแนกเสียงที่ได้ยิน / ปวดหัวนิดหน่อย อยากจะไอ แต่ทนเอา / พยายามกำหนดลมหายใจเข้าออก พอหลุดก็เอาใหม่ / ใจไม่อยู่นิ่งเลย ใจไปอยู่กับเสียง พยายามกลับมาอยู่ตนเอง เดี่ยวก็กลับไปอยู่ที่เสียงอีก / คิดเรื่องอาหารกลางวันของเพื่อน หวังว่าจะไม่มีอะไรกิน / อยู่กับการอธิษฐาน ขอบคุณทุกอย่าง / รู้สึกไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิเลย รู้สึกกังวลว่าทำไมที่บ้านไม่มาเยี่ยมเลย หายไปเป็นสัปดาห์แล้ว / ขณะนั่งก็วนเวียนที่ความคิด อยู่ที่หัว / ใจไปอยู่ที่เสียงเพลง ทำให้ใจคิดถึงบ้าน / ตาของเราเริ่มมีปัญหา ปวดตา เลยกังวล / ใจไม่นิ่งเหมือนกัน ใจไม่ได้อยู่กับตัว หลุดไปตามเสียงเพลงคิดว่าเขาเต้นกันก็คน / เพลงมันดัง รู้สึกว่าไม่ค่อยสงบเท่าไร อยู่กับตนเองได้บ้าง หลุดไปบ้าง / รู้สึกงงๆ พอได้หลับตาก็รู้สึกสบาย เหมือนได้พักสายตา พอได้ยินเสียงคนเข้ามาก็คิดสงสัยว่าใครเข้ามา อยากรู้ / อยู่กับการนับเลข

(Note >>> กระบวนการเสริมว่าการนับเลขก็ช่วยประคองใจของตนเองได้ดีเหมือนกัน เหมือนมีที่ยึดให้ใจเกาะ หากใจฟุ้งซ่านมาก ก็ให้นับเร็วๆ ได้) / สำหรับตนเองชินกับเสียง ให้วิธีการเรียกชื่อตนเอง ก็ช่วยทำให้นิ่งขึ้น / ชอบเสียงเพลง ฟังเพลงแล้วรู้สึกสนุก แต่วันนี้เหนื่อย อยากนั่งนิ่งๆ พยายามประคองใจตนเองอยู่ / วันนี้นิ่งไม่สงบแล้ว พยายามเรียกชื่อตนเองก็ยิ่งหงุดหงิดตนเอง ว่าจะเรียกตนเองอะไร

นักหนา

+ สรุปสภาวะของผู้เข้าร่วม...

1. ผู้เข้าร่วมสื่อสารถึงสภาวะภายในของตนเอง ได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาดีขึ้น สามารถพูดสื่อสารบอกได้ว่าวันนี้ไม่ค่อยสงบ

2. สภาวะของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ รู้สึกเข้าวันนี้ไม่ค่อยสงบเลย อาจเป็นเพราะเสียงเพลงการซ้อมเต้นที่ตั้งอยู่ข้างนอก ความกังวลของผู้เข้าร่วมในเรื่องต่างๆ ความเจ็บป่วยทางกาย ความคิดถึงบ้าน ความคิดที่ฟุ้งซ่าน ฯลฯ

3. เมื่อจบกระบวนการ มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งเดินเข้ามาในห้อง (เพราะมีญาติมาเยี่ยม) กระบวนการจึงถามว่า “ Check in หน่อยดีไหม ” ผู้เข้าร่วมตอบว่า “เมื่อเช้าก็ดีขึ้น แต่ตอนนี้ไม่ดีแล้ว” สักพักผู้เข้าร่วมคนนั้นก็ร้องไห้ พร้อมกับเล่าเรื่องราวความไม่สบายใจของตนเองออกมาว่า “แม่มาเยี่ยมบอกว่าช่วงนี้แม่เหนื่อย แม่ขอเอารถของลูกไปใช้หน่อยได้ไหม (จำนำ)” ผู้เข้าร่วมบอกว่า “รู้สึกเป็นห่วงแม่ แต่ก็เสียดายรถที่เป็นน้ำพักน้ำแรงของตนเองอยู่” เมื่อฟังจบกระบวนการใช้วิธีการสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้าร่วมว่า “ ทั้งเป็นห่วงแม่ และก็รู้สึกเสียดายของที่หามาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงของตนเอง ” เมื่อผู้เข้าร่วมได้ยินเสียงสะท้อนนั้น ช่วยให้ผู้เข้าร่วมคนนั้นเข้าใจความรู้สึกของตนเองชัดเจนมากขึ้น

กิจกรรมที่ 3 ...วาดตา หู จมูก ปากของเพื่อน

วัตถุประสงค์...

เพื่อสร้างเสริมพลังเชิงบวกให้ผู้เข้าร่วมตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง

วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษ , สีและเพลงบรรเลง

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น พร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมเลือกสีที่ตนเองชอบมา 1 แท่ง

2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมถือกระดาษพร้อมทั้งเดินซ้าๆ ไปทั่วทั้งห้อง โดยเปิดเพลงซ้าๆ คลอตามเมื่อได้ยินเสียงระฆังให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้มากที่สุด แล้วให้เพื่อนช่วย วาดใบหน้า ของเรา ใส่ในกระดาษของเรา ให้ผลัดกันวาดให้กัน โดยเมื่อเพื่อนวาดเสร็จแล้วยังไม่ให้เปิดดูให้คอยสังเกตความรู้สึกของตนเองก่อน

3. แล้วเดินไปทั่วๆ ห้องอีกครั้ง เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้มากที่สุดอีกครั้ง (เพื่อนคนใหม่) แล้วให้เพื่อนช่วยวาดดวงตาของเรา ใส่ในกระดาษของเรา แล้วให้คนวาดสัมภาษณ์เพื่อน (เจ้าของดวงตานี้) ว่า “มีวิวอะไรที่เจ้าของดวงตานี้ชอบมอง” ให้เขียนแนบลงในกระดาษด้วย แล้วส่งกระดาษคืนให้เจ้าของโดยยังไม่ให้ดู

4. แล้วเดินไปทั่วๆ ห้องอีกครั้ง เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้มากที่สุดอีกครั้ง (เพื่อนคนใหม่) แล้วให้เพื่อนช่วยวาดใบหูทั้งสองข้างของเรา ใส่ในกระดาษของเรา แล้วให้คนวาดสัมภาษณ์เพื่อน (เจ้าของใบหูนี้) ว่า “คำชมอะไรที่เจ้าของใบหูนี้อยากได้ยิน” ให้เขียนแนบลงในกระดาษด้วย แล้วส่งกระดาษคืนให้เจ้าของโดยยังไม่ให้ดู

5. แล้วเดินไปทั่วๆ ห้องอีกครั้ง เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้มากที่สุดอีกครั้ง (เพื่อนคนใหม่) แล้วให้เพื่อนช่วยวาดจมูกของเรา ใส่ในกระดาษของเรา แล้วให้คนวาดสัมภาษณ์เพื่อน (เจ้าของจมูกนี้) ว่า “กลิ่นอะไรที่เจ้าของจมูกนี้อยากได้กลิ่น” ให้เขียนแนบลงในกระดาษด้วย แล้วส่งกระดาษคืนให้เจ้าของโดยยังไม่ให้ดู

6. แล้วเดินไปทั่วๆ ห้องอีกครั้ง เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่ยืนอยู่ใกล้มากที่สุดอีกครั้ง (เพื่อนคนใหม่) แล้วให้เพื่อนช่วยวาดปากของเรา ใส่ในกระดาษของเรา แล้วให้คนวาดสัมภาษณ์เพื่อน (เจ้าของปากนี้) ว่า “เพลงอะไรที่เจ้าของปากนี้ชอบร้อง” ให้ร้องเพลงนั้นให้เพื่อนฟัง แล้วส่งกระดาษคืนให้เจ้าของ

7. เมื่อจบกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกลับมานั่งในวงใหญ่ แล้วดูภาพวาดของตนเองด้วยกัน แล้วกระบวนกรชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนการเรียนรู้

ระยะเวลา...

ประมาณ 40 นาที

ถอดบทเรียน...

กระบวนกร : เป็นอย่างไรบ้าง ได้เห็นภาพวาดของตนเองแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : น่ารักดีค่ะ / ก็โอเค / สวยมากเหมือนหน้ากากญี่ปุ่นเลย / รู้สึกตกใจ / โอโหเราสวยขนาดนี้เลยหรือ / นี่หรือตัวเราในสายตาเพื่อน / สวยดีหน้าตาดี / บอกไม่ถูก / อึ้งสวยมากเลยค่ะ / ขำดี / ตลกจุกจิกกับปากอยู่คนละที่ / เหมือนไม่ใช่ตัวเรา / ปลื้ม / เห็นแล้วก็น่ารักดี เหมือนๆ / รูปใครก็ไม่รู้ / ชอบตา ตาสวยดี / ตลกดีแต่ก็น่ารักดีเหมือนลิงดี / ฉันไม่สมประกอบขนาดนี้เลยหรือ / หน้าคล้ายผู้ชายเลย / ตกใจ ตัวจริงน่ารักอยู่ / แต่ละส่วนดูน่าเกลียด แต่พอรวมกันก็ดูดีนะ / กรามเราใหญ่ขนาดนั้นเลยหรือ / ขอบใจนะที่วาดไม่แก่เหมือนตัวจริง / ชอบทั้งหมดเลย / สวยสวยทุกส่วนเหมือนเพื่อนจะช่วยเสริมจมูกให้ด้วย / เป็นภาพลวงตา ตัวจริงสวยกว่า

กระบวนกร : เราารู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้ ???

ผู้เข้าร่วม : สนุก / ตื่นเต้น / ต่างมุมมอง / อยากรู้ อยากเห็น / อยากทำใหม่ / กลัวว่าออกมาไม่สวย


กระบวนการ : เราคิดอย่างไรกับกิจกรรมนี้ ???

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นความตั้งใจของเพื่อนที่พยายามวาดรูปของเราออกมา

กระบวนการ : เราชอบส่วนไหนที่เพื่อนวาด ???

ผู้เข้าร่วม : ชอบทุกส่วน / ไม่ชอบสักส่วนเลย

กระบวนการจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมวาดเพิ่มเติมส่วนต่าง ๆ บนใบหน้าของตนเอง

 ข้อสังเกต...

ในช่วงแรกๆ ผู้เข้าร่วมรู้สึกงงและไม่เข้าใจโจทย์การวาดนิดหน่อย พอทำกิจกรรมเช่นเดิมเป็นรอบที่สอง ผู้เข้าร่วมเข้าใจในกติกามากขึ้น สามารถทำกิจกรรมนี้ด้วยท่าทีที่สงบและผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 4 ...เกมส่วนดี ๆ ในตัวฉัน

 วัตถุประสงค์...

1. เพื่อสร้างเสริมพลังเชิงบวกให้ผู้เข้าร่วมตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง
2. สร้างบรรยากาศที่ตื่นตัวและครื้นเครง

 ขั้นตอนของกระบวนการ...

๑๓ เกมฉันชอบอวัยวะส่วนใด

1. ให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงอวัยวะที่ตนเองชอบที่สุดในร่างกาย
2. จากนั้นชวนผู้เข้าร่วมทุกคนยืนล้อมวงเป็นวงกลมเดียวกันกลางห้องเพื่อให้แต่ละคนผลัดกันมาพูดอวัยวะที่ตนเองชอบทีละคน โดยให้พูดว่า “ ฉันชอบ.....ของฉัน เพราะมัน.....ดี ” เช่น “ฉันชอบตาของฉัน เพราะมันเข้กซี่ดี ” ให้พูดพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบด้วย และเมื่อเพื่อนพูดคุยให้ทุกคนทวนประโยคที่เพื่อนพูดพร้อมกันพร้อมท่าทางประกอบของเพื่อน เช่น “เธอชอบตาของเธอ เพราะมันเข้กซี่ดี ” ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

๑๓ เกมข้อดีของฉัน พวกเราออกมาเฮ

1. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนล้อมวงเป็นวงกลมเดียวกันกลางห้องเหมือนเช่นเดิม จากนั้นให้ทุกคนคิดข้อดีของตนเองคนละ 3 ข้อ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนออกมาพูดข้อดีของตนเองกลางวง และ

หากข้อดีของเพื่อนนั้นตรงกับข้อดีของเรา ก็ให้ออกมาประสานมือกับเพื่อนพร้อมกับเปล่งเสียงว่า “เฮ เฮ เฮ” ดังๆ แล้วจึงกลับที่เดิม เพื่อให้เพื่อนคนถัดไปออกมาบอกข้อดีของตนเอง ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

กิจกรรมที่ 5 ...ดูคลิป “ You are more beautiful than you think ”

วัตถุประสงค์...

เพื่อสร้างเสริมพลังเชิงบวกให้ผู้เข้าร่วมตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง

วัสดุอุปกรณ์...

คลิปโฆษณา “ You are more beautiful than you think ”

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการเปิดคลิปโฆษณา “ You are more beautiful than you think ” ให้ผู้เข้าร่วมดู โดยก่อนเปิดคลิปโฆษณา กระบวนการเกริ่นเนื้อหาของคลิปนี้ให้ผู้เข้าร่วมฟังก่อน (เพราะเป็นบทพูดภาษาอังกฤษ)

2. เมื่อดูคลิปโฆษณาจบ กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

ถอดบทเรียน...

กระบวนการ : ดูคลิปนี้แล้ว รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นมุมมองของตัวเราในสายตาคนอื่น เราอาจจะส่องกระจกได้เห็นตัวเรา แต่คนอื่นอาจมองเห็นเราแตกต่างกัน ต่างคนต่างความคิด เห็นว่าความคิดของคนอื่นสำคัญกับเรา เพื่อน วาดตาของเรา ตาดู เราก็กแค้น เหมือนเอาความคิดของคนอื่นมาตัดสินตัวเอง ความคิดของคนอื่นมีอิทธิพลต่อเรามาก ความมั่นใจของเราก็ตกถอยลง และก็อยากพยายามทำให้ได้อย่างที่คนอื่นว่า ความรู้สึกก็มีทั้งฮึกเหิมและเหน้อยเพราะไม่ใช่ตัวเรา

ผู้เข้าร่วม : เป็นเหมือนกัน เวลามีคนมาทักว่าเรา “อ้วน” ก็ทำให้เราไม่มั่นใจ พะวงกับความอ้วนของตนเอง ถือเป็นช่วงจิตตกของเราไปเลย

กระบวนการ : ก่อนไปพักกลางวัน อยากฟังความรู้สึกของผู้เข้าร่วมคนละ 1 ประโยค / คำนะ ???

ผู้เข้าร่วม : สนุกดี / เบา / โล่ง / สบายๆ / สนุกดี / ได้ออกกำลัง / เบาๆ / ตื่นเต้น / คลายเครียด / ง่วง / หิว / ได้หัวเราะ / ลืมความเครียด / ร้อน / สบายๆ / เฟลินดี / รู้สึกอากาศอบอ้าว / Happy / มีน / ยังไม่พร้อม

กิจกรรมที่ 6 ... ผ่อนพักตระหนักรู้

วัตถุประสงค์...

เพื่อชวนผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลายและสงบ

วัสดุอุปกรณ์...

เพลงบรรเลง

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมนอนหงายราบกับพื้น แขนวางข้างลำตัว (นอนท่าศพ)
2. จากนั้นกระบวนการกล่าวบทนำตามผู้เข้าร่วมทำ Body scan ในร่างกายส่วนต่างๆ
3. เมื่อครบกำหนดเวลากระบวนการพาผู้เข้าร่วมเกิดความตื่นตัวโดยชวนให้กายบริหารร่างกาย

ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

กิจกรรมที่ 7 ... ละครวัยเด็ก

วัตถุประสงค์...

1. เป็นกิจกรรมเริ่มต้นของการเขียนบทกวีผ่านเรื่องราววัยเด็กของตนเอง
2. เพื่อสร้างเสริมพลังโดยผ่านการทบทวนชีวิตวัยเด็กของตนเอง

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่ตนเองไม่ค่อยได้พูดคุยกันเลย แล้วกระจายการนั่งให้ห่างกัน

2. กระบวนการพาผู้เข้าร่วมทบทวนเรื่องราวชีวิตในวัยเด็กของตนเอง โดยให้นึกเรื่องวัยเด็กที่ตนเองจำความได้ ว่าเหตุการณ์นั้นเป็นเช่นไร เกิดอะไรขึ้น อารมณ์ความรู้สึกของเราตอนนั้นเป็นเช่นไร

3. จากนั้นให้แต่ละคู่ ตกลงกันว่าใครจะเป็นคนเล่าก่อน เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้คนเล่า เล่าเรื่องในวัยเด็กให้เพื่อนฟัง ใช้เวลาประมาณ 2 – 3 นาที

4. เมื่อเพื่อนเล่าเรื่องของตนเองจบ ในรอบต่อไปเมื่อได้ยินเสียงระฆังให้เพื่อนคนที่ฟังแสดงละครจากเรื่องราวที่เพื่อนเล่า ให้เล่นเป็นตัวของตัวเองเพื่อนอย่างเต็มที่ โดยไม่ให้ใช้คำพูด แต่สามารถทำท่าทางและส่งเสียงต่างๆ ได้

5. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมสลับบทบาท โดยให้เพื่อนคนที่เล่ามาเป็นคนฟัง อีกคนหนึ่งที่เป็นคนฟัง กลับมาเป็นคนเล่าแทน

6. เมื่อจบกิจกรรมกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคู่ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองในการทำกิจกรรมนี้ให้เพื่อนได้ฟัง

7. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมบันทึกความรู้สึกขณะที่เห็นภาพวัยเด็กของเราโดยให้เขียนความรู้สึกนั้นสั้นๆ กระชับให้เข้าใจความ ตามหัวข้อ ดังนี้

(1) เราารู้สึกอย่างไร ที่เห็นภาพวัยเด็กของเรา

(2) เราคิดว่าเด็กน้อยคนนั้น ตอนนั้นรู้สึกอย่างไร

(3) ตัวเราในปัจจุบันนี้ อยากจะบอกอะไรเด็กน้อยคนนั้นบ้าง

8. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมล้อมเป็นวงเล็กๆ จำนวน 6 คน เพื่ออ่าน 3 หัวข้อที่เขียนนั้นให้เพื่อนฟัง

9. จากนั้นกระบวนการชวนผู้เข้าร่วมทุกคนมานั่งล้อมเป็นวงกลมเดี่ยวแคบ ๆ เพื่ออ่านข้อความแทนความรู้สึกของตัวเองให้เพื่อนฟัง

ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

ถอดบทเรียน...

กระบวนการ : ให้ทุกคนพูดคำวลีจากเรื่องราวของตนเอง ออกมาเป็นคำกริยา

ผู้เข้าร่วมกล่าวคำกริยา อาทิเช่น ประทับใจ ไร้เดียงสา ทุกๆวัน / มีความสุข ชนน่ารัก เป็นคนดี / ขำ น่ารัก มีความสุข / ตลกตลก มีความสุข ทำดีแล้วละ / มันชน สนุกเต็มอิม ขอบคุณนะ / อยากย้อนเวลา ไม่สนใจ พอเถอะ / อบอุ่น อยากรู้อยากลอง รอยยิ้มกับเสียงหัวเราะ / อยากเป็นเด็กอีกครั้ง แต่วันนี้ไม่มีวันนั้นอีกแล้ว / อบอุ่นใจ ทุกครั้งที่อยู่ใกล้แม่

กระบวนการ : เวลาย้อนกลับไปตอนเด็ก ไม่ว่าจะทำอะไรมา อย่างไรก็น่าเอ็นดู และที่แต่ละคนเขียนออกมาเป็นข้อความสั้น ๆ น่าแปลกที่คำเพียงไม่กี่คำแต่กลับสะท้อนความเป็นตัวเองของแต่ละคนได้ชัดเจนดี

ข้อสังเกต...

1. ท่าทีของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ มีความสุข ยิ้มแย้มหัวเราะทั้งช่วงเวลาที่เล่าเรื่องวัยเด็กของตนเองและในขณะที่เพื่อนแสดงละครวัยเด็กของตนเองให้ดู
2. เมื่อมาแลกเปลี่ยนในวงใหญ่ มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งสะท้อนว่า “ในวัยเด็ก ตนเองขาดความอบอุ่น เพราะไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ชาตินี้ไม่มีความสุข ขอให้ชาติหน้าขอให้เรามีความสุข” กระบวนการจึงพูดส่งท้ายว่า “อย่ารอให้เป็นชาติหน้าเลย ขอให้มีความสุขในชาตินี้” ผู้เข้าร่วมคนนั้นจึงได้ระบายเรื่องราวในวัยเด็กของตนเองออกมาในวงพร้อมทั้งร้องไห้ กระบวนการสะท้อนถึงข้อดีของผู้เข้าร่วมคนนั้นพร้อมกับให้กำลังใจ

กิจกรรมที่ 8 ...ภาวนา

วัตถุประสงค์...

เพื่อชวนผู้เข้าร่วมกลับมาเรียนรู้ตัวร่วมกัน ก่อนจบกิจกรรมในวันนี้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเสียง “อา” ร่วมกันสัก 1 ลมหายใจ ก่อนแยกย้ายพักผ่อน

ระยะเวลา...

ประมาณ 2 นาที

กระบวนการวันที่ 2

กิจกรรมที่ 1 ...ภาวนา

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเองในขณะที่นั่งภาวนาเมื่อสักครู่นี้ โดยใช้การเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยเพื่อบรรยายสภาวะภายในของแต่ละคน ให้ผู้เข้าร่วมพูดทีละคนเรียงตามลำดับ

ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง ดังนี้ เหมือนนั่งอยู่บนที่นอน รู้สึกสบาย / เหมือนนั่งอยู่บนยอดเขา รู้สึกสบายกว่าเมื่อก่อน / รู้สึกหนักอยู่ระหว่างคิ้ว รู้สึกผืน / เหมือนมีอะไรมากดเบา เจ็บไหล่ นั่งไปก็เจ็บไป / เหมือนเดินเข้าไปในป่า / เหมือนนั่งอยู่ตรงเชิงเขา มีเสียงเพลง รู้สึกสบายๆ / จิตใจลอยระล่อง / จิตใจไปค้อยอยู่กับตัวเอง เมื่อก่อนดีกว่า วันนี้หายใจสั้นกว่าเมื่อก่อน / เหมือนนั่งอยู่บนก้อนเมฆ / เหมือนนั่งอยู่ริมน้ำ เย็นมีพัดลมเป่า / เหมือนขึ้นดอยสุเทพ ได้ยินเสียงนับขัณฑ์บันได วิวดี เย็นสบาย / ปวดท้อง แสบร้อน นั่งไม่ค่อยมีสมาธิเลย / เพิ่งกลับมาจากห้องเยี่ยม แม่มาตีใจมาก ๆ เลย / โลงสบายๆ เหมือนลอยไปตามสายลม / นั่ง สงบดี ไม่ได้คิดอะไร / นั่งอยู่ตรงนี้ แต่ความคิดที่ลอยไปคิดในงานที่จะทำ แต่รู้ว่าตนเองนั่งอยู่ตรงนี้ / เหมือนอยู่ในห้องนอน สบาย / รู้สึกปวดหัว แต่บอกตนเองว่าเดี๋ยวก็หาย เดี่ยวนี้สามารถนั่งสมาธิ 5 – 10 นาทีได้สบาย / ไม่ค่อยสงบเท่าไร เพราะเป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์ รู้สึกสนุก อยากเที่ยว / นั่งแล้วรู้สึกปวดขา แขนขาเกร็ง หายใจไม่ทั่วท้อง / เหมือนเดินอยู่บนผิวน้ำ เย็นสบาย / นับแล้วได้ 42 / สบายๆ ลมเป่า / ตอนแรกก็นั่งดี สักพักก็เริ่มแฉะเมื่อ

มีเสียงเข้ามา / ปล่องไปตามจิตใจ พยายามนั่งให้หนึ่งที่สุด ไม่บังคับ / เหมือนนั่งโยคะอยู่คนเดียว แต่ยังไม่ค่อยสงบเท่าไร เพราะกังวลเรื่องเรียนและงาน / เรื่อยๆ เอื่อยๆ เย็นสบาย

สรุปสภาวะของผู้เข้าร่วม...

1. ผู้เข้าร่วมสามารถสื่อสารอธิบายถึงสภาวะภายในของตนเองโดยใช้การเปรียบเทียบที่ไม่ได้กำหนดหัวข้อให้พูดเหมือนเช่นเดิม (เช่น การเดินทาง สภาวะของท้องฟ้า ฯลฯ) ได้เป็นอย่างดีชัดเจนดี และพูดได้อย่างตรงไปตรงมาไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่ไม่ดี หรือการนั่งไม่นิ่ง เป็นต้น
 2. สภาวะของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ รู้สึกเข้าวันนี้มีทั้งสามารถนั่งได้อย่างสงบ และทั้งรู้สึกฟุ้งซ่านกังวลในร่างกายสุขภาพ เรื่องงานและความกังวลใจต่างๆ
-

กิจกรรมที่ 3 ...ตัวจริงเสียงจริง : อันและปลา

วัตถุประสงค์...

เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของวิทยากร ทั้งมุมมองต่อปัญหาที่ต้องเผชิญและพลังอำนาจภายในที่ทำให้สามารถยืนหยัดและก้าวผ่านปัญหาของชีวิตเหล่านั้นมาได้ ซึ่งจะเป็นเรื่องราวชีวิตจริงที่สามารถสร้างพลังและกำลังใจให้ผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี อีกทั้งด้วยเรื่องราวในชีวิตของวิทยากรมีความแตกต่างไปจากมุมมองของคนในกระแสหลัก ซึ่งจะเป็นโอกาสที่ดีที่ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้แง่มุมการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปจากตนเอง

ระยะเวลา...

ประมาณ 150 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการแนะนำวิทยากรทั้ง 2 ท่าน
2. จากนั้นเปิดเวทีให้วิทยากรได้แนะนำตนเอง อ่านบทกวีแทนชีวิตและแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ชีวิตของตนเอง

ประเด็นประสบการณ์ชีวิตของอันและปลา

๐ เป็นเรื่องราวมุมมองผู้หญิง

๐ ชีวิตในวัยเด็กที่มาจากครอบครัวที่ “ไม่สมบูรณ์” (ตามความหมายของสังคมกระแสหลัก)

๐ การทำงานกับตนเองในเรื่องความรุนแรงที่ได้รับ

๐ ครอบครัวที่สมบูรณ์ตามความคาดหวังของสังคมกับความทุกข์ของผู้หญิง

๐ ความหมายของความรักที่ไม่ใช่ความรู้สึกที่แบกรับอยู่ฝ่ายเดียวแต่คือการเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายได้ทำบางสิ่งที่เอื้อต่อเราด้วย

🌈 ถอดบทเรียน...

กระบวนการ : ผ่านมาครึ่งวันแล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง ขอคนละ 1 คำ/ประโยคนะ ???

ผู้เข้าร่วม : หาเหตุผลให้กับตนเองได้ดีมาก / ยอดเยี่ยม / ทั้ง / ห่วงครอบครัวผู้ชายมากกว่า / สุดยอด / เกินกว่าคำว่ารัก / ขอขอบคุณสำหรับเรื่องราว / เป็นความรู้ใหม่ที่เพิ่งเคยได้ยิน / เป็นประสบการณ์และความรู้ใหม่ / รักคือความเข้าใจ / การเปลี่ยนแปลง / มีทั้งเศร้าและการรับรู้ใหม่ / ดีค่ะ / รักครั้งละหลาย ๆ คนได้ / ไม่ผิดแล้ว / ไม่โทษตนเองอีก / ความรักไม่ใช่แค่เรื่องของคนสองเพศ แต่เป็นเรื่องของคนสองคน / รู้สึกและคิดเหมือนกัน / ความรักเป็นคำตอบของคำถามในโลกนี้ / อยากรับมัน / เจ๋งดี / เกิดขึ้นจริงและเป็นไปได้ / เป็นประจักษ์ / งงงาม

🌈 ข้อสังเกต...

1. เมื่อวิทยากรอ่านบทกวีที่เล่าเรื่องชีวิตของตนเอง ที่สะท้อนถึงแรงกดดันเมื่อตนเองประกาศตนว่าเป็นหญิงรักหญิง โดยเฉพาะความรู้สึกของลูกสาววัย 5 ขวบ กับความรู้สึกของการเป็นลูกและแม่ที่ไม่ดี ผู้เข้าร่วมหลายคน รู้สึกประทับใจในเรื่องราว และหลายคนร้องไห้เพราะหวังคิดถึงเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนเอง

2. เมื่อจบกระบวนการ ก่อนที่จะแยกย้ายพักรับประทานอาหารกลางวัน กระบวนการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนการเรียนรู้ของตนเองคนละ 1 ประโยคพบว่า จากเรื่องราวของวิทยากรที่ได้พูดแลกเปลี่ยน ส่งผลให้มีทั้งผู้เข้าร่วมที่เข้าใจและยอมรับได้ กับผู้เข้าร่วมที่ยังรู้สึกว่า เป็นเรื่องแปลกใหม่ ที่ไม่คุ้นเคยอยู่

กิจกรรมที่ 4 ...เกมนับเลขแบบ Popcorn

วัตถุประสงค์...

เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมเกิดการตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้ในกิจกรรมในช่วงบ่าย

ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการแนะนำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมฟังว่า ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนช่วยกันนับเลข 1 – 30 ตามลำดับของจำนวน (คือ 1...2...3...4...5...) โดยให้นับแบบไม่เรียงตามลำดับของผู้เข้าร่วมและห้ามนัดแนะว่าใครจะพูดเลขอะไร โดยหากมีผู้เข้าร่วมพูดเลขใดเลขหนึ่งพร้อมกัน ให้กลับมาเริ่มนับ 1 ใหม่อีกครั้ง ทำเช่นนั้นจนกระทั่งสามารถนับได้ถึง 30 หรือหากกระบวนการต้องการควบคุมเรื่องเวลาสามารถกำหนดจำนวนครั้งที่สามารถเริ่มต้นใหม่ได้ เช่น 5 ครั้ง 10 ครั้ง

2. เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนเข้าใจกิจกรรมแล้ว จึงเริ่มทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5 ...ตัวจริงเสียงจริง : อันและปลา (ต่อ)

วัตถุประสงค์...

เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ซักถามวิทยากรในประเด็นต่างๆ

ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ซักถามวิทยากร

คำถามจากผู้เข้าร่วม...

1. สามีก่าตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง เขาทำใจได้หรือยัง

2. เตรียมตัวที่จะสื่อสารกับลูกสาวอย่างไร

ฯลฯ

กิจกรรมที่ 6 ...บทกวีประจำใจ

วัตถุประสงค์...

เป็นกิจกรรมเริ่มต้นของการเขียนบทกวีโดยเริ่มต้นจากบทกลอน บทกวี คติพจน์ที่ตนเองรู้สึกประทับใจ แล้วนำมาแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน ให้เกิดเป็นแรงบันดาลใจให้แก่กันและกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 45 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. เมื่อวานกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมจัดเตรียมคติประจำใจ บทกวีหรือบทกลอนประจำใจที่ตนเองรู้สึกประทับใจมาคนละ 1 ข้อความ
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 3 คนเพื่อพูดคุยบอกเล่าคติประจำใจ บทกวีหรือกลอนประจำใจของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มได้ฟัง
3. ให้ร่วมแบ่งปันคติประจำใจ บทกวีหรือกลอนประจำใจของเพื่อนในกลุ่มที่เรารู้สึกประทับใจให้เพื่อนในวงใหญ่ได้ฟัง
4. แจกกระดาษสีให้ผู้เข้าร่วมลอกข้อความนั้นใส่กระดาษ

ถอดบทเรียน...

กระบวนการ : *อยากให้ช่วยเล่าแบ่งกันฟังหน่อย ว่าได้คุยอะไรกันบ้าง ของเพื่อนคนไหนที่เราชอบ ???*

ผู้เข้าร่วมบอกเล่าคติประจำใจ บทกวีหรือกลอนประจำใจของเพื่อนในกลุ่มที่ตนเองรู้สึกประทับใจ อาทิเช่น สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดีเสมอ / คนไม่เคยโง่ก็ไม่ฉลาด คนไม่เคยพลาดก็ไม่ได้บทเรียน / ไม่รู้จะอยู่ไปเพื่ออะไร แต่ถึงอย่างไรก็ต้องสู้ (เหมือนชีวิตของเราที่ถูกทอดทิ้ง แต่ต้องสู้เพื่อตนเอง ต้องเข้มแข็ง) / ยอมเป็นคนโง่เพื่อดูความโง่ของคนฉลาด (เวลาคบเพื่อนก็ต้องดูนิสัยใจคอให้ดีก่อน) / อึด อีต สู้ เดี่ยวมันก็ผ่านไป (ไว้ใช้ช่วยประคับประคองตนเองให้ผ่านวิกฤตต่างๆ ของชีวิต) / อยู่ให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ / ผิดเป็นครู (ให้ประสบการณ์ที่ผิดพลาดเป็นบทเรียน) / ช่างหัวมัน เป็นต้น

หมายเหตุ...

กระบวนการสอบถามถึงคติประจำใจ บทกวีหรือกลอนประจำใจว่าผู้เข้าร่วมได้เตรียมมาหรือไม่ มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งตอบว่า “ไม่ต้องจดมาเลย มันอยู่ในหัวอยู่แล้ว และถูกนำมาใช้เพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองอยู่บ่อยๆ ”

กิจกรรมที่ 7 ...Check out

+ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในวันนี้
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในวันนี้

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

+ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมนั่งภาวนาร่วมกันประมาณ 5 นาที
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองคนละ 1 คำ / ประโยค

+ ถอดบทเรียน...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง ดังนี้ ชีวิตนี้ยังมีความหวัง / ดี / ต้องสู้ต่อไป / โลกนี้กว้างไกลอีกเยอะ / ได้สิ่งที่ดี / things ในประสบการณ์ในวันนี้ / สุดยอด / ขอให้รักไปนานๆ / ไหวๆ / ดีค่ะ / มากกว่าคำว่ารักจริงๆ / ดีใจ / กำลังใจ / โส่ง / ปลอดไปรง / อยากหลุดจากกรอบบ้าง / ชอบ / สู้ๆ นะ / ขอบคุณค่ะ

+ หมายเหตุ...

ผู้เข้าร่วมเสนอว่าอยากได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนผู้ชายที่เป็นคู่กันบ้าง

กระบวนการวันที่ 3

Note >>> เนื่องจากในเช้าวันนี้ ทางทัศนสถานหญิงเชียงใหม่ได้จัดงานแสดงดนตรีเนื่องในเทศกาลวันสงกรานต์ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมบางคนต้องเข้าร่วมเล่นดนตรีในงานนี้ อีกทั้งยังมีบุคคลภายนอกเข้ามาแสดงดนตรีด้วย ซึ่งงานจัดอยู่บริเวณโถงชั้น 2 เสียงดนตรีของงานจะส่งผลกระทบต่อการจัดกระบวนการ (บริเวณชั้น 3) อย่างแน่นอน ทางกระบวนการจึงได้สอบถามผู้เข้าร่วมทุกคนตั้งแต่เมื่อวาน เพื่อขอความคิดเห็นว่า “อยากลงไปร่วมงานแสดงดนตรีครั้งนี้หรือไม่” ผู้เข้าร่วมครึ่งหนึ่งอยากลงไปร่วมงาน ส่วนผู้เข้าร่วมบางส่วนรู้สึกเฉยๆ อีกส่วนหนึ่งไม่ค่อยอยากลงไป (ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุ) ทีมกระบวนการและผู้เข้าร่วมจึงตกลงกันว่า จะมาเจอกันที่ห้องตอน 9.00 น. แล้วจะลงไปชมดนตรีพร้อมกันจนถึง

11.00 น. แล้วค่อยขึ้นมาทำกิจกรรมต่อ

เมื่อลงไปชมดนตรีที่มีบรรยากาศสนุกสนาน เร้าอารมณ์และความรู้สึก ทีมกระบวนการจึงได้ปรับเปลี่ยนกระบวนการในช่วงบ่ายให้มีรูปแบบที่ผ่อนคลาย ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ... เกม 1 2 3

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจ ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและมีสภาวะใจที่อยู่ในกระบวนการร่วมกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 15 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อน แล้วผลัดกันนับเลข 1 2 3 โดยให้สลับกันนับตัวเลขทีละ 1 จำนวน วนซ้ำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อมีใครนับผิดให้กลับมาเริ่มนับใหม่
2. จากนั้น ทำกิจกรรมคล้ายเดิม คือผลัดกันนับเลข 1 2 3 โดยให้สลับกันนับตัวเลขทีละ 1 จำนวน แต่กำหนดกติกาเพิ่มว่าหากใครบอกเลข 2 ห้ามพูด ใช้การดีดนิ้วแทน วนซ้ำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อมีใครนับผิดให้กลับมาเริ่มนับใหม่
3. ทำกิจกรรมคล้ายเดิม แต่กำหนดกติกาเพิ่มว่าให้ทำท่าทางแทนตัวเลข 1 2 และ 3 วนซ้ำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อมีใครทำท่าผิดให้กลับมาเริ่มใหม่

หมายเหตุ...

เป็นกิจกรรมที่สร้างความตื่นตัวให้กับผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี

กิจกรรมที่ 2 ... รายงานข่าว

วัตถุประสงค์...

เนื่องจากผู้เข้าร่วมได้สอบถามถึงความคืบหน้า ข่าวสารของโลกภายนอกเรือนจำ กระบวนการประเมินว่ายังมีเวลาและเป็นช่วงเวลาที่ผ่อนคลาย จึงพูดคุยบอกเล่ารายงานข่าวสารของโลกภายนอกให้ผู้เข้าร่วมได้รับทราบ

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการรายงานข่าวภายนอกให้ผู้เข้าร่วมฟัง เช่น ข่าวการรณรงค์การขายบริการเสรี , ข่าวเครื่องบินมาเลเซียหายไป , เรื่องเครื่องบินของผู้ต้องขัง , ข่าว 3 จังหวัดภาคใต้ , ข่าวการเมือง , ข่าวกฎหมายพระราชบัญญัติคู่ชีวิต ฯลฯ

✚ ถอดบทเรียน...

กระบวนการ : เราคิดเห็นอย่างไรกับรูปแบบของเรา ???

ผู้เข้าร่วม : เหมือนซ้ำเติม ประกาศว่าเราเป็นนักโทษ ไม่ชอบเลย

ผู้เข้าร่วม : แต่ก็เฉยๆ นะ เพราะไม่ต้องวุ่นวายจัดแจงเรื่องเสื้อผ้าของตนเอง

กระบวนการ : คิดอย่างไร ที่คนข้างนอกพูดคุยกันเรื่องการออกแบบเครื่องแต่งกายของผู้ต้องขังใหม่ ???

ผู้เข้าร่วม : ควรไปดูแล จุนเจือผู้ต้องขังเรื่องอื่นดีกว่า

ผู้เข้าร่วม : เราไม่ใช่ตุ๊กตา ที่จะถูกจับแต่งตัวอย่างไรก็ได้

ผู้เข้าร่วม : หากจะเปลี่ยนก็ควรคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอย เช่น มีเนื้อผ้าหนาบางตามฤดูกาล

กิจกรรมที่ 3 ... ฟังเพลงสื่อความในใจ

✚ วัตถุประสงค์...

เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

✚ ระยะเวลา...

45 – 60 นาที

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ...

เนื่องจากวิทยากร (อันและปลา) มีความสามารถในเรื่องการเล่นกีตาร์และการร้องเพลง กระบวนการจึงชวนวิทยากร มาร่วมเล่นกีตาร์และพาผู้เข้าร่วมร้องเพลงร่วมกัน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และความสุนทรีย์ทางจิตใจ

กระบวนการวันที่ 4

กิจกรรมที่ 1 ... สมาธิแสงสว่าง

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน โดยกระบวนการชวนผู้เข้าร่วมนั่งในท่าที่สบาย ๆ แล้วค่อย ๆ หลับตา จากนั้นกระบวนการกล่าวบทนำภาวนา “สมาธิแสงสว่าง”

ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกและสภาวะที่เกิดขึ้นขณะนั่งสมาธิแสงสว่าง ว่าใจของเราเป็นอย่างไร ให้ผู้เข้าร่วมพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองที่ละคน

ระยะเวลา...

ประมาณ 40 นาที

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง ดังนี้ เรื่อยๆ / กิติ รู้สึกสบายดี / สดชื่น / ไม่รู้สึกอะไร / รู้สึกดีเหมือนตัวเราเป็นเหมือนแสงสว่าง ใบหน้าเรามีรอยยิ้มและมีแสงสว่างขึ้น / วันนี้ไม่ค่อยสบายปวดท้อง / รู้สึกถึงแสงสว่างที่ผ่านส่วนต่างๆ ของร่างกาย / พูดไม่ถูก มันเจ็บ เหมือนมีอะไรมาทับทำให้จิตใจเราสว่างขึ้น / คิดถึงดอกบัวเล็กๆ นึกถึงดอกบัวที่บ้าน / โลง ทำให้จิตใจสบาย / นึกถึงพ่อแม่เพราะมีเรื่องกังวลใจอยู่ / วันนี้ขมุกขมัวอยากแผ่แสงสว่างให้เพื่อนแต่ยังทำไม่ค่อยได้ / คิดเรื่องกังวลใจอยู่ ทำให้นั่งคิดตลอดเลย / จิตใจสงบและมีสมาธิ ปลายทางปลื้มยินดีในสิ่งที่ได้รับ / ลอยไปตาม

เสียงเพลง ไปเรื่อย ๆ / ฟัง ๆ อยู่สัก 5 นาที ต่อมาเริ่มจะหลับ / ทำได้สักพักหนึ่ง ต่อมาเริ่มร้องเพลง เหน็บกินขา / แบ่งแสงสว่างให้พ่อและแม่ / นึกถึงเทียน 2 เล่ม ดีใจจากเมื่อวานที่พี่สาวมาเยี่ยม / รู้สึกเฉย ๆ / รู้สึกเหมือนนั่งที่โล่ง ๆ สงบดี / สบายปลอดภัย / ใจรู้สึกสบาย หัวพยายามไม่คิด / เมื่อนึกถึงแสงสว่างเกิดรอยยิ้มขึ้นมา แสงสว่างทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสำหรับทุกคน / สดชื่น สบายใจ พอได้ยินเพื่อนสะท้อนถึงครอบครัว ก็ทำให้เราคิดถึงหลานเหมือนกัน / มีแสงสว่างเป็นสีรุ้ง ได้ข้อคิดความรู้อย่างต่าง ๆ มากมาย แม้จะมีเรื่องขัดใจอยู่บ้างแต่ไม่ขัดขึ้น / สนุกดี ปล่อยตัวให้จินตนาการดี กิจกรรมคล้ายกับที่บำบัด ได้ส่งความรักให้พ่อแม่ พอหนังไปนาน ๆ เริ่มปวดเอว / หลายอารมณ์ ทั้งสงบ ทั้งหลุดไปคิดเรื่องอื่น / ตอนแรกก็ฟังไปตามเสียง กับอีกใจหนึ่งก็ยังไม่กังวล หงุดหงิดกับเรื่องราวเมื่อเช้า

ข้อสังเกต...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกไปอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น และหลากหลายชัดเจน มีหลายมุมมองอารมณ์ความรู้สึก

กิจกรรมที่ 3 ...บทกวีที่ “สั้น ตรง และโดนใจ”

วัตถุประสงค์...

เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เข้าร่วมในการแต่งบทกวีที่ “สั้น ตรง และโดนใจ” ของตนเองบ้าง เพื่อใช้เป็นช่องทางในการสื่อสารและถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกอีกทางหนึ่งด้วย

ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการเกริ่นถึงกิจกรรมในวันนี้ว่าเราจะฝึกฝนตนให้พูดแบบ “สั้น ตรง และโดนใจ”
2. จากนั้น กระบวนการแต่ละคน อ่านบทกวีที่ “สั้น ตรง และโดนใจ” ของตนเองทีละคนให้ผู้เข้าร่วมฟัง เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศและแรงบันดาลใจ
3. เมื่อกระบวนการทุกคนอ่านบทกวีของตนเองจบแล้ว สอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

กระบวนการ : ได้ฟังแล้ว รู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : ฟังแล้วอยากดวลบ้าง

ผู้เข้าร่วม : “ใจเธอส่งใจฉัน จนทำให้ใจฉันเห็นใจฉัน ใจฉันต้องขอบคุณใจของเธอ ”

ผู้เข้าร่วม : “คำพูดนักปราชญ์เหมือนดาบ 2 คม คำพูดคนโง่งม เหมือนลมพัดไม้ ”

ผู้เข้าร่วม : “ถึงฉันจะล้มลงในบ่อน้ำเน่า แต่ฉันก็ยังเห็นเงาของดวงจันทร์และดวงดาวอยู่ในนั้น”

ผู้เข้าร่วม : “เพราะฟ้ามีดวงจึงเห็นดาวสวย ”

หมายเหตุ >>> เนื่องจากมีผู้เข้าร่วม ลุกไปเข้าห้องน้ำ และลงไปปรับของว่างหลายคน จึงไม่สามารถทำกิจกรรมแต่งบทกวีต่อได้ กระบวนการจึงชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม “เล่านิทานไม่รู้จบ” เพื่อรอเพื่อนๆ ให้ครบก่อน

กิจกรรมที่ 4 ... เล่านิทานไม่รู้จบ

วัตถุประสงค์...

เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ สร้างการมีส่วนร่วมท่ามกลางบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

ระยะเวลา...

ประมาณ 15 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมช่วยกันแต่งนิทาน 1 เรื่อง โดยให้ทุกคนผลัดกันเล่าเรื่องต่อกันทีละคนคนละประมาณ 1 ประโยค ให้เป็นนิทาน 1 เรื่อง

ข้อสังเกต...

ผู้เข้าร่วมร่วมทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน บรรยากาศเป็นกันเองและผ่อนคลายเป็นอย่างมาก

กิจกรรมที่ 5 ... บทเพลงสู้บทกวี

วัตถุประสงค์...

กิจกรรมบทเพลงสู้บทกวี เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมอยู่ในสภาวะที่สงบและผ่อนคลายทำให้เกิดความละมุนละไมทางจิตใจและความรู้สึก

ระยะเวลา...

ประมาณ 90 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมนั่งหรือนอนในท่าทางที่ผ่อนคลาย

2. จากนั้นเปิดเพลงบรรเลงเพลงที่ 1 (Healing Hands) ให้ผู้เข้าร่วมฟังเพลงนี้โดยปล่อยให้เปิดรับทุกความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ได้ฟังเพลงนี้

3. เมื่อเพลงจบ ภาวนากรชวนให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นลงในกระดาษ โดยภาวนากรเน้นการเขียนที่ “สั้น ตรง และโดนใจ”

4. จากนั้นทำกิจกรรมเหมือนเช่นเดิม โดยเปลี่ยนเพลง และแลกเปลี่ยนบทกวีไปที่ละเพลง

- เพลงที่ 2 (Memory) : ให้นึกถึงชีวิตของตนเอง

- เพลงที่ 3 (เพลงประกอบ Spirited Away) : ให้นึกถึงแสงสว่างของตนเองในเรื่องจำ

แห่งนี้

ถอดบทเรียน...

เมื่อฟังเพลงในแต่ละเพลงจบ ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดผ่านบทกวีของตนเอง ดังนี้

เพลงที่ 1 : เพลง Healing Hands ให้ความรู้ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

- # ว่างเปล้า เบาสบาย
- # อยู่ในวิหาร ได้ยินเสียงระฆังเป็นจังหวะๆ
- # ปล่อย่าง ว่างเปล้า ผ่อนคลายเหมือนเป็นอิสระ
- # ฉันทกลับมาแล้วนะ ตัวเราใจเราอยู่ด้วยกัน เราทั้งสองนั้นแหงนมองดวงจันทร์ แล้วชื่นชมมันด้วยกัน ตัวและหัวใจ
- # จัยว่างเปล้า เบาสบาย เดินเท้าเปล้า พลั้วไหวอยู่ในป่าทึบ แสงแดดรำไร เดินไปแบบไร้จุดหมาย
- # ผ่อนคลาย สบายดี ไม่มีเสียงอะไรมารบกวน มีความสุขที่สุดเหมือนตัวเองอยู่ในห้องนอนส่วนตัว
- # ขอขอบคุณที่ยังให้ฉันได้หายใจ
- # เสียงเพลงดัง ปวดหัว
- # โยงโย พันเกี่ยว สวยงาม สู้ฟ้า ม้วนวน เนิบช้า ทรงพลัง
- # ผ่อนคลาย สบาย
- # โล่ง ปลดปล่อย สบายๆ
- # ชอบ เจียบ ได้อยู่คนเดียว
- # รู้สึกสงบ เสียงเพลงเบาๆ ใจมันเหงาๆ
- # สดใส
- # มีความสุข คิดถึงตอนลูกนอนหนุนแขน แล้วถามแม่ว่าเมฆทำไม ลอยได้
- # สงบ สมานิ่ง ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
- # นิ่งๆ แล้วก็มอยไปเลย

เสียงเพลงแว่วๆ เป็นเหมือนความฝัน ชีวิตที่ล่องลอยไปตามจินตนาการ อยากมีชีวิตที่มีแต่ความสงบ ความสุข ชอบความสงบ เสียงเพลง ธรรมชาติที่ปลอดโยนยามทุกข์ตรม

รู้สึกสบายกาย ใจอยากเป็นตามกายแต่ก็ยาก

ก็เบา สบายดี

ปลอดโปร่ง โลง ไร้สิ่งที่ค้างคาใจ เหมือนหายใจสิ่งเป็นความทุกข์ ทิ้งไป

อืดอืด ร้อน เสียงเพลงดัง อิ่ม

หลับตาไม่ลง จิตใจคงไม่เป็นสุข

ล่องลอยบนอากาศ เบาสบาย เพลิดเพลินกับเสียงเพลง

ขอขอบคุณตัวเอง ขอขอบคุณกำลังใจดีๆ ขอขอบคุณเสียงเพลงที่รู้สึกได้ว่าไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว

หลับตาแล้วคิดว่าเพลงนี้เป็นเพลงอะไร เพราะจับใจเย็นชาทำให้หัวใจเบิกบาน

ฉันทนนหนึ่ง ท้องอืด แต่ความคิดโลดแล่น ฉันทนคิดถึงงาน คิดอยากทำสิ่งนั้น สิ่งนี้ ฉันทนยุ่งจ้งเลย อยากนอนหนึ่งๆ ไม่ต้องทำอะไร รู้ตัวอีกที ฉันทนนหนึ่งอยู่นี่นา

ใจหลุดลอยไปไกล เสียงนับเลขดังกังวาน สลับกับท่วงทำนองซบซ่าน ฉันทนง่วงนอน คิดถึงบ้าน คิดถึงแม่

ไหลไปกับภาพคิด โรงภาพยนตร์ในใจฉัน ไม่มีวันหยุด

ล้อมวงแตงนิทานคนละบรรทัด ตัวละครเกิดขึ้น หายไป เกิดขึ้น หายไป นับครั้งไม่ถ้วน

ต้นไม้ใหญ่ เย็นสบาย

การที่ต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำดูเหมือนว่าเราโดดเดี่ยว แต่ก็ยังมีครอบครัวที่รอเราอยู่ที่บ้าน จึงทำให้ความว่างเปล่าของฉันทนพิเศษสุดๆ

นิ่งสงบแต่มีอาการมีนศิระเข้ามาร่วมด้วย

บางครั้ง การหันหลังให้กับทุกเรื่อง ไม่ได้หมายถึงการหนี หากนั่นคือการเริ่มต้นของการออกเดินทางครั้งใหม่

เพลงที่ 2 : เพลง Memory ให้นึกถึงชีวิตของตนเอง

รู้สึกเหงาเศร้าคิดถึง ช่วงเวลาที่ต้องพักรากจากคนที่เรารัก

ฉันทนโหยหาความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่มาตั้งแต่เด็ก แต่ตอนนี้ฉันทนก็ได้รับมันจากแม่แท้ๆ และพ่อเลี้ยงของฉันทนก็ทำให้คลายความเหงาลงไปบ้าง

เหงา เข้มแข็งให้ได้

เด็กน้อยรำเริงแจ่มใสเติบโต ภาโถมทุมเททำงานหมัดใจ งานล้มความรักหายคนละลายหมดตัว จมจ่อมหนึ่งแซ่ จนถึงวันงอกเงยผลิบานอีกครั้ง

พระอาทิตย์ตกแล้ว ทั้งมหาสมุทรเป็นสีทอง ยามโพล้เพล้ของพ่อ งดงามเหมือนกันรีเปล่า

ผู้หญิงคนนั้นเคยไซคร้าย สิ่งต่างๆ รอบตัวดูมืดมน ทว่า วันนี้เธอยังมีชีวิต มีความหวัง มีพลัง ฉันทนเห็นรอยยิ้มของเธอ

ที่รัก ชีวิตไม่ได้มีแต่ความสุขและความงาม แต่ฉันทนรู้ว่าเธอดูแลตัวเองได้ เรียนรู้และมั่นคง ฉันทน

อยู่เคียงข้างเธอ อยู่...ในตัวเธอ

ในนี้ความสุขไม่มีขาย เราหาด้วยตัวเราเอง

รู้สึกเหงา เศร้า เสียใจ คิดถึง ห่วงใย ลูกเสมอ

คิดถึงภาพในวันวาน รอยยิ้ม เสียงหัวเราะที่สนุกสนาน อ้อมกอดที่อบอุ่นของคนที่เรารัก เกิดภาพประทับใจในคราวน้ำตาที่ร้องบอกว่า “ฉันรักเธอ”

ฉันยังนอนอยู่ตรงนี้ เธอคนคิดงไม่ไปไหน ฉันยังคิดถึงเธอสุดหัวใจ อยากให้หัวใจของเธอกลับมา

เดินเหงาๆ อยู่ในทุ่งหญ้า ลมพัดมาเป็นระยะๆ

เห็นรอยเหลือเกินกับคำว่า “รอคอย” อดทนอีกนิดนะ อีกไม่นานก็จะถึงเส้นชัยแล้ว

มันตัวเล็กๆ มันไปของมันเรื่อย ผ่านอุปสรรคสารพัด มันยิ้มร่า

ชีวิตต่อจากนี้ จะอยู่ยังไงให้มีความสุข

คิดถึงเธอและฉันในวันเก่า วันนี้ไม่เศร้าเพราะยังมีฉัน แต่ไม่มีเธอ ระวังดังทำไม

ขอขอบคุณที่ฉันยังไม่ตาย

คิดถึงบ้าน คิดถึงครอบครัวที่อบอุ่น อยากอยู่ใกล้ๆ ลูก อยากออบกอดลูกไว้ในอ้อมกอดที่อบอุ่นที่สุด

หลุดไปตามห้วงทำนอง แสงเศร้า แสงสว่างตอนนี้อยู่ที่ไหน...รักอยู่แห่งไหนใด

บาดเจ็บ เข้มแข็ง สวยงาม

โหยหา อยากกอดกันพร้อมหน้าครอบครัว

สับสน วุ่นวาย สงบ

โดดเดี่ยว ลำพัง

ขอให้มีความสุข

อยากนอนแบบนี้ในตอนกลางคืนจัง

ชีวิตเราไม่ได้แย่งที่คิด เพราะชีวิตมีสิทธิ์เป็น...ไปได้

ร่าเริง

รู้สึกเหงาๆ ใจมันโคตรท้อ แต่ชีวิตต้องสู้ ต้องก้าวต่อไป

อึดอัด เสียงดัง น่าเบื่อ

เศร้าๆ คิดถึงครอบครัว ทำไมต้องเป็นแบบนี้

คิดตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบันนี้ เราก็ผ่านมาทั้งทุกข์และสุข แต่เราก็ผ่านได้

อยากเป็นหมอ อยากไปดูแลหลาน

ในลักษณะอาการที่อ่อนคลาย ไร้กังวล เสียงเพลงที่แสนไพเราะเยือกเย็น ทำให้ฉันมองเห็นภาพตัวเองที่โดดเดี่ยว อ้างว้างและคิดถึงเหลือเกิน ม่านน้ำตายังคงปิดภาพที่เห็นภาพเทพบุตร-นางฟ้ามาเด่นรำในบรรยากาศเช่นนี้ ฉันร้องให้กับตัวเอง ทั้งๆ ที่ฉันก็รู้ว่า คู่เทพบุตร นางฟ้าที่เด่นรำ คือฉันเองใช้มั้ย

เพลงที่ 3 : เพลงประกอบ Spirited Away >>> ให้นึกถึงแสงสว่างของตนเองในเรื่องจำแห่งนี้

รู้สึกถึงการดำเนินไปของสภาพชีวิตในทุกๆ วัน เพื่อมุ่งส่วนที่รอคอย เพียงหนึ่งเดียว คือ การพ้นไปจากที่แห่งนี้

ความทุกข์ทำให้เราเข้มแข็ง

ตราบเมื่อพระอาทิตย์ส่องแสงมายัง คนผิด คนถูก สายฝนยังตกมารดผู้คนที่รวย จน สักวันหนึ่งธรรมชาติคงประทานอิสรภาพแก่ฉันบ้าง

ฉันขอบคุณความผิดพลาด ขอบคุณกรอบสี่เหลี่ยมที่ให้ความรู้ ประสบการณ์

วันเวลาจะหมุนเวียนเปลี่ยนไปนานเพียงใด เธอ คือ ความทรงจำที่ดีสำหรับฉัน ในยามที่ฉันท้อหมดกำลังใจ เธอคอยปลอบใจฉันและให้กำลังใจ ฉันขอบคุณความรู้ดีที่มีให้กัน

ขอขอบคุณทุกที่ให้ที่ซุกหัวนอน ขอขอบคุณข่าวหลวงที่ประทังชีวิต ขอขอบคุณความผิดพลาดที่น่าพา ขอขอบคุณใจฉันที่เข้มแข็งและอดทน

มีทุกข์ มีสุข มีคุณค่า เป็นบทเรียนที่หาค่าไม่ได้

บริสุทธิ์

ณ. จุดๆ นี้...ใจสู้ใจ...นี้แหละ ที่ทำให้ฉันรู้จักคุณค่าของชีวิต ซึ่งเป็นแสงสว่างอันงดงามของฉัน

สูญเสียอะไรก็ได้ แต่อย่าสูญเสียกำลังใจในชีวิต มิตรภาพระหว่างใจ มอบให้ระหว่างเรา เก็บไว้เวลาเหงา เราจะได้คิดถึงมัน

พบเธอไม่เคยลืม

รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ความสุข

ทำความดีไว้ ณ จุดนี้ เพื่อที่จะได้พบกับแสงสว่างในวันข้างหน้า

ใจฉันอ่อนล้า ใจฉันร้องไห้ แต่ก็อดทนเข้มแข็ง พ้นผ่านไปได้

ขอขอบคุณชีวิต การได้มีชีวิตนี้ คือ ความยินดี ความอ้อมเอมใจ ความงดงาม

ดอกหญ้า กดทับ รื้อพื้นให้คิดถึง ร่องรอยของ...ช่วงเวลา รับรู้ได้ชัดว่า...มันห่างไปไกลแสนไกล

มีความสุขกับคนที่เรารักและรักเรา

ขอขอบคุณสิ่งร้ายๆ ที่ทำให้ฉันเป็นคนดี

เธอเอาหัวใจเก่าของฉันไป เธอเอาหัวใจใหม่มาให้ฉัน ไม่น่าเชื่อว่า ในกำแพงที่มีแต่ความทุกข์ ฉันจะค้นพบหัวใจแห่งความสุขของฉันเจอ

รอคอย ความหวัง ความฝันและอิสรภาพ

คนนับพันอยู่รวมกัน วิ่งเล่น เรียนรู้ ฉันทิ้ง ฉันยอมรับ ฉันนับถือ

แต่ละเดือนที่ฉันเข้ามา เธอทำให้ฉันเชื่อว่า ความดี ความจริง ความงาม มีอยู่จริง

สิ่งที่เกิดขึ้นก็ต้องมีเสียใจบ้าง แต่ก็มีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในนี้ ที่ทำให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้น ความรู้ หลากหลายที่บรรดาอาจารย์มอบให้ ทำให้เกิดสิ่งสวยงาม เป็นแสงปัญญาที่ช่างบรรเจิดจ้า ดีใจที่สุดที่ได้พบบรรดาอาจารย์

ปล่อยความคิดให้ไหลผ่านไป อยากรอนอนอยู่อย่างนี้

นอนฟังเสียงเพลง เย็น ๆ เบา ๆ อยู่มีเรามีเขา นอนอยู่ในทุ่งบัวตอง

นำพาผู้คนมากมายมาพบกัน ได้เรียนรู้ ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง พบเจอทั้งสุข-ทุกข์ปะปนกัน เจอมิตรภาพใหม่ๆ ของฉันและเธอ ถึงแม้ต้องพบกับความผิดพลาด และรอคอยเพื่อพบเจอ “วันใหม่ที่สวยงาม”

ชีวิตไม่มีคำว่าสิ้นหวัง ขนาดขอนไม้ยังถึงฝั่งเลย

ณ. ที่แห่งนี้ ความทุกข์ ความเจ็บปวด และบาดแผลของเธอ ช่างยิ่งใหญ่ น่าเคารพ ฉันนับถือหัวใจของเธอ ณ.ที่แห่งนี้ คือ บ้าน บ้านชั่วคราว แต่จะต่างอะไรกับบ้านข้างนอกนั้น บ้านในชีวิต ล้วนชั่วคราวทั้งนั้น คือ ผืนดินใต้ฟ้าทำทุกอย่างก้าวที่เดินไป หายใจเต็มอก รู้สึกถึงชีวิต ยิ้มให้กับบ้านชั่วคราวของเรา ยิ้มให้กับช่วงเวลาที่เราได้อยู่ร่วมกัน

กิจกรรมที่ 6 ... เปล่งเสียง “ โอ อา อู เอ อิม ”

วัตถุประสงค์...

กระบวนการนำกิจกรรมการเปล่งเสียงแบบ “โอ-อา-อู-เอ-อิม” มาชวนผู้เข้าร่วมร่วมเปล่งเสียงไปด้วยกันอีกครั้งหนึ่ง เพื่อปลุกพลังให้ผู้เข้าร่วมตื่นตัว และมีสมาธิ - ความพร้อมที่จะเรียนรู้ในกระบวนการต่อไปได้มากยิ่งขึ้น

ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วม เปล่งเสียงทั้ง 5 เสียงภายใน 1 ลมหายใจ ทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่องนาน 5 นาที

กิจกรรมที่ 7 ... ทบทวนชีวิต

วัตถุประสงค์...

เป็นกิจกรรมที่พาผู้เข้าร่วมได้ทบทวนชีวิตของตนเองในรอบปี ตามประเด็นต่างๆ แล้วตั้งเป้าหมายให้ชีวิตเกิดพลัง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่

ระยะเวลา...

ประมาณ 50 นาที

วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษการ์ดแข็ง สี

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการแจกกระดาษการ์ดแข็งให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น ซึ่งในกระดาษจะมีวงกลมทั้งหมด 6 วง (ขนาดแตกต่างกันเล็กน้อย)
2. ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มจำนวน 8 กลุ่มเพื่อใช้สีร่วมกัน จากนั้นกระบวนการอธิบายกิจกรรมว่า... ให้ทบทวนชีวิตของตนเองในรอบปี โดยทบทวนตามประเด็นทั้ง 6 ด้าน ดังนี้
 - (1) ความรัก ความสัมพันธ์
 - (2) หน้าที่การงาน
 - (3) การเงิน
 - (4) สุขภาพ ร่างกาย
 - (5) สุขภาพใจ จิตใจ
 - (6) การเรียนรู้และเข้าใจตนเอง
3. แล้วให้วาดรูป หรือลงสี หรือเขียนข้อความลงไปในวงกลมแต่ละด้าน
4. เมื่อผู้เข้าร่วมวาดรูปในแต่ละวงครบเรียบร้อยแล้ว กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมทุกคนจินตนาการว่า...หากเวลาล่วงเลยไป ได้เป็นคนเฒ่าอายุ 80 ปี เมื่อย้อนกลับมาเห็นเด็กคนนี้ ณ.ตอนนี้ เราอยากบอกอะไร อยากให้ทำอะไร อยากให้เขาทำอย่างไร (อยากขออะไรก็ได้ 1 อย่าง)
5. จากนั้น แลกเปลี่ยนภาพและพรของแต่ละคนในวงใหญ่ อ่านให้เพื่อนฟัง

การอบรมครั้งที่ 7

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 17 มิ.ย. 2557 (วันที่ 1)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1 ... Check in
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ... พูดคุยข่าวสารใน 2 เดือนที่ผ่านมา -----เบรก รับประทานอาหารของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 3 ... ของที่มีค่าสำหรับฉัน -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 4 ... เตะลูกโป่ง
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 5 ... เดินลูกโป่งฮาเฮ
วันที่ 18 มิ.ย. 2557 (วันที่ 2)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... ภาวนา
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2... Check in กิจกรรมที่ 3 ... เดินอย่างมีสติไปด้วยกัน กิจกรรมที่ 4 ... ดูแลกาย สัมผัสใจ -----เบรก รับประทานอาหารของว่าง-----
	กิจกรรมที่ 5 ... เกมการค้าโลก -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5 ... ถอดบทเรียนจากเกมการค้าโลก
13.00 น. –14.45 น.	

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 19 มิ.ย. 2557 (วันที่ 3)	
ช่วงเช้า...	
9.00 น. – 12.00 น.	“ ช่วงเช้า ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมงานของทัศนสถานหญิงเชียงใหม่ ” -----เบรก รับประทานอาหารว่าง----- กิจกรรมที่ 1 ... Check in กิจกรรมที่ 2 ... พูดคุยถึงประเด็นการเรียนรู้จากเกมการค้าโลก (เพิ่มเติม) -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 3 ... ชมภาพยนตร์เรื่อง Departure
วันที่ 20 มิ.ย. 2557 (วันที่ 4)	
ช่วงเช้า...	
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 1 ... ภาวนา กิจกรรมที่ 2... Check in กิจกรรมที่ 3 ...ถอดการเรียนรู้จากภาพยนตร์ -----เบรก รับประทานอาหารว่าง----- กิจกรรมที่ 4 ... ภาพสุดท้าย -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 5 ... เจลย Buddy กิจกรรมที่ 6 ... ทบทวนกิจกรรม กิจกรรมที่ 7 ... แนะนำหนังสือของอาจารย์ประมวล

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

กระบวนการในวันที่ 1

หมายเหตุ : ในกระบวนการครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมทั้งหมดจำนวน 32 คน ขาดไป 2 คนเนื่องจากผู้เข้าร่วมคนหนึ่งย้ายเรือนจำและอีกคนหนึ่งไปเข้าร่วมกิจกรรมโยคะที่เรือนจำราชบุรี

กิจกรรมที่ 1 ... Check in

✚ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน
3. เพื่อทักทาย บอกกล่าวความเป็นอยู่ทั้งกายและใจเมื่อไม่ได้เจอกันนานประมาณ 2 เดือน

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการถามผู้เข้าร่วมว่า “เป็นอย่างไรบ้าง” “2 เดือนที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้าง” ให้ผู้เข้าร่วมพูดทีละคนเรียงตามลำดับ

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

✚ ผู้เข้าร่วมสะท้อนประสบการณ์และสภาวะของตนเอง...

ผู้เข้าร่วมพูดกล่าวเรื่องราวของตนเอง ดังนี้

☉ ดีใจในวันเยี่ยมญาติใกล้ชิด ลูกมาเยี่ยม คิดถึงลูก ส่วนอยู่ที่นี้ได้เปลี่ยนงานใหม่ด้วย ☉ นานแล้วที่ไม่ได้เจอกัน อยากเข้ามาร่วมกิจกรรมกับพี่ๆ พอลงมาจากซอย (ถูกลงโทษเลยไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 6) ดีใจอยากเจอพี่ๆ ☉ วันเยี่ยมญาติไกลชิด ยายอายุ 90 ปีกว่าๆ แล้วมาหาได้กอดกัน ยายบอกรอให้เรากลับไปหา ดีใจ ☉ 2 เดือนที่ผ่านมามีการเยี่ยมใกล้ชิด น้องชายไม่ได้มาเยี่ยม 2 ปีแล้ว แต่เขามาด้วยดีใจมากที่เขา มา ส่วนเรื่องงานและความรู้สึกก็ดี คิดถึงทุกคน ☉ เหนื่อยมาก อยากให้ถึงวันนี้เร็วๆ คิดถึงทุกคนและจะได้พักเสียที ในวันเยี่ยมญาติไกลชิด ไม่ได้เยี่ยม (แล้วผู้เข้าร่วมก็ร้องไห้ออกมา เพื่อนๆ ก็ช่วยพูดเช่น ไม่เป็นไรนะเราก็ไม่ได้เยี่ยมเหมือนกัน เพื่อนที่อยู่ใกล้ก็โอบกอด) ☉ วันนี้สบายดี ดีใจที่ได้เห็นหน้าทุกคน ☉ คิดถึงอาจารย์ทุกคน สถานการณ์บ้านเมืองไม่ค่อยดี เป็นห่วงอาจารย์ ส่วนวันเยี่ยมญาติไกลชิดรู้ว่าเศรษฐกิจรอบครัวไม่ค่อยดีก็เข้าใจ ☉ 2 เดือนที่ผ่านมาสบายดี คิดถึงทุกคน วันเยี่ยมญาติไกลชิดไม่ได้เยี่ยมเหมือนกัน ☉ ลูกมาเยี่ยมใกล้ชิด ดีใจ และจะมีเยี่ยมใกล้ชิดอีกในโครงการนี้ รู้สึกดีใจมาก ☉ 2 เดือนที่ผ่านมา เหนื่อยมาก ทำงานเยอะ เหนื่อยเหมือนเดิม ☉ งานยุ่งทุกวัน ส่วนวันเยี่ยมญาติไกลชิดไม่ได้เยี่ยม เราโทษยังเยอะอยู่ ☉ ชีวิตประจำวันยังวุ่นอยู่ ถูกทำโทษ ตอนแรกคิดว่าพ้นแล้วเรื่องกลับว่าผู้คุมนับวันผิด เลยต้องอยู่ต่อ อยากมาร่วมกิจกรรมมากกว่า รู้สึกเป็นอิสระมากกว่า ☉ นึกว่าจะไม่รอดเสียแล้ว ไปฉายแสงรักษามะเร็งมาแล้วร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ส่วนวันเยี่ยมญาติ อยู่ที่นี้นานมาแล้วญาติมาเยี่ยมแค่ 5 ครั้งก็ทำใจได้แล้ว แต่น้องมาเยี่ยม ดีได้เห็นกัน นึกถึงวันนี้ คิดถึง ดีใจที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรม ☉ ในชีวิตประจำวันสนุกดี มีญาติมาเยี่ยม อยู่ที่นี้ตนเองได้เข้าซ้อมรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน (เพราะเป็น

ผู้ช่วยเหลือ) สนุกดี ตื่นเต้น ☺ ทุกอย่างก็เหมือนเดิม คอยถามเพื่อนๆ ว่าโครงการจะมาเมื่อไร จะได้พัก จะได้อยู่กับตัวเอง ☺ หลานกับน้ามาเยี่ยม ดีค่ะ ไม่ได้เจอหลานนานแล้ว หลานโตขึ้นเยอะเลย ☺ มีความสุขดี มีความทุกข์บ้าง ดีใจกับเพื่อนๆ ด้วยที่ได้เยี่ยมใกล้ชิด (ส่วนตนเองไม่ได้เยี่ยม) ☺ ดีที่ได้เจอกับพี่ๆ ทุกคน ☺ นางฟ้าที่เคยจับได้อยู่กับตนเองตลอดเลย (การผจญภัย) สนุกดี เวลา มีเหตุให้เราต้องแก้ ก็เอาที่พี่ๆ สอนเอาไปใช้ด้วย ☺ เจ็บๆ แสบๆ ไม่มาเวลาว่างเลย ☺ มีอะไรทำหลายอย่าง เช่น ซ่อมเต็นท์ แข่งเต็นท์ ย้ายกองงาน ย้ายห้องนอน ได้ปรับตัวใหม่อีกครั้ง ก็ปรับตัวได้ง่ายขึ้น เพราะเคยผ่านมาแล้ว เหนื่อยแต่สนุก เมื่อวานพัดหยา โกรธและโมโหตนเองที่ไม่ค่อยมีสติ ตอนนี้อยู่ รู้สึกโมโหตนเองอยู่ ☺ รู้สึกทรมานที่เรารอดคอยอะไร เห็นญาติคนอื่นเข้ามา เราไม่มีก็ต้องหาอะไรทำ บวชก็ช่วยได้เยอะ ตอนนี้สบายใจ โล่งใจ ☺ เรื่อง Buddy ขอขอบคุณนะ มันชื่นช้ำหัวใจ ขอขอบคุณที่ดูแล เป็นอย่างดีทั้งให้กำลังใจและส่งข้อความ/สิ่งของมาให้ ขอขอบคุณมาก Buddy ที่ให้สิ่งที่ดีๆ กับเรา ☺ เยี่ยมญาติใกล้ชิด ญาติมา 10 คน ดีใจแต่เสียใจที่ลูกชายไม่มา แต่เข้าใจเพราะมาเยี่ยมแล้วช่วง สงกรานต์ ส่วน Buddy ขอขอบคุณที่ดูแลเราและส่วนเราก็ได้ดูแล Buddy ของเราบ้าง ☺ ได้เจอกับทุกคนบ้าง(ผู้เข้าร่วม) แม้ไม่ค่อยได้คุยกัน แต่ก็ดีใจ คิดถึง ความรู้ที่อาจารย์ให้มา ก็นำไปใช้ เรานั่งสมาธิทุกวัน ส่งความคิดถึงและความห่วงใยไปให้ ☺ ดี ได้อยู่กับต้นไม้

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

1. ทำที่ของผู้เข้าร่วมบอกเล่าเรื่องราวความเป็นอยู่และความรู้สึกของตนเองเมื่อ 2 เดือนที่ผ่านมาได้มากขึ้น สังเกตได้จากการใช้เวลาในการ Check in นานขึ้นกว่าครั้งก่อนๆ บรรยากาศผ่อนคลาย สงบและเรียบง่าย เป็นกันเอง
2. ประเด็นส่วนใหญ่ : ผู้เข้าร่วมกล่าวถึงวันเยี่ยมญาติใกล้ชิด ซึ่งในกลุ่มผู้เข้าร่วมมีทั้งมีญาติมาเยี่ยม ไม่มีญาติมาเยี่ยมและไม่ได้รับอนุญาตให้เยี่ยมญาติใกล้ชิด การเยี่ยมญาติใกล้ชิดช่วยสร้างความสุขและกำลังใจให้กับผู้เข้าร่วมเป็นอย่างมาก ส่วนคนที่ไม่ได้เยี่ยมก็พยายามดูแลใจตนเอง

กิจกรรมที่ 2 ... พูดคุยข่าวสารใน 2 เดือนที่ผ่านมา

วัตถุประสงค์...

เพื่อสอบถามข่าวสารที่เกิดขึ้นเมื่อ 2 เดือนที่ผ่านมา

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการถามผู้เข้าร่วมว่า “เรื่องแผ่นดินไหวเป็นอย่างไบบ้าง” “เรื่องการเป็นผู้ช่วยเหลือจะเป็นอย่างไร” และ “เรื่อง Buddy ได้ดูแลกันบ้างไหม”

ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

วงสนทนา...

กระบวนการ : แล้วเรื่องแผ่นดินไหวจะเป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : แรงมาก ตกใจมันสนั่นนาน 2 - 5 นาที ตอนนั้นรู้สึกคิดถึงบ้าน คิดถึงพ่อแม่ ตอนนั้นกำลังนั่งสมาธิอยู่ ตัวสั่นเลย กลัว แรงมาก แต่มีสติ

ผู้เข้าร่วม : กลัวดีที่จะถล่มลงมา คิดจะเอาปากกามาเขียนชื่อตนเองไว้ที่แขน หากตนเองตายจะได้รู้ว่าเป็นเรา

ผู้เข้าร่วม : ได้เรียนรู้ว่า “ชีวิตไม่แน่นอนจริง ๆ ”

กระบวนการ : แล้วเรื่องการเป็นผู้ช่วยเหลือจะเป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : การเป็นผู้ช่วยเหลือไม่มีเพื่อนเลย เพื่อนไม่ชอบหรือ

ผู้เข้าร่วม : เดิมเราก็ไม่เคยชอบ แต่พอมาเป็นผู้ช่วยเหลือ เราก็ต้องทำหน้าที่ของเราไม่ให้ต่างพร้อย

กระบวนการ : เรื่อง Buddy ได้ดูแลกันบ้างไหม มีใครบ้างไหมที่ยังไม่ถูกดูแล ???

ผู้เข้าร่วม : มี

กระบวนการ : ในเวลา 2 – 3 วัน ให้ใช้เวลานี้ในการดูแลกัน แล้ววันสุดท้ายของกระบวนการค่อยมาเฉลยกัน

กิจกรรมที่ 3 ...ของที่มีค่าสำหรับฉัน

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนสิ่งที่มีค่า มีความหมายที่สุดในชีวิต
2. เพื่อใช้เป็นกิจกรรมฝึกฝนทักษะการฟัง การจับประเด็นและการสะท้อนกลับ

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนคิดว่า “ในชีวิตของเราอะไรมีค่ามากที่สุด เพราะอะไร” ให้เขียนใส่ในกระดาษไว้

2. จากนั้นให้ม้วนหรือพับกระดาษแผ่นนั้นไว้ แล้วนำไปซ่อนไม่ให้ใครรู้ เมื่อซ่อนเสร็จแล้วให้กลับมานั่ง
3. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมทุกคนจับมือเป็นวงกลม แล้วให้ทุกคนทิ้งวงไปเก็บของมีค่าของตนเองกลับมา
4. เมื่อจบกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนบอกของมีค่าที่สุดในชีวิตของตนเองในวงใหญ่
5. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่เราพูดคุยกับเขาน้อยที่สุด ให้พูดคุยกับเพื่อนว่า “เรามีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรกับสิ่งมีค่าที่มีอยู่กับเราตอนนี้” ให้ใช้การฟังอย่างลึกซึ้ง
6. เมื่อเพื่อนเล่าจบ ในรอบต่อไปให้เพื่อนคนที่ฟังสะท้อนสิ่งที่ได้ยินในเรื่องราวของเพื่อน
7. สลับเปลี่ยนบทบาทให้เพื่อนอีกคนหนึ่งเล่าเรื่องของตนเองบ้าง
8. พูดคุยแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ในวงใหญ่

ระยะเวลา...

ประมาณ 45 - 60 นาที

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดของตนเอง...

กระบวนการ : สิ่งที่มีความสำคัญของแต่ละคนคืออะไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วมแต่ละคนสะท้อน “สิ่งที่มีความสำคัญของตนเอง” ดังนี้

- ◎ ร่างกายในทุกๆ ส่วน
- ◎ เรามีค่าสำหรับพ่อและแม่
- ◎ หัวใจและความทรงจำ
- ◎ ความรู้สึกทุกอย่างที่ครบถ้วนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญของเรา
- ◎ หัวใจเป็นสื่อกลางของทุกอย่าง
- ◎ ตัวฉันเอง กว่าที่ฉันจะได้เกิดมาตัวฉันจึงเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุด
- ◎ ตัวฉันเองและร่างกายในทุกๆ ส่วน
- ◎ แม่และลูกเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวให้ฉันมีกำลังใจ
- ◎ ร่างกาย
- ◎ มือ เท้าและลมหายใจ
- ◎ ลมหายใจและหัวใจที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้
- ◎ เวลา
- ◎ เวลาเมื่อผ่านไปแล้วจะย้อนกลับมาไม่ได้
- ◎ ดวงตาและอวัยวะในทุกส่วน และลูกคือกำลังใจ
- ◎ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย
- ◎ ลมหายใจ
- ◎ ลมหายใจ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้
- ◎ จิตสำนึก การที่ได้คิดการได้กระทำลงไปไม่ว่าถูกหรือผิดและรับผิดชอบสิ่งนั้น
- ◎ พ่อและแม่
- ◎ การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข
- ◎ หัวใจ/จิตใจ
- ◎ ร่างกายทำตามหัวใจ
- ◎ หัวใจเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง
- ◎ ร่างกาย
- ◎ ทุกส่วนของร่างกายสำคัญเท่ากันหมด
- ◎ จิตใจ ทำให้เรามีความสุข
- ◎ กระชุ่มกระชวย
- ◎ คำพูด
- ◎ การคิดดี ทำดี เป็นสิ่งที่ดีต่อกัน
- ◎ จิตใจของเรา หากใจของเราอดก็เท่ากับเราตายทั้งเป็น
- ◎ จิตใจที่สงบเป็นแก่นแท้ของเรา
- ◎ จิตใจที่เข้มแข็งและสู้ต่อไป
- ◎ จิตใจ
- ◎ การเกิดมาเป็นคน
- ◎ ทุกส่วนของร่างกาย จะทำให้ได้เรียนรู้ถูกผิด ผิดชอบชั่วดี
- ◎ พ่อแม่เป็นกำลังใจ
- ◎ ครอบครัวเป็นกำลังใจให้ตนเอง

ถอดการเรียนรู้...

กระบวนกร : เราได้ยินเสียงของตนเอง เสียงของเพื่อน ๆ ที่พูดถึงสิ่งที่มีค่าและสำคัญ
รู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : มีความคล้ายคลึงกัน

ผู้เข้าร่วม : เป็นสิ่งสำคัญของเพื่อน

ผู้เข้าร่วม : เรากับเพื่อนคิดไม่เหมือนกัน แต่เมื่อเพื่อนพูดก็ไชนะ

ผู้เข้าร่วม : เราทุกคนเห็นค่าของตัวเอง

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกดี

กระบวนกร : ก่อนหน้านี้เราเคยคิดถึงสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตหรือเปล่า ???


ผู้เข้าร่วม : ไม่เคย ก่อนหน้านี้เราคิดแต่สิ่งที่ต้องการ สิ่งที่ต้องจ่าย สิ่งที่เราอยากได้ แล้วไป
ทำลาย แต่ไม่ค่อยกลับมาดูใจของตนเองเลย

กระบวนกร : คนอื่นรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกดีที่เรามีสิ่งที่มีค่า เดิมเคยคิดถึงแต่สิ่งที่ชอบ แต่ตอนนี้เรารู้แล้วว่าตัวเรามีค่า
และสำคัญ

ผู้เข้าร่วม : แต่ก่อนไม่เคยคิดรักตนเองเลย เวลาโมโหชอบทำร้ายตนเอง แต่คิดว่าจะรักตนเอง
ให้มากขึ้น เดิมเวลาที่ทำตัวเองเจ็บแล้วจะสะใจ จะหายเครียด

ผู้เข้าร่วม : ยายไม่เคยทำร้ายตัวเองเลย จะถนอมชีวิตและร่างกายของตนเองไว้ เพื่อที่จะได้
ออกไปอยู่กับลูกหลาน แม้เวลาจะไม่นานก็ชื่นใจแล้ว โทษเราก็เยอะด้วย

 **สะท้อนการเรียนรู้ (การฟังอย่างลึกซึ้งและการสะท้อนกลับ)...**

กระบวนกร : เมื่อเราพูดกัน 2 คน แล้วรู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกดี เขาไม่เคยระบายแล้วมาระบายกับเรา ก็เลยรู้สึกดี

กระบวนกร : ตอนที่เพื่อนสะท้อนเรื่องราวของเรา ได้ยินเรื่องของเราจากปากเพื่อน
เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เหมือนมีเรอีกคน เพื่อนสรุปออกมาปะะ

กระบวนกร : เราว่าการฟังอย่างเดียว กับการฟังแล้วสรุปออกมาอันไหนดีกว่ากัน ???

ผู้เข้าร่วม : ฟังแล้วสรุป ทำให้เราได้มุมมองใหม่ๆ มาด้วย

กระบวนกร : มันแตกต่างจากเวลาเราฟังคนอื่นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เราฟังเรื่องราวของเขาแล้วติดตาม เทียบเคียงกับชีวิตของเรา ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ
อยากเปลี่ยนแปลง อยากทำได้อย่างเขาบ้าง

กระบวนกร : ตอนฟังคนอื่น เรารู้สึกอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : ได้รู้วิธีการดูแลตนเองของเพื่อน

ข้อสังเกต...

ผู้เข้าร่วมไม่ค่อยแลกเปลี่ยนการเรียนรู้และความรู้สึกในวงใหญ่ กระบวนการจึงแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น เพื่อให้เขียนบันทึกของตนเองว่า “ สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตของเราคืออะไร แล้วเราจะดูแลมันอย่างไร ”

กิจกรรมที่ 4 ... เตะลูกโป่ง

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อสร้างพลังกลุ่ม และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน
2. มองเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์และความสำคัญของทุกคนที่มีผลต่อกลุ่ม

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. ให้ผู้เข้าร่วมเป่าลูกโป่งคนละ 1 ลูก ให้มีขนาดลูกโป่งที่แตกต่างกัน
2. กระบวนการบอกกติกาว่า ให้แต่ละคนเตะลูกโป่งของตนเอง นาน 1 นาที แต่ถ้าลูกโป่งของใครหล่น ถือว่าแพ้ทั้งวง แต่ถ้าเตะลูกโป่งได้โดยไม่มีใครทำหล่นเลยนาน 1 นาทีถือว่าสำเร็จ
3. ทำกิจกรรม

ระยะเวลา...

ประมาณ 15 - 20 นาที

วัสดุอุปกรณ์...

ลูกโป่งและหนังยาง

ข้อสังเกตขณะทำกิจกรรม...

ลูกโป่งหล่น 3 ครั้ง กระบวนการจึงกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมพูดคุยกัน มีผู้เข้าร่วมหลายคนแสดงความคิดเห็น อาทิเช่น ให้ช่วยกัน / ลองปรับการยืนดู / ไปช่วยคนที่ทำพลาดง่าย ๆ จะได้ช่วยดูแล / ใช้ 2 มือช่วยตีขึ้น / มีสติอยู่กับตัวเอง / ดูแลของตนเองให้ดี / เปลี่ยนลูกโป่งกัน / แนะนำวิธีการตีลูกโป่งไม่ให้หน้ามืด / เมื่อลูกโป่งหล่นไม่ต้องถามว่า “ของใครหล่น” มันเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน

ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ร้อน / เมื่อยคอ

กระบวนกร : ทำไม่ถึงทำได้ ???

ผู้เข้าร่วม : ใต้ให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน

ผู้เข้าร่วม : มีสติอยู่กับลูกโป่ง พยายามเลี้ยงลูกโป่งของเราด้วย

ผู้เข้าร่วม : ใจเย็นๆ ด้วย

ผู้เข้าร่วม : เหมือนต้องประคองชีวิตของตนเองให้รอด ไม่ว่าจะไปทางไหน

ผู้เข้าร่วม : ใจจดจ่ออยู่แต่ของเรา

กระบวนกร : เวลามีคนทำลูกโป่งหล่น เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เริ่มใหม่ ไม่เห็นเป็นไรเลย

ผู้เข้าร่วม : อย่างตอนที่เราเป็นคนทำหล่น ก็หาข้อบกพร่องแล้วก็ตั้งใจทำใหม่

กระบวนกร : แสดงว่าเมื่อก็ เรากลับมาที่ตนเองได้แล้ว กลับมาทบทวนเรียนรู้ตนเองได้แล้ว แต่สงสัยว่าเราจะประคองใจตนเองเวลาที่พลาดจะเป็นอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : ทำได้ แต่ก็เชื่อว่าทำได้ตลอดได้

กิจกรรมที่ 5 ... เติบลูกโป่งฮาเฮ

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อสร้างพลังกลุ่ม เกิดการทำงานเป็นทีม
2. มองเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์และความสำคัญของทุกคนที่มีผลต่อกลุ่ม

ขั้นตอนของกระบวนกร...

1. ให้ผู้เข้าร่วมเป่าลูกโป่งเพิ่มอีกคนละ 1 ลูก ให้มีขนาดลูกโป่งที่เท่าๆ กัน
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมายืนเป็นวงกลมโดยใช้ลูกโป่งมาคั่นระหว่างผู้เข้าร่วมคนข้างหน้า

กับตัวเรา

3. กระบวนกรบอกกติกาว่า ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเดินเป็นวงกลมให้ครบ 2 รอบโดยห้ามให้ลูกโป่งหล่น หรือห้ามจับลูกโป่ง หรือจับตัวเพื่อน หากมีผู้เข้าร่วมคนใดทำผิดกติกาให้เริ่มเล่นเกมใหม่

4. จากนั้นจึงให้กลุ่มได้วางแผนและปฏิบัติตามกติกา

5. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนกรตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนการเรียนรู้

ระยะเวลา...


ประมาณ 15 - 20 นาที

วัสดุอุปกรณ์...

ลูกโป่งและหนังยาง

 ข้อสังเกตขณะทำกิจกรรม...

ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมนี้นานประมาณ 20 นาที แต่ไม่สำเร็จจึงขอเลิกเล่น

 ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เหนื่อย / หงุดหงิด / ร้อน / ไม่อยากทำแล้ว / เราทำไม่ได้ตั้งใจเขา / เริ่มรู้ตัวว่าถ้าทำต่อไปจะเป็นเช่นไร จึงขอหยุดคิดว่า / รู้สึกหงุดหงิดที่มีคนมาสั่งเรา

กระบวนการ : เราเริ่มเห็นใหม่ว่า อารมณ์มันเยอะมาก มันเริ่มเกิดขึ้นเมื่อไร ???

ผู้เข้าร่วม : เดินไปไม่พร้อมกัน / ตอนที่ยังทำไม่ได้ / ตอนที่ไม่ได้ตั้งใจ

กระบวนการ : แม้จะทำไมสำเร็จ แต่จริงๆ น่าชื่นชม เขาทำได้ดีนะ อยากให้มองว่าอะไรที่ทำได้ดี ???

ผู้เข้าร่วม : สนุกดี และตั้งใจ

ผู้เข้าร่วม : แต่พอทำไปนานๆ ไม่ได้เสียก็เริ่มหงุดหงิด

ผู้เข้าร่วม : ไม่มีเสียงสั่งกัน

ผู้เข้าร่วม : เป็นช่วงเวลาที่แต่ละคนดูแลตนเอง

กระบวนการ : ถ้าต้องทำใหม่ ตัวเราจะทำอย่างไร เปลี่ยนที่ตัวเราอย่างไร เราจะทำอย่างไร ???

 ข้อสังเกต...

ผู้เข้าร่วมมีท่าทีที่ทั้งที่อยากลองเล่นใหม่และมีผู้เข้าร่วมอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่อยากเล่นแล้ว กระบวนการจึงเปิดโอกาสให้ลองเล่นใหม่อีกครั้ง โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมตัดสินใจเองว่าอยากเล่นต่อหรือไม่ ผลปรากฏว่าผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ลุกขึ้นเริ่มเล่นใหม่ แต่ยังคงเหลือผู้เข้าร่วมอีก 9 คน ที่นั่งดูเพื่อนเล่น ซึ่งเพียงเวลา 5 นาทีกลุ่มที่ขอลองเล่นใหม่ก็ทำกิจกรรมนี้ได้สำเร็จ

 ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : สนุกดีค่ะ / พลิว / โลง / พอทำได้ก็ดี / อาจเป็นเพราะไม่กดดันก็เลยสบาย เดินได้คล่องขึ้น / พอมันเข้ากันแล้วก็ไปได้

กระบวนการ : ถามคนสังเกต (คนที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรม) เป็นอย่างไรบ้างทั้งภายนอกและภายในใจของเรา ???

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นความสามัคคีของเพื่อน

ผู้เข้าร่วม : ลุ้นอยู่ คนน้อยก็น่าจะสามัคคีมากกว่าคนเยอะ

ผู้เข้าร่วม : เห็นเพื่อนใจเย็น แล้วรู้สึกชื่นชม

ผู้เข้าร่วม : เห็นว่าเมื่อกี้ทำไมเราทำไม่ได้ เราผิดพลาดตรงไหน ก็ดีใจกับเพื่อนๆ ด้วยว่าเขาทำได้

ผู้เข้าร่วม : เห็นความสามัคคี ความตั้งใจพร้อมเพรียง

ผู้เข้าร่วม : มีความพยายามที่จะทำ

ผู้เข้าร่วม : เห็นความมุ่งมั่น เป็นตัวของตัวเองไม่มีใครกดดันใคร สบายๆ

ผู้เข้าร่วม : เขาเก่งดี เขาทำได้ สมารถดี

กระบวนการ : ความสามัคคี คืออะไร ???

ผู้เข้าร่วม : เรามีเป้าหมายเดียวกัน / ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายนั้น / ไม่แตกแยก / ไม่มีอคติต่อกัน ไม่แบ่งแยก / ช่วยเหลือดูแลกัน / ทำงานด้วยกัน / ร่วมมือร่วมใจกัน / ต้องให้อภัยซึ่งกันและกัน

กระบวนการ : เวลาเราเล่น แล้วร้องเพลงไปด้วยมันมีอะไรตามมากับเสียงเพลงนั้น ???

ผู้เข้าร่วม : ความสนุก ผ่อนคลาย / ถ้าไม่มีเพลง มันดูเจียบๆ

กระบวนการกล่าวว่า “เวลาอยู่กับคนหมู่น้อย มันทำได้มากกว่าคนหมู่มาก มันมีความตั้งใจและคาดหวังสูง และคนเราอยู่ด้วยกันจะกระทบกระทั่งกันบ้างก็ไม่แปลก ไม่แปลกถ้าจะทะเลาะกัน ชัดใจกัน แต่เมื่อไรก็ตามที่ใจของเรากระทบกับเรื่องราวเช่นนี้ ก็ถือเป็นโอกาสให้เราได้เรียนรู้ ได้ทบทวนตนเอง ดีมากเลยที่เราเป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน และเลือกที่จะดูแลตนเอง ซึ่งเมื่อเราดูแลใจตนเอง เราก็จะสามารถดูแลใจของคนอื่นได้ดีมาก อารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง แต่ที่เราขัดแย้งกันเพราะเราไม่รู้ว่าจะดูแลธรรมชาติที่เกิดขึ้นมานั้นอย่างไร เราลองมาดูดูแลอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติของเรากัน ”

สุดท้ายก็แยกย้ายกันไป เราค่อยๆ สัมผัสอารมณ์ / ความรู้สึกของตนเอง แล้วค่อยๆ ปั่นความรู้สึกที่ค้างอยู่ในนั้น แล้วปล่อยพลัง เปล่งเสียงลงมาตรงกลางห้อง

กระบวนการในวันที่ 2

กิจกรรมที่ 1... กาวนา

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

กิจกรรมที่ 2... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเองในปัจจุบัน ด้วยคำถามว่า “ เชานี้เป็นอย่างไรบ้าง ” โดยให้พูดที่ละคนเรียงตามลำดับ

ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง ดังนี้

- ☉ ขมุกขมัวเหมือนมึนคึ้น ไม่แน่ใจว่าเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของเราหรือเปล่า(ไม่ค่อยแข็งแรง)
- ☉ เช้านี้ครึ้มๆ อากาศมันครึ้ม
- ☉ รู้สึกเหมือนเดินขึ้นเขาเหนื่อยตั้งแต่เช้าแล้ว
- ☉ ฟ้าแจ่มใสกว่าเมื่อวาน
- ☉ เหมือนเดินเท้าเปล่า
- ☉ ท้องฟ้าสีเทา เพราะเป็นกังวลว่าฝนจะตกหรือเปล่า แดดจะออกไหม (หวังผ้าที่ตากไว้)
- ☉ ปวดหัว
- ☉ เย็นสบายดีค่ะ
- ☉ ร้อน ปวดหัว เมื่อวานปวดหัวทั้งวัน ปวดไมเกรน
- ☉ รู้สึกท้อ ก้อนเมฆเป็นสีดำ นอนไม่หลับ
- ☉ เหนื่อย งานยุ่ง
- ☉ รู้สึกสบาย โลง มีความสุขมากขึ้น
- ☉ สบายๆ ฟ้าโล่งๆ เตรียมตัวเตรียมใจมา
- ☉ เหมือนรถเก่าๆ แก่ๆ กว่าที่จะออกตัวก็ที่ต้องใช้เวลาสักหน่อย
- ☉ ปวดหัว
- ☉ ปลอดภัยดี
- ☉ โลงสบาย
- ☉ สดชื่นดี
- ☉ เหมือนผ่านแผ่นดินไหวมา จิตใจมันไม่ค่อยสงบ
- ☉ เหมือนไฟปากำลังลุกไหม้ มีเรื่องกวนใจ พยายามทำให้มันเย็นอยู่
- ☉ รู้สึกดี แต่มีความหงุดหงิดนิดหน่อย
- ☉ ฝันเยอะ นอนไม่เต็มที่ ตื่นมาก็เลยหนักหัว มีเรื่องกวนเยอะ
- ☉ เย็นๆ สบายๆ ท้องฟ้าไม่เปิด ชีวิตก็ไม่

มีอะไรตื่นเต้น ใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ ☉ สบายใจ เข้าใจได้ร้องเพลง ☉ สบาย ๆ ☉ ปวดเมื่อยบ้างตามวัย
☉ สุขกายสบายใจดี

กระบวนกรกล่าวว่า “ เวลาเราทำกิจกรรม แล้วเจอสภาวะบางอย่าง ไม่เป็นไรนะ อย่าไปพยายามกดมัน เหมือนกันถ้าเมื่อไรที่เรามีเรื่องกังวลหรือมีเรื่องให้คิด ยิ่งกดยิ่งห้าม ก็จะทำให้เหนื่อย ”

✚ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

สภาวะของผู้เข้าร่วมในเช้าวันนี้ มีผู้เข้าร่วมหลายคนรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ กระบวนกรจึงได้นำกิจกรรมฐานภายในบรรยากาศที่สงบและผ่อนคลายเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความผ่อนคลายมากขึ้น และเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เกิดการดูแลกันและกันในระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยกัน

กิจกรรมที่ 3 ... เดินอย่างมีสติไปด้วยกัน

✚ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสงบและความผ่อนคลาย
2. เพื่อให้เกิดความรู้เนื้อรู้ตัว มีสติกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ นำการรับรู้มาอยู่ที่การเคลื่อนไหว

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมเดินอย่างผ่อนคลาย ด้วยการเดินเกียร์ 4 จังหวะ (ช้า – เร็ว)
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมลองเดินโดยใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าสัมผัสกับพื้น เช่น ส้นเท้า ปลายเท้า ส้นเท้าด้านนอก ส้นเท้าด้านใน เดินแบบจุ่มพิตพสุธา
3. ชวนให้รับรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย รับรู้สภาวะรอบตัวเรา

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

✚ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

กระบวนกร : เป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกเย็นขึ้น / ขณะที่เปลี่ยนท่าเดิน ทำให้เราสนใจร่างกายของตนเองว่าตรงไหนที่ร่างกายของเราเจ็บปวดอยู่ / รู้สึกว่าลมพัดเย็นดี

กิจกรรมที่ 4 ... ดูแลกาย สัมผัสใจ

✚ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสงบและความผ่อนคลาย
2. เพื่อให้เกิดความรู้เนื้อรู้ตัว มีสติกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ นำการรับรู้มาอยู่ที่การเคลื่อนไหว
3. เกิดความสัมพันธ์ ความใกล้ชิด เอื้ออาทรในการดูแลกันและกัน

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมหนึ่งเป็นวงกลมขนาดเล็กๆ (นั่งชิดๆ กัน) จากนั้นเหยียดเท้าทั้งสองข้างออกมากางวง และใช้มือทั้งสองข้างยันพื้นข้างหลังไว้
2. ให้คนนำเริ่มต้นทำท่าใดท่าหนึ่ง แล้วให้คนที่นั่งถัดไป (ทางด้านขวา) ทำตามไปเรื่อยๆ ทีละคน ให้เหมือนเป็น wave ไปจนกระทั่งครบทุกคน
3. จากนั้นให้เปลี่ยนคนนำเป็นคนอื่นบ้าง
4. กิจกรรมต่อมา คือ ให้ผู้เข้าร่วมหันไปหาเพื่อน แล้วให้หมวดเพื่อนต่อกันเป็นวง
5. ให้กลับหลังหันไปอีกด้านหนึ่ง แล้วเอนตัวไปข้างหลัง ล้มตัวลงนอนที่ตัวของเพื่อนต่อกันไปเป็นวง จากนั้นให้หมวดศีรษะ ไหล่ คอให้เพื่อน
6. ชวนให้นอนเอาหัวเข้ามาในวง นอนฟังเพลง “ความสุขในใจ” โดยไม่คิดอะไร ฟังให้สบาย และผ่อนคลาย

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

✚ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

กระบวนการ : เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกผ่อนคลาย / สบาย / เจ็บอยู่

กระบวนการ : ใจตอนนี้เป็นอย่างไรบ้าง สบายใจหน่อย ???

ผู้เข้าร่วม : ดีขึ้น / สบาย / เย็น / สงบ / รำคาญเสียงเพลง / อบอุ่นดีนอนกันหลายคน / วูบๆ วาบๆ

✚ สอบถามความรู้สึกและการเรียนรู้จากกิจกรรมเมื่อวาน...

กระบวนการ : เมื่อวานหลังจบกิจกรรม เรามองเห็นอะไรบ้าง (สำหรับกระบวนการ) ได้เห็นว่าเกมลูกโป่งเมื่อวาน เป็นเกมที่มีเป้าหมายและความสำเร็จ แต่พวกเราเลือกที่จะหยุดเพื่อดูแลใจตนเอง ดูแลใจของเพื่อน บางครั้งเป้าหมายข้างหน้ามันดี แต่มันลำบากหากเรามุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น อาจต้องหยุดก่อน เพื่อดูแลกัน นี่แหละคือ ความสำเร็จ

กระบวนการ : เราเป็นอย่างไรหรือเปล่า ???

ผู้เข้าร่วม : ตอนที่หยุด สำหรับเราอย่างไรก็ได้ / ในช่วงที่มีความขัดแย้ง มันมีระบบ Safe ของตนเอง / บางคนอาจจะรู้ใจตนเองว่าจะไปไหน หากไปต่ออาจจะเกิดผลกระทบต่อกันได้ จึงขอหยุดก่อน / เมื่อวานมี 2 กลุ่ม คือ หยุดไปเลยกับหยุดและขอทำต่อ คนที่หยุดไปเลย เป็นการหยุดเพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเองก่อน ไม่วุ่นวายกับใคร / เมื่อวานนี้ก็เหมือนกัน ใจก็อยากเดินต่อ แต่คิดว่าหากเดินต่อไปคงมีแต่ปัญหาแน่ๆ

กระบวนกร : แล้วในชีวิตจริง เวลาเราอยากได้ความสำเร็จ เอาจริงเองจึงมากไปเป็นอย่างไร ???

ผู้เข้าร่วม : เครียด

กระบวนกร : เกมที่เราเล่นกันประมาณ 30 คน แต่ในชีวิตจริงที่ต้องอยู่กับคน 1,700 คน ทำให้เราปรับตัวเก่งแบบนี้หรือเปล่า ???

ผู้เข้าร่วม : ที่นี่มีกติกาเยอะ ทำให้เราใจเย็นลง

กระบวนกร : มีใครอยากพูดบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ตนเองคิดว่ามันเป็นเกมอย่างหนึ่ง เลยไม่ได้จริงจัง ไม่เครียด แต่คนเรากลับมองไม่เหมือนกัน เพื่อนดูจริงจังและเครียด

ผู้เข้าร่วม : เป็นเรื่องของความพยายามที่ต้องการทำอะไรให้สำเร็จ พยายามแล้วแต่ยังไม่ได้ ก็ไปนั่งดูก่อน มีแรงก็ขึ้นมาสู้ต่อ

ผู้เข้าร่วม : ทำใจแบบเล่น กลับทำได้ ใจมันผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 5 ... เกมการค้าโลก

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อเรียนรู้กลไกของตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายของเรา
2. เพื่อเรียนรู้และทันกับความต้องการภายในของเรา

ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 4 กลุ่ม จากนั้นแจกซองอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม ซึ่งในแต่ละซองจะมีวัสดุอุปกรณ์ที่แตกต่างกัน
2. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ที่มีสร้างรูปเรขาคณิตต่างๆ เพื่อมาขายให้ตลาดกลาง โดยตลาดกลางจะเปิดรับซื้อสินค้าเป็นช่วงเวลาและเป็นผู้กำหนดคุณภาพและราคาสินค้าเองทั้งหมด

3. กระบวนการกำหนดกติกาการทำกิจกรรมว่า “ ไม่มีอะไรได้มาฟรีๆ ” “ ห้ามทำร้ายกัน ”
4. นอกจากตลาดกลางแล้วยังมีตลาดจำหน่ายสินค้า เพื่อให้แต่ละคนนำเมล็ดถั่ว (แทนเงินตรา) มาซื้อสินค้าต่างๆ
5. เมื่อจบกิจกรรม ถอดการเรียนรู้

วัสดุอุปกรณ์...

แต่ละห้องจะมีวัสดุอุปกรณ์ที่แตกต่างกัน อาทิเช่น

ห้องที่ 1 : กระดาษ 6 แผ่น / กรรไกร 2 อัน / ดินสอไม่เหลา 2 แท่ง / ไม้บรรทัดรูปครึ่งวงกลม 1 อัน / กบเหลาดินสอ 1 อัน / เมล็ดถั่ว (แทนเงินตรา) 30 เม็ด

ห้องที่ 2 : กระดาษ 2 แผ่น / กรรไกร 2 อัน / ดินสอไม่เหลา 4 แท่ง / ไม้บรรทัดรูปครึ่งวงกลม 1 อัน / กบเหลาดินสอ 1 อัน / เมล็ดถั่ว (แทนเงินตรา) 15 เม็ด

ห้องที่ 3 : กระดาษ 12 แผ่น / ดินสอไม่เหลา 3 แท่ง

ห้องที่ 4 : กระดาษยับยู่ยี่ 2 แผ่น / ดินสอไม่เหลา 1 แท่ง / เมล็ดถั่ว (แทนเงินตรา) 3 เม็ด

ระยะเวลา...

ประมาณ 150 นาที

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ในกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมนี้ด้วยความสนุกสนานเป็นอย่างมาก

กิจกรรมที่ 5 ... ถอดบทเรียนจากเกมการค้าโลก

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อเรียนรู้กลไกของตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายของเรา
2. เพื่อเรียนรู้และทันกับความต้องการภายในของเรา

ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : จากกิจกรรมเมื่อสักครู่นี้ เราทำอะไรไปบ้าง (ให้บททบทวนตนเอง) ???

ผู้เข้าร่วม : เปิดให้เข้าอุปกรณ์ / คาดคะเนตลาด / แลกเปลี่ยนอุปกรณ์ / กักตุนสินค้า / ต่อรองกับชุมชนอื่น / มาทำงานที่บ้านเพื่อน

กระบวนการ : เมื่อเปิดช่องมาเจออุปกรณ์ ตอนนั้นรู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้อะไร ???

ผู้เข้าร่วม : เงินก็ตขวางความสัมพันธ์ / เพื่อความมั่งคั่ง การดูแลสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เราแบ่งแยก ดูแลเฉพาะพวกเรากันเอง

กระบวนการ : เราคิดว่าระบบการตลาดที่ได้เล่นไปกับในชีวิตจริงของเราเป็นอันเดียวกันไหม แล้วทำอะไรกับชีวิตของเราบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : เป็นอันเดียวกัน ที่เราไม่รู้จักปล่อยวาง อยากรได้เยอะๆ

ผู้เข้าร่วม : หรือในเรื่องจำ เราก็ดูแลเฉพาะเพื่อนในกลุ่มของเรา เช่น ถ้าลงมาก่อนก็รีบตักน้ำจองที่ซักผ้าไว้ให้เพื่อนๆ ในกลุ่ม

ผู้เข้าร่วม : ระบบตลาดมันยั่วชวนใจเรา ล่อ และสร้างความต้องการ

ผู้เข้าร่วม : เพลินกับการผลิตและการได้เงินมาจากคนอื่น (มองคนอื่นเป็นตัวป่วน)

กระบวนการ : อยากรให้ **Check out** จากเกมการค้าโลกนี้ ???

ผู้เข้าร่วม : เห็นความแตกต่าง / เห็นความพยายาม / เห็นว่าเราใช้ชีวิตตามที่คนอื่นกำหนดมากไป / รู้สึกเพียงพอ รู้จักพอ / ความอดทน / พอใจในสิ่งที่เรามี ยินดีกับสิ่งที่เราได้ / เห็นความมานะอดทนของเพื่อน / คนที่มีพร้อม มีศักยภาพมากกว่า / สัมผัสคนอื่น / เงินคือพระเจ้า / ให้ได้วางแผน / รอให้เป็น / อยากรกลับไปเป็นเด็กอีก / เห็นการแบ่งปัน / พอเข้าใจได้ว่าทำไมคนถึงแก่งแย่ง ขโมยของเพื่อน / เข้าใจคนหลงของ

กระบวนการในวันที่ 3

ช่วงเช้า ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมงานของทัศนสถานหญิงเชียงใหม่ (งานวันต่อต้านยาเสพติด) และก่อนเริ่มกระบวนการในวันนี้ กระบวนการจึงพูดคุยกับผู้เข้าร่วมถึงวันจากใจสู้ใจ ที่จะเป็นวันที่เปิดโอกาสให้ญาติ / คนที่สนิท เข้ามาร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน

กิจกรรมที่ 1 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเองว่า “ เข้านี้เป็นอย่างไรบ้าง ” โดยให้พูดทีละคนเรียงตามลำดับ

ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง ดังนี้ คอเคล็ด อารมณ์เรื่อย ๆ ไม่มีเรื่องอะไรวุ่นวายแต่ก็ไม่ได้เลวร้าย รู้สึกโล่ง ขอขอบคุณ มีความสุข ชื่นใจมากเลยที่ได้รู้ว่าจะมีญาติมาเยี่ยม มีเรื่องกังวลใจนิดหน่อยที่ต้องปฏิญาณตนเมื่อเช้านี้ ดีค่ะ ใจเย็นกว่าเมื่อก่อน ดีใจที่จะได้เยี่ยมใกล้ชิด ติดใจกับเกมตลาดค้าโลกเมื่อวานอยู่เลยคะ ฟ่ำโล่งๆ โปร่งๆ สบายๆ อากาศวันนี้เย็นสบาย มีความสุข แต่ปวดตามข้อ กังวลใจเขียนที่อยู่ของญาติไป ใจของเราก็อยากให้เขามา แต่ก็ห่วงไม่อยากให้เขาลำบากเดินทางมาเพราะต้องเดินทางไกล อากาศไม่ร้อน สบายๆ ได้รับข่าวดี ดีใจจะได้เยี่ยม มีอารมณ์ต่อเนื่องมาจากความสนุกในเกมการค้าโลก ทำให้ได้ความรู้ใหม่ๆ สนุกและตื่นเต้นดี ตื่นเต้นว่าใครจะเรา มีความสุข มากมาก อยากจะได้เจอ เขา (ญาติ) เป็นความความหวังและพลังใจให้กับเรา

กิจกรรมที่ 2 ... พูดคุยถึงประเด็นการเรียนรู้จากเกมการค้าโลก (เพิ่มเติม)

วงสนทนา...

กระบวนการ : จากกิจกรรม **Check in** มี 2 คนที่ติดใจเกมการค้าโลกเมื่อวานนี้ **อยากรู้ว่าติดใจอะไร ???**

ผู้เข้าร่วม : ไม่รู้ว่ามันเป็นแบบนี้ ถ้ารู้ก่อนจะยังไม่ขายก่อน เพราะขายไปราคาก็ตกต่ำด้วย กลไกตลาด จะเก็บไว้รอให้ราคาสูงก่อน แต่สนุกดี

ผู้เข้าร่วม : เห็นความแตกต่างและท่าทีของหมู่บ้าน 2 หมู่บ้านที่มั่งมีและขาดแคลนมีท่าทีที่ต่างกัน สนุกดี ต้องออกแบบวางแผน ทั้งในความคิดของเพื่อนที่ซื้อบ้านไว้เพื่อดูแลสมาชิกในหมู่บ้าน เกมนี้สอนให้ต้องกระตือรือร้น ใจเย็นและรอบคอบ

กระบวนการ : **เมื่อวานมีทั้ง 2 อย่างคือตลาดกลาง (รับซื้อสินค้า) และตลาดที่ยั่ววน ความอยากของเรา ถ้าเราได้กลับไปทบทวนอาจจะทำให้เราได้เห็นว่าเรามากเสียเงินไปกับเรื่องอะไรบ้าง ???**

ผู้เข้าร่วม : จริงค่ะ เราใช้ชีวิตที่ผ่านมา มีสิ่งที่ล้นบ่งการตัวเรามากมาย เช่น ความรู้ ความสวยงาม

กระบวนการ : แล้วมีครั้งไหนไหมที่เราไหลไปตามมือที่เรามองไม่เห็น ???

ผู้เข้าร่วม : ก็บ่อยๆ เพราะเมื่อเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนอื่นเขาก็มี ได้ยินนะคำว่าเศรษฐกิจ พอเพียง แต่ทำไม่ได้ ที่ผ่านมาใช้ชีวิตวิ่งไปตามใจเรา ชีวิตมันเหนื่อย พอเข้ามาอยู่ที่นี้จึงได้รับรู้ถึงชีวิตที่พอเพียง แต่คิดว่าออกไปจะเปลี่ยนการดำเนินชีวิตดู

กระบวนการ : อยากชวนให้ทุกคนลองเขียนบททบทวนตนเองว่า “ในชีวิตที่ผ่านมา เราเป็นอย่างไร เราไหลไปตามกระแสแบบที่บ้างไหม อย่งไร ” ???

กิจกรรมที่ 3 ... ชมภาพยนตร์เรื่อง Departure

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลาย
2. เพื่อให้เรียนรู้และเกิดพลังในการดำเนินชีวิต

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการเล่าให้ฟังเรื่องราวย่อๆ ของภาพยนตร์ให้ผู้เข้าร่วมได้ฟัง
2. จากนั้นจึงเปิดภาพยนตร์เรื่อง “Departure” ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนชม

ระยะเวลา...

ประมาณ 150 นาที

กระบวนการในวันที่ 4

กิจกรรมที่ 1 ... ภาพหา

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

กิจกรรมที่ 2... Check in

✚ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเองในปัจจุบัน ด้วยคำถามว่า “สำรวจความรู้สึกของตนเองว่าเข้านี้เป็นอย่างไรบ้าง ” โดยให้พูดที่ละคนเรียงตามลำดับ

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

✚ ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง ดังนี้ ☉ โลงสบายได้ข่าวว่ามีญาติมาเยี่ยม รู้สึกดี คิดถึงพ่อ ได้ร้องไห้ ได้ปลดปล่อย รู้สึกดี ☉ กอดตัน อึดอัด ถูกบีบให้เล็กลง ☉ เหมือนกัน เมื่อเข้าใจข่าวใหม่ถึงกฎหมาย / ข้อปฏิบัติ ทำให้รู้สึกถึงความวุ่นวาย

✚ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

เมื่อมีผู้เข้าร่วมพูดถึงข่าวการเปลี่ยนแปลงในเรือนจำ ผู้เข้าร่วมอีกหลายคนก็ต่างพูดถึงประเด็นนี้ด้วยความไม่สบาย อาทิเช่น ที่เรือนจำเขาประกาศว่าไม่ให้เอาอะไรขึ้นห้องนอนนอกจากขวดน้ำเพียงอย่างเดียว นอกนั้นไม่ให้เอาอะไรขึ้นไปเลย / จะอ่านหนังสือก็ไม่ได้ / ผ้าขนหนูไว้สำหรับปิดตานอนก็ไม่ได้ (เพราะห้องนอนเขาจะเปิดไฟไว้ตลอดทั้งคืน) / ห้ามจดหมาย / และบางคนที่พอมีรายได้ดูแลตนเองจากการเขียนจดหมายก็ทำไม่ได้แล้ว (เป็นผู้ต้องขังที่ไม่มีญาติมาเยี่ยม) / ยาดมหรือยาแก้ไอหรือยาประจำตัวก็ไม่ได้ / แล้วคนที่เรียนหนังสือจะทำการบ้านได้อย่างไร / และที่สำคัญทางเรือนจำยังให้กำหนดรายชื่อญาติแค่ 10 รายชื่อเท่านั้น หากใครมาเยี่ยมโดยไม่มีรายชื่อก็ห้ามเยี่ยม / มันมีกฎหมายบังคับ ไม่เข้าใจคนออกกฎหมายเหล่านี้เลย / เรา รู้สึกไม่แน่ใจว่าลมหายใจยังเป็นของเราอยู่หรือเปล่า / เคยได้ยินมาว่าการทำแบบนี้มันผิดหลักมนุษยธรรมนะ / เราน่าจะบอกเขาว่ามันมีผลกระทบอย่างไรบ้างกับเรา / อยากให้มีโอกาสให้พวกเขามานั่งพูดคุยกับเราเหมือนพี่ๆ บ้าง

บรรยากาศในตอนนี้อย่างคนต่างพูดคุยถึงประเด็นนี้ด้วยความคับข้องใจ อึดอัดต่อกฎกติกาใหม่เหล่านี้ กระบวนการจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมเปล่งเสียงหรือประโยคเพื่อช่วยระบายความรู้สึกออกมาคนละ 1 ประโยค/เสียง

กระบวนการ : *อยากให้ผู้เข้าร่วมเปล่งเสียงหรือประโยคเพื่อช่วยระบายความรู้สึกออกมาคนละ 1 ประโยค/เสียง*

หลังจากนั้นกระบวนการจึงถามว่า “แล้วแต่ละคนมีวิธีการทำใจอย่างไร” ???

ผู้เข้าร่วมสะท้อนมุมมอง ความรู้สึกและวิธีการของตนเอง ดังนี้ ☉ ทำใจ ทำอะไรไม่ได้ ทำอะไรตามกฎตามระเบียบไป ☉ เครียดตามๆ กันไป ☉ เป็นนักโทษเลือกไม่ได้หรอก ☉ ปลง ☉ เราไม่มีสิทธิเลือก ☉ ลมหายใจไม่ใช่ของฉันเลย ☉ เราอ้อมเขา เขาน่าจะฟังเราบ้างนะ ☉ ทำใจเย็นๆ พยายามจะอธิบาย ☉ คิดว่า ถ้าบวกรวันนี้จะสบายในวันข้างหน้า ☉ ปลอย ☉ ไหลไปตามน้ำ ☉ คิดเสียว่าตอนที่เรามาแรกๆ เราไม่มีอะไร เมื่อก่อนก็มีแค่ขวดน้ำขวดเดียว ตอนนั้นก็กลับไปเป็นเหมือนเดิม ☉ ถ้ามีกฎอีกก็ต้องยอมรับความจริงที่จะเกิดขึ้น ☉ แต่อารมณ์เสียแต่เราก็ต้องยอมรับ แต่เราไม่ชินที่ผ่านมาเราชินกับการมี ถ้าเป็นกฎก็ต้องยอมรับและทำตาม

กระบวนการ : *ลองช่วยกันคิด ถ้าเรามีแค่ขวดน้ำ 1 ขวด แต่เราสามารถทำอะไรได้บ้าง เมื่อเรายังเป็นเจ้าของลมหายใจของเราอยู่*

ผู้เข้าร่วมสะท้อนมุมมอง ความรู้สึกและวิธีการของตนเอง ดังนี้ ร้องเพลง / นอนหลับ / นวดกัน / นอนคุยกับเพื่อนข้าง ๆ / อดทนเอา / นินทาผู้ชาย / ไปฝึกนวด

กิจกรรมที่ 3 ...ถอดการเรียนรู้จากภาพยนตร์

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลาย
2. เพื่อให้เรียนรู้และเกิดพลังในการดำเนินชีวิต

ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : *จากที่เราประทับใจคือจากใด ???*

ผู้เข้าร่วม : มีคนมาดูแลงานของพระเอก แต่เขาก็ยังสู้ต่อ

ผู้เข้าร่วม : ชอบความมุ่งมั่นฟันฝ่าของพระเอก แม้จะถูกรังเกียจดูถูก

ผู้เข้าร่วม : ชอบแฟนของเขาตอนแรกที่จะไม่ยอมรับ แต่ต่อมาก็รับได้ ทำใจได้ เข้าใจ

ผู้เข้าร่วม : ชอบฉากที่พระเอกไปดูปลาวายทวนน้ำแล้วไปตาย ชอบคำพูดที่ว่า “ต้องกลับมาตายที่บ้าน”

ผู้เข้าร่วม : ตอนแรกเมื่อพระเอกจะทำงานไม่ได้ แต่ก็สามารถทำได้

ผู้เข้าร่วม : ตอนแรกดูหนังไปก็ไม่ได้ซึ่งอะไร แต่มาเสียน้ำตาตอนฉากสุดท้ายที่พระเอกกลับไปดูแลศพของพ่อ คิดถึงตนเองอยากให้พ่อเข้าใจเราบ้าง

ผู้เข้าร่วม : ชอบสีหน้าของพระเอก ที่ได้เรียนรู้ชีวิตและการทำงานด้วยความรัก

ผู้เข้าร่วม : ลูกที่ไปขอโทษเมื่อจะจุดไฟเผาศพแม่ ทำให้สะท้อนเห็นตนเองว่าตอนนี้เรายังมีแม่ หากกลับไปจะกลับไปดูแลแม่จะได้ไม่ต้องนั่งเสียใจทีหลัง

ผู้เข้าร่วม : ชอบที่เขาถ่ายทอดผ่านสีหน้าได้ดี ชอบที่เขาถลาลอง กล้าเปลี่ยนแปลง

ผู้เข้าร่วม : เขาเอาใจใส่ในรายละเอียด รักในสิ่งที่ทำ

ผู้เข้าร่วม : พยายามลดทิวี่ในเรือของพ่อ

กระบวนกร : คิดว่าอะไรที่ทำให้พระเอกไปดูแลศพของพ่อ ???

ผู้เข้าร่วม : ความรักความผูกพัน / สามัญสำนึก / ได้ฟังเรื่องราวชีวิตจากเพื่อนร่วมงาน

กระบวนกร : เราคิดอย่างไรกับตัวละครอื่น ๆ ในเรื่อง ???

ผู้เข้าร่วม : จบ สุดท้ายก็แค่ตาย

ผู้เข้าร่วม : ชอบท่านประธาน เจ๋งดี

ผู้เข้าร่วม : ชอบท่านประธานเหมือนกัน เขารู้วิถีชีวิต มองคนไม่ผิด เหมือนอ่านใจคนได้ เป็นคนที่จิตใจดีด้วย เขาสามารถให้คำแนะนำคนอื่นได้ มีน้ำใจ

ผู้เข้าร่วม : หนังชี้ให้เห็นว่า แง่คิด คำพูด การแสดงออกของแต่ละบ้าน ได้เห็นความรักความห่วงใยของคนในครอบครัว ประทับใจ

ผู้เข้าร่วม : ประทับใจเพื่อนของพระเอก ที่เข้าใจงานของพระเอก มองด้วยสายตาแห่งคำว่าขอบคุณ

ผู้เข้าร่วม : ประทับใจลูกที่เป็นชายแต่กลายเป็นหญิง แต่ทางบ้านก็รับได้ ลูกจะเป็นอย่างไรก็รับได้

ผู้เข้าร่วม : ชอบช่วงงานเลี้ยงวันคริสต์มาส ที่เลี้ยงปลอบใจพระเอกที่มีคนมาดูถูกอาชีพของพระเอก

ผู้เข้าร่วม : ชอบพระเอกที่เขาทำเหมือนศพยังไม่ตาย เคารพเขามาก ใจนิ่ง ดูแลเป็นอย่างดี

กระบวนกร : เราคิดอย่างไรกับอาชีพของพระเอก ???

ผู้เข้าร่วม : กิติ / รู้สึกประทับใจ / สุดยอดเลย / เขาทำได้ดีขนาดนี้เลยหรือ / เขาให้เกียรติและเคารพคนตายมาก

กระบวนการ : *หนังเรื่องนี้เขาบอกอะไรเรา ???*

ผู้เข้าร่วม : ความตายมันอยู่ใกล้ตัวเรา หนีไม่พ้น ตอนที่ใช้ชีวิตอยู่อยากทำอะไรก็ทำเถอะ/ งานทุกอย่างมีคุณค่า ให้เราเห็นคุณค่าของงานที่ทำ

ผู้เข้าร่วม : เห็นคุณค่าของงาน เห็นคุณค่าของคนที่เรารัก

ผู้เข้าร่วม : เห็นคุณค่าของคนที่เราอยู่ด้วย

ผู้เข้าร่วม : เปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ

ผู้เข้าร่วม : อะไรที่ปล่อยไปได้ ก็โล่ง

ผู้เข้าร่วม : บางทีความปรารถนาต่อคนอื่น / สัตว์ บางทีอาจไม่ทันไม่เหมาะ (ฉกปล่อยปลาหมึก)

ผู้เข้าร่วม : การเคารพ ทั้งต่องาน / คน / ศพ

ผู้เข้าร่วม : เห็นว่าคนใช้ไม่ได้เลือก คนเลือกไม่ได้ใช้ (งานศพ)

ผู้เข้าร่วม : ความตาย เราหนีไปไม่พ้น

ผู้เข้าร่วม : ความตายไม่ได้หายไปแต่เป็นการเริ่มต้นใหม่

ผู้เข้าร่วม : เมื่อตายก็เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง มีแค่ใจล้วนๆ

ผู้เข้าร่วม : บางทีความจริงก็น่าเจ็บปวด บางเรื่องก็มีเหตุผลบางอย่างที่พูดไม่ได้

กิจกรรมที่ 4 ... ภาพสุดท้าย

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนคุณค่าและความหมายของชีวิต

ขั้นตอนของกระบวนการ....

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ทบทวนคุณค่าและความหมายของชีวิต “หากวันหนึ่งที่เป็นวันสุดท้ายในชีวิตของเรา เราจะวาดภาพอะไรให้กับตนเอง ” ให้ผู้เข้าร่วมวาดภาพนั้นลงในกระดาษแล้วเขียนความหมายของภาพไว้ด้านหลัง

2. เมื่อทุกคนวาดภาพนั้นเรียบร้อยแล้ว ให้แต่ละคนแลกเปลี่ยนความหมายของภาพนั้นในวงใหญ่

✚ วัตถุประสงค์...

กระดาษและสี

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

กิจกรรมที่ 5 ... เจลลย Buddy

✚ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันในระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยกัน
2. เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่สนุกสนานและผ่อนคลาย

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. เมื่อกระบวนการครั้งที่แล้ว กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมจับฉลากรายชื่อ Buddy คือคนที่เราจะไปดูแลใส่ใจเขาโดยที่ไม่ให้เขารู้ว่าเราเป็นใครนานประมาณ 2 เดือน
2. จากนั้นก่อนเจลลย Buddy กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมมาเลือกขนมและกาแฟให้ Buddy ของตนเอง
3. ขออาสาสมัครผู้เข้าร่วม 1 คนเป็นเริ่มต้นเจลลย Buddy ก่อน โดยให้เอาขนมหรือกาแฟนั้นไปให้ Buddy ที่เราดูแลเขา (จับฉลากรายชื่อของเขาได้) จากนั้นคน Buddy คนนั้นมาของขวัญไปให้ Buddy ของตนเองต่อๆ ไปจนกระทั่งครบวง

✚ วัตถุประสงค์...

ขนมและกาแฟ

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

✚ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมสนุก ผ่อนคลายและอบอุ่น สามารถสร้างเสียงหัวเราะและความประทับใจให้กับทุกคนได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมที่ 6 ... ทบทวนกิจกรรม

✚ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อทบทวนกิจกรรมต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการครั้งนี้
2. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละคน

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการครั้งนี้
2. จากนั้นชวนให้ผู้เข้าร่วม “พูดแทนความรู้สึก 1 คำ หรือเป็นคำแทนความรู้สึกที่จอกันในเดือนนี้ก็ได้”

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

✚ ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกของตนเอง...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกของตนเอง ดังนี้ ห่วงใย / ซึ่งในความผูกพันทางสายเลือด / สุดยอด / อบอุ่นอ้อมใจ / ขอขอบคุณสำหรับมิตรภาพ / มีความสุข / สิ่งที่แน่นอนคือความไม่แน่นอน / เป็นแรงบันดาลใจ / Happy / ซึ่งใจ / ขอขอบคุณที่ได้เรียนรู้ / ทำให้รู้คุณค่าของชีวิต / อะไรเกิดก็ค่อยๆ คิดไป / ได้พลังขึ้น / ได้รับความสุข / ประทับใจ / ตายเป็นเรื่องเล็ก / ขอขอบคุณสำหรับบทเรียน / ฉันเจอเธอแล้ว

กิจกรรมที่ 7 ... แนะนำหนังสือของอาจารย์ประมวล


✚ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อแนะนำงานเขียนของอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์
2. เพื่อให้ได้รับแรงบันดาลใจ ข้อคิดจากการอ่านงานเขียนของอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. เนื่องจากกระบวนการในครั้งหน้า จะมีอาจารย์ประมวลมาพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และแง่มุมของการดำเนินชีวิต ทางกระบวนการอยากให้ผู้เข้าร่วมได้ลองอ่านเรื่องราวและงานเขียนของอาจารย์ประมวลก่อน จึงได้เลือกหนังสือ 2 เรื่อง คือ เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงกับก้าวผ่านความรุนแรง มาให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนกันอ่าน
2. ก่อนแจกหนังสือ กระบวนการแนะนำประสบการณ์และความรู้สึกที่ได้อ่านหนังสือทั้ง 2 เล่มนี้ เพื่อกระตุ้นความสนใจของผู้เข้าร่วม
3. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันเพื่อแลกเปลี่ยนกันอ่านหนังสือทั้ง 2 เล่ม
4. เมื่อได้คู่อ่านหนังสือแล้ว ให้มารับหนังสือ

5. แล้วบอกผู้เข้าร่วมว่าในกระบวนการครั้งนี้เราจะมาพูดคุยกันถึงหนังสือเล่มนี้

 ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

การอบรมครั้งที่ 8

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 21 ก.ค. 2557 (วันที่ 1)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... ภาวนาร่วมกันยามเช้า
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ... Check in กิจกรรมที่ 3 ... Home -----เบรก รับประทานอาหารว่าง----- กิจกรรมที่ 4 ... คุยเรื่องความคืบหน้าของงานจากใจสู่ใจ กิจกรรมที่ 5 ... Home (ต่อ) กิจกรรมที่ 6 ... ฝึกการฟังและการสะท้อนกลับ -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 7 ... ยืดเหยียดร่างกายและกระจกเงา
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 8 ... หยอดหมึก พลังแห่งการสร้างสรรค์
วันที่ 22 ก.ค. 2557 (วันที่ 2)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... Check in
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ... วงสนทนากับอาจารย์ประมวลและอาจารย์สมปอง เพ็ญจันทร์ -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 3 ... อวยพรเพื่อน ผู้ได้กลับบ้าน
13.00 น. –14.45 น.	กิจกรรมที่ 4 ... Check out

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ 23 ก.ค. 2557 (วันที่ 3)	
ช่วงเช้า...	
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 1... กิจกรรมสมาธิแบบสร้างจังหวะ กิจกรรมที่ 2 ... สรุปกิจกรรม Home กิจกรรมที่ 3 ... เลี้ยงลูกปิงปอง -----เบรก รับประทานอาหารของว่าง----- กิจกรรมที่ 4 ... ทบทวนชีวิตของตนเอง -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5 ... ทบทวนชีวิตของตนเอง (ต่อ)
13.00 น. –14.45 น.	
วันที่ 24 ก.ค. 2557 (วันที่ 4)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1... ภาวนายามเช้า
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2... Check in กิจกรรมที่ 3 ... ทบทวนกิจกรรม -----เบรก รับประทานอาหารของว่าง----- กิจกรรมที่ 4... ตั้งเป้าหมายในชีวิตของเรา -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 5... อ่านจดหมายความเข้าใจ
13.00 น. –14.45 น.	
วันที่ 25 ก.ค. 2557 (วันที่ 5)	
ช่วงเช้า...	กิจกรรมที่ 1 ... Check in
9.00 น. – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ... จัดเตรียมงานนิทรรศการวันจากใจสู่ใจและสัมภาษณ์เชิงลึก -----เบรก รับประทานอาหารของว่าง----- กิจกรรมที่ 2 ... จัดเตรียมงานนิทรรศการวันจากใจสู่ใจและสัมภาษณ์เชิงลึก -----พัก รับประทานอาหารกลางวัน-----
ช่วงบ่าย...	กิจกรรมที่ 2 ... จัดเตรียมงานนิทรรศการวันจากใจสู่ใจและสัมภาษณ์เชิงลึก
13.00 น. –14.45 น.	

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

กระบวนการในวันที่ 1

กิจกรรมที่ 1... ภาวนาร่วมกันยามเช้า

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. แจกสติ๊กเกอร์ให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมวาดรูปใบหน้าที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะนี้ลงในกระดาษสติ๊กเกอร์ พร้อมทั้งเขียนคำที่แสดงอารมณ์และความรู้สึกนั้นลงไปด้วย เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้ติดไว้ที่เสื้อของตนเอง

2. จากนั้น ให้แต่ละคนบอกว่าความรู้สึกของตนเองในเช้าวันนี้ โดยให้พูดที่ละคนเรียงตามลำดับ

วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษสติ๊กเกอร์ , ปากกา และสี

ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

✚ อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะของตนเอง ดังนี้ เรื่อยๆ ลมเย็นๆเหมือนเข้าฤดูหนาวแต่ก็ไม่ไฉนนะ เย็นสบายดี / ดีค่ะ / ว้าว ! ตื่นเต้นที่จะได้มาเจอกัน / ดีค่ะ สบายๆๆ อากาศดี / สบายๆ / เป็นภาพหลับตา พยายามทำให้สงบเพราะเหนื่อยค่ะ ตนเองไปเป็นหัวหน้าห้องแล้วรีบขึ้นมา / เบิกบาน สดชื่น / สดชื่นดี ๆ เข้านี้ตื่นแต่มืด ได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์ ใจคอเป็นอย่างไรไม่รู้เพื่อนสนิทจะได้กลับบ้านแล้ว รู้สึกใจหาย / ผู้ปกครองเรียกตั้งแต่เช้า ไม่ค่อยสบายใจ / เจยๆ / เย็นสบายดีค่ะ / พอมีกติกามาใหม่ เราก็ได้ทำกิจกรรมใหม่ เช่นเติมเคยเขียนโน่นเขียนนี่ ตอนนี่เราก็ได้สวดมนต์ไหว้พระมากขึ้น / โอเคแล้ว สบายใจไม่ต้องสนใจใคร ได้พ้นจากการลงโทษแล้ว ไม่เครียดแล้วผ่านพ้นมาด้วยดี พยายามอยู่กับตัวเอง เพื่อนร่วมงานก็ต้อนรับดี มีความสุขดี / สบายใจ โลง มีความสุข คิดไว้ว่าพรุ่งนี้แล้วจะได้เจออาจารย์ พอได้เจออาจารย์ก็มีความสุข สุขภาพก็ดี บางวันก็ดี บางวันก็ต้องไปตรวจแต่ก็มีความสุขดี / วันนี้มีความสุขที่ได้เจออาจารย์ ไม่ได้เจอ 1 เดือนเขียน diary ให้อาจารย์ได้อ่าน / เบาสบาย / ดีเหมือนกัน เป็นคาถาเตือนตนเองจะได้ดีทั้งวัน / Happy อะไรที่หวังไว้ก็สมหวังดีค่ะ ทั้งเรื่องทางบ้าน เรื่องที่คิดอะไรก็สมหวัง ได้เขียนจดหมายถึงคนที่เราผูกพัน / สบาย / มีความสุขดี / ภาพในตาเศร้าแต่ปากยังยิ้มสู้ เศร้าเพราะเพื่อนจะได้กลับบ้าน ตัวเองก็รอภักย์ / หน้ายิ้ม แต่ใจไม่ยิ้ม คิดว่าเดือนนี้เป็นเดือนสุดท้ายของโครงการแล้ว / สบาย / ดีขึ้น ลูกเขียนจดหมายว่าลูกจะมาหาแม่ ทำให้ยิ้มทุกข้ในทุกเรื่อง อ่านจดหมายนั้นจนจำได้แล้ว / ในสมองมีแต่ความคิด คิดว่าออกไปแล้วจะทำอย่างไร คิดไปไม่เคยหยุด ยกเว้นแต่เราเดินความคิดจึงหยุด ใจไม่อยู่กับตัว อยู่กับความคิด / ดี เจยๆ เรื่อยๆ สดชื่นดี

หลังจากนั้น กระบวนการสอบถามเรื่องความเป็นอยู่ว่า **“เป็นอย่างไรบ้าง ที่ไม่มีอะไรขึ้นห้องนอน ??? ”**

ผู้เข้าร่วม : ตอนนี่ก็ปรับตัวได้แล้ว แต่ 2 วันแล้ว ที่นอนไม่หลับเลย ไม่ได้อ่านหนังสือ

ผู้เข้าร่วม : จะแอบฉีกเป็นแผ่นขึ้นไป

ผู้เข้าร่วม : อ่านวันละบรรทัด

ผู้เข้าร่วม : อ่านวันเสาร์-อาทิตย์เอา

กิจกรรมที่ 3 ... Home

✚ วัตถุประสงค์...

1. เพื่อสอบถามความเป็นอยู่ของผู้เข้าร่วมในแต่ละวัน
2. เพื่อเชื่อมโยงวิถีการใช้ชีวิตสู่กิจกรรม home

✚ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนกรถามว่า “ตื่นเช้ามาเราทำอะไรบ้าง”
2. จากนั้น เปิดดวงสนทนาพูดคุยถึงวิถีการชีวิตอยู่ในทัศนสถาน
3. เมื่อพูดคุยจบ กระบวนกรชวนผู้เข้าร่วมช่วยกันจัดหมวดหมู่กิจวัตรในหนึ่งวัน ออกเป็น

หมวดหมู่

✚ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

✚ บันทึกการเรียนรู้...

กระบวนกรถามว่า “ตื่นเช้ามาเราทำอะไรบ้าง ??? ”

ผู้เข้าร่วม : อาบน้ำ กินข้าว เข้าแถว เคารพธงชาติ ขึ้นโรงงาน (นับยอดที่โรงงาน)

กระบวนกร : ไม่ขึ้นโรงงานได้ไหม ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่ได้ / อยู่ต้องมีประโยชน์

กระบวนกร : แล้วเราชอบไหม ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่ชอบ ชอบขายยามากกว่า ยอมรับว่าเราชอบความสบายจนเคยตัว แต่พอ

ทำงานก็ทำให้ได้คิด ได้ฝึกตัวเอง

กระบวนกร : ทำอะไรอีกในวันหนึ่ง ???

ผู้เข้าร่วม : เช็คชื่อ / ไปร้านค้าซื้อแป้ง / เตรียมตัวเก็บของก่อนกินข้าว / บางคนก็จะเข้ากลุ่ม
อบรม / บวช / เก็บผ้า / ตากผ้า / ดูผ้าที่ตาก / จัดลิ้นกเกอร์ / ส่วนช่วงบ่ายเป็นเวลาพักผ่อน

กระบวนกร : อ่านหนังสือ เรียนหนังสือเวลาไหนคะ ???

ผู้เข้าร่วม : จริงๆ ก็ไม่เข้าโรงงานก็ได้ ไปเรียนหนังสือ แต่ต้องไม่เดินไปเดินมา

กระบวนกร : แล้วอ่านหนังสือเรียนตอนไหน ???

ผู้เข้าร่วม : วันเสาร์อาทิตย์ แต่ก็ยังไม่ได้อ่านสักตัว

ผู้เข้าร่วม : เดิมอ่านตอนขึ้นห้องนอน จะมีเวลาอ่านหนังสือ แต่ตอนนี้ไม่อนุญาตเอาหนังสือ
ขึ้นไปอ่าน ยกเว้นหนังสือสวดมนต์ตามศาสนาของตนเองคนละ 1 เล่มเท่านั้น

ผู้เข้าร่วม : จนกระทั่งตอนนี้แทบจะชวนกันวิเคราะห์หนังสือสวดมนต์กันแล้ว

ข้อสังเกต...

*** ผู้เข้าร่วมระบายความอึดอัดใจในการอยู่ เช่น บางครั้งก็ต้องเอากระดาษห่อผ้าอนามัยมาแกะอ่านเอา , ขึ้นโรงงานก็เอาหนังสือหรืองานส่วนตัวไปทำไม่ได้นะ

*** ผู้เข้าร่วมช่วยกันจัดหมวดหมู่กิจกรรมประจำวันออกเป็น ดังนี้ (1) ทำธุระส่วนตัว (2) ทำงาน (3) หาความรู้ (4) หาความเพลิดเพลินส่วนตัว

กิจกรรมที่ 4 ... คุยเรื่องความคืบหน้าของงานจากใจสู่ใจ

วัตถุประสงค์...

เพื่อพูดคุยและชี้แจงเรื่องความคืบหน้าของงานวันจากใจสู่ใจและกระบวนการในครั้งที่ 8 นี้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชี้แจงเรื่องความคืบหน้าของงานวันจากใจสู่ใจและกระบวนการในครั้งที่ 8 ดังนี้

(1) เรื่องการติดต่อญาติ

(2) หนังสือรวบรวมผลงานของทุกคน : กระบวนการสอบถามว่าเราจะเขียนลงชื่อทำผลงานของตนเองอย่างไร จะลงทำด้วยชื่อและนามสกุลจริงหรือเปล่า ผู้เข้าร่วมตอบรับว่า...ไม่เป็นไรละ ชื่อและนามสกุลจริงก็ได้ ผู้เข้าร่วมอีกคนหนึ่งจึงแสดงความคิดเห็นว่า...หรือเอาอย่างนี้ได้มั้ยคะ เขียนแค่ชื่อของตนเอง แล้วตามด้วยนามแฝงที่เราตั้งขึ้นมาแล้วเรามีพลัง ซึ่งทุกคนเห็นด้วย จากนั้นทางทัศนสถานจึงนำเอกสารมาให้ผู้เข้าร่วมเซ็นชื่อเพื่ออนุญาตให้เผยแพร่ชื่อหรือการถ่ายภาพ (3) ในกระบวนการครั้งที่ 8 นี้ เรามีกิจกรรมในวันศุกร์ด้วย เพื่อคุยเตรียมงานจากใจสู่ใจกัน และจะมีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล

ระยะเวลา...

ประมาณ 10 นาที

กิจกรรมที่ 5 ... Home (ต่อ)

วัตถุประสงค์...

เพื่อค้นหาความหมายของคำว่าบ้าน บ้านที่อยู่ในลมหายใจของตัวเอง อันเป็นเครื่องมือสำคัญของการกลับมาเรียนรู้ตัว มีสติ

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมเดินไปทั่วห้อง (เดินอย่างมีสติรู้เนื้อรู้ตัว)
2. จากนั้นให้แต่ละคนเลือกตำแหน่งบ้านของตนเอง ตรงบริเวณตรงไหนของห้องก็ได้ แล้วเลือกยื่นและจดจำตำแหน่งบ้านของเราเอาไว้
3. ให้ผู้เข้าร่วมลองออกเดินไปนอกบ้าน เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้กลับมายังที่บ้าน
4. ให้ผู้เข้าร่วมออกเดินไปนอกบ้านอีกครั้ง โดยให้สังเกตตัวเองว่าใน 1 ลมหายใจ ถ้าใกล้จะหมดลมหายใจให้รีบกลับเข้าบ้าน ไม่ให้หมดลมหายใจที่อื่น โดยขณะมีลมหายใจให้แสดงสัญลักษณ์ โดยการยกมือไว้ที่ศีรษะ
5. กระบวนการอธิบายกิจกรรมว่า จากหมวดหมู่ 4 ข้อที่เป็นกิจวัตรของตนเอง คือ (1) ทำธุระส่วนตัว (2) ทำงาน (3) หาความรู้ และ (4) หาความเพลิดเพลินส่วนตัว จะเขียนใส่กระดาษและจะติดบริเวณห้อง หรือติดที่ตัวกระบวนการ เพื่อให้เป้าหมายนั้นเคลื่อนที่ได้ เมื่อกระบวนการให้สัญญาณระฆังให้ผู้เข้าร่วมออกเดินไปนอกบ้านอีกครั้ง โดยให้สังเกตตัวเองว่าใน 1 ลมหายใจ โดยขณะมีลมหายใจให้แสดงสัญลักษณ์โดยการยกมือไว้ที่ศีรษะ เพื่อไปแปะกระดาษทั้ง 4 แผ่น ในสิ่งที่เราต้องการ แต่ถ้าใกล้จะหมดลมหายใจให้รีบกลับเข้าบ้าน ไม่ให้หมดลมหายใจที่อื่น

6. เมื่อกระบวนการอธิบายกิจกรรม home จนเข้าใจแล้ว จึงให้เริ่มต้นทำกิจกรรมนี้

7. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนการพาผู้เข้าร่วมถอดการเรียนรู้

ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : *เมื่อก็ เราแปะได้ก็อย่าง แล้วเรามีวิธีการอย่างไร ???*

ผู้เข้าร่วม : *สำรวจและสังเกตกิจวัตรแต่ละอย่างว่าอยู่ที่ไหนบ้าง จัดลำดับว่าจะแปะต้องไหน*

ก่อน

ผู้เข้าร่วม : *แปะตามลำดับที่ตรงกับกิจวัตรจริงของเรา*

ผู้เข้าร่วม : *แปะเป้าหมายที่ตายดีกว่า (เป้าหมายที่ติดอยู่ที่ผนังดีกว่า) แน่นนอนกว่า*

ผู้เข้าร่วม : *เราเลือกแปะความรู้ก่อน เพราะคิดว่าสำคัญ*

***** ในรอบต่อไป เพิ่มเงินเข้าไปด้วย**

กระบวนการ : *เมื่อกลับเข้าบ้านเป็นอย่างไรบ้าง ???*

ผู้เข้าร่วม : (ตอบพร้อมกันว่า) โลง

กระบวนการ : *ครั้งนี้เราแปะได้ก็อย่าง แล้วเราตั้งเป้าหมายไว้อะไรบ้าง มีใครเลือกและทำได้ตามที่ตั้งใจไว้ ???*

ผู้เข้าร่วม : *ไม่ได้ตั้งเป้าไว้ แต่อยากได้ให้ครบทุกอัน ที่อยู่ใกล้ก็เอาก่อน แต่ก็ไม่ครบ*

กระบวนกร : มีใครบ้างไหมที่ล้มใกล้หมดจึงกลับเข้าบ้านก่อนแล้วค่อยออกไปใหม่ ???

ผู้เข้าร่วม : มีค่ะ

*** ครั้งนี้มีตัวเพิ่ม คือ อุปสรรค เมื่ออุปสรรคแปะตัวเราจะตาย แต่ถ้าเราอยู่ในบ้านไม่

เป็นไร : ในรอบนี้ ผู้เข้าร่วมสนุกมาก หัวเราะเสียงดัง

กระบวนกร : ให้รับรู้ถึงลมหายใจของเราตอนนี้ ใครที่หมดลมหรือถูกอุปสรรคแปะบ้าง ใครแปะได้ก็อย่าง เรามองเห็นอะไรในตัวเองบ้างไหม ???

ผู้เข้าร่วม : คิดว่าถ้าเราทำงาน เดียวเงินก็มาเอง

ผู้เข้าร่วม : ก็อยากได้เงิน แต่ไม่อยากทำงาน ถ้าเสียมากก็ไม่ไป

ผู้เข้าร่วม : เป็นคนมีลำดับก่อน - หลังของเป้าหมาย

ผู้เข้าร่วม : ไปที่ใกล้ๆ ก่อน

ผู้เข้าร่วม : ก้าวอุปสรรค จึงหาทางหลบ แล้วไปยังเป้าหมายต่อ

ผู้เข้าร่วม : ก้าวอุปสรรค จึงต้องรีบเข้าบ้าน

ผู้เข้าร่วม : ไม่ได้วางแผนอะไรสักอย่าง แค่มองดูอุปสรรค ไม่อยากเจอ

กระบวนกร : แล้วคนที่เจออุปสรรคล่ะ ???

ผู้เข้าร่วม : ไม่ทันเห็น

กระบวนกร : แล้วคนที่ไม่ได้ออกไปไหนเลย ???

ผู้เข้าร่วม : ออกไปก็ออกไปตาย เหนื่อยแล้ว อยู่นิ่งๆ ดีกว่า รอจังหวะ

กระบวนกร : เราคิดอย่างไรกับกิจกรรมนี้ ???

ผู้เข้าร่วม : ความตื่นนอน ความเหนื่อย ความลำบาก สนุก

ผู้เข้าร่วม : เห็นชีวิต ถ้าเป็นวิ่งไปแล้วเจออุปสรรค เหนื่อยอยู่ที่บ้านดีกว่า

ผู้เข้าร่วม : แตกต่างกับชีวิตจริงเพราะเราจะพุ่งชนกับอุปสรรค

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นความพยายาม เราตั้งใจในสิ่งที่เราตั้งใจ พยายามที่จะจะไปทำก่อนหมดลม สิ่งที่เราหวังจะต้องทำให้ได้ หากเปรียบเทียบกับชีวิตที่อยู่ในคุก เรามีความหวังว่าออกไปจะเป็นอย่างไรก็ช่างมันเถอะ ออกไปทำงานก่อนอย่าเพิ่งคิดอะไร

กระบวนกร : เราคิดอย่างไรกับคำว่า “บ้าน” ???

ผู้เข้าร่วม : ปลอดภัย / อบอุ่น / สบาย / อยากกลับไปตายที่บ้าน / บ้านที่ก่อนถูกจับมันรู้สึกโดดเดี่ยว / โลง / หนีอุปสรรคได้

กระบวนกร : เราสังเกตไหมว่าบ้านที่แท้ของเราอยู่ที่ไหน ???

ผู้เข้าร่วม : อยู่ที่ใจ

กระบวนกร : มีอาจารย์เซน บอกว่าบ้านที่แท้อยู่ที่ลมหายใจตัวเอง บ้านที่มีพ่อแม่มีแม่ มันเป็นสัญลักษณ์ของคน ที่ลมหายใจของเราคือบ้านของเรา เมื่อกลับมาอยู่กับลมหายใจแล้ว ทำให้เราโล่ง สบาย มีไหมที่มีบ้านที่อบอุ่น มีทั้งพ่อและแม่ แต่ก็กลับทะเลาะกันทุกวัน บ้านของเราจึงอยู่ที่ลมหายใจ แล้วอุปสรรคในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ???


ผู้เข้าร่วม : ความห่วง ไม่รู้ว่าเราตายไปแล้วลูกหลานเราจะอยู่อย่างไร

ผู้เข้าร่วม : ตัวเรานี้แหละเป็นอุปสรรค หากใจเราไม่เอาอะไรสักอย่าง ไม่มีกำลังใจก็แย่ มันมีเรื่องที่ทำให้เราหัววันไหวข้างใน มันเหนื่อยนะ ที่ถึงโถมเข้ามา ตัวแปรสำคัญอยู่ที่ตัวเรา ถ้าเรามีความมั่นคงข้างในก็ไม่มียอะไรที่ทำให้เราหัววันไหวได้

ผู้เข้าร่วม : กลัวใจตนเองว่า เมื่อออกไปข้างนอก ไปเจอแสงสีเสียง ชอบตามใจตนเอง กลัวห้ามตนเองไม่ได้อีก กลัวจะทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจไว้ แต่ออกไปจะใช้วิธีที่พี่แนะนำ (อยู่กับความอยาก) ทำตามความฝันของตนเอง คิดว่าจะออกไปขายของ และเขียนไว้ว่า “ฝันของลูก หน้าทีของแม่”

กระบวนกร : สังเกตเห็นว่า เมื่อถามว่าอุปสรรคในชีวิต แล้วเรามักกลับมาคิดทบทวนที่ตัวเราเอง ไม่มองไปข้างนอก เป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจและชื่นใจจริง ๆ

กิจกรรมที่ 6 ... ฝึกการฟังและการสะท้อนกลับ

 วัตถุประสงค์...

1. เพื่อฝึกฝนทักษะการฟังและการสะท้อนกลับ

2. เพื่อทบทวนเรื่องราวของตัวเองเกี่ยวกับ อุปสรรคในชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง

+ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อนที่ไม่ค่อยมีโอกาสได้พูดคุยกัน *** แต่ผู้เข้าร่วมขอพูดคุยกับเพื่อนที่ตนเองอยากพูดคุยได้ใหม่ กระบวนการตอบตกลง

2. จากนั้นให้แต่ละคู่พูดคุยกันว่า “อุปสรรคในชีวิตของเราที่ผ่านมาคืออะไร เราเห็นตัวเองอย่างไร เราก้าวผ่านมาได้อย่างไร ” ให้ฝึกการฟังและการสะท้อนกลับในเรื่องราวของเพื่อน ผลัดกันเล่าคนละ 1 รอบ (เล่า 3 นาที สะท้อนกลับ 1 นาที)

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

+ ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : พอเพื่อนสะท้อนกลับแล้วเป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นตนเอง ว่าไม่ควรทำอย่างนั้นเลย

ผู้เข้าร่วม : เราได้ระบาย ได้เล่า ได้แบ่งปัน รู้สึกดีขึ้น

ผู้เข้าร่วม : ได้กลับมาใคร่ครวญใหม่อีกครั้งหนึ่ง ว่าเราควรทำหรือไม่ทำอะไร

กระบวนการ : ระหว่างฟังเฉย ๆ กับ ฟังแล้วสะท้อนอะไรดีกว่ากัน ???

ผู้เข้าร่วม : ฟังอย่างเดียว

ผู้เข้าร่วม : ฟังแล้วสะท้อนก็ดีนะ เรารับรู้ว่าเขาตั้งใจฟังเราจริงๆ เหมือนเราได้รับเกียรติ

กระบวนการ : การฟังเป็นอย่างดีเป็นเสมือนการเป็นอ่างใบใหญ่ให้เพื่อน เทน้ำก็ดีอยู่แล้ว แต่หากการสะท้อนกลับก็จะช่วยให้เพื่อนได้มองเห็นตนเองโดยไม่ต้องสอนหรือแนะนำ เพราะเราเชื่อว่า ทุกคนมีศักยภาพในการจัดการแก้ปัญหาของตนเองได้ เราไม่ต้องไปสอน ไม่แนะนำในรอบเช้าเราได้เรียนรู้อะไร ???

ผู้เข้าร่วมสะท้อนการเรียนรู้ของตัวเอง ดังนี้

- ในชีวิตจริงๆ คนเราจะวางแผนแล้วทำตามขั้นตอนที่เราตั้งไว้ มันยาก อะไรที่ไขว่คว้าอะไรได้ก่อนก็ทำไปก่อน การทำตามขั้นตอนก็อาจจะยาก

- ได้พูด ได้ระบายไปบ้างมันก็โล่ง

- สงสารตนเอง สงสารเขาด้วย

- เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองและเพื่อน เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดี

- ได้รับความรู้ที่ตอนนี้ทำอะไรอยู่
- รู้สึกว่าตัวอุปสรรคเป็นตัวแทรกเข้ามาอยู่ในชีวิตของเรา ทำให้ไม่ราบเรียบ
- ดีค่ะ ดีเหมือนกัน
- ได้รับความหมายของคำว่าบ้าน
- ดีที่เพื่อนเล่าให้ฟัง ทำให้เราได้กลับมาคิดบ้าง
- ชีวิตไม่ได้มีอุปสรรคตลอดไป
- มีกำลังใจ
- ใ้รู้ว่าอุปสรรคไม่ได้เป็นเพราะใคร แต่เป็นเพราะเรา
- รับรู้ว่าเป็นคนคิดเยอะ ลองไม่คิดดูบ้างสิ บางครั้งก็สำเร็จได้ เมาไม่ต้องรู้สึกดี ต่อไปก็

จะคิดน้อยลง

- รู้สึกว่าลมหายใจสำคัญ
- อุปสรรคมันอยู่ที่ใจเรานั้นแหละ ทุกอย่างอยู่ที่ใจ
- ได้เห็นความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
- เข้าใจตนเองและสงสารเพื่อน
- รู้สึกดี

กิจกรรมที่ 7 ... ยืดเหยียดร่างกายและกระจกเงา

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
2. ตระหนักรู้ มีสติไปพร้อมๆ กับการเคลื่อนไหวร่างกาย

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการชวนให้มีส่วนร่วมเป็นวงกลม จากนั้นเริ่มกายบริหารเพื่อยืดหยาดร่างกายในส่วนต่างๆ โดยเริ่มจากการหมุนคอ หัวไหล่ หน้าอกต้นบน เอว สะโพก เข่า ปลายเท้า ข้อศอก
2. ในขณะที่ยืดหยาดร่างกาย กระบวนการกล่าวให้ผู้เข้าร่วมดึงสติกลับมาอยู่ที่กายที่เคลื่อนไหวของเราด้วย เป็นการหาที่ให้อยู่ ใจตาในมองแทนตาออก แต่เรารู้ได้ว่าเรากำลังใช้วิธีต่างๆ วาดออกมาเป็นเส้น
3. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับเพื่อน เพื่อทำกิจกรรมกระจกเงา โดยเพื่อนคนหนึ่งเป็นผู้นำท่าทางต่างๆ แล้วเพื่อนอีกคนทำตาม (เหมือนเงาในกระจก)
4. เมื่อจบกิจกรรม กระบวนการสอบถามความรู้สึก

ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : เป็นไบบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ม่วนดีค่ะ เคยเล่นแล้วแต่ครั้งนี้ลีลาเยอะกว่าเดิม เหงื่อออกเลย เคลื่อนไหวซ้ำแต่เหนื่อยมากเลย

ผู้เข้าร่วม : สภาวะสนุกสนานมาก อยากแก้มกับเพื่อน จึงทำซ้ำๆ ตลอด

กิจกรรมที่ 8 ... หยอดหมึก พลังแห่งการสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อสังเกตท่าทีและความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมนี้
2. เพื่อเรียนรู้การสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งขึ้นจากข้อจำกัดหรืออุปสรรคที่มีอยู่

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการแจกกระดาษวาดภาพคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเขียนชื่อ หรือ นามแฝงของตัวเองลงบนกระดาษ
2. จากนั้น กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับตัวเอง กลับมารู้สึกตัว สังเกตกายและใจในปัจจุบัน
3. กระบวนการเอาหมึกจินตมาป้ายที่กระดาษของผู้เข้าร่วมทีละคน โดยให้ผู้เข้าร่วมสังเกตใจของตัวเอง สังเกตเสียงในใจว่าคิดอย่างไรบ้าง
4. จากนั้น กระบวนการให้เวลาผู้เข้าร่วมใช้สีตักแต่ง เพิ่มเติม สร้างสรรค์ภาพนั้น
5. เมื่อครบตามเวลา ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 3 – 4 คน เพื่อพูดคุยกันว่า...

(1) ตอนที่ถูกตีด่าบ้าง ตอนนั้นรู้สึกอย่างไร

(2) และเมื่อให้วาดเพิ่มเติม เราทำอย่างไร

6. จากนั้น จึงให้ผู้เข้าร่วมตั้งชื่อภาพ พร้อมทั้งนำเสนอผลงานของตัวเองในวงใหญ่ โดยให้พูดในประเด็นที่ว่า...ชื่อภาพ / ทำไมเราจึงวาดภาพนี้ / สุดท้ายได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้

วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษวาดภาพ , หมึกจีน , พู่กัน , สี

ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

ถอดการเรียนรู้...

ผู้เข้าร่วมนำเสนอผลงานของตัวเอง ดังนี้

ผู้เข้าร่วม : “หยุดไว้แค่นี้” ...กระดาษโน้สึด้ามันไม่งามแล้ว ก็เหมือนชีวิตของเรา

ผู้เข้าร่วม : “อารมณ์สีเทา” ...ตอนที่วาดคิดว่ารอยเปื้อนสีด่าไม่ได้เป็นปัญหา ตัวเองมองเห็นเป็นศิลปะ

ผู้เข้าร่วม : “หัวใจที่มีสีสน” ...เมื่อเห็นสีด่าจะคิดว่าเคล้าไปด้วยกัน ตัวเองจึงระบายสีเข้มๆ

ผู้เข้าร่วม : “ดอกไม้แห่งความสุขของฉัน” ...เมื่อได้กระดาษมาจินตนาการว่าจะวาดภาพสักอย่าง เมื่อถูกเอาสีด่ามาป้ายคิดไว้ว่าพอหรือยัง ๆ ต่อมาก็ตกแต่งเป็นรูปดอกไม้ รู้สึกชอบภาพนี้

ผู้เข้าร่วม : ตอนแรกก็หงุดหงิดที่มีสีด่า ก็เลยละเลยเป็นต้นไม้เลย ไม่ชอบที่คนมาทำอย่างนี้เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบด้วย ครั้งแรกตกใจโดยในชีวิตจริงถ้ามีใครมาทำอย่างนี้ไม่เหลือแล้ว พอวาดออกมาก็ดี สบายใจขึ้น

ผู้เข้าร่วม : “เริ่มต้นวันใหม่” ...วาดเป็นรูปตัวเลข

ผู้เข้าร่วม : “นกน้อยในป่าใหญ่”

ผู้เข้าร่วม : “ดาวตก” ...สีด่าที่มาย้ายมองว่าเป็นศิลปะ จึงตั้งใจวาด

ผู้เข้าร่วม : “พลุ” ...คิดว่าไม่ป้ายไม่ได้หรือ รู้สึกว่าสีด่ามันไม่ดี ก็เลยเลือกใช้สีที่อยู่ตรงข้ามให้มีสีสนเหมือนพลุ

ผู้เข้าร่วม : “หัวใจเหาะ”

ผู้เข้าร่วม : “ดนตรีหัวใจ” ...ใช้สีที่ตรงข้ามกับสีด่า เอาหัวใจมาใส่

ผู้เข้าร่วม : “ตาข่ายหัวใจ” ...มี 4 จุด จึงขีดเส้นเชื่อมโยงเป็นตาข่ายหัวใจ

ผู้เข้าร่วม : “จุดดับในดวงตะวัน” ...มีจุด 1 จุดและรอยป้ายอีก 1 รอย เหมือนดวงอาทิตย์ที่แม้ว่าจะมีจุดแต่ก็ยังส่องแสงให้ความอบอุ่นให้กับชีวิตและต้นไม้

ผู้เข้าร่วม : “เจียบเหงา” ...เป็นรูปต้นไม้ เป็นธรรมชาติดี

ผู้เข้าร่วม : มีจุดดำหลายจุด คิดว่าจะทำอย่างไรให้สีมันจางลงไป จึงคิดถึงบ้าน ถ้าไปที่บ้าน ก็มักจะไปที่ห้องทุ่ง แต่สีก็ไม่จางลง ตอนแรกก็กังวลใจแต่ตอนนี้โอเคแล้ว

ผู้เข้าร่วม : รอยดำเหมือนกับตัวเรา จะเปลี่ยนเป็นสีอื่นก็ไม่ได้แล้ว แต่คิดว่าจะทำอย่างไรให้สวยงาม กลมกลืน

ผู้เข้าร่วม : “ ภาพความทรงจำ ”...เมื่อกระดาษมันเลอะแล้ว ก็คิดว่าจะทำอย่างไร ถ้าจะป้ายก็เปรอะให้เต็มทีไปเลย ก็เลยวาดเป็นต้นไม้เสียเลย

ผู้เข้าร่วม : เป็นจุดสีดำ เป็นรูปหน้าคนที่มีความสุข เล่นยาเยอะ

ผู้เข้าร่วม : “ 1 ภาพ 1 พันความหมาย ”...ตั้งชื่อนี้เพราะแล้วแต่คนดูจะมอง

ผู้เข้าร่วม : “ 1 ภาพ 1 ตัวตนหลายความหมาย ”...รู้สึกตอกย้ำที่เอาสีมาป้าย แต่ก็ภูมิใจที่เรายืนอยู่ตรงจุดสีดำนี้ได้

ผู้เข้าร่วม : มันเป็นกระดาษเนื้อดี พอเอาสีตำมาป้าย รู้สึกเสียดายกระดาษ กระดาษงามเลย มาเบื่อนสี แต่ตอนนี้ไม่เสียดายแล้วเพราะมีความหมายหลายอย่าง ครั้งแรกที่เห็นสีดำก็ตกใจ พอวาดไปแล้วก็ดี

ผู้เข้าร่วม : “ กุหลาบแห่งใจ ”...ไม่มีความหมาย วาดไปอย่างนั้นละ ตอนนี้รู้สึกภูมิใจที่ตนเองทำได้

ผู้เข้าร่วม : “ ความพยายามของพลูโต ”...รู้สึกตกใจ เปรอะเยอะ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร มองไปมองมานึกถึงภาพหมาชื่อพลูโตในการ์ตูน พยายามมองหลายๆ ด้าน จึงมองว่าเป็นพลูโตใส่ตีนเป็ดกำลังดำน้ำ

ผู้เข้าร่วม : “ อยากกลับบ้าน ”...เอาสีตำมาถมเป็นถนนเพิ่มเติม

ผู้เข้าร่วม : “ ครั้งหนึ่งยังจำได้ ”...วาดรถเพราะความเป็นอิสระ เป็นความอิสระในการเดินทาง สีดำไม่ยากให้ทำหรอก คิดในใจว่าไม่ทำได้ไหม เดียวมันจะยาก รู้สึกโมโห ถ้าอยากจะทำก็ทำให้พอใจไปเลย

ผู้เข้าร่วม : “ ภาพอยากเป็นอิสระ ”...หงุดหงิดที่เอากระดาษของเรามาเช็ดสีดำที่หก จึงวาดเป็นนกที่เป็นอิสระ

ผู้เข้าร่วม : “ ร่องรอย ”...เป็นรูปดวงวิญญาณจะมาเกิดแล้ว

ผู้เข้าร่วม : เป็นภาพนกยูงที่หาอาหารให้ลูกกิน ก็เหมือนกับชีวิตของเราที่อยู่ข้างนอก ที่ต้องทำงานเลี้ยงลูกหลาน

ผู้เข้าร่วม : “ ผู้หญิงคู่กับดอกไม้ ”...สีดำคืออุปสรรคอย่างหนึ่งที่เราต้องฟันฝ่ามันไป เราต้องปรับตัวเข้ากับมัน สร้างวิกฤตเป็นโอกาส อยากแก้ไขให้ได้ดีที่สุด รู้สึกว่าเราก็ทำได้ดีที่สุดแล้ว

กระบวนการ : ได้พบว่าภาพในวันนี้มหัศจรรย์ ไม่ธรรมดาเลย มีชีวิต มีความรู้สึกอยู่ใน
 หนึ่งด้วย มีความหมาย ยิ่งถ้าได้ฟังเรื่องราวก็ยิ่งมีความหมาย

กระบวนการในวันที่ 2

กิจกรรมที่ 1 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง แล้วถ่ายทอดสภาวะ
 จิตใจเหล่านั้น พุดถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นออกมา โดยให้พูดที่ละคนเรียงตามลำดับ

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะอารมณ์และความรู้สึกในเช้าวันนี้ ดังนี้ เป็นเชื่อกว่าในร่มผ้า จึงวันนี้ไม่
 ค่อยสบายตัว / อากาศสดชื่น ชอบมาก / อากาศดีเย็นสบาย สดชื่น นึกว่าจะไม่อาบน้ำเสียแล้ว /
 ตื่นเต้น เตรียมพร้อมรับกับกิจกรรม เพื่อนที่ห้องบอกว่า “เอามาเล่าให้ฟังอีกนะ ” ชอบเล่าให้เพื่อนฟัง
 / รู้สึกหงุดหงิดตั้งแต่ตอนเช้า / คิดถึงเตียงนุ่ม ๆ ที่บ้าน / รู้สึกเจ็บหัวตั้งแต่เมื่อวาน / รู้สึกมีเงิน เพราะเมื่อ
 คืนนอนน้อย นิ่งเวรแล้วไฟดับ / ไม่ค่อยสดชื่นเท่าที่ควร เมื่อคืนนอนไม่ค่อยหลับ เป็นภูมิแพ้ / รู้สึก
 ปลอดภัยโล่งสบาย / เป็นกังวลว่าจะตั้งคำถามถามอาจารย์ประมวลอย่างไรดี / สบาย ๆ ยุ่ง แต่สบาย
 ทั้งกายและใจ / อากาศเย็นสบาย สภาพจิตใจก็ดี มีความสุข / อากาศดีแต่ใจไม่ค่อยสบาย เพราะของ
 หายถามหากก็ไม่มีใครเห็น / อากาศเย็นสบายดี / ปลอดภัยและมีความสุข / รู้สึกหงุดหงิด แต่ตอนนี้ได้
 ชาวดีจากเพื่อนทำให้ดีใจ / รู้สึกกังวลเรื่องความเจ็บป่วยเกี่ยวกับคอของตัวเอง / กังวลเรื่องลูกชายที่
 กำลังเดินทางกลับบ้าน

กิจกรรมที่ 2 ... วงสนทนากับอาจารย์ประมวลและอาจารย์สมปอง เพ็งจันทร์

กระบวนการในวันที่ 2 ตลอดทั้งวัน เป็นการเปิดวงสนทนาพูดคุยกับอาจารย์ประมวล
 และอาจารย์สมปอง เพ็งจันทร์ ในประเด็นเรื่องราวประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์เรียนรู้
 ของอาจารย์ทั้งสองคน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยน ตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วม

โดยก่อนเปิดวงสนทนากับอาจารย์ประมวลและอาจารย์สมปอง เพ็งจันทร์ กระบวนการเปิดวงด้วยการให้ผู้เข้าร่วมทุกคนนำเสนอผลงานจากกิจกรรม “หยดหมึก พลังแห่งการสร้างสรรค์” ให้อาจารย์ทั้งสองฟังอีกครั้ง

กิจกรรมที่ 3 ...อวยพรเพื่อน ผู้ได้กลับบ้าน

ในกระบวนการครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งได้กลับบ้าน ซึ่งตรงกับกระบวนการในวันที่ 2 ทางทีมกระบวนการจึงได้แจ้งข่าวให้ผู้เข้าร่วมทุกคนทราบ และเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ทุกคนเดินเข้ามากระซิบบอคำอวยพรหรือความในใจให้กับเพื่อนคนนี้ ทีละคน จนครบทุกคน แล้วสุดท้ายเชิญให้อาจารย์ประมวลและอาจารย์สมปอง อวยพรให้กับผู้เข้าร่วมคนนั้น

กิจกรรมที่ 4 ... Check out

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเองหลังจากกระบวนการในวันนี้
2. เพื่อประเมินสถานะของผู้เข้าร่วมหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการในวันนี้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วม Check out โดยพูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองคนละ 1 คำ / ประโยค

อารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสถานะภายในและการเรียนรู้ของตนเองในกระบวนการวันนี้ อาทิเช่น รู้สึกเป็นบุญเหลือเกินที่ได้เจอกับอาจารย์ / มีกำลังใจ มีพลัง จะไม่ยอมแพ้ / เป็นแรงบันดาลใจให้สู้ต่อ / ขอบคุณที่สอนให้ได้เรียนรู้ / ได้ทบทวนตัวเองอีกครั้ง ใครมองเราไม่สำคัญ ทุกอย่างอยู่ที่ใจของเรา / ชีวิตของอาจารย์ดีมากเลย รู้สึกสะท้อน / ขอบคุณอาจารย์ที่มาเล่าเรื่องราวให้ฟัง ว่าอาจารย์ใช้ชีวิตการเดินทางอย่างไร ในชีวิตของเราก็เคยผ่านแบบนี้ แต่ยังไม่ทำไม่ได้ / หนูก็อยากเป็นอย่างนั้นบ้าง / สิ่งใดที่เกิดขึ้นตัวเรา สิ่งนั้นเป็นปัญญาของสวรรค์ / ได้แง่คิดที่ดีของอาจารย์ ประทับใจเรื่องคำโดยสารที่อินเดีย ว่าอย่ามองเพื่อนมนุษย์ในแง่ร้าย ให้มองด้วยความคิดที่ดีที่จะเก็บมาใส่ใจ / ขอบคุณที่อาจารย์มา ที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้ก้าวต่อไปข้างหน้า / ขอบคุณอาจารย์ที่มาให้กำลังใจ การมาอยู่ที่นี้จะมีความสุข หรือจะเป็นความโชคร้ายที่อยู่ภายในตัวเราก็จะยอมรับ จะมีความสุข / เป็นอะไรที่อยากใส่

ความทุกข์ไปที่อาจารย์ และอยากได้ความสุขแม้เพียงเล็กน้อยของอาจารย์มาใส่ไว้ในตัวเอง / ได้ฟังแล้ว
ความเชื่อความศรัทธาอยู่ที่ตัวเราเอง / จะใช้ชีวิตให้มีค่ามากที่สุด / ขอขอบคุณอาจารย์ที่ให้ความรู้ อัจฉา
ความรักของอาจารย์ / ได้ฟังแล้วเข้าใจคำพูดที่ว่า “สิ่งใดที่เกิด สิ่งนั้นดีเสมอ ” / จะพยายามทำให้ดี
ที่สุด / ตอนแรกคิดว่าอาจารย์บ้าหรือเปล่า แต่พอฟังอาจารย์พูดจึงเกิดความเคารพ / ตั้งแต่อ่านหนังสือ
รู้สึกดีมากๆ แทบไม่โกรธ จะเอามาใช้ให้ดีที่สุดกับตัวเอง / ทั้งกับอาจารย์ทั้ง 2 ท่าน ชนลูกจริงๆ
ปลื้มที่ได้เห็นอาจารย์ตัวจริง รู้สึกบูชา ถ้าเราเป็นได้สักส่วนหนึ่งก็พอใจแล้ว / ขอขอบคุณที่ทำให้รู้สึกว่า
ที่ผ่านมาในชีวิต ทำให้รู้ว่ามันคือการเรียนรู้ หรือความรู้ของเราอย่างหนึ่ง / ขอขอบคุณที่ทำให้รู้ว่าเรา
มีค่า

กระบวนการในวันที่ 3

กิจกรรมที่ 1... กิจกรรมสมาธิแบบสร้างจังหวะ

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการ
เรียนรู้ โดยการแนะนำกิจกรรมสร้างสมาธิแบบเคลื่อนไหวสร้างจังหวะ 14 จังหวะของหลวงพ่อกุเทียณ

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการแนะนำการสร้างสมาธิแบบเคลื่อนไหวสร้างจังหวะ 14 จังหวะของหลวงพ่อกุเทียณ
โดยการสาธิตให้ดูก่อน
2. จากนั้นจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมลองปฏิบัติตาม
3. เมื่อเข้าใจวิธีการแล้ว จึงทำไปพร้อมๆ กันนานประมาณ 5 นาที
4. หลังจากนั้นกระบวนการจึงสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกและการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้ ดังนี้ ครั้งแรกยังสับสน ใจ
เป็นกังวล พอได้จังหวะแล้ว เลยเข้าที่เข้าทางมากขึ้น / ทำผิดทำถูก ทำไปก็ดีขึ้น รู้ว่ามีอუნ / ตอน
แรกกึ่งๆ คิดว่าตนเองทำผิดๆ ถูกๆ แต่ก็เริ่มทำได้ / ตอนแรกมันง มันทลุดบ้าง คิดว่าเร็วหรือช้า
หรือเปล่า ทำผิดทำถูกอย่างไร / ใจมันนึกถึงแต่เรื่องหนึ่งเมื่อคืน แวบไปแวบมา / สับสนหน่อย ทำ
ไปสักพักหนึ่งรู้สึกว่ามีสมาธิ / รู้สึกว่าสงบขึ้น / รู้สึกเกร็งๆ กลัวทำไม่ถูก / ถ้าลืมตาจะรู้สึกสับสน เลยหลับตา
ทำรู้สึกว่ามันดี / มีสมาธิดี แต่เจ็บหลังเป็นช่วงๆ / เคยทำแล้วจับจังหวะได้ / ใจเผลอไปตามเสียงข้าง

นอก / ทำได้ค่ะ ตอนแรกงงมือตัวเอง ลองหลับตาดูกลับมาอยู่กับตัวเอง ใจนิ่งขึ้นและทำได้ รู้สึกว่าตนเองมีสติมากขึ้น / ยอมรับว่าตนเองทำไม่ถูกเลย หงุดหงิดตั้งแต่เมื่อเย็นเพราะเพื่อนเดินเหยียบที่นอนของเราตลอดเลย เราบอกแล้ว เขาก็ไม่หยุด เราไม่ชอบเลยเลยหงุดหงิด ปวดหัวจี๊ดๆ รู้สึกหงุดหงิดไม่มีสมาธิเลย / สับสนกับจังหวะที่เคยได้เรียนรู้มา แต่พอตามไปได้อยู่ / ทำผิดๆ ถูกๆ ต้องมาเรียกสติของตนเองกลับคืนมา / งงๆ ทำผิดๆ ถูกๆ อาจเร็วเกินไป / คิดว่าไม่เกิดสมาธิ เกิดความกังวลใจของเรา ยังติดอยู่ที่ความคิด มันยังกังวลอยู่ อยากหาวิธีใหม่ / ไม่มีสมาธิเลย ไปไม่ถูกเลย แต่พอหลังๆ ไปได้ด้วยดี / ตอนแรกสับสน เลยพูดในใจไปด้วยว่าพลิกหน้า คว่าหน้า / ใจนิ่งดี / ลืมตาแล้ววง วงเลยหลับตาเลยมีสมาธิดี แต่ใจก็ยังกลับไปกลับมา / รู้สึกว่านั่งสมาธิดีกว่าเพราะงง

หมายเหตุ...

กระบวนการจึงได้แนะนำวิธีการกลับมาอยู่ที่กายหลากหลายวิธีการ อาทิเช่น การล้างห้องน้ำ การเช็ดผ้า ปลูกส้มโอ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดถือเป็นวิธีการ “พาใจกลับบ้าน” “เรื่องมันเกิดที่ใจ ก็ให้กลับมาจบที่ใจ”

หลังจากนั้น กระบวนการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตและวิธีการจัดการกับความรู้สึกโกรธเกลียดเพื่อนคนหนึ่ง แล้วเห็นว่าใจของเราที่โกรธเกลียดเขามันเหนื่อยมาก จึงเลือกใช้วิธีการคิดและมองให้เขากลายเป็นน้องเรา รักและเมตตาให้อภัยเขา ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ แล้วก็ดีขึ้นเอง

ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งร่วมแลกเปลี่ยนวิธีการของตนเองด้วย...ตอนที่เข้ามาอยู่ที่นี้ (เรือนจำ) ก็มีนะคนที่เราไม่ชอบ เราก็ใช้วิธีเดินเข้าไปพูดคุยกับเขาเลย ไปเป็นเพื่อนเขาเลย แล้วความไม่ชอบมันก็หายไปเอง อีกรายการสวดมนต์แผ่เมตตาก็ช่วยได้

กิจกรรมที่ 2 ... สรุปกิจกรรม Home

วัตถุประสงค์...

เพื่อทบทวน สรุปและเชื่อมโยงการเรียนรู้ในกิจกรรม home อีกครั้ง

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการพาผู้เข้าร่วมสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม home อีกครั้ง แล้วบันทึกเขียนขึ้นกระดานดังนี้

◎ กิจวัตรประจำวัน คือ ... 1) ทำธุระส่วนตัว 2) ทำงาน 3) หาความรู้ 4) หาความเพลิดเพลินส่วนตัว 5) หาเงิน

◎ ความรู้สึกเมื่ออยู่นอกบ้าน อาทิเช่น....ลำบาก วุ่นวาย ตื่นรน วิ่งเข้าชน/เข้าหา พยายามมุ่งมั่น เหนื่อย

◎ ความรู้สึกเมื่ออยู่ในบ้าน “ลมหายใจ” อาทิเช่น... โลง สบาย ปลอดภัย อบอุ่น

◎ อุปสรรคในชีวิต อาทิเช่น... ความห่วง ความท้อแท้ การตามใจตนเอง ความสนุก เพลิดเพลิน ความอยาก

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

กิจกรรมที่ 3 ... เลี้ยงลูกปิงปอง

+ วัตถุประสงค์...

กิจกรรมเลี้ยงลูกปิงปอง เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อพาให้ผู้เข้าร่วมมีสติ กลับมารู้เนื้อรู้ตัว ซึ่งได้ทำกิจกรรมนี้เมื่อกระบวนการครั้งที่ 1 ทางกระบวนการมองเห็นควรนำกิจกรรมนี้มาพาผู้เข้าร่วมทำอีกครั้งในกระบวนการครั้งที่ 8 นี้ (ครั้งสุดท้าย) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เปรียบเทียบสภาวะการเรียนรู้ของตัวเองอีกครั้ง

+ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการตั้งคำถามว่า “ จำได้ไหมว่าเราเคยทำอะไรกับลูกปิงปอง ลองทำใหม่ใหม่ อยากบอกว่าสมาธิมันขึ้นๆ ลงๆ แต่หากทำซ้ำๆ สมาธิและสติจะเกิดขึ้นเร็ว มากกว่าไม่ทำเลย ”

2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน มารับอุปกรณ์ พร้อมทั้งให้ผู้เข้าร่วมย้ายมายืนฝั่งเดียวกัน

3. ต่อมาให้ผู้เข้าร่วมเดินเลี้ยงลูกปิงปองไปกลับคนละ 1 เที้ยว

4. เมื่อจบกระบวนการกระบวนการตั้งคำถามเพื่อถอดการเรียนรู้

+ วัสดุอุปกรณ์...

ลูกปิงปองและกระดาษม้วน หรือ หลอดดูดน้ำ

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 20 นาที

+ ถอดการเรียนรู้...

กระบวนการ : เป็นไบบ้าง การเลี้ยงลูกปิงปองในวันนี้ ???

ผู้เข้าร่วม : ง่ายกว่าครั้งที่แล้ว

ผู้เข้าร่วม : เคยเล่นแล้วไม่อยากจะเล่นอีก ไม่ชอบทำอะไรซ้ำๆ

ผู้เข้าร่วม : ชิวๆ

ผู้เข้าร่วม : ครั้งที่แล้วทำได้ดีกว่าครั้งนี้ อาจเป็นเพราะจิตใจเราไม่นิ่ง แต่ก็ชอบอยากทำให้สำเร็จ เมื่อไม่สำเร็จก็ผิดหวัง

ผู้เข้าร่วม : ตอนเล่นสนุกดี แต่ตอนหล่นก้มเก็บไม่ค่อยได้ เจ็บหลัง(คงเพราะเมื่อวานยกถังน้ำ ผิดท่า)

ผู้เข้าร่วม : ทำได้ สมารถดี

ผู้เข้าร่วม : ทำไม่ได้ แต่ชอบเล่น ครั้งที่แล้วก็ทำไม่ได้

หมายเหตุ...

เมื่อรับประทานของว่างเรียบร้อยแล้ว มีผู้เข้าร่วมประมาณ 4 – 5 คนเข้ามานั่งอ่าน Reflection ของทีมกระบวนการ ต่อมาเมื่อผู้เข้าร่วมทยอยเข้ามาก็นั่ง Reflection จนถึงเวลาทำกิจกรรม กระบวนการจึงให้เวลาผู้เข้าร่วม 30 นาทีเพื่อได้อ่าน Reflection นั้น ด้วยเหตุผลว่า ต้องรอคอมพิวเตอร์ เพื่อใช้เปิดเพลงในกิจกรรมถัดไป และเนื่องจากผู้เข้าร่วมอยากอ่านแต่ไม่มีเวลาได้อ่านเนื่องจากทางทัศนสถานเปลี่ยนกติกาการดำเนินชีวิตใหม่ (ไม่อนุญาตให้เอาสิ่งใดเข้าห้องนอน ยกเว้นขวดน้ำ) บรรยากาศของห้องจัดกระบวนการในขณะนั้นจึงสงบ แต่ละคนนั่งอ่าน Reflection ของทีมกระบวนการอย่างเงียบๆ

กิจกรรมที่ 4 ...ทบทวนชีวิตของตนเอง

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อพาให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนเรื่องราวชีวิตของตัวเอง
2. เพื่อนำเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองและเพื่อนๆ มาวิเคราะห์หาแรงหนุนเสริมพลังทั้งจากตัวเองและบุคคลภายนอก รวมไปถึงวิธีการรับมือกับปัญหาต่างๆ

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการเชื่อมโยงเรื่องราวชีวิตของอาจารย์ประมวลกับกิจกรรมนี้
2. จากนั้นจึงอธิบายรูปแบบและวิธีการทบทวนชีวิตของตนเอง โดยผ่านการวาดภาพสัญลักษณ์ในเรื่องราวชีวิตของเรา กระบวนการเล่าเรื่องราวและภาพสัญลักษณ์แทนชีวิตในแต่ละช่วงของตนเอง เพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจจากเรื่องเล่า

3. ต่อมาจึงให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยวาดภาพสัญลักษณ์ลงในกระดาษแข็งที่แจกให้

กิจกรรมที่ 5 ...ทบทวนชีวิตของตนเอง (ต่อ)

ขั้นตอนของกระบวนการ...

4. เมื่อผู้เข้าร่วมวาดภาพเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมาของตนเองเรียบร้อยแล้ว กระบวนกรชวนให้ผู้เข้าร่วมนั่งคู่ตัวลงเหมือนทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา และเมื่อเสียงเพลงดังขึ้น จึงเริ่มเคลื่อนไหวร่างกาย ออกเดินทางไปรอบๆ ห้อง และเมื่อได้ยินเสียงระฆังดังให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 3 คน

5. จากนั้นให้ผลัดกันเล่าเรื่องราวชีวิตของเราเอง ให้เวลาแต่ละกลุ่มประมาณ 45 นาที

6. ต่อมากระบวนกรให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนวิธีการรับมือกับปัญหาของเรา เขียนใส่ในกระดาษสี

7. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกลับไปทบทวนเรื่องราวของตนเองอีกครั้ง ให้เขียนแรงหนุนเสริมภายในตัวเราลงในกระดาษสีส้ม และเขียนแรงหนุนเสริมจากภายนอกลงในกระดาษสีฟ้า เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำมาติดที่ผนัง

8. แล้วชวนผู้เข้าร่วมลุกขึ้นไปอ่านแต่ละข้อความ หากชอบข้อความไหนก็ให้จดบันทึกข้อความนั้นใส่สมุดบันทึกของตนเอง

วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษแข็ง , กระดาษสี , สี และเพลง

ระยะเวลา...

ประมาณ 90 นาที

ถอดการเรียนรู้...

กระบวนกร : เรื่องนี้เราผ่านได้หรือยัง ???

ผู้เข้าร่วม : มีทั้งผ่านไปแล้ว และยังไม่ผ่าน

กระบวนกร : อะไรเป็นแรงหนุนเสริมในชีวิตของเรา ที่ช่วยให้ผ่านเรื่องแย่ ๆ ไปได้ ???

(แรงหนุนเสริมภายในตัวเราเองและแรงหนุนเสริมจากภายนอก)

*** ให้ผู้เข้าร่วมกลับไปทบทวนเรื่องราวของตนเองอีกครั้ง โดยให้เขียนแรงหนุนเสริมภายในตัวเราลงในกระดาษสี่เหลี่ยม และเขียนแรงหนุนเสริมจากภายนอกลงในกระดาษสี่ฟ้า เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำมาติดที่ผนัง จากนั้นชวนผู้เข้าร่วมลุกขึ้นไปอ่านแต่ละข้อความ หากชอบข้อความไหนก็ให้จดบันทึกข้อความนั้นใส่สมุดบันทึกของตนเอง

ผู้เข้าร่วมเขียนประเด็นทั้ง 3 ประเด็นไว้ ดังนี้

◎ วิธีรับมือกับปัญหา

ให้เวลาและให้กำลังใจตนเอง / ยอมรับในสภาพของตนเองเพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองเข้าใจสถานการณ์ / เข้มแข็งและพร้อมที่รับกับทุก ๆ สิ่งที่เราควรจะทำ (เพราะทุกอย่างเราเป็นคนเริ่ม) / ร้องไห้ระบายออกมาแล้วสติจะมาเอง / ชนหรือจับมือคุยกัน / เดินหนีเพื่อสงบสติ / ยอมรับให้อภัย / ถ้าไม่เดินหนีก็เผชิญหน้ากับมัน / ถอยไปตั้งหลักแล้วกลับมาเผชิญกับปัญหาใหม่ / ลองแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนถ้าไม่ได้ค่อยปรึกษาครอบครัว / สู้กับปัญหาอย่างอดทน / ยึดดินนะที่...(คิดแบบนี้ไว้) / เวลามีปัญหาอธิบายให้เพื่อนสนิทหรือพี่น้องรับฟัง / ค่อย ๆ คิดและแก้ไข หรือขอคำปรึกษากับพ่อแม่ / เวลามีปัญหาร้องไห้ออกมา , อธิบายให้พี่น้องฟัง เพื่อนฟัง หรืออยู่เงียบ ๆ กับตัวเอง / เรียนรู้ไปกับมันให้เวลากับตัวเอง / อดทนเชื่อมั่นในตัวเอง วิ่งชนกับอุปสรรค / ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ / ปล่อยวาง เข้มแข็งอยู่กับปัจจุบัน / จะอยู่หนึ่ง ๆ ค่อย ๆ คิด หรือ อยู่กับตัวเอง / เดิมตนเองเคยฟังยาเสพติด , กินเหล้า , ไปเที่ยว หรืออยู่กับเพื่อน / อยู่คนเดียว ร้องไห้ หรือจะทำงานให้หนัก / ใช้ความนิ่งสงบความเคลื่อนไหวของจิตใจ / เดินหนีแล้วปล่อยมัน / เก็บปัญหาที่มันหนัก ๆ เอาไว้ข้างหลังแล้วก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ / อยู่ด้วยคำว่า “สู้” และ “อดทน” / อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด / พร้อมที่จะรับมือปัญหา พร้อมที่จะแก้ปัญหา นั้น เดินผ่านอย่างไรที่เข้มแข็ง / จะเลือกใช้วิธีการเดินหนี หนีทุกปัญหาที่เจอ (เฉพาะปัญหาที่เจอความรุนแรง) / ต้องดิ้นรนจนสุดความสามารถของเรา

◎ แรงหนุนเสริมจากตัวเราเอง (ข้างในเรา)...

มองโลกในแง่ดี จึงมีแรงใจที่ดีเสมอ / จิตใจที่เชื่อว่ามันจะผ่านไปได้ / กำลังใจจากตนเอง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด / มีสติอยู่กับตัวเอง คิดบวก / มองคนรอบข้างและทุกอย่างคิดว่าดี / สติ ความเข้มแข็ง / เข้มแข็งไม่หวั่นไหว เชื่อมมั่นในสิ่งที่ทำเสมอ / ความเชื่อมั่น / น้ำตา ทิฐิ (ความยืนยันมุ่งมั่น แน่วแน่ที่จะทำ) / วันเวลา / รักตัวเองมากขึ้นทุก ๆ วัน / รอวันเวลาปรับความเข้าใจ / ใจน้อย ๆ / ใจเฮฮา / จากภายในคือหัวใจที่เข้มแข็งของเราเอง / พลังในใจ / มองโลกในแง่ดี / จิตใต้สำนึกจากตัวเราเอง / ความคิด ความอดทน ความตั้งใจและผลลัพธ์ / มองทุกปัญหาว่าเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องแก้ได้ พยายามทำใจให้สบาย / เจอคนดีมีความรู้มีประสบการณ์เพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเอง / ความคิด ความอดทน ความตั้งใจและจิตสำนึก / มันอยู่ที่ใจและกำลังใจของตัวเราเอง / มีใจที่อดทนสูงอยู่แล้ว ใจมันเป็นนักเลงอยู่แล้ว / ความศรัทธา / ความอดทนที่เข้มแข็งของใจ

◎ แรงหนุนเสริมจากภายนอก ...

คนที่เรารักและรักเรา / พ่อแม่ สามีและลูก 2 คน / ลูกคือแรงบันดาลใจของแม่ / สภาพแวดล้อม สถานที่ / มองคนใกล้ตัวว่าเขามีความสนใจในปัญหาของเราหรือไม่ เพราะปัญหาบางอย่างอาจเกิดจากตัวเราเอง / อยู่เพื่อรักครอบครัว / พ่อแม่และลูก / น้องสาว / ลูก / การเป็นอยู่ / แม่และลูก ๆ / กำลังใจจากคนรอบข้างและครอบครัว / อัดตา ภาพลักษณ์ที่คนอื่นมอง (ว่าผู้หญิงแกร่งต้องไม่เคยยอมแพ้) / พ่อแม่ / แรงจูงใจนั้นมีทั้งดีและไม่ดีแล้วแต่เราจะเอามาใช้กับใจของเราไหม / คนรัก / แรงผลักดันจากคนรอบข้าง / ครอบครัว / คนที่เรารัก / ครอบครัวลูก ๆ หลาน / พ่อแม่และลูก / ครอบครัว พ่อแม่พี่น้องและลูก / ครอบครัวและคนรอบข้าง / พ่อแม่พี่น้อง ลูกและคนที่รักเราและเข้าใจเราเสมอ / ครอบครัวและคนรัก / มีแม่เป็นกำลังใจให้เราตลอด / ลูกชายและคนในครอบครัว

กระบวนการ : เราคิดอย่างไรกับกิจกรรมนี้ เราได้เรียนรู้อะไรจากการได้ทบทวนเรื่องราวในชีวิตของเรา ได้ทบทวนถึงแรงหนุนเสริมทั้งภายในของเราและภายนอก ???

ผู้เข้าร่วม : ได้ย้อนในอดีต ในชีวิตจริงไม่ค่อยมีโอกาสได้ย้อนดู เมื่อย้อนดูทำให้เห็นว่าเราผ่านอะไรมามากมายขนาดนี้เลยหรือ เราก็ยังผ่านมาได้

ผู้เข้าร่วม : ได้ทบทวนชีวิตตนเอง ว่าเราผ่านอะไรมาบ้าง แต่เห็นว่าตนเองมองชีวิตตัวเองที่ผ่านมานั้นร้ายๆ มากกว่าแง่บวก แต่ที่เห็นคือกำลังใจจากตัวเองและคนรอบข้าง

ผู้เข้าร่วม : เห็นตนเองที่ผ่านมา ต่อจากนี้ไปจะดูแลใจตนเองเพื่อตนเองและคนที่เรารัก

ผู้เข้าร่วม : ชีวิตส่วนมากที่ผ่านมามากเจอเรื่องแย ๆ แต่มีความหวังที่จะได้ไปเจอลูก และการได้คุยกับเพื่อนเสมือนได้เจอลูกเลย

ผู้เข้าร่วม : เช่นกัน การได้คุยกับเพื่อนก็เสมือนได้คุยกับแม่

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นชีวิตวัยเด็กของเรา เห็นความดีร้ายของตนเอง เห็นความรักของพ่อและแม่ เกิดแรงบันดาลใจที่อยากเริ่มต้นใหม่

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกอยากขอบคุณ "น้ำตา" เพราะชีวิตที่ผ่านมาไม่มีใคร เราผ่านมามีน้ำตา

ผู้เข้าร่วม : ไม่ได้คิดอะไร เรื่องมันผ่านมาแล้ว

ผู้เข้าร่วม : เห็นชีวิตที่ผ่านเรื่องราวมากมาย มีทั้งสุขและเศร้า ที่สำคัญอยู่ที่ปัจจุบันนี้ที่เบิกบาน สบายใจ ปล่อยวาง

ผู้เข้าร่วม : เมื่อนึกถึงอดีตที่ผ่านมามักจะร้องไห้ทุกครั้ง เพราะไม่เข้าใจ แต่ครั้งล่าสุดที่ร้องไห้จากวงกระบวนการนี้เป็นน้ำตาที่เข้าใจ

ผู้เข้าร่วม : ที่ผ่านมามีเคยทำผิด เคยทั้งแก้ปัญหาและหนีปัญหา แต่ที่ผ่านมาเราเชื่อมั่นว่าเราทำได้ดีที่สุดแล้ว ไม่อยากตำหนิตัวเอง

ผู้เข้าร่วม : ชีวิตที่ผ่านมาไม่มีคำว่าอบอุ่น ไม่อยากคิดอยากจะทำมันไว้ เมื่อกลับไปคิดใคร่ครวญมันก็ทำให้เจ็บ

กระบวนการ : มันมีหลายอย่างที่ค้างอยู่ในใจ แต่อย่าให้เรื่องเหล่านี้มารบกวนชีวิต เราเริ่มต้นใหม่ได้ตลอดเลย ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกดีที่เพื่อนไว้วางใจเล่าเรื่องราวเหตุการณ์สำคัญในชีวิตของเขาให้เราฟัง

ผู้เข้าร่วม : ทำให้รู้ว่าเราเลือกเอง อาจมีทางเลือกที่ดีกว่านี้ แต่ทางสายนี้เราเลือกเอง แม้ว่าทางบ้านจะให้อิสระแก่เรา แต่เราเลือกออกนอกกลุ่มไปบ้าง จึงได้ผลของการเลือกนั้น

ผู้เข้าร่วม : เห็นว่าชีวิตของเรามันเหลือเชื่อ ที่เราพามาได้

ผู้เข้าร่วม : เห็นทุกคนผ่านทุกเรื่องมาได้ แต่การเรียนรู้จากเรื่องที่ผ่านมาแต่ละคนอาจแตกต่างกัน

ผู้เข้าร่วม : เห็นชีวิตในช่วงเริ่มต้นของเราก็ปกติ แต่.....(ผู้เข้าร่วมก็ร้องไห้ออกมา พูดไม่ออก)

ผู้เข้าร่วม : เมื่อได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนๆ ทำให้รู้สึกว่า ไม่มีใครมีความสุขเท่าเราเลย เราเป็นคนโชคดีมาก

ผู้เข้าร่วม : ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราก็แก้ไขผ่านไปได้ตามกาลเวลา อย่ายึดติด

ผู้เข้าร่วม : อยากกลับไปเป็นเด็กอย่างเก่า ที่ไม่มีความทุกข์

ผู้เข้าร่วม : เห็นภาพชีวิตวัยเด็ก พ่อดีแม่ ยังจำอยู่ในใจ แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร อดทนมาตลอด

ผู้เข้าร่วม : ตอนเด็กก็ไม่มีอะไร ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นตอนโต เจอทั้งดีและไม่ดี ต้องอดทน

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่าตัวเองแก้ไขไม่ถูก กินเหล้า ดิตยา ดิตเพื่อน

ผู้เข้าร่วม : ได้รับแรงบันดาลใจจากเพื่อนและคนรอบข้างได้ดีมาก ที่เดิมเราคิดว่าเราเท่านั้นที่ลำบาก แต่พอมาฟังเพื่อนๆ แล้ว ปัญหาเราเบาลงไปเลย เกิดแรงบันดาลใจ

ผู้เข้าร่วม : นึกถึงที่ผ่านมา จนก็เคยจน เคยมีเงินก็มีมาแล้ว และก็เข้ามาอยู่ที่นี้ที่ไม่มีอะไรเลย ปลอ่อย่าง

ผู้เข้าร่วม : ไม่อยากเอาอดีตมาอยู่กับปัจจุบัน มันหนัก อยากเดินไปข้างหน้าดีกว่า

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นว่าที่ผ่านมาเราไม่เคยทำอะไรให้ตนเองเลย ต่อไปจะรักและทำอะไรให้ตนเองมากๆ

กระบวนการในวันที่ 4

กิจกรรมที่ 1... ภาวนายามเช้า

วัตถุประสงค์...

เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจของผู้เข้าร่วม ให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนผู้เข้าร่วมภาวนายามเช้าร่วมกัน

ระยะเวลา...

ประมาณ 5 นาที

กิจกรรมที่ 2 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ...

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยใช้คำถามว่า “ เช้านี้เป็นอย่างไรบ้าง ” แล้วให้ผู้เข้าร่วมถ่ายทอดสภาวะจิตใจเหล่านั้น พูดถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นออกมา โดยให้พูดที่ละคนเรียงตามลำดับ

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะอารมณ์และความรู้สึกในเช้าวันนี้ ดังนี้ ตีใจที่แตกออก ห่วงผ้าที่ตากไว้ / เมื่อวานไม่มีสมาธิเลย คินนี้เขาก็งทำเหมือนเดิมอีก (ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งระบายความหงุดหงิดในใจที่เพื่อนที่นอนอยู่ข้างๆ ชอบมาเหยียบที่นอนของเขา) รู้สึกหงุดหงิดอีกแล้ว ก็เลยเอาคำแนะนำของพี่ไปลองทำดู ทำให้ความคิดนั้นหายไป มีสมาธิมากขึ้น เหลือเชื่อแต่มันกลับกลายเป็นเรื่องจริง ตอนเช้าเขายื่นขนมมาให้เรา ทำให้เราคิดว่า เราคิดผิด ที่คิดไม่ดีกับเขาอยู่ตั้งนาน บางทีก็ง่ายนิดเดียวที่จะปรับเปลี่ยนที่ตัวเราก่อน แต่เราพับที่นอนของเราขึ้นเสีย เพื่อวันที่ให้เขาเดิน เท่านั้นที่ไม่มีเรื่อง / สดชื่น สบาย ๆ / สบายทั้งกายและใจ ที่ผ่านมาไม่ค่อยดีเท่าไร ใจมันโล่ง / สบาย อากาศเหมือนหน้าหนาว / สดชื่น สบาย ๆ / สบาย เอวเริ่มดีขึ้นแล้ว (หลายวันก่อนบ่นปวดหลัง) / เป็นกังวลนิดหน่อย ที่ต้องไปซ้อมดนตรี / อากาศก็ดี / วันนี้ก็ดีค่ะ แสงออกผ้าแห้ง / วันนี้เจอนายคุณนิดหน่อย แต่ไม่เป็นไร ชิว ๆ / ง่วงนอน นอนไม่หลับ ได้คุยกับเพื่อนที่จะออก อิจฉา คิดถึงพี่เขา คิดหลายเรื่อง เลยทำให้นอนไม่หลับ / รู้สึกดีกว่าแต่ก่อน เข้าใจตัวเอง เข้าใจเพื่อนเยอะขึ้น / จากกิจกรรมการเขียนกราฟชีวิต

(ทบทวนชีวิต) ทำให้รู้สึกอยากอยู่คนเดียว / เจ็บหัวเข่า แก่แล้ว ทำอะไรเริ่มไม่สะดวกเหมือนก่อน / อากาศดีเย็นสบาย / เสมอต้น เสมอปลาย สดชื่นมาก ขอบคุณเพื่อนๆ รู้สึกดีที่มีเพื่อนมากขึ้น / ไม่ค่อยสบาย อาจเป็นเพราะยาที่ทำให้รู้สึกง่วง อยากนอนมากเลย หากได้นอนก็จะทำให้สดชื่น / ดื่นมาเห็นหมอกและคว้น อากาศดี ได้ยินข่าวดีจากญาติด้วย ก็รู้สึกดี แต่ก็กังวลเรื่องงานอยู่บ้าง / เมื่อคืนนึกถึงคำพูดของพี่ “ น้ำตาเป็นพลังแห่งชีวิต ” ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ในการสู้ รู้สึกดีขึ้น / เหมือนตกอยู่ในหลุมอุกกาบาต / เหงา คิดถึงแม่ เมื่อวานเห็นเขาปั้นดอกมะลิจากแป้ง จึงคิดไปว่า “ ทำไม่ต้องปั้นดอกมะลิให้แม่คนอื่นด้วย ” คิดแบบนี้ก็ทุกข์ เลยเปลี่ยนความคิดจากที่อาจารย์ประมวลพูด เลยคิดใหม่ว่า “ เรามาฝึกให้คนอื่นก่อน เพื่อกลับไปป้อนให้แม่เรา ” / กังวลใจ ลูกกัญญาแจหาย ไม่รู้ว่าหายที่ไหน / รู้สึกดี ๆ สบาย ๆ / เกิดเหตุมาดลใจ ที่ว่ารูปทบทวนชีวิตยังไม่เสร็จ พอดีขณะที่ทำกิจกรรมนี้มีญาติมาเยี่ยม เป็นคนที่เราไม่รู้จักเลย เราจำเขาไม่ได้ สรุปเขาเป็นเพื่อนที่เรียนมัธยมมาด้วยกันกับเรา อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน เขามาเยี่ยม และกล่าวว่าทุกคนฝากความคิดถึงมาให้เราด้วย หากได้ออกไปแล้วให้กลับบ้านนะ รู้สึกมีความสุขมาก

ระยะเวลา

ประมาณ 30 นาที

กิจกรรมที่ 3 ... ทบทวนกิจกรรม

วัตถุประสงค์...

เพื่อเป็นการทบทวน สรุปและเชื่อมโยงการเรียนรู้ในกระบวนการทั้ง 8 ครั้งที่ผ่านมา

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. กระบวนการเลือกใช้รูปภาพรวบรวมกิจกรรมต่างๆ มาให้ผู้เข้าร่วมได้ดู โดยจัดประเภทรูปภาพออกเป็นหมวดหมู่ตามกรอบการเรียนรู้ทั้ง 4 หมวด คือ

- (1) รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น
- (2) เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของกันและกัน
- (3) กลไกที่มองไม่เห็น เรียนรู้ทั้งระบบเพศ และ ระบบตลาด
- (4) สติ / การรู้เนื้อรู้ตัว ความรัก ความกรุณา ปล่อยวาง

2. เมื่อกระบวนการเปิดภาพกิจกรรมขึ้น ให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันบอกเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับภาพนั้น อาทิเช่น เป็นภาพกิจกรรมอะไร กิจกรรมนั้นทำให้สะดุดอะไรในใจเราบ้าง เราได้เรียนรู้ คิดและรู้สึกอย่างไร ให้ทุกคนช่วยกันระดมโดยให้พูดภาพละประมาณ 3 - 4 คน


3. กระบวนการจดบันทึกการสะท้อนของผู้เข้าร่วมขึ้นบนกระดาน

วัสดุอุปกรณ์...

ภาพกิจกรรม , ปากกา , กระดาษชาร์ต

 ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

 ถอดการเรียนรู้...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกและการเรียนรู้ของตัวเองในแต่ละกิจกรรม ดังนี้

ชื่อกิจกรรม	ความรู้สึกและการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม
กิจกรรมภาพโดนใจ	◆ “ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์เหมือนอย่างที่เราอาจารย์ประมวลพูดไว้จริงๆ ตนเองเลือกรูปหมาสีขาวแล้วส่งไปให้ที่บ้าน ซึ่งตรงกับที่บ้าน แฟนกำลังนึกถึงหาสีขาวที่เคยเลี้ยงไว้เช่นกัน ”
กิจกรรมปล่อยวาง	◆ “ ทำให้เราได้สัมผัสถึงความรู้สึกที่เบาสบาย เมื่อได้วางแก้ว ”
กิจกรรมวาดภาพด้วยกัน	◆ “ มองเห็นความเหมือนและต่างกันของแต่ละคน ได้เห็นอารมณ์ของเพื่อน ได้เห็นนิสัยของตนเอง เดานิสัยของเพื่อนออก มองเห็นความเป็นเรา เรียนรู้ความสัมพันธ์ของเรากับคนรอบตัว ”
กิจกรรมสายธารชีวิต	◆ “ ได้ทบทวนชีวิต ได้เห็นตัวเอง ”
กิจกรรมดูหนัง Departure	◆ “ ใต้น้ำตา ได้แง่คิดของเพื่อนขณะที่ได้แลกเปลี่ยนกัน ได้แง่มุม ได้รู้ว่าความตายไม่น่ากลัว ได้เรียนรู้ถึงการเคารพผู้อื่น แม้ว่าเขาจะเสียชีวิตไปแล้ว เคารพกัน ”
กิจกรรมซ่อนของมีค่า	◆ “ เราได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา คือ จิตใจ หัวใจ ร่างกาย และคนในครอบครัว ”
กิจกรรมพูดคุยกับอาจารย์ประมวล	◆ “ ได้เรียนรู้ว่าการมีชีวิตเป็นเรื่องที่น่ายินดี ทุกอย่างล้วนสวยงาม ” ◆ “ จะชักจูงให้ปล่อยวาง แต่เรายังทำไม่ได้ เรื่องบางเรื่องอาจทำได้ แต่บางเรื่องก็ยาก แต่ก็พยายาม ” ◆ “ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของอาจารย์สวยงามในทุกเรื่อง ” ◆ “ ที่อาจารย์มองอย่างนั้นได้ เกิดขึ้นจากใจของเขา ” ◆ “ อาจารย์แสวงหาแก่นแท้ของชีวิตและความลึกซึ้งของศาสนา เมื่อได้ฟังอาจารย์แล้วรู้สึกรับรู้ถึงความมุ่งมั่นตั้งใจ ทั้งที่สุดที่อาจารย์เล่าถึงหมาขี้เรื้อน ทุกอย่างคือการเรียนรู้จริงๆ ”
กิจกรรมจับมือกัน	◆ “ รู้สึกดี เหมือนตายแล้วได้จับมือกับเพื่อน เห็นภาพนี้แล้วทำให้มีความสุข สงบ สบาย หนึ่งๆ ”
กิจกรรมเลี้ยงลูกโป่งไปด้วยกัน	◆ “ ดูแลตัวเองดีๆ เหมือนเราดูแลลูกโป่ง ” ◆ “ พวกเราเล่นไม่ได้ในตอนแรก เป็นเรื่องของการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน ปรึกษาระคองไปด้วยกัน แต่เมื่อมันเป็นไปได้ก็หยุดก่อนแล้วเอาใหม่ เริ่มใหม่ ”

กิจกรรมสามเหลี่ยม สะท้อนถึงดวงดาว	◆ “นี่ก็ถึงผีเสื้อของแก้ว วันนั้นได้เรียนรู้ว่าการขยับของตัวเราทำให้วง วุ่นวาย สะท้อนการใช้ชีวิตมากกว่า ที่เรามีเป้าหมายแล้วไม่เป็นไปตาม น้ำ ขยับจากเป้าหมาย ทำให้อึดอัด ”
กิจกรรมเอายางใส่ขวด น้ำ	“ ได้เรียนรู้ความไว้วางใจในกลุ่มเพื่อน เชื่อใจ สามัคคี ร่วมมือกัน ตอน แรกคิดว่าทำไม่ได้หรอก แต่เชื่อใจคนอื่นวางใจจึงทำได้ ”
กิจกรรมสายลับจับยา	◆ “ จำได้ว่าตัวเองวิ่งทั่วห้องเลยเพื่อรักษาบ้าน ทั้งๆ ที่ไม่รู้ที่บ้านของเรา จะมีใครดูแลบ้างหรือเปล่า เหมือนเราเต็มใจช่วยเขาทั้งๆ ที่เรามีปัญหา เหมือนเราช่วยเพื่อนให้เขาสบายใจ ก็ทำให้เราสบายใจ แต่เรื่องของเรา ยังทำไม่ได้เลย ก็ไม่รู้อะไรจะทำอย่างไร ”
กิจกรรมวาดรูปหน้า รูป จิม	◆ “ ตอนนั้นเราช่วยกันคิด เรารับฟังความคิดเห็นของคนอื่น บางคนก็ ดูแลบ้านตัวเองอย่างดี ไม่ออกไปไหน แต่พอเห็นคนอื่นทำก็ออกมาช่วย บ้าง ”
กิจกรรมวาดรูปหน้า รูป จิม	◆ “ ขำ ตลกดี วาดหน้าง่ายกว่าวาดรูปจิม หน้าเราเห็นทุกวันแต่เราไม่ เคยส่องดูจิมตัวเอง รู้สึกอาย มันเป็นความลับ เรื่องบางเรื่องจึงพูดไม่ได้ รู้สึกตลกกับตัวเอง ”
กิจกรรมเรื่องรู้เรื่องเพศ	◆ “ การแบ่งแยกระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย ได้ทบทวนชีวิตของตัวเอง ตอนนี้เราเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งนี้มีผลกระทบต่อชีวิตของเราเยอะ ได้รู้ว่าผู้หญิงกับผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกัน แต่แตกต่างกันที่สรีระเท่านั้น เรา รู้สึกว่าเรามีความเป็นชายอยู่ในตัวเยอะ ก็คิดว่าควรลดลงมาบ้างเพื่อดึง ความเป็นหญิงเข้ามาบ้าง ”
กิจกรรมเรื่องรู้เรื่องเพศ	◆ “ สิทธิและชีวิตที่เท่าเทียมกัน มันไม่ใช่เรื่องน่าอายที่ต้องปกปิด สามารถพูดกันได้ ”
กิจกรรมเรื่องรู้เรื่องเพศ	◆ “ มันเปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนโลกได้ เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่นชัดเจนขึ้น เป็นเรื่องที่ใกล้ตัว ทำให้เราใจกว้างขึ้น เข้าใจเขามากขึ้น ตัดสินเขา น้อยลง ยอมรับสิ่งที่เกิดและเห็น ทำให้มุมมองเปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน ”
กิจกรรมเรื่องรู้เรื่องเพศ	◆ “ สำหรับตัวเองเรียนรู้เรื่องนี้แล้วทำให้โลกของเราจากคับแคบ เปิด กว้างขึ้น ”
กิจกรรมเรื่องรู้เรื่องเพศ	◆ “ เรื่องนี้ที่เคยน่าอายก็ไม่ใช่สิ่งที่ดี ท้ายที่สุดใจของเราสบายและเบาขึ้น โล่งเหมือนน้ำหนักลด น้ำหนักที่ถูกถ่วงจากความคิดที่เราไม่เข้าใจ เมื่อ ไม่เข้าใจเราก็ไม่อาจมองในแง่ดีได้เลย ได้เรียนรู้เยอะ ไม่ใช่แค่ความรู้ จากการอ่านหนังสือ แต่เป็นความเข้าใจ ”
กิจกรรมเกมการค้าโลก	◆ “ ตอนนี้แม่ลูกกันไม่ใช่แล้ว ได้เรียนรู้ว่าได้เห็นความดีนั้นชวนชวย ของตนเอง เรียนรู้เรื่องการตลาดทั้งฝ่ายผลิต จัดซื้อ การขาย เราเลือก เกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะทำได้และเรียนรู้กับมันไป รู้จักรอ ”

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ “เราเห็นว่าเรามองแต่ตัวเอง ไม่ได้มองเพื่อนบ้านเลย ” ◆ “ทำให้มีการวางแผนก่อนที่จะทำอะไร คิดถึงความเป็นไปได้ ใช้ความอดทนในเกมนี้สูงมาก ถูกกดดันหลายอย่างด้วยของที่มีอย่างจำกัด เหนื่อยแต่สุดท้ายก็โอเค ” ◆ “ เกมนี้ทำให้หนังไม่ติดและรู้ว่าเงินอยู่กับหนูไม่ได้เลย มันอยากซื้อ เราได้เห็นถึงสังคมที่มองว่า เงินคือพระเจ้า เงินคืออำนาจมันเป็นอย่างไร เราก็มีส่วน หากจะเปลี่ยนก็ต้องเริ่มต้นที่ตัวเรา ส่วนคนอื่นจะเปลี่ยนหรือไม่เราไม่อาจคาดหวังเขาได้ หรือบางอย่างอาจจะได้แต่อาจต้องใช้เวลานาน ซึ่งหากเราสู้ได้ก็โอเค แต่หากเราสู้ไม่ได้กับสภาวะตรงนั้นก็จบ ”
<p>กิจกรรมการเขียนบันทึก</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ “ มองคนในแง่ดี อย่ามองคนด้านใดด้านหนึ่ง ควรมองในทุกๆ ด้าน การเขียนบันทึกดี ทำให้ได้ระบายในสิ่งที่เราไม่ตี เพราะบางที่เราไม่อาจระบายออกมากับใครได้ ทำให้เราได้รู้จักตัวเอง เมื่อเราย้อนกลับไปอ่านทำให้เราได้คิด บางคนก็ไม่ชอบเขียนเพราะบางคนไม่อยากคิดถึง ไม่อยากเขียนถึงอดีตที่ผ่านมา ก็ไปอยากเข้าไปแตะ มันเจ็บ อยากรีบประสบการณ์ดีๆ ไว้มากกว่า ”
<p>กิจกรรมเล่นคลื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ “ สนุกดี รู้สึกถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ”
<p>กิจกรรมหวด</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ “ รู้สึกผ่อนคลาย ”
<p>กิจกรรมปิดตาเดิน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ “ มีความสุขมากเลย แต่เพลงเก่าไปหน่อย ”
<p>กิจกรรมเมล็ดถั่ว</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ “ ฝึกอยู่กับตัวเอง รู้เท่าทันความคิด เมล็ดถั่วมากหรือน้อยอันไหนดีกว่ากันบอกไม่ได้หรอกเพราะน้อยก็ดีที่เราอยู่กับตัวเองได้ดี หรือหากมากก็ดีที่เราเท่าทันความคิดของตัวเอง ”
<p>กิจกรรมหนึ่ง ๆ กลับมาอยู่กับตัวเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ “ ทำให้ได้พักอยู่กับตัวเอง ทุกอย่างอยู่ที่ใจ ”
<p>กิจกรรมกินมะขาม</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ “ ได้เรียนรู้เรื่องของความอยาก ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความอยาก เช่น เดินหนี ห้ามใจตัวเอง คิดว่าไม่ใช่ของเรา มีคำปณิธานตัวเองอย่าเดินไปหามัน มองอารมณ์ตัวเอง หรือการย้ายความรู้สึก ทำให้คิดถึงตัวเองตอนค้ายา ที่เมื่อเห็นก็เริ่มอดไม่ได้ เคยหนีมันแต่ก็หนีไม่พ้นแล้วในที่สุดก็อดไม่ได้ ต้องข่มใจ ”

กระบวนการเชื่อมร้อยกระบวนการทั้งหมดทั้ง 8 ครั้งภายใต้กรอบการเรียนรู้ ดังนี้



กิจกรรมที่ 4... ตั้งเป้าหมายในชีวิตของเรา

+ วัตถุประสงค์...

เพื่อพาผู้เข้าร่วมกลับมาทบทวนชีวิตของตัวเอง และตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองต่อไปในอนาคตข้างหน้า เพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจ พลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างรู้คุณค่าและมีความหมาย

+ ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น ไว้เพื่อใช้เขียนจดหมาย
2. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมเขียนจดหมายถึงตัวเราเอง เราจะไปข้างหน้าอย่างไร เราอยากจะทำอะไรกับตัวเอง เราอยากจะทำจดหมายถึงตัวเราเองอย่างไร
3. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเขียนจดหมายถึงตัวเอง ภายใต้บรรยากาศที่สงบและผ่อนคลาย

+ วัสดุอุปกรณ์...

กระดาษA4 , ปากกา และเพลงบรรเลง

+ ระยะเวลา...

ประมาณ 30 นาที

กิจกรรมที่ 5... อ่านจดหมายความในใจ

+ วัตถุประสงค์...

การทำกิจกรรมอ่านจดหมายความในใจนี้ เป็นกระบวนการสุดท้ายของการได้ทบทวนชีวิตของตัวเองที่ผ่านมา และตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตข้างหน้าของตัวเองโดยการเขียนจดหมายถึงตัวเอง จนกระทั่งถึงการอ่านจดหมายนั้น กระบวนการทั้งหมดนี้เป็นการเสริมพลังภายในให้ผู้เข้าร่วมเกิดพลัง

ใจในการใช้ชีวิตต่อไปอย่างรู้คุณค่า อย่างมีความหมาย โดยอาศัยพลังกลุ่ม คือ ทุกคน เป็นเสมือน ลักขีพยานความมุ่งมั่นตั้งใจของแต่ละคน

ขั้นตอนของกระบวนการ...

1. ให้แต่ละคนกลับไปอ่านจดหมายของตนเองอีกครั้ง แล้วเน้นใจความสำคัญลงในจดหมาย
2. กระบวนการพาผู้เข้าร่วมนั่งเป็นกันหอย โดยคนด้านในสุดเป็น “ผู้อายุมากที่สุด” เรียงลำดับอายุไปเรื่อยๆ จนกระทั่งคนนอกสุดคือคนที่มีอายุน้อยที่สุด
3. กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมอ่านจดหมายนั้นทีละคน เริ่มต้นจากคนในวง
4. เมื่อผู้เข้าร่วมอ่านจดหมายของตัวเองจบจนครบทุกคน ทีมกระบวนการสะท้อนความรู้สึกของตัวเอง
5. กระบวนการชวนให้ทุกคนยืนเป็นวงกลม 2 วงหันหน้าเข้าหากัน แล้วถอดให้กำลังใจกันและกัน วนกันไปจนครบทุกคน จากนั้นจึงปล่อยให้วางดำเนินไปอย่างเป็นอิสระ

ระยะเวลา...

ประมาณ 60 นาที

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

บรรยากาศในกระบวนการนี้ ผู้เข้าร่วมทุกคนรวมไปถึงทีมกระบวนการ ต่างถอดให้กำลังใจกัน ต่างร้องไห้ ซึ้งชมและขอบคุณซึ่งกันและกัน

กระบวนการในวันที่ 5

กิจกรรมที่ 1 ... Check in

วัตถุประสงค์...

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อประเมินสภาวะของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนของกระบวนการ....

กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง แล้วถ่ายทอดสภาวะจิตใจเหล่านั้น พูดถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นออกมา โดยให้พูดทีละคนเรียงตามลำดับ

อารมณ์และความรู้สึกโดยรวมของผู้เข้าร่วม...

ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะอารมณ์และความรู้สึกในเช้าวันนี้ ดังนี้ เรื่อยๆ ตื่นขึ้นมาอย่างจุกะหุก แต่ก็ดีกว่าทุกวัน สุขเรื่อยๆ / สดชื่นแต่ก็รู้สึกเศร้าที่จะจากกัน เหมือนตัวเองได้พักผ่อน / รู้สึกเศร้านิดๆ งานยุ่ง / รู้สึกดีเหมือนกัน / รู้สึกเต็มๆ 5 วัน ได้ปลีกตัวออกจากภารกิจหลัก / ง่วงมากๆ เลยตื่นตั้งแต่ตี 4 / นอนไม่หลับ เขาจะไปแล้ว เหมือนเร็ว เหมือนจะขาดอะไรไปไม่รู้ / ง่วงนอน / อากาศเย็นสบายสดชื่น ภายในจิตใจรู้สึกใจหาย คิดว่าจะได้เจอกันอีกไหม ใจหาย / เบื่อๆ เหงาๆ อย่างไม่รู้ / ไม่มีอะไร สบายๆ แต่ใจหายนิดหน่อย / อยากให้เข้า รอคำตอบ / สดชื่นสบายๆ / มีอารมณ์ขุ่นมัวในตัวเอง โหมโ โกรธน้อง โหมโตัวเอง แต่ทำอะไรไม่ได้ ลืมๆ มันไป แต่แล้วความคิดมันก็กลับมาอีก ออกมานับ 1 – 10 แล้ว รู้สึกหงุดหงิดมาหลายวันแล้ว / โลงสบายใจขึ้น / โลงสบายๆ / สบายเหมือนได้รับแสงสว่างจากน้อง / ไม่อยากให้ถึงวันนี้ ไม่อยากให้พี่ๆ ไปไหน / อยากย้อนเวลา รู้สึกมีความสุข / โอเค ลึกๆ ข้างในดีใจที่มีญาติมาเยี่ยม แต่อีกใจก็ทำใจไว้บ้าง / สดชื่น เมื่อวานได้ปล่อยใจลูกๆ หลานๆ / เมื่อวานรู้สึกหนักหัวมากเลย อยากร้องแต่ไม่ร้อง ใจหาย เสียเวลาเวลาที่ร่วมกัน ส่วนมากเรามีความสุข เข้าใจกันเยอะ / เมื่อวานมีความสุข อยากร้องไห้ แล้วจึงร้องไห้ให้สุดๆ ไปเลย รู้สึกอบอุ่น ได้สัมผัสสกอต โลง เป็นการร้องไห้ที่มีความสุข / สบายๆ / คึกคัก แปลกๆ / โลงสบาย ได้ปลดปล่อยอะไรกับแม่ไปแล้ว

กิจกรรมที่ 2 ...จัดเตรียมงานนิทรรศการวันจากใจสู่ใจและสัมภาษณ์เชิงลึก

ในกระบวนการวันที่ 5 นี้ ทางทีมกระบวนการและทีมวิจัย ได้ออกแบบกระบวนการไว้ว่าทางทีมกระบวนการจะพาผู้เข้าร่วมทุกคนรวบรวมผลงานของตัวเอง แล้วทบทวนการเรียนรู้ทั้งหมดตลอดกระบวนการทั้ง 8 ครั้ง เพื่อเตรียมตัวนำเสนอผลงานของตัวเองในงานวันจากใจสู่ใจ ส่วนทีมวิจัย จะทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้เข้าร่วมทั้ง 8 คนตามลำดับที่ละคน

2.2.2 เรือนจำกลางขอนแก่น

ในทำนองเดียวกันกับพื้นที่เชียงใหม่ การจัดกิจกรรมสำหรับกระบวนการเรียนรู้ในพื้นที่ขอนแก่นได้กำหนดให้เริ่มครั้งแรกในเดือนกันยายน 2556 และไปเสร็จสิ้นในเดือนพฤษภาคม 2557 รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง โดยจัดครั้งละ 4 วัน (ยกเว้นครั้งที่ 8 ซึ่งจัด 5 วัน) แต่ละครั้งเว้นช่วงให้ห่างกัน 1 เดือน โดยประมาณ ในหนึ่งวัน ประกอบด้วยกิจกรรมในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 9.00 ถึง 11.30 น. (2 ชั่วโมง 30 นาที) และในช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 13.00 ถึง 14.45 น. (1 ชั่วโมง 45 นาที) หัวข้อและเนื้อหากิจกรรมคร่าว ๆ แสดงไว้ในตารางด้านล่างนี้

ครั้งที่	วันที่	เป้าหมาย	กิจกรรมพื้นฐาน	เครื่องมือที่ใช้
1	23-26 ก.ย.56	ปลูกพลังบวก (Empowerment) และการอยู่ร่วมกัน	- การฟังอย่างลึกซึ้ง - การกลับมาเรียนรู้ตัว (ภาวนา)	- กิจกรรมผ่านประสบการณ์ - สนทนากลุ่ม
2	14-17 ต.ค.56	พลังกลุ่ม การอยู่ร่วมกัน และความสัมพันธ์เชื่อมโยง	- สสำรวจความรู้สึก ณ ปัจจุบัน (เช็คอิน)	- การวาดภาพ - การเขียนบันทึก
3	12-15 พ.ย.56	ทำความเข้าใจตนเอง บุคลิกภาพเชิงลึก	- พื้นฟูอำนาจภายใน (พลังใจเชิงบวก เช่น การเป็นผู้ให้ ความรัก ความกรุณา ความซื่อตรงต่อตนเอง ความเอื้ออาทร ความมั่นคง การยอมรับและปล่อยวาง)	- ทักษะการฟัง - ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (ปัญญา) - ทักษะการคิด (คิดวิเคราะห์/ คิดสร้างสรรค์/ คิดด้วยเหตุด้วยผล)
4	17-20 ธ.ค.57	การสื่อสารเพื่อสัมพันธ์ภาพเชิงบวก ความรู้สึกและความต้องการพื้นฐาน		- ทักษะการคิด (คิดวิเคราะห์/ คิดสร้างสรรค์/ คิดด้วยเหตุด้วยผล) - การวิเคราะห์ข่าว
5	14-17 ม.ค.57	การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการเขียน บทกวี และการแสดงละคร		คลิปปวีดีโอ ภาพยนตร์
6	18-21 ก.พ.57	ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรม ความเป็นเพศ		- การฝึกเรียนรู้ตัว รู้กาย รู้ใจ
7	11-14 มี.ค.57	การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการทำงานศิลปะ		
8	19-23 พ.ค.57	สรุปบทเรียนและออกแบบชีวิต		

ตารางที่ 2.2 กำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสตรีต้องขัง ณ เรือนจำกลางขอนแก่น

อนึ่ง การนำเสนอกิจกรรมการเรียนรู้ของเรือนจำขอนแก่นนี้ จะเน้นไปที่ขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม ชื่อกิจกรรม และวัตถุประสงค์ เป็นหลัก ส่วนรายละเอียดเกี่ยวกับการตอบสนองและผลการเรียนรู้ของสตรีต้องขังต่อกิจกรรมต่าง ๆ นั้น จะถูกนำเสนอเป็นภาพรวมไว้ในบทที่ 3 ต่อไป

การอบรมครั้งที่ 1

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน วิธีการ
วันที่ 23 ก.ย. 56 (วันที่ 1)			
9:00	แนะนำตัว	รู้จักกันเบื้องต้น	<ul style="list-style-type: none"> - หัวหน้าทีมฯ แนะนำโครงการคร่าวๆ -แนะนำตัวรอบแรก โจทย์: ให้บอกชื่อ และสิ่งที่ชอบ -แนะนำตัวรอบสอง: บอกชื่อ และบอกนิสัยตนเอง คนที่มีนิสัยเหมือนกับที่เพื่อนพูดให้ออกมายืนด้วย แล้วค่อยกลับเข้าไป
	สนทนาการ	-สร้าง ความคุ้นเคย	- ลมเพลมพัด
		-ผ่อนคลาย	-ปลาร้าเปลี่ยนใจ
		-กระตุ้นการ เรียนรู้	-แหจับปลา (ผู้เข้าร่วมสนุกมาก ส่งเสียงดัง จนผู้คุมมาเตือนให้ลดเสียงลงหน่อย)
	ชี้แจง	- เข้าใจเป้าหมาย	-แนะนำแหล่งทุน (โดยหัวหน้าทีม)
	แนวทางการ	และแนวทางการ	-แนวทางการเรียนรู้: กิจกรรมหลากหลาย, ไม่มีการ
	เรียนรู้	เรียนรู้ร่วมกัน	ประเมินถูกหรือผิด, ถ้ารู้สึกอึดอัดขอให้ออก, กระบวนการครั้งนี้เป็นการพัฒนาหลักสูตรไปด้วย จะมีการสัมภาษณ์ด้วย, ทุกกิจกรรมมีเป้าหมายในการเรียนรู้
	ร่วมกัน		-ประเมินการรับฟัง/ความเข้าใจ โดยให้ยกมือ “เข้าใจ” “ไม่เข้าใจ”
		-ทำความเข้าใจ ลึกขึ้น	1. เรียงตามวันเกิดโดยไม่พูดไม่ถามกัน – กระบวนการสัมภาษณ์ “รู้วันเกิดแล้วดีอย่างไร”
		-สำรวจตนเอง รู้จักตนเองให้ มากขึ้น	2. จับกลุ่มคุยในกลุ่มวันเกิดว่า “มีอะไรเหมือนกันบ้าง”
			3. จับกลุ่มบ้านเกิด-จังหวัดที่เกิด
			4. ติดกระดาษตัวเลขไว้ที่พื้น เลข 1-4
			-กระบวนการจะอ่านโจทย์ ถ้าใครคิดว่าตนเองอยู่ใน

			ระดับไหน ให้เดินไปหาตัวเลขนั้น (1 น้อยที่สุด - 4 มากสุด) - ใครคิดว่าตนเองสายน่ารัก มีเสน่ห์ - ใครคิดว่าตนเองขี้โกรธ หงุดหงิด โมโห-สัมภาระแต่ละกลุ่ม “โมโหสุดๆ ในชีวิตเป็นอย่างไร” “เพราะอะไรถึงไม่ค่อยโมโห” - เราเป็นคนคิดมาก ขี้วิตก-สัมภาระ “เวลาคิดมากเกิดอะไรกับเรา” - เราคิดว่าเราเป็นคนอารมณ์ดี
11.30	พักเที่ยง		-ผู้เข้าร่วมนำข้าวกล่องไปรับประทานร่วมกับผู้ต้องขังหญิงในแดนหญิง <u>ทีมกระบวนการ: กังวลเรื่องการนำข้าวกล่องไปรับประทานในแดนหญิง กลัวการแปลกแยก</u>
13.00	ผ่อนพัก ตระหนักรู้	-การพักผ่อนที่สมบูรณ์	- ผู้เข้าร่วมนอนในท่าศพ -กระบวนการเปิดเพลง และพูดนำเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย <u>หมายเหตุ: มีการก่อสร้างใกล้ๆ กับที่อบรม เสียงดังมากๆ แต่หลายคนก็หลับ</u>
14.00	เขียนสมุด บันทึก	-ทบทวนตนเอง -เขียนในสิ่งที่อยากเขียน	-กระบวนการแจกสมุด -ให้โจทย์ “จากกิจกรรมเมื่อเช้าเราชอบ หรือไม่ชอบอะไร และเราพบว่าเราเป็นคนอย่างไร”
14.30	จบกิจกรรม		
15.30	AAR ทีม กระบวนการ		- <u>การเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วม:</u> ในช่วงแรกตอนแนะนำตัวมีเกร็งๆ อยู่บ้าง หลังจากผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวมีลักษณะผ่อนคลาย กระตือรือร้น ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่าสนุกและมีความสุขมาก ชอบการเคลื่อนไหว การได้ส่งเสียง เพราะอยู่ในแดนหญิงไม่สามารถวิ่ง หรือตะโกนได้ <u>-บรรยายภาค:</u> ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่กับทุกกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมเคลื่อนไหว และได้ส่งเสียง แต่เมื่อมีการเตือนจากผู้คุมไม่ส่งเสียงกรี๊ดมากนัก ก็ดูเหมือนจะเกร็งๆ กันในช่วงหนึ่ง และมีการเตือนกันเมื่อเริ่มเสียงดัง (เสียงกรี๊ด) มีบางคนที่ส่งสายตาออกไปข้างนอกบ้าง เมื่อมีผู้คนเดินผ่าน แต่ก็ไม่มีผลกับการเรียนรู้ของกลุ่ม

ประกอบกับมีการก่อสร้างอยู่ติดกับที่อบรม เสียงดังมาก แต่ดูเหมือนทุกคนไม่ใส่ใจ ไม่หงุดหงิดกับเสียง

- สิ่งที่วิตกกังวล และต้องระมัดระวัง คือ การระวังเรื่องเพศ (หญิง-ชาย), การพูดบางอย่างที่อาจไปกระทบผู้เข้าร่วม หรือระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยกันเอง, การพูดหยอกล้ออาจต้องระวัง เป็นการให้ความเคารพซึ่งกันและกัน, การเฮฮา-เครียด-เอาจริงเอาจัง ควรทำแค่ไหน, ควรให้ได้ใช้ฐานกาย เพราะอยู่ในแดนหญิงไม่ค่อยได้ใช้

วันที่ 24 ก.ย. 56 (วันที่ 2)

9.00	ภาวนา	-ความสุขจาก ความสงบ และ ผ่อนคลาย	-กระบวนการนำทำการหายใจโดยใช้นิ้วโป้งขวาปิดรูจมูก ข้างขวา สูดลมหายใจเข้าทางด้านซ้าย-ปล่อยนิ้วโป้งขวาจากรูจมูกขวา แล้วใช้นิ้วชี้ขวาอุดรูจมูกซ้าย-หายใจออกด้านขวา สลับไปมา -สັกพักให้ทำเอง และหลับตา -หลังจากนั้นในตามลมหายใจไปเรื่อยๆ
	เช็คอิน	-ผู้เข้าร่วมได้บอก เล่าความรู้สึก และรับฟังสุข ทุกข์ของกันและ กัน	-นั่งเป็นวงกลม พูดทีละคน “หลังจากผ่านไปหนึ่งคืน สิ่งที่ยากเล่าในเช้านี้” <u>ข้อสังเกต:</u> ผู้เข้าร่วมแต่ละคนกระตือรือร้นที่จะเล่าด้วยความสุขกับเมื่อวาน -ด้านจิตใจ: มีความสุขและรอยยิ้มการจะได้ออกมาจากแดนหญิงในช่วงเช้า –ร่างกาย: หลายคนที่ปวดเมื่อยร่างกาย เนื่องจากกิจกรรมเมื่อวานที่ต้องวิ่งและใช้ร่างกายมาก
	วอร์มอัพ ร่างกาย	เตรียมความพร้อม	-โยคะ/กายบริหารแบบคู่ <u>ข้อสังเกต:</u> ผู้เข้าร่วมกระตือรือร้นกับการทำ ชอบการเคลื่อนไหว
	World Café	- การได้พูดคุย แบ่งปัน	-แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 5 กลุ่ม -มีกระดาษฟลิปชาร์ตเขียนข้อความวางอยู่ที่พื้น 5 จุด จุดที่ 1 สถานที่ชอบ 2 คำฮิตติดปาก 3 อารมณ์ ความรู้สึก 4 เพลงโปรด 5 คนที่คิดถึง -ให้แต่ละกลุ่มเข้าไปนั่งล้อมวงรอบกระดาษฟลิปชาร์ตที่วางไว้ และเขียนข้อความสั้นๆ ตามโจทย์ที่อยู่ในกระดาษ

			<p>-เมื่อเขียนเสร็จให้แต่ละคนได้พูดถึงสิ่งที่เขาเขียน</p> <p>-กระบวนการให้สัญญาณระฆัง เพื่อหยุดการพูดคุยในกลุ่ม แล้วให้เคลื่อนไปหากลุ่มทางขวามือ และทำเช่นเดิม จนครบทั้ง 5 กลุ่ม</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> ผู้เข้าร่วมเริ่มเปิดใจเล่าเรื่องราวลึกๆ เชื่อมโยงกับสิ่งที่เขาเขียนได้ บางคนร้องไห้ บางคนเล่าแล้วไม่ยอมหยุด จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมเกิดความไว้วางใจเพื่อนและกระบวนการพวกเขาจึงกล้าเล่า และแต่ละคนล้วนมีเรื่องราวอยากเล่า, โยงสิ่งที่เขียนไปหาความผิดพลาดที่เกิดขึ้น, การระลึกถึงคนที่รักคนที่ห่วงใย</p>
	แสดงละคร	<p>-ความสัมพันธ์กลุ่ม</p> <p>-การได้แสดงออก</p>	<p>-เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจาก World Cafe</p> <p>-ให้แต่ละกลุ่มเลือกคำกลุ่มละ 3 คำ จากกระดาษฟลิปชาร์ต 3 แผ่น</p> <p>-นำ 3 คำมาผูกเป็นละคร</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> แต่ละกลุ่มกระตือรือร้นในการแสดง กล้าแสดงออก มีมุกตลกขบขัน</p>
11.30	พักเที่ยง		
13.00	ผ่อนพัก	การพักผ่อนที่	
	ตระหนักรู้	สมบูรณ์	
13.30	นวด	<p>-ความผ่อนคลาย</p> <p>-ความสัมพันธ์-สัมผัส-การดูแลใส่ใจกัน</p>	<p>-จับคู่ คนหนึ่งเป็นคนนวด อีกคนเป็นคนถูกนวด</p> <p>-คนถูกนวดจะนอนหลับตา กระบวนการจะสลับคนนวด</p> <p>-ถอดบทเรียน “รู้สึกอย่างไรกับการถูกนวด และเป็นผู้นวด”</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสและเข้าถึงการดูแลกัน</p>
13.40	ฝึกการรับฟัง	-ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้ง	<p>-จับคู่ คนหนึ่งเป็นคนเล่า ใช้เวลา 5 นาที อีกคนรับฟังโดยไม่มีการซักถาม แล้วสลับกัน</p> <p>-สัมภาษณ์ “เวลาเพื่อนตั้งใจฟังเรารู้สึกอย่างไร” “เวลาตั้งใจฟังเพื่อนทำอะไรบ้าง” “ระหว่างฟังการไม่ถาม ต่างจากการถามอย่างไร”</p>
14.15	สนทนากลุ่มย่อย		
14.30	จบกิจกรรม		

15.30 AAR ทีม
กระบวนการ

การเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วม: ผู้เข้าร่วมรู้จักกันสนิทสนมกันมากขึ้น, บางคนสัมผัสได้กับความสงบ โลงที่เกิดจากการดูลมหายใจ, กล้าสะท้อนความจริงเกี่ยวกับคดีหรือความผิดพลาดของตนเอง, แสดงออกเต็มที่กับการแสดงละคร, มีผู้เข้าร่วมบางคนที่ร้องไห้เมื่อมีการพูดคุยแลกเปลี่ยน, กล้าที่จะซักถามมุมมองของคนข้างนอกที่มองมาข้างใน ซักถามที่มาของกระบวนการ และโครงการ

บรรยากาศ: ผู้เข้าร่วมหน้าตาสดชื่น, กระตือรือร้นกับกิจกรรม, ทุกคนรอคอยเวลาที่จะได้ร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีความสุขกับการได้ออกมาข้างนอกแดนหญิง และสนุกกับกิจกรรม, บางครั้งที่กระบวนการ หรือเพื่อนในกลุ่มพูดยาว บางคนก็จะหลุดไปเหม่อมองข้างนอก, บางคนจะมีลักษณะกังวลเมื่อใกล้เวลาเลิก (มองนาฬิกาบ่อยๆ) ไม่อยากเข้าไปในแดนหญิง, กระบวนการผ่อนคลายมากขึ้น

สิ่งที่กังวล: จำนวนคนยังไม่คงที่ เพราะบางคนเข้าช้า บางคนต้องออกก่อนเพื่อไปทำกิจกรรมอื่น ทำให้ประสบการณ์เรียนรู้ไม่เท่ากัน, ประเด็นเฉพาะของกระบวนการแต่ละคน:

- **พรเพ็ญ:** อยากให้มีคนคอยสนับสนุนเพื่อให้มั่นใจว่าไม่หลุด รู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำกลุ่มใหญ่ ไม่รู้ว่าจะมีท่าทีแบบไหนเมื่อผู้เข้าร่วมอยู่ในอารมณ์ด้านลบ
- **นภา:** ชินกับ NVC แต่เห็นว่ากลุ่มนี้การใช้ฐานกายเหมาะสม, ต้องการความชัดเจน เพราะรู้สึกสงสัยว่าผู้เข้าร่วมได้ตั้งแต่ตอนไหนเลยหรือ ยังไม่มั่นใจกับท่าทีของผู้คุม และทำอย่างไรเราจะไม่ไปเบียดทับทางของเขาที่ทำให้เขา รู้สึกไม่ดี
- **จรายุทธ** ครั้งแรกอยากตั้งหลัก ดูจังหวะ ดูพลังของผู้เข้าร่วมว่าเราจะเข้าไปอย่างไร จึงไม่กังวลกับการที่จะทำอะไรออกมาดี ไม่ดี และฝึกดูแลตนเองที่จะไม่จมไปกับเรื่องราวของเขา
- **มัลลิกา:** รู้สึกกังวลกับการพูดว่าจะพูดแค่ไหนจึงจะไม่กระทบผู้เข้าร่วม, ไม่กังวลกับการเปิดเผยการได้เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลูกเดิน ก็เป็นการคลี่คลายได้แล้ว

		<p>- สมณทนา: รู้สึกดีที่ผู้เข้าร่วมมีความสุขกับกิจกรรม รู้สึกกังวลบ้างเล็กน้อยกับความต่างประสบการณ์ของทีมกระบวนกร</p>
	วันที่ 25 ก.ย. 56 (วันที่ 3)	
9:00	ภาวนา เช็คอิน	<p>-หายใจเข้า-ออกโดยปิดจมูกที่ละข้าง -ใครมีอะไรจะพูดสำหรับเช้านี้ -ถ้าไม่มีอะไรจะพูดให้บอกว่า “พร้อม”</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> ส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมจะพูดถึงการรอคอยที่จะถึงเวลาเข้าอบรม เพราะข้างนอกปลดปล่อยไป การอบรมสนุก จะได้เจอพี่ๆ กระบวนกร</p> <p>-ใช้นิ้วแตะที่ทักทายคู่ -ทิ้งคู่หลังตา แล้วใช้นิ้วที่แตะกันวนเป็นวงกลม เริ่มจากวงเล็ก วงใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ แล้วทำเป็นเลข 8 -เดินเคลื่อนไปทางซ้าย เคลื่อนไปทางขวา เดินไปเรื่อยๆ -ใช้ข้อศอกเคลื่อนไปหาเสียงที่ดัง (กระบวนกรจะทำเสียงเคาะกระดาน เคาะพื้น เคาะระฆัง) เพิ่ม 2 คน เป็น 4 คน -เคลื่อนไปหาเสียงระฆัง -เมื่อพบแล้วให้ล้มตา</p>
	ตุ๊กตาล้มลุก	<p>-เริ่มจากทำ 2 คน -เพิ่มเป็น 4 คน (ตุ๊กตา 1 คน รับ 3 คน) -เพิ่มเป็น 5 คน (ตุ๊กตา 1 คน รับ 4 คน) ล้มไปข้างหน้าหลัง ซ้าย ขวา (แบบมีทิศทาง) -เพิ่มเป็น 9 คน (ตุ๊กตา 1 คน รับ 8 คน) ล้มไปแบบไร้ทิศทาง</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> กระบวนกรอธิบายเป็นขั้นเป็นตอนมาก ถ้าในระดับ 9 คนน่าจะให้ลองจัดการตนเอง</p> <p>-ถอดบทเรียน “ตอนทำรู้สึกอย่างไร” “พอทำไปแล้วเป็นอย่างไร” “สังเกตเห็นอารมณ์และร่างกายสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร”</p>
	คุยในกลุ่มย่อย “อะไรทำให้เราต้องเข้ามาอยู่ใน	<p>-แบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม -คุยแลกเปลี่ยนในประเด็น “อะไรทำให้เราต้องเข้ามาอยู่ในนี้” โดยมีกระบวนกรชวนคุยในกลุ่มย่อย</p>

นี้”

ข้อสังเกต: แต่ละกลุ่มเล่าอย่างละเอียด เปิดใจ ในกลุ่มผู้ต้องขังเองก็ไม่ค่อยได้คุยกันเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพราะไม่คุ้นเคย และไม่ยากรื้อฟื้นเรื่องราวที่ทำให้เจ็บ แต่เมื่อเล่าแล้วรู้สึกสบายใจ รับรู้และเข้าใจเพื่อนด้วยกันมากขึ้น (อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับบันทึกของผู้เข้าร่วมในภาคผนวก)

11.30 พักเที่ยง

- | | | |
|---|---|---|
| <p>คุยกับคุณอรอินทร์ สุกาญจนา เศรษฐ์ (พี่ตุ๊ก) ตำแหน่ง นักทัศนศึกษา ชำนาญการ ฝ่ายควบคุมผู้ต้องขัง</p> | <p>- สานสัมพันธ์ - รับฟังความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับโครงการฯ - รู้จักและเข้าใจคนทำงานในเรือนจำ และวิธีการทำงาน</p> | <p>- พี่ตุ๊กทำงานในเรือนจำมาได้ 34 ปีแล้ว ปัจจุบันอายุ 56 ปี</p> <p>- ดีใจที่มีบุคคลภายนอกให้โอกาส ไม่ทอดทิ้ง ให้ความสำคัญกับผู้ต้องขังหญิง ในขณะที่คนอื่นมักมองว่าเป็นภัยสังคม</p> <p>- แต่จริงๆ แล้วสาเหตุที่ก็เกิดจากสภาวะของบ้านเมืองก็เป็นตัวผลักดัน สังคมเน้นวัตถุนิยมมากเกินไป เลยทำให้คนกล้าทำผิด และกล้าลงเสียง</p> <p>- แต่บางคนก็เพราะครอบครัวเดือดร้อน คิดว่าคุ้ม เพราะทำให้พ่อแม่ได้มีบ้านอยู่</p> <p>- แต่บางคนก็เพราะมันเป็นนิสัย ติดก็ครั้งก็ยังกลับเข้ามาอีก</p> <p>- คิดส่วนใหญ่จะเป็นยาเสพติด ฆ่า ยาอัด</p> <p>- ได้คุยกับทุกคนว่าทำไมไม่ได้มาอยู่เรือนจำ</p> <p>- งานควบคุมเป็นงานอาศัยประสบการณ์ นำมาปรับใช้ในชีวิตด้วยว่า “ทำอย่างไรเราจะเป็นข้าราชการที่ดี”</p> <p>- ประสบการณ์ก็เป็นทั้งผลดี ผลเสีย เพราะหากย่อยไม่ละเอียด หมายถึง ไม่มีสติในการครองตน การกิน การอยู่ ก็จะเดินผิดทาง มีการทวนศีลอยู่เสมอ ว่าทำถูกต้องหรือไม่ บกพร่องตรงไหน</p> <p>- งานเรือนจำเป็นงานที่ต้องระแวดระวัง เช่น การที่เขาเข้ามาตีสนิท แล้วก็ไปเบง เรียกรับสินบน หรือแม้แต่เขาเข้ามาด้วยความปรารถนาดีก็ต้องระวัง เพราะจะเกิดบุญคุณ</p> <p>- เราต้องเข้มแข็ง เป็นกลาง ไม่อยู่ฝ่ายใคร</p> <p>- การทำงานจะยากขึ้นไปอีก หากมีนักสิทธิมนุษยชนเข้ามายุ่งเกี่ยวมากเกินไป เพราะผู้ต้องขังมีโอกาสพูดเยอะกว่าเจ้าหน้าที่</p> |
|---|---|---|

			<ul style="list-style-type: none"> - ทำงานกับผู้ต้องขังยากขึ้นทั้งจำนวนที่เพิ่มขึ้นมาก และเป็นวัยรุ่น มีเล่ห์เหลี่ยม และหัวแข็งมาก - คาดหวังว่า การที่เขาได้มาอบรมจะช่วยให้เขาเปลี่ยนไปในทางที่ดี จากการคุย แลกเปลี่ยน และการแสดงออก - ข้อพึงระวังสำหรับกลุ่มฝึกอบรมคือ การส่งสัญญาณกับผู้ต้องขังชาย (แต่เล็กๆ น้อยๆ ก็ปล่อยไป) และความปลอดภัย - หลักที่ช่วยในการปกครองคือ “ความรักทำให้เขาอยู่ในกฎระเบียบ ไม่ทำผิดกฎ”
13.00	นวด	ผ่อนคลาย	<ul style="list-style-type: none"> - จับคู่ แล้วให้อีกคนหนึ่งนอนหลับตา อีกคนหนึ่งยืนล้อมตา - กระบวนสลับคนนวด - เริ่มนวดโดยให้คนถูกนวดหลับตา - ประมาณ 20 นาที - สรุปบทเรียน “รู้สึกอย่างไร” - ผู้เข้าร่วมหลายคนไม่รู้ว่ามีการเปลี่ยนคนนวด รู้สึกประทับใจที่ได้รับการนวดและการดูแลเป็นอย่างดี ส่วนคนนวดก็ชอบที่ได้ทำเพื่อคนอื่น
14.00	คุยกลุ่มย่อย	ตรวจสอบสภาวะของแต่ละคน	<ul style="list-style-type: none"> - กระบวนกรนำคุยในกลุ่มย่อย “การเรียนรู้ในวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง” - ให้เล่าที่ละคน <p><i>ข้อสังเกต:</i> ผู้เข้าร่วมจะผ่อนคลายในการพูดคุยในกลุ่ม มีความแจ่มใส เบิกบาน พวกเขาสะท้อนว่าสบายใจที่จะเล่า</p>
14.30	จบกิจกรรม		
15.30	AAR ทีม กระบวนกร	- ทบทวนการทำ กิจกรรม - วางแผนที่จะทำ ต่อ	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมคุยในกลุ่มย่อย “อะไรทำให้ต้องมาอยู่ที่นี้” เป็นกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลาย แจ่มใสให้กับกลุ่มเป้าหมายเป็นอย่างมาก ความสัมพันธ์ในกลุ่มดูแน่นขึ้น เพราะได้รับฟังความทุกข์ ความเห็นอกเห็นใจกัน
วันที่ 26 ก.ย. 56 (วันที่ 4)			
9.00	เช็คอิน		<ul style="list-style-type: none"> - “วันนี้เป็นอย่างไบบ้าง” ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จะพูดถึงการรอคอยที่จะได้มาเจอกันในวันนี้
	โยคะ	- เพื่อให้เกิดความ ผ่อนคลาย	<ul style="list-style-type: none"> - โยคะท่า จะเข้แอบแดด, จะเข้พัก, งู, ทารกในครรภ์

		ร่างกาย	
		-กระตุ้นการ	
		เรียนรู้	
	อ่านหนังสือ	-สร้างแรงบันดาลใจในการ	- จับกลุ่มละ 5 คน
	“ดอกไม้และความหวัง”	เปลี่ยนแปลง	- อ่านหนังสือออกเสียงให้เพื่อนฟัง คนละ 1 หน้า
		-เข้าใจชีวิตมากขึ้น	- พุดคุยแลกเปลี่ยน
			<i>ข้อสังเกต: แม้จะอ่านไม่จบ แต่ละคนก็สามารถเชื่อมโยงกับชีวิตของตนเองได้เป็นอย่างดี เช่น การใช้ชีวิตที่เกินตัว ความไม่รู้จักพอ การเปรียบเทียบ อยากได้เร็ว (รอไม่ได้) บางคนเชื่อมโยงว่า เป็นโอกาสดีที่ได้หยุดทบทวนชีวิต และพวกเขาก็เห็นว่าคนที่อยู่ข้างนอกก็ต้องใช้ชีวิตแบบดีนรนใช้ว่าจะมีความสุข</i>
10.30	เปิดชิงพื้นที่	เสริมสร้างพลังกลุ่ม	- ทำความเข้าใจวิธีการเล่นไม่นาน - ทำผิดกฎกติกาเกินไปมาก กระบวนการไม่เข้มงวดกับกติกามากนัก เพราะอยากให้ผู้เข้าร่วมสนุก และเห็นความสามารถของตนเอง - กลุ่มไม่กล้าท้าทายทำในขั้นที่ยากมากขึ้น (เพิ่มเวลา) - ยังมีการกล่าวโทษกันอยู่มากเมื่อมีคนทำผิด และหลายคนก็ยังไม่ค่อยกล้าวิ่งเพราะกลัวเสียบ้านแล้วจะมีการตำหนิ
11.30	พักเที่ยง		
13.00	นวด	-ผ่อนคลาย	
		-ความสัมพันธ์	
14.00	คุยกลุ่มย่อย	-ความสัมพันธ์	- กระบวนการชวนคุยในกลุ่มย่อย “4 วันที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง”
		-รับรู้ความรู้สึก	
		ความคิดเกี่ยวกับกิจกรรม	- ผู้เข้าร่วมอยากให้เพิ่มจำนวนวันมากขึ้น
14.30	จบกิจกรรม		

การอบรมครั้งที่ 2

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน วิธีการ
วันที่ 14 ต.ค. 56 (วันที่ 1)			
9:00	เช็คอิน	-เตรียมความพร้อมของ ผู้เข้าร่วม	Check in เพลงสวัสดิ์ กระบวนการ (มัลลิกา) เริ่มต้นทักทายผู้เข้าอบรมในเช้าวันนี้ ทั้งหมด 32 คน กล่าวทักทายและให้ล้อมวงเป็นกลุ่มใหญ่ เริ่ม นำกิจกรรมภาวนา แล้วแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม .เพื่อให้กระบวนการทั้งห้าคนถามความรู้สึกของผู้เข้าอบรม หลังจากที่ไม่ได้พบกันหนึ่งเดือน ผู้เข้าร่วมอบรมส่วนใหญ่แสดง ความคิดเห็นดังนี้ -รู้สึกเบิกบาน สดชื่น ชอบการอบรมครั้งแรกที่ผ่านไปมาก หนึ่ง นับวันรออยากใหถึงครั้งที่สองเร็ว ๆ - พยายามเตรียมตัวให้ดีขึ้น เพื่อรอรับการอบรมครั้งต่อ ๆ ไป ตั้งใจมาก -บางคนบอกว่า ไม่สบายมาสองอาทิตย์แล้ว แต่ตั้งใจรอวัน อบรมนี้ -เมื่อเข้ากินข้าวไม่ทัน หน้าตาก็ไม่แดง พอได้ยินเสียงเรียกให้ เข้าแถวก็รีบมา รอวันอบรมอย่างใจจดใจจ่อ -ชอบการอบรมมาก เหมือนได้ปอกเปลือกตัวเอง การบ้าน หนังสือ ที่ฝากให้อ่าน (เส้นทางแห่งความหมาย) กระบวนการถามถึงการบ้านเรื่องหนังสือที่ให้ไว้อ่านว่าผู้เข้าร่วม อบรมมีความเห็นอย่างไร หลังจากที่ได้อ่าน (หรือบางคนไม่ได้ อ่าน) ผู้เข้าร่วมอบรมที่ได้อ่านให้ความเห็นดังนี้- “ชีวิตคนเรามีทางเลือกหลายทาง ไม่มีทางไหนที่ถูกที่สุด แล้วแต่ แต่ละคนว่าอยากเป็นผีเสื้อไหม” “เมื่ออ่านจบเกิดความรู้สึกว่า เหนื่อยกับการทะเยอทะยาน ขออยากมีชีวิตง่าย ๆ “ ผู้เข้าร่วมอบรมบางคนไม่ได้อ่าน ตอบด้วยเหตุผลตรง ๆ ว่า ที่ ไม่ได้อ่าน เพราะอ่านไม่ออก (เชื้อชาติลาว) แต่ก็อยากจะรู้เรื่อง ด้วยเหมือนกัน อ่านได้แต่ช้ามาก ไม่อยากเร่งไว้ เสียเวลาคนอื่น
	ถอดบทเรียน	แลกเปลี่ยน	
	การอ่าน	เรียนรู้ประเด็น	
	หนังสือ	สำคัญที่ได้จาก	
	เส้นทางแห่ง	การอ่าน	
	ความหมาย	หนังสือ	

		<p>ผู้เข้าร่วมอบรมอีกคนตอบว่า “อยากอยู่ในที่ ๆ มีความสุข และมีชีวิตที่เลือกได้”</p>
โยคะ	ออกกำลังกาย อย่างมีสติ	<p>“อ่านจบแล้วชอบมาก ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นว่า สูงสุดแค่ไหนก็กลับคืนสู่ที่เดิม”</p>
กิจกรรม แม่น้ำพิษ	เสริมสร้างพลัง กลุ่ม	<p>บรรยากาศเต็มไปด้วยรอยยิ้มสดชื่นแจ่มใสจากผู้เข้ารับการอบรมทุกคนในภาคเช้านี้ผู้เข้าร่วมอบรมมีสมาธิและตั้งใจมาก กระบวนการนำกิจกรรมโยคะด้วยท่าทางต่าง ๆ แล้วจบด้วยท่าต้นไม้ หมายถึง ผู้เข้าร่วมอบรมให้ความสนใจเป็นอย่างดี</p> <p>กิจกรรมแม่น้ำพิษ ในช่วงแรกผู้เข้าร่วมอบรมแบ่งออกเป็นสองกลุ่มใหญ่แล้วรวมเป็นกลุ่มเดียว โดยที่กระบวนการได้อนุญาตให้ มีก้อนหินพิเศษ 17 ก้อน ผู้เข้าร่วมอบรมที่อยู่ต้นแถวต่างพยายามหาวิธีการในการเล่นเกมนี้อะไร ระหว่างที่เล่นเกม ส่วนผู้ที่อยู่ปลายแถว เหมือนจะฟังเสียงจากต้นแถวไม่ถนัดนัก แต่ไม่ได้มีการท้วงติงอะไรมาก ส่วนใหญ่พยายามจะมีส่วนร่วมและคล้อยตาม แต่มีบางส่วนที่มีท่าทางเฉยเมย ลักษณะให้ทำอะไรก็ทำ มีการเปลี่ยนหัวหน้ากลุ่มไปมาหลายสิบรอบแต่ยังคงใช้วิธีการเดิม ๆ ที่ผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ...ระหว่างนั้นมีเสียงถกเถียงเกิดขึ้นบางจุดของผู้เข้าร่วมอบรม เห็นชัดว่าในกลุ่มใหญ่ของผู้เข้าร่วมอบรมมีลักษณะของการไม่ยอมและไม่ยินดียินร้าย ฟังความคิดเห็น แต่ไม่ได้มีการโต้เถียงรุนแรง</p> <p>กิจกรรมแม่น้ำพิษเริ่มประมาณสิบโมงกว่าจนถึงเวลา 11.30 น. ผู้เข้าร่วมอบรมรู้สึกเหนื่อย เกรียด หงุดหงิด หลายคนแสดงท่าทางไม่พอใจออกมาที่ไม่ยอมฟังกัน เมื่อมีการเริ่มใหม่หลายคน มีเสียงร้องจากบางคนว่า ขอก้อนหินเพิ่ม บรรยากาศค่อนข้างตึงเครียด ต่างคนเริ่มต่างโทษกัน เห็นอารมณ์และสีหน้าท่าทางเบื่อหน่ายชัดเจน เมื่อให้รวมกลุ่มย่อยเพื่อหาวิธีแก้ไข ได้รับฟังหลายคนพูดว่า ในกลุ่มใหญ่ไม่ได้มีการพูดคุยเพื่อหาวิธีการที่เหมาะสม เหมือนกับว่ายังคุยกันไม่พอ แต่จะลุยเล่นเพื่อให้ชนะหรือให้สำเร็จเท่านั้น ผู้เข้าร่วมอบรมหลายคนชอบที่มีวิธีการให้สลับขึ้นมาเป็นผู้นำบ้าง แต่ก็ยังไม่ชอบบรรยากาศของการพูดจาเสียดสีระหว่างกัน แม้ขณะที่ปรึกษากันในกลุ่มย่อยบางกลุ่ม ก็ยังมีท่าทีที่ไม่รับฟังกัน หลายคนแสดงอารมณ์และอาการเบื่ออย่างเห็นได้ชัด (พักเที่ยง)</p>

13:00 กิจกรรม
แม่น้ำพิษ
(ต่อ)

กระบวนการ (จรรยาท) แจ้งให้ผู้เข้าร่วมอบรมรับทราบว่ ในภาค
บายนี เกมแม่น้ำพิษจะยากขึ้น ผู้เข้าร่วมอบรมบ่นถึงเหตุการณ์
ช่วงเช้า หลาย ๆ คนอยู่ในภว้กังวลอารมณ์ของตัวเองที่ต้องการทำ
ให้สำเร็จ แต่ย้งขาดการร่วมมือร่วมใจกัน ผู้เข้าร่วมอบรมส่วน
หนึ่งบอกว่า เกมนี้ต้องการความสามัคคีเป็นพื้นฐาน ขอให้ทุก
คนร่วมมือกันสามัคคี ฟังกันก่อน มีบางส่วนที่คล้อยตาม แต่อีก
หลายคนยังทำท่าเบื่อหน่ายแต่ก็ย้งยินดีให้ความสนใจในเกม
ในช่วงหนึ่งของเกม กระบวนการซิงก์นหินกลับมา ทำให้ผู้เล่น
เกมรู้สึกว่ถูกทำทาย เลยมีการหาวิธีซิงก์นหินกลับไป
(บ่าย2) ผู้เข้าอบรมย้งหาวิธีร่วมกันให้เกมสำเร็จลงด้วยดีไม่ได้
ช่วงบ่ายสองนี้ กระบวนการจึงให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้
ผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละกลุ่มลองสะท้อนถึงปัญหาหระหว่งที่อยู่ใน
เกม ดังนี้

– ผู้เข้าร่วมอบรมส่วนใหญ่อยู่ในท่าที่ไม่สบายใจ รำคาญใจ ใช้
ภาษาถื่นกันหลายคน (บ่ส่วน) คนตัวสูงหลายคนที่เป็นผู้นำกลุ่ม
บอกว่า “เมื่อเป็นผู้นำ ก็ตั้งใจหาวิธีที่จะพาทุกคนข้ามแม่น้ำพิษ
ไปให้ได้” “ต่างคนก็ย้งต่างความคิดกันอยู่ ขึ้นทุกคนย้งเป็นแบบ
นี้กันอยู่ก็ไม่สำเร็จแน่ ๆ” “แต่ละคนย้งกระจัดกระจาย ไม่
สามัคคี ไม่หันหน้าคุยกันเลย หรือหันหน้าคุยกันแล้วก็ไม่รู้จะฟัง
กันหรือเปลว” “เมื่อเข้าตอนที่เล่น โกล้จะสำเร็จแล้ว แต่มีบางคน
ที่ทำให้คนทั้งกลุ่มพลาด ก็ไม่สบายใจ รู้ว่เขาไม่ได้ตั้งใจแต่ก็ย้ง
ไม่โล้งใจอยู่ดี”

ในเกมช่วงบ่ายมีการพยายามหาวิธีการมากขึ้น เช่น ซี่หลังกัน
แต่ส่วนใหญ่ย้งอยู่ในวิธีการเดิม ๆ คือ ให้คนตัวสูงไปก่อน เพื่อ
จะได้ขยายพื้นที่ออกไปให้ยาวที่สุด ผู้เข้าร่วมอบรมคนหนึ่ง
กล่าวว่า “เกมที่เล่นนี้ทำให้คิดได้ว่า เหมือนแต่ละคนมองคนละ
เป้าหมาย โดยที่วิธีการอาจจะไม่ใช่อสิ่งสำคัญที่สุดว่จะใช้วิธีไหน
แต่เหมือนกับว่ทุกคนไม่ได้มองที่เป้าหมายเดียวกันอย่าง
ชัดเจน” “คนข้างหน้าหลายคนไม่ได้มองคนข้างหลังเลย อยู่กัน
ไกลเกิน คนข้างหลังตกน้ำ ก็ช่วยไม่ได้” “ต้องสามัคคีกัน
มากกว่านี้ สังเกตว่เพื่อนหลายคนไม่เต็มร้อยที่จะทำวิธีนี้ หรือ
เห็นด้วยไปก่อนในวิธีหลัก

วันที่ 15 ต.ค. 56 (วันที่ 2)

9:00	เช็คอิน	เตรียมความพร้อมในการเรียนรู้	<p>(ช่วงเช้า) ก่อน check in กระบวนการปรึกษากันเพิ่มเติมก่อนเริ่มรายการว่า น่าจะเลื่อนการเล่นเกมแม่น้ำพิษออกไปก่อนเพื่อดูสถานการณ์ว่าผู้เข้าร่วมอบรมจะรู้สึกอย่างไรบ้าง และอีกเหตุผลหนึ่งที่อยากเลื่อนเพราะว่า เป้าหมายของการฝึกอบรมในสามครั้งแรก คือการรับฟัง และรู้จักแง่มุมความรู้สึกต่าง ๆ จากผู้เข้าอบรมให้มากที่สุด และเพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้ว่า เป้าหมายของการเล่นเกมนี้ มีใช่เพื่อต้องทำให้สำเร็จอย่างเดียวเท่านั้น</p> <p>.....</p> <p>(เช้า ผู้เข้าร่วมอบรม 26 คน)</p> <p>กระบวนการ (จรายุทธ) ทักทาย check in ผู้เข้าร่วมอบรมมีท่าทีร่าเริง สบายใจขึ้นมากกว่าเมื่อเย็นวาน กล้าแสดงความคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึกในกลุ่มใหญ่มากขึ้น หลายคนปรารถนาทำงานองแซว ๆ กันว่า. ส่วนใหญ่พูดกันว่า เมื่อคืนที่กลับไปนอน นอนไม่หลับ เผื่อคิดถึงวิธีการที่จะเล่นเกมให้สำเร็จจนได้ ผู้เข้าอบรมหลายคนเริ่มพูดแซวกันเองว่า มีบางคนตื่นมาเข้าห้องน้ำ ยังถามกันว่า คิดออกหรือยัง ๆ ๆ“</p> <p>.กระบวนการ (มัลลิกา) เริ่มกิจกรรมด้วยการให้ทำสมาธิห้านาที บริหารร่างกาย และทำโยคะ แล้วหลังจากนั้น ให้ขานเลข 3 5 7 เพื่อให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย บรรยายภาคในช่วงเช้าสนุกสนานและผ่อนคลาย</p> <p>หลังจากนั้น ทุกคนได้รับสมุดคืน เพื่อให้พากลับไปวาดรูปและระบายสีบนปกสมุด (ดูในรูป) ช่วงที่ให้วาดรูปและระบายสีบนปกสมุดนั้น หลายคนดูผ่อนคลายมากขึ้น บ้างนอนพิงพากับพื้นเพื่อวาดรูป บ้างนั่งวาด บางคนวาดรูปเองไม่ได้ ก็ขอให้เพื่อนในกลุ่มช่วยวาดโครงให้ก่อนแล้วระบายสีเอง ประมาณียี่สิบนาที เริ่มกิจกรรมแม่น้ำพิษ ครั้งแรกของวันนี้ โดยกระบวนการช่วยบอกให้ผู้เข้าร่วมอบรมทุกคนลองใช้วิธีใหม่ในการแบ่งกลุ่ม โดยให้ยืนเข้าแถวเรียงตามลำดับความสูง ผู้เข้าร่วมอบรมแบ่งกันออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่</p> <p>เมื่อรวมกลุ่มได้แล้ว ให้แต่ละกลุ่มปรึกษากันถึงปัญหา และวิธีการ ความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มมีดังนี้</p>
กิจกรรมแม่น้ำพิษ (ต่อ)	<p>ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง</p> <p>การทำงานเป็นทีม</p> <p>การทำงานให้สำเร็จ</p>		

กลุ่มที่ 1 “กลุ่มเราข้ามแม่น้ำได้แล้ว แต่คนสุดท้ายที่ปลายแถว เขาตันตกน้ำ ทำให้ต้องเริ่มใหม่ แม้จะหงุดหงิดอยู่บ้างที่ต้องเริ่มใหม่ แต่เห็นคนที่พลาด ทำให้เพื่อนต้องเสียเวลา พุดขอโทษคนอื่น ๆ ก็รู้สึกดี แม้จะต้องเริ่มใหม่ก็รู้สึกดี รู้สึกว่าเริ่มต้นเล่นใหม่ได้อย่างมีความสุข เพราะเราไม่หงุดหงิดใส่กัน”

กลุ่มที่ 2 “สบายใจขึ้น มีความสุข เห็นทุกคนมีรอยยิ้มให้แก่กัน แม้ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเริ่มเล่นเกมแม่น้ำพิช ช่วงแรกแบ่งเป็นสามกลุ่ม เพื่อหาวิธี บางกลุ่มลองใช้วิธีชื้อคอกันก้าวไป แต่ไม่ได้ผล ในที่สุด มีกลุ่มหนึ่ง ที่ลองวิธีให้เหยียบเท้ากันไป และเกาะกันบนก้อนหินให้มากที่สุด กลุ่มอื่น ๆ เห็นว่าน่าจะเป็นวิธีนี้เลยลองทำตาม

ช่วงสิบโมงกว่า ทั้งสามกลุ่มรวมเป็นกลุ่มเดียว เพื่อเล่นเกมบรรยากาศการเล่นเกมนของผู้เข้าร่วมอบรมทุกคนดูสงบขึ้น มีสมาธิมากขึ้น ไม่ส่งเสียงโวยวายเอะอะ หรือไม่เห็นด้วย ระหว่างเกมใช้วิธีให้คนตัวเล็กเหยียบเท้าคนที่ตัวใหญ่กว่าและกอดกันไว้สามสี่คน ยอมให้คนอื่นเหยียบไปบนเท้าของตัวเอง และกอดเพื่อนเอาไว้กลุ่มละสามถึงสี่คน จนในที่สุด เกมสำเร็จลงได้ประมาณสิบเอ็ดโมงกว่า (พี่เลี้ยงยอมผ่อนให้เกินเวลา 11.30 เพื่อให้กิจกรรมจบลงด้วยดี (พี่เลี้ยงทั้งสองท่าน ให้ความร่วมมือดีมาก)

พักเที่ยง

13:00

ช่วงบ่าย เริ่มกิจกรรมด้วยการให้จับคู่กัน และผลัดกันพูดให้แก่กัน หลังจากนั้น กระบวนกรได้แจกสมุดคิน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เขียนถึงความรู้สึกที่ได้รับ ทั้งหมด ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกจากการเล่นเกม หรือความรู้สึกที่ต้องการจะขอบคุณเพื่อนในกลุ่ม

บางกลุ่ม ได้อากระดาษแผ่นใหญ่ ให้เขียนและระบายสี โดยให้นึกถึงคำที่ประทับใจที่ได้รับจากเกมและกิจกรรมลงบนฟิลิปชาร์ต

(ในวันที่สองนี้ มีเหตุการณ์ที่ผู้ต้องขังชายที่อยู่อีกฝั่งกำแพงโยน

นอนอย่างมีสติ	ความผ่อนคลาย	(บาย) กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมอบรมนอนพัก ผ่อนคลาย และจับคู่กัน นวด ระหว่างนวดกระบวนการพูดนำให้ทุกคนรู้สึกถึงคนที่อยู่ตรงหน้า ให้รู้สึกถึงความสำคัญของการดูแลคนที่อยู่ตรงหน้า ให้เขาได้รับความรู้สึกที่ดี ผ่อนคลาย
เขียนสมุดบันทึก	การใคร่ครวญ การระบาย	หลังจากนั้น กระบวนการให้แต่ละคนรับสมุดไปเขียนความรู้สึกว่า ได้เรียนรู้ อะไรจากการอยู่เป็นกลุ่มบ้าง เห็นความสำคัญ หรืออยากจะทำอะไรเพื่อนบ้าง

วันที่ 16 ต.ค. 56 (วันที่ 3)

9:00	ภาวนา	เตรียมความพร้อมของจิตใจและร่างกาย	เช้า (ภาวนา) เริ่มกิจกรรมด้วยการมีสติกับการหายใจ ภาวนา กอดตัวเอง ภาวนาทำความรู้สึกตัว (บรรยายภาคช่วงเช้า ผู้เข้าร่วมอบรมสงบ มีสมาธิ และนั่งขึ้น ใส่ใจกับกิจกรรมมากขึ้น) หมายเหตุ - ในช่วงเช้านี้มีผู้เข้าร่วมอบรมสองสามคน ที่ดูไม่ใส่ใจ ไม่มีสมาธิ และส่งสัญญาณไปยังอีกฝั่งกำแพง
	โยคะ	ปัญจลีลา	(โยคะ) (ปัญจลีลา) หมายเหตุ.(ผู้เข้าร่วมอบรมบางคนที่ไม่ได้มาเข้าร่วมวันที่ 15 บอกว่า เครียดมาก อยากมาร่วม) กระบวนการนำกิจกรรม “ฉีกฉีกหักมุม” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เคลื่อนไหวตามท่าทางต่าง ๆ ประมาณครึ่งชั่วโมง มีบางคนแต่เป็นส่วนน้อยที่ไม่ยอมทำตามกลุ่มใหญ่ ยืนดูด้วยท่าที่เขิน ๆ ส่วนคนอื่น ๆ ที่เข้าร่วมมีท่าที่เบิกบานแจ่มใส หลายคนบอกว่า รู้สึกสนุกเพราะเหมือนได้กลับมาเล่นเป็นเด็กอีกครั้ง ผู้เข้าร่วมท่านหนึ่งพูดว่า “เป็นครั้งแรกที่หนูหัวเราะได้เต็มเสียงในรอบหลายปีที่ผ่านมา”
		 พักเที่ยง

13:00 แสดงละคร
ภาพชีวิต
ประจำ วัน

ภาคบ่าย กระบวนกรให้แบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม เพื่อเล่นละครในหัวข้อ
เรื่อง “ภาพชีวิตประจำวัน” แต่ละกลุ่มตั้งหัวข้อ

.....
(ช่วงบ่าย) เป็นการซ้อมละครของแต่ละกลุ่ม ห้ากลุ่มย่อย
ประมาณยี่สิบนาที ช่วงละครเริ่มจากกลุ่ม 5 4 3 2 และ 1

หลังจากแต่ละกลุ่มเล่นละครสั้น ๆ จบ กระบวนกรให้เพื่อน ๆ ที่ได้ดูได้สะท้อนความรู้สึกจากที่ได้เห็นกิจกรรมของผู้อื่น หลายคนได้บอกว่า เมื่อได้เห็นจากละครที่เพื่อนเล่น ก็เข้าใจความรู้สึกและความยากลำบากในแต่ละวันของผู้อื่นมากขึ้น จากที่เคยรู้สึกหงุดหงิดไม่ชอบใจ หรือบางคนเพิ่งได้รู้ว่า เพื่อนที่มีหน้าที่ทอดไข่ ต้องทอดไข่วันละหกถึงเจ็ดร้อยฟอง การได้เห็นจากละครทำให้เห็นใจและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น จะต้องรีบไปประจำหน้าที่ คนที่มีหน้าที่และต้องออกจากห้องเป็นคนแรก แม้บางครั้งปวดปัสสาวะ เข้าห้องน้ำ ตั้งแต่ตีสี่ แต่ต้องกลั้นไว้จนแปดโมงครึ่งจึงจะได้เข้าห้องน้ำเป็นครั้งแรก ในช่วงเช็คยอด

กลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มที่เป็นเวร ต้องเตรียมตัวเรื่องการอาบน้ำให้ดี เพราะกลัวน้ำหมด น้ำที่ทุกคนจะได้อาบมีเพียงสามขัน โดยทุกคนต้องรอเสียงนกหวีดที่ให้ตักน้ำพร้อมกัน และกลุ่มที่เวรยกหม้อข้าว เสิร์ฟข้าว ล้างจาน ระหว่างที่แต่ละกลุ่มปรึกษากันนั้น มีหลายคนได้แสดงความรู้สึกออกมาให้เพื่อนรับรู้เช่น “.....มาอยู่ในนี้ เป็นครั้งแรกที่รู้จักหัดสระผมเอง เคยใช้เงินเปลือง มาอยู่ในนี้ต้องปรับตัว สงสารพ่อแม่ เราได้เห็นคนอื่นลำบาก ก็ย้อนกลับมาคิดอะไรได้มากขึ้น”

วันที่ 17 ต.ค. 56 (วันที่ 4)

9:40 เช็คอิน (สายกว่าทุก
วัน) 9.40

..บรรยากาศของเช้าวันนี้ ไม่ค่อยสดชื่นเท่าที่ควร ผู้เข้าร่วมอบรมดูเฉื่อยชรั้มลง บางคนมีสีหน้าท่าทางไม่ค่อยสบายใจ กระบวนกร เริ่มด้วยการให้ทำ โยคะ และวอร์มเสียง ผีกวอร์มเสียง หลังจากนั้นให้เลือกจับกลุ่มตามสบาย (ตามเพื่อนที่ตัวเองสนิทอยู่แล้ว) กลุ่มละห้าคน เพื่อดูบรรยากาศอารมณ์ ความเป็นกันเองเมื่อได้อยู่กับกลุ่มที่สบายใจด้วย
หลังจากนั้น กระบวนกร (จรายุทธ) ให้ล้อมวงเข้ามานั่งใกล้ ๆ

กันเพื่อลองย้อนไปถึงเหตุการณ์ช่วงเล่นละครเมื่อเย็นวานที่ผ่านมาว่า ได้อะไรจากละครบ้าง เห็นแง่มุมอะไรเพิ่มขึ้นบ้าง
ลักษณะการสะท้อนความเห็นยังคงซ้ำแบบเดิมคือ เห็นเพื่อนใน
มุมที่ต่างออกไป ก็เข้าใจเพื่อนมากขึ้น บางคนออกมาขอโทษ
หากทำอะไรพลาดผิดไป หรือเพื่อนเข้าใจผิดว่าตัวเองประจบแม่

.....
กิจกรรมต่อมาคือให้จับคู่เพื่อนที่ไม่สนิทเลย เพื่อเล่นเกมปิดตา
พาเดิน (พี่เลี้ยงสองคนให้ความร่วมมือมาก ช่วยหาอุปสรรคโตะ
เก้าอี้เพื่อมาทำเป็นสิ่งกีดขวาง) ระหว่างเกม มีบางคู่ที่ยังให้
ความร่วมมือน้อย แต่ก็พยายามทำตาม ส่วนใหญ่แล้วให้ความ
ร่วมมือและตั้งใจที่จะพาเพื่อนปิดตา หาทางเดินทางออกจากสิ่ง
กีดขวางไปให้ได้ รวมเวลาประมาณเกือบชั่วโมง

.....
(พักเที่ยง)

13:00

ภาคบ่าย กระบวนการให้ผู้ร่วมอบรมจับกลุ่มสี่คน เพื่อให้แต่ละคน
เล่าเรื่องกันเองว่าระหว่างที่ปิดตา ทั้งที่ตัวเองเป็นผู้ที่ถูกปิดตา
และเป็นผู้พาเพื่อนเดินนั้น ความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง (ไม่มี
กระบวนการในแต่ละกลุ่ม เน้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมพูดคุยกันเองให้
มากขึ้น)

ความรู้สึก คำพูดของผู้เข้าร่วมอบรม สำหรับเกมปิดตาพาเดินมี
ดังนี้ “คนที่นำทางเรา เขาก็แนะนำดี แต่บางครั้งเขาอาจจะลืม
บางอย่าง เราเองก็ต้องไม่ประมาท เตือนสติตัวเอง ทำให้
ย้อนกลับมาคิดถึงชีวิตตัวเองว่า ไม่ควรปล่อยให้ไปไปตาม
ชะตากรรม”

“พยายามจูง กลัวเพื่อนเจ็บกลัวเพื่อนล้ม รู้สึกดีที่เราได้ทำดี แต่
เวียนหัวเล็กน้อย”

“กลัวเพื่อนพาเดินชนโตะ แต่ก็รู้สึกดีที่เพื่อนเดินข้าม ไม่ให้เรา
เจ็บ รู้สึกอยากขอบคุณเพื่อนที่ประคองเราไว้ให้ดี ตอนเพื่อนกด
หัวลง เพราะเรากลัวหัวโขก”

“รู้สึกว่า เมื่อได้เป็นผู้นำ ก็ต้องนำให้ดี และเมื่อถูกปิดตา เราเป็น
ผู้ตาม ก็ต้องมั่นใจในตัวเขาว่าเขาจะพาเราไปได้ เพราะเราเคย
ดูแลเขาดีก่อน”

“ตอนแรกรู้สึกกลัว แต่มั่นใจเมื่อมีเพื่อน”

“พอเราเจออุปสรรค เพื่อนบอกให้เราข้ามก็รู้สึกดีที่มีเพื่อนดูแล”

“ชอบตอนพาเพื่อนเดิน ส่วนตอนหลับตาก็กลัว แต่พยายามจะตามไป เมื่อจบก็ไม่กลัวแล้ว รู้สึกดีที่มีเพื่อนดูแลดี”

“ตอนได้ยินเสียงระฆัง ดีใจมาก”

“ตอนปิดตา เหมือนเราเป็นเด็กหัดเดินอยู่ในความมืด กลัวเดินชนนั่นชนนี่ แต่เราก็ต้องไวใจว่าคนที่นำเราเขาจะพาเราเดินไปได้ ซึ่งก็สำเร็จด้วยดี มันเป็นการสร้างความรู้สึกดี ๆ ให้แก่กัน เล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เขากลัวเราเจ็บ พยายามใช้ภาษากายตะแคงเพื่อให้เราหยุดจะได้ไม่สะดุดหรือชนอะไร นี่เป็นสิ่งที่เรารับรู้ได้จากการเล่นเกมแบบนี้”

“ชอบใจเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน ก่อนนี้ไม่เคยคุยกันเลย แต่ตอนเล่นเกมรู้ว่าเขาพยายามดูไม่ให้เราเจ็บ ก็รู้สึกดีมาก”

“ตอนก่อนเล่นเกม ไม่เคยคุยกันเลย แต่เราก็บอกเพื่อนว่าไม่ต้องกลัว ให้เชื่อใจ”

(พี่เลี้ยง) กระบวนการถามความรู้สึกของพี่เลี้ยงที่เข้ามาช่วยหาอุปสรรคสิ่งกีดขวาง พี่เลี้ยงตอบว่าเป็นเพราะอยากรู้ว่า หากมีอุปสรรคมาก ๆ ผู้เข้าร่วมอบรมจะอดทนและฟันฝ่าอุปสรรคไปได้มากแค่ไหน ซึ่งคิดว่าเมื่อจบเกมแต่ละคนน่าจะได้รับการปรับเอาความรู้สึกนั้นมาใช้ในชีวิตจริงระหว่างที่ยังต้องอยู่ร่วมกันได้

พักเที่ยง

13:00

ช่วงบ่าย กระบวนการแจกสมุดบันทึกให้พี่เลี้ยงช่วยคืน และบอกให้ช่วยกันรักษาปากกา ไม่ขอเพิ่ม หลังจากนั้นเป็นกิจกรรมแนะนำหนังสือ กระบวนการช่วยกันแนะนำหนังสือที่ตัวเองเคยอ่าน หรือคิดว่าน่าอ่านและมีประเด็นที่น่าสนใจ ชื่อน่าสังเกตคือบรรยากาศช่วงที่มีการให้ดูหนังสือนั้น จากกลุ่มใหญ่ ๆ ที่ยังเป็นวงกว้างฮือกันเข้ามาล้อมวง

โดยไม่ต้องบอก ทุกคนให้ความสนใจมาก มีเป็นส่วนน้อยประมาณสองสามคนที่นั่งอยู่วงหลัง ๆ ที่มีท่าที่เฉย ๆ กับหนังสือ กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมอบรมตกลงร่วมกันว่าจะใช้วิธีอะไรในการยืมหนังสือ สรุปเป็นว่า ให้หนังสือทั้งหมดอยู่ที่พี่เลี้ยง และมีสมุดจดยืมคืน ทุกคนจะยืมได้ที่ละเล่ม เมื่ออ่านแล้วขอให้มีการจดบันทึกว่าชอบหรือไม่ชอบอย่างไร หรือเอาไปแล้วได้อ่าน

หรือไม่อย่างไร มีเหตุการณ์ใดบ้างหนึ่งเดือนหลังจากนี้ ให้อิสระในการบันทึกลงสมุดอย่างสบายใจ (มีบางคนเข้ามาขอสมุดเพิ่มอยากได้สมุดเพิ่มเพื่อไปจดเป็นส่วนตัว)

การอบรมครั้งที่ 3

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน วิธีการ
วันที่ 12 พ.ย. 56 (วันที่ 1)			
9:20	ภาวนา	-เกิดความสงบ -เตรียมพร้อม เข้าสู่การเรียนรู้	-หลับตา ยกแขนขึ้นช้าๆ รับรู้แขนที่กำลังยกขึ้น ทั้งหมดรับรู้ แขนที่กำลังยกขึ้น เหมือนกำลังเอื้อมมือขึ้นไปสัมผัสบางสิ่งที่ อยู่บนท้องฟ้า - ค่อยๆ ลดมือลง รับรู้ถึงแขนที่กำลังลดลง -สลับแขนอีกข้างหนึ่ง ทำเช่นเดียวกัน - จากนั้นให้ลืมตา และสบตากับเพื่อนและส่งยิ้มให้กัน
	โยคะ	-ผ่อนคลาย และยืดหยุ่น ของร่างกาย -กระตุ้นการ เรียนรู้	- สุริยะนมัสการ 3 รอบ - ยืนขาแยกจากกันเสมอไหล่ หลับตา เอียงสะโพกไปด้านใด ด้านหนึ่ง (พักในท่ายืน) - สังเกตและรับรู้ลมหายใจ - ทำต้นตาล -ทำต้นตาลเขย่ง -ให้ผู้เข้าร่วมขึ้นมา นั่งเหยียดขา โนมมือไปแตะที่ปลาย เท้า -นั่งทับสัน มือจับที่ปลายเท้า ยกตัวขึ้น ค้างไว้สักครู่ กลับมา รับรู้ลมหายใจเข้าออก 20 ครั้ง -มือขวาจับเข่าซ้าย บิดลำตัว มือซ้ายขยับไปด้านหลัง นับลม หายใจ 20 ครั้ง -ทำศพอาสนะ
9:45	เดิน 4 ระดับ	-ตื่นตัวในการ เรียนรู้	- ระดับที่ 1 ช้าสุด ระดับ 2 ช้า ระดับ 3 เร็ว ระดับ 4 เร็วมาก -เพิ่มเกียร์ถอยหลัง -เพิ่มเกียร์โพรวีลขึ้นที่สูงชัน -เพิ่มการถอยหลังเข้าที่จอด - จับคู่คนที่อยู่ใกล้กัน - ให้โจทย์คุยกับคู่ของตนเอง “เข้านี้รู้สึกอย่างไร”

			<p>- รอบ 1 เดือนที่ผ่านมา อ่านหนังสือเล่มไหนบ้าง</p> <p>- หนังสือเล่มไหนชอบที่สุดเพราะอะไร</p> <p>- จับกลุ่ม 5 คน ให้คุยกันในกลุ่ม “อยากเห็นบรรยากาศครั้งนี้เป็นอย่างไร”</p> <p>คำตอบ “สนุก สดใส ตื่นเต้น ทำท่าย เป็นกันเอง ร้องเพลง เสียงเพลง เสียงหมอลำ ลั่นลำ อย่างเห็นพื้ๆ เต็ม”</p>
10:00	เกมวาดภาพ มหาสนุก	<p>-การทำงานร่วมกัน</p> <p>-การสื่อสาร</p>	<p>-โจทย์คือ ให้แต่ละกลุ่มวาดรูปให้เหมือนต้นแบบทุกอย่าง ทั้งรูปทรง ขนาด และสี</p> <p>-กติกา 1) ให้จำได้อย่างเดียว 2) ให้เวลาทำงาน 20 นาที</p> <p>-ให้สมาชิกในกลุ่มแบ่งบทบาทกันดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) คนไปดูต้นแบบ แล้วมาบอกกับคนที่รับสาร ณ จุดรับสาร 2) คนรับสาร จะรับสารจากคนดูต้นแบบ (ไม่สามารถข้ามเขตไปดูเองได้) 3) คนต่อ ทำหน้าที่ทำต่อภาพตามที่คนรับสารบอก และสามารถสื่อสารกับคนสังเกตการณ์ได้ 4) คนสังเกตการณ์ สามารถเดินไปตรงจุดไหนก็ได้ แต่พูดไม่ได้ ทำได้เพียงพยักหน้า และส่ายหน้าเท่านั้น <p>-ให้เวลาในการวางแผนการทำงาน</p> <p>-เริ่มกิจกรรม</p> <p>-เมื่อหมดเวลาให้แต่ละกลุ่มนำรูปภาพมาวางและดูเปรียบเทียบกับต้นแบบ</p> <p>-ถอดบทเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของแต่ละบทบาท 2) มีข้อสังเกตในการทำงานครั้งนี้อย่างไรบ้าง 3) ทำอะไรได้ดี 4) ถ้าทำใหม่จะทำอย่างไร <p>(ตัวอย่างข้อมูลจากผู้เข้าร่วมที่ได้รับฟัง)</p> <p>-ข้อสังเกต</p> <p>1) เริ่มแรกสนุกสนาน แต่พอไปได้สักระยะเริ่มเครียด แสดงอารมณ์กับเพื่อน และไม่คอยสนใจกติกาโดยเฉพาะผู้สังเกตการณ์ มุ่งที่จะทำให้สำเร็จ</p>

2) มีความพยายามที่จะสื่อสารกับเพื่อนหลายวิธีการ โดยเฉพาะคนดูต้นแบบกับคนรับสาร เช่น การใช้นิ้วเขียนบนพื้น เขียนบนฝ่ามือ และเขียนบนร่างกาย (น่าจะเป็นการสื่อสารที่ดีที่ทำให้การรับรู้ได้ดีมากขึ้นกว่าการพูดและเขียนบนพื้น)

3) คนทำจะกดดันคนรับสารและคนสังเกตการณ์มากด้วยคำพูดที่แรงๆ

4) ตอนถอดบทเรียน คนที่มั่นใจก็จะโทษเพื่อน ส่วนคนที่ไม่มั่นใจก็จะโทษตนเอง แต่ทุกคนสะท้อนอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน

5) หลังจากถอดบทเรียนได้ไม่มากผู้เข้าร่วมก็เริ่มเล่าเรื่องราวที่ตนเองรู้สึกกังวล ติดค้างอยู่ในใจ คือ มีข่าวเรื่องการย้ายเพื่อระบายผู้ต้องขังไปเรือนจำคลองไผ่ เริ่มต้นจากคนหนึ่งเล่าว่าตนเองนอนร้องไห้ทุกคืน กังวลว่าจะเป็นคนเองที่ได้ย้ายเพราะที่ผ่านมามากจะเป็นคนโชคร้ายเลยคิดว่าเรื่องร้ายๆ แบบนี้ก็จะเกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะตนสนิทกับเพื่อนซึ่งเคยอยู่ที่เรือนจำคลองไผ่ ก็จะทำให้ภาพความลำบากของที่นี่กับตน บางคนเริ่มเก็บข่าวของไว้แล้วเพราะการส่งย้ายจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแบบไม่ให้เตรียมตัวล่วงหน้า

-ข้อสังเกตต่อกระบวนการ: กิจกรรมนี้ทำแล้วไม่มีการสรุปในภาพรวมร่วมกัน หรือไม่ได้โยงไปสู่อะไร มีการสรุปบทเรียนในกลุ่มย่อยแล้วผ่านไป น่าจะมีการระดมในกลุ่มใหญ่เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และเห็นมุมมองจากกลุ่มอื่นด้วย เป็นการยกระดับการเรียนรู้ให้มากขึ้น และผู้เข้าร่วมก็จะได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่ ซึ่งจะทำให้เขาเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

บอก
ความรู้สึก 1
คน 1 ทำ

บอกเล่า
ความรู้สึกและ
ผ่อนคลายจาก
ความวิตก
กังวลที่ค้างอยู่

-ทีมกระบวนการพูดคุยกันเรื่องความวิตกกังวลของผู้เข้าร่วมและปรับกิจกรรมก่อนพักกลางวันโดย
-รอบแรก ยืนเป็นวงกลมแล้วให้แต่ละคนพูด “อารมณ์ความรู้สึก 1 เดือนที่ผ่านมา” สั้นๆ
-รอบ 2 พูดถึง 1 เดือนที่ผ่านมาเป็นคำสั้นๆ แล้วให้เพื่อนพูด

		ในใจ	ตาม
			-รอบ 3 พุดถึงตอนนี้แล้วทำทำ และให้เพื่อนทำตาม เช่น เหนงบ้าง เบื่อบ้าง เซ็งบ้าง เป็นบางเวลา
13.00	-นอนผ่อน คลาย	-เกิดความผ่อน คลาย	- นอนผ่อนคลาย -กระบวนการพุดนำ “ให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย หายใจเข้าเหมือนกำลังนอนอยู่บนพื้นหญ้า พื้นดินที่กว้าง ใหญ่ เหมือนนอนอยู่ในอ้อมกอดของแม่ รู้สึกถึงความดี สง่ ความรู้สึกทางกาย ค่อยๆ ผ่อนคลายลงทีละนิด...”
14.00	เช็คอินกลุ่ม ย่อย	-รับรู้ สถานการณ์ ของผู้เข้าร่วม -ได้บอกเล่า ทุกข์สุขแก่กัน	- แบ่งกลุ่มพุดคุยในกลุ่มย่อย <u>ข้อสังเกต:</u> ส่วนใหญ่ยังพุดคุยในประเด็นความวิตกกังวลกับ การระบายไปเรื้อนจำคลองไผ่ ส่วนเรื่องความเป็นอยู่ใน เรื้อนจำ และความสัมพันธ์กับคนพวกเขาพุดถึงน้อยลง บาง คนอยู่กับการอ่านหนังสือมากขึ้น และเล่าเรื่องหนังสือที่ ประทับใจให้เพื่อนฟัง มีคนหนึ่งที่เล่าเรื่องที่ขัดแย้งกับเพื่อน ที่อยู่ในกลุ่มนี้ด้วยกัน แม้จะยังไม่คลี่คลายแต่ตนก็เห็นว่า ตนเองใจเย็นลงบ้างที่ไม่ปะทะ มีข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมในกลุ่มย่อยบางคนที่ยากให้ กิจกรรมได้เคลื่อนไหวสนุกๆ เหมือนครั้งแรก อยากร้องเพลง อยากรเต้นเพื่อคลายเครียด
14.30	จบกิจกรรม		
15.30	ทีมกระบวนการ กระสะท้อน การกิจกรรม วันนี้ และ วางแผนวัน ต่อไป	-สรุปทเรียน เนื้อหา กระบวนการ และผลที่ เกิดขึ้น -วางแผน กิจกรรมวัน ต่อไป	- <u>การเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วม:</u> ในช่วงเข้าผู้เข้าร่วมยังอยู่ใน ความวิตกกังวลเรื่องการทำจะถูกย้ายระบายไปเรื้อนจำคลอง ไผ่ บางคนแวะเวียนมากคุยกับกระบวนการเพื่อบอกเล่า บาง คนพุดในวงย่อยและวงใหญ่เมื่อมีโอกาส จึงดูเหมือนสภาวะ อารมณ์ยังไม่พร้อมที่จะเรียนรู้มากนัก - <u>บรรยากาศ:</u> ในช่วงเข้าผู้เข้าร่วมยังดูไม่ค่อยนิ่ง ซึ่งอาจเกิด จากการเจอกันในวันแรก จึงต้องใช้เวลาในการปรับตัว การ แลกเปลี่ยนในวงแรกๆ จะอยู่กับวงดี แต่พอผ่านไปสักระยะก็ จะไม่ค่อยอยู่กับวงสักเท่าไร แต่ในช่วงบ่ายดีขึ้น - <u>สิ่งที่วิตกกังวล:</u> ประเด็นของการย้ายระบายไปคลองไผ่เป็น สิ่งที่รบกวนการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม เพราะชาวลือมีอิทธิพล กับพวกเขามาก อีกทั้งมีบางคนที่ย้ายกลับไปภูมิลำเนา

ซึ่งอาจอยู่ไม่ครบตามกำหนดของโครงการจากใจสู้ใจ

วันที่ 13 พ.ย. 56 (วันที่ 2)

9.00	ภาวนา	-ความสุขจาก ความสงบ และ ผ่อนคลาย	-กระบวนการนำทำการหายใจโดยใช้นิ้วโป้งขวาปิดรูจมูกข้าง ขวา สูดลมหายใจเข้าทางด้านซ้าย-ปล่อยนิ้วโป้งขวาจากรู จมูกขวา แล้วใช้นิ้วชี้ขวาอุดรูจมูกซ้าย-หายใจออกด้านขวา สลับไปมา -สักพักให้ทำเอง และหลับตา -หลังจากนั้นในตามลมหายใจไปเรื่อยๆ
	โยคะ	เคลื่อนไหว อย่างมีสติ	-สุริยะนมัสการ -ให้ผู้เข้าร่วมออกมาทำโยคะ -จับคู่หันหน้าเข้าหากัน ปลายเท้าชนกัน เอนตัวไปด้านหลัง แล้วปล่อยแขนคนละข้าง -จับมือกันทั้ง 2 ข้างนั่งลงด้วยแรงของเพื่อน
	แสดงละคร รู้จักสัตว์สี่ทิศ	-เข้าใจความ ลักษณะของ บุคคลทั้ง 4 แบบ	-กระบวนการทั้ง 4 คนแสดงละครให้เห็นบุคคลทั้ง 4 แบบ -ให้ผู้เข้าร่วมตั้งข้อสังเกตว่า “แต่ละคนเป็นคนอย่างไร” -กระบวนการให้ชื่อทิศ สัตว์ประจำทิศ และเพิ่มเติม ลักษณะเฉพาะของแต่ละทิศ ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมสามารถตั้งข้อสังเกตในแต่ละคนได้ ชัดเจนดี
	สนทนากลุ่ม ย่อย	-เชื่อมโยง ลักษณะของ สัตว์ 4 แบบกับ ตนเอง -ทำความเข้าใจ และหาความ ชัดเจนในสัตว์ ที่ตนเองเลือก -รับฟังและ เข้าใจผู้อื่นมาก ยิ่งขึ้น	-ให้บททวนชีวิตตนเองว่าตรงกับทิศไหน -จับคู่กับคนที่ไม่ค่อยได้คุยด้วย แล้วเล่าว่า “เราเป็นทิศไหน มีเหตุการณ์อะไรในชีวิตที่บอกว่าเราเป็นสิ่งนั้น” “การที่เรา เป็นแบบนี้มีผลกระทบต่อเราอย่างไรบ้าง” -จับกลุ่มตามทิศแล้วคุยกัน ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนเรื่องราวของตนเองที่ เกี่ยวกับทิศนั้นได้ชัดเจน มีความกระตือรือร้นที่จะเล่า และ สนใจในเรื่องราวของเพื่อน ขณะที่เล่าเรื่องราวพวกเขาก็ สะท้อนจุดอ่อนจุดแข็ง และผลที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อเป็นคน แบบนั้น แต่ก็จะมีบางคนที่ยังไม่ค่อยเล่าเรื่องราวของตนเอง มากนัก -เตรียมละครนำเสนอเรื่องราวแต่ละทิศ ข้อสังเกต ตั้งใจ ใส่ใจในการเตรียมกันมาก

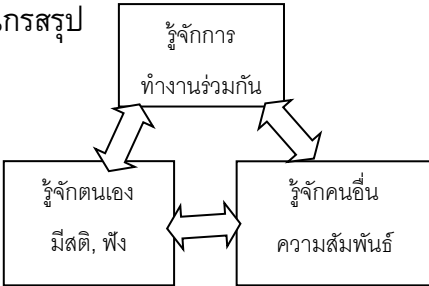
13.00	วอร์มอัป ร่างกาย/เสียง และอ่านบท กวีบอก	เตรียมความ พร้อมในการ เรียนรู้	- ทำ 1ท่า 1 เสียง และให้เพื่อนทำตาม -อ่านบทกวี “บอก” ของศกดิ์ศิริ มีสมสืบ ให้เข้าร่วมอ่านออก เสียงพร้อม ๆ กัน และดัง ๆ
13.30	แสดงละคร แต่ละทิศ และ สัมภาษณ์	-ทำความเข้าใจ ใจความเป็นทิศ นั้นๆ ที่ชัดเจน ยิ่งขึ้น	- แต่ละกลุ่มแสดงละคร - กระบวนการถามความรู้สึกผู้แสดง ข้อสังเกต และสิ่งที่ได้จาก การแสดง <u>ข้อสังเกต:</u> ผู้เข้าร่วมตั้งใจแสดงดีมาก บางกลุ่มเอาเรื่องราว จริงของสมาชิกมาแสดง เช่น กลุ่มกระทิง แต่เนื่องจากมี เสียงดนตรีจากแดนชายที่กำลังเตรียมงานวันเอดส์โลก การ แสดงของกลุ่มหลังๆ จึงไม่ค่อยได้ยินเสียงเท่าใดนัก แม้ ผู้เข้าร่วมจะตั้งใจดูการแสดงของเพื่อนอย่างมากก็ตาม
14.30	จบกิจกรรม		
15.30	ทีมกระบวน การสะท้อน การกิจกรรม วันนี้ และ วางแผนวัน ต่อไป	-สรุปทเรียน เนื้อหา กระบวนการ และผลที่ เกิดขึ้น -วางแผน กิจกรรมวัน ต่อไป	<u>การเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วม:</u> วันนี้ผู้เข้าร่วมหนึ่งขึ้น ให้ ความสนใจกับกิจกรรมที่ศึกษกันพอสมควร แม้จะมีบางคนที่ หลุดไปกับการส่งสัญญาณกับผู้ต้องขังชายที่อยู่แดนข้าง ๆ บ้าง แต่โดยรวมเกือบทุกคนก็สนใจการเรียนรู้ <u>บรรยายภาค:</u> ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่กระตือรือร้นกับการเล่า เรื่องราวของตนเองกับความเป็นทิศหรือสัตว์ตัวนั้น อย่างเช่น กลุ่มหนูที่ผู้วิจัยเป็นคนชวนคุย ซึ่งเป็นกลุ่มหนูทุก คนจะมีประเด็นความเกรงใจและการยอมรับจากเพื่อนจึงทำ ให้ต้องใช้ยาเสพติดติดตาม หรือการขายยา และการใช้เงินให้ เงินกับเพื่อนเพราะไม่กล้าปฏิเสธ <u>สิ่งที่กังวล:</u> กระบวนกรบางคนคิดว่ากิจกรรมการรู้จักตนเอง ผ่านเครื่องมือที่ศนี้ยังต้องลงลึกกับผู้เข้าร่วมอีก เพราะใน วันนี้ส่วนใหญ่ใช้ฐานหัว อยากรจะให้มฐานกาย และความรู้สึก เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมไม่ค่อยชอบคิด แต่อยากรจะ สนุกลสนานกันมากกว่า ประเด็นนี้จึงเป็นสิ่งที่ทีมต้องหาความ ลงตัวระหว่างการใช้ฐานหัว ฐานกาย ฐานใจที่สมดุล ในขณะที่ ที่กระบวนกรบางคนก็เห็นว่าผู้เข้าร่วมสามารถคิดได้ และคิด ได้ดี

วันที่ 14 พ.ย. 56 (วันที่ 3)		
9:00	โยคะ ภาวนา เช็ดอิน	การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ -อยู่กับลมหายใจ -สิ่งที่ได้เรียนรู้เมื่อวานนี้ -จับกลุ่ม 4 คน คู่กันว่า “การรู้จักทิศของตนเองมีประโยชน์อย่างไร” -กระบวนการระดมขึ้นกระดานโดยให้เสนอกลุ่มละ 1 ข้อก่อน แล้วกระบวนการช่วยกันเติมประเด็น <u>ข้อสังเกต:</u> ผู้เข้าร่วมสามารถนำเสนอประเด็นได้น่าสนใจ (แม้พวกเขาจะบอกว่าไม่ชอบคิด แต่ก็สังเกตจากคำตอบของพวกเขาก็เห็นได้ว่า พวกเขาสามารถคิดได้ลึกซึ้งเหมือนกัน) การช่วยกันเติมมุมมองของกระบวนการในจังหวะที่เหมาะสมเกี่ยวกับความเป็นทิศต่างๆ ก็ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมั่นใจ และชัดเจนกับประเด็นที่พวกเขาหยิบยกมาด้วย - ให้ผู้เข้าร่วมลองนึกถึงการปรับความสมดุลในแต่ละทิศของตนเอง โดยการนึกถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกแยะและอยากปรับมากที่สุด 1 ข้อ แล้วเขียนลงในสมุด
11.30	พักเที่ยง	-
13.00	ร้องเพลง กล่อมลูก	-ให้ผู้เข้าร่วมหนึ่งเป็นวง แล้วให้ผู้เข้าร่วมสองคน ร้องเพลงกล่อมลูกที่ตนเองรู้จัก หรือเคยร้อง มีบางคนร้องให้
14.30	จบกิจกรรม	-
15.30	ทบทวนการทำกิจกรรม	<u>การเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วม:</u> ผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการรู้จักตนเองผ่านเครื่องมือที่คิดได้ลงลึกมากขึ้น และมีความชัดเจนกับการใช้เครื่องมือในการวิเคราะห์ตนเอง <u>บรรยายกาศ:</u> ถึงแม้กิจกรรมในวันนี้จะผ่านการวิเคราะห์ เขียน และพูดคุยแต่ก็สังเกตได้ว่าผู้เข้าร่วมอยู่กับกลุ่มมากกว่าเมื่อวาน

สิ่งที่กังวล: กระบวนการรู้สึกกังวลกับการประสานและรับส่งต่อเนื้อหาและกระบวนการของทีมเอง บางช่วงเหมือนกับขาดตอนว่าใคร จะอย่างไรต่อดี มีการปรับเปลี่ยนอะไร หรือยังคงเดิมไว้ ทีมจึงเห็นว่าหากให้ใครรับผิดชอบเนื้อหาส่วนใดก็ควรจะให้รับไปเลยจะได้ไม่คอยวิตกกังวลว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไรต่อ

วันที่ 15 พ.ย. 56 (วันที่ 4)

9.30	เชิดอิน	หลอมรวมทุกคนให้พร้อมในการเรียนรู้ไปด้วยกัน	<p>-เริ่มด้วยการร้องเพลง “สวัสดิ์ แสนยินดี ที่พบกัน ขอขอบคุณคืนและวัน ที่นำฉันมาพบเธอ</p> <p>-กระบวนการแจ้งให้ผู้เข้าร่วมทราบว่ามิเพื่อนได้ย้ายกลับภูมิลำเนา ทั้ง 3 คนทำเรื่องขอย้ายกลับ แต่ไม่ทราบกำหนดการว่าจะได้ย้ายวันไหน เพราะทางเจ้าหน้าที่จะไม่บอกล่วงหน้า จนถึงตอนเดินทางเมื่อเช้านี้ (ทีมกระบวนการได้พบกับทั้ง 3 คนที่อยู่บนรถที่กำลังจะไปส่ง)</p> <p>(บรรยากาศ/อารมณ์ของผู้เข้าร่วมและกระบวนการรู้สึก อารมณ์และเสียดายที่ไม่ได้ล่ำลา)</p>
ขอบคุณ	การเห็นคุณค่าของผู้คนและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต	<p>-ภาวนา</p> <p>-กระบวนการให้นึกถึงคนที่เราอยากขอบคุณ และให้แต่ละคนได้พูดออกมา</p> <p>-ข้อสังเกต: การทำกิจกรรมนี้ต่อจากการภาวนาเป็นสิ่งที่เรียงร้อยกันได้ดี จากเหตุการณ์ที่มีเพื่อนจากไป ซึ่งทำให้แต่คนรับรู้ได้ถึงเห็นความสำคัญของคนที่อยู่ด้วยกันและสิ่งที่ควรกระทำต่อกันเมื่อมีโอกาส</p> <p>การนึกถึงคนที่เราอยากขอบคุณเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดกุศล มีหลายคนกลับไปเห็นคุณค่าสิ่งที่เข้ามาเตือนสติตนเอง เช่น คนในครอบครัว ตำรวจ คนที่อยู่ใกล้เรา คนที่ดูแลในเรือนจำ คนที่ติดต่อผ่านจดหมาย ฯลฯ</p> <p>-กระบวนการเติมเรื่องเล่าเกี่ยวกับงานทดลองที่ขวดใส่น้ำ 3 ขวด ขวดที่ 1 กล่าวขอบคุณทุกวันขวดจะยังคงสภาพปกติ ขวดที่ 2 ต่ำทุกวัน น้ำเน่าไปครึ่งขวด ส่วนขวดที่ 3 ไม่ใส่น้ำ น้ำเน่าทั้งขวด</p> <p>เป็นการเตือนให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักว่าคำพูดและการแสดงออกเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อคนรอบข้างเสมอ</p>	

	<p>ทบทวน กิจกรรม</p>	<p>ทบทวนกิจกรรมที่ทำมาทั้ง 3 ครั้ง โดยการเขียนตั้งแต่ครั้งแรกมาจนถึงครั้งที่ 3 นี้ขึ้นแผ่นกระดาน กระบวนการอธิบายในแต่ละกิจกรรมเพิ่มเติม</p>
<p>10.30</p>	<p>การเรียนรู้ทั้ง 3 ครั้ง</p> <p>-ทราบความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม</p>	<p>-กระบวนการใช้รูปแบบ World Café แบ่งเป็น 4 จุด และแบ่ง 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีกระบวนการชวนคุย</p> <p>-จุดที่ 1 วางแผ่นกระดาษปูฟแผ่นใหญ่ที่เขียนตรงกลางว่า “กระบวนการ ชอบกิจกรรม/วิธีการแบบไหน”</p> <p>-จุดที่ 2 เขียนว่า “กระบวนการ”</p> <p>-จุดที่ 3 เขียนว่า “สิ่งที่ได้เรียนรู้”</p> <p>-จุดที่ 4 เขียนว่า “ข้อเสนอแนะ”</p> <p>-ผู้เข้าร่วมที่แบ่งกลุ่มไว้เข้าไปประจำกลุ่มแล้วให้เขียนข้อคิดเห็นสั้นๆ เกี่ยวกับประเด็นในจุดที่ตนนั่ง เมื่อเขียนเสร็จแล้วกระบวนการจะชวนคุยเกี่ยวกับสิ่งที่แต่ละคนเขียน เมื่อครบ 10 นาทีจะมีสัญญาณระฆัง และให้เวียนไปทางซ้ายมือ กลุ่มต่อไป</p> <p>ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนในแต่ละประเด็นได้และหลายคนก็บอกถึงลักษณะของการอบรมแบบนี้ที่แตกต่างจากแบบอื่น เช่น พูดได้ไม่มีถูกผิด หรือการเรียนรู้ที่เข้าไปเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ เช่น การพูดถึงความกล้า ความสงบ ความรักความสัมพันธ์ เป็นต้น</p>
<p>สรุปภาพรวมการเรียนรู้ทั้ง 3 วัน</p>	<p>ให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นภาพรวมของการเรียนรู้</p>	<p>-กระบวนการสรุป</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● เนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวข้องกับความสุขความทุกข์ของแต่ละคน ● แต่ละกิจกรรมจะมีทั้งเรื่องของการรู้จักตนเอง ความรักความสัมพันธ์ และการทำงานร่วมกัน <p>กระบวนการ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การเรียนรู้เป็นแบบผ่านประสบการณ์ ● การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

			<ul style="list-style-type: none"> ● ภายใต้อบรมวิชาการเรียนรู้ที่ไม่ตัดสินถูกผิด ผ่อนคลาย เปิดพื้นที่ให้ได้แสดงออกเต็มที่ ● ทุกคนได้ทำ ได้ลอง <p><u>กระบวนการ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เกื้อกูล ส่งเสริม ให้ทุกคนได้เรียนรู้ ● มีความหลากหลาย ● เต็มเนื้อหา ร่วมแลกเปลี่ยน ● เชื่อว่าความรู้มีอยู่ในทุกคน <p><u>-ข้อสังเกต:</u> เป็นการสรุปภาพรวมหลังจากผ่านไป 3 ครั้งแล้ว สั้นๆ ใช้เวลา 10 นาที ทำให้เขาได้เห็นหลักและเป้าหมายของการเรียนรู้ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมบางคน พวกเขาทึ่งกว่าครั้งนี้เข้าใจมากขึ้นว่าการจัดกระบวนการนี้พวกเขาจะได้อะไร</p>
11.30	พักเที่ยง		
13.00			-
14.00	แนะนำหนังสือ	<p>-กระตุ้นให้เกิดความสนใจในการอ่าน</p> <p>-ช่วยในการตัดสินใจเลือกอ่านหนังสือที่เหมาะสมกับตนเอง</p>	<p>-กระบวนการนำหนังสือที่ได้รับบริจาคและคัดเลือกแล้วว่าเป็นหนังสือที่ดีมาให้ผู้เข้าร่วมได้เห็น</p> <p>-กระบวนการเลือกหยิบหนังสือบางเล่มมาแนะนำ</p> <p>-กระบวนการกล่าวถึงสิ่งที่ยากจะขอร้องกับผู้เข้าร่วมว่าอยากให้อยู่ในกฎระเบียบ ขอบเขตของทางเรือนจำ เพื่อให้ได้รับความไว้วางใจ จะส่งผลให้การจัดกระบวนการฝึกอบรมนี้ง่ายขึ้น</p> <p>-มีผู้เข้าร่วมบางคนเริ่มกล่าวถึงการกระทำของเพื่อนที่อาจส่งผลต่อกลุ่ม ขณะเดียวกันก็มีบางคนที่ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เพื่อนยกขึ้นมาพูด บรรยากาศในช่วงนี้ดูเหมือนหลายคนจะอึดอัด แต่ก็มีบางคนพูดให้บรรยากาศคลี่คลาย</p>

<p>เต้นรำไปด้วยกัน</p>	<p>- ผ่อนคลาย - มีสติรู้ตัวกับการเคลื่อนไหว - การเชื่อมสัมพันธ์กับคู่</p>	<p>- กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมยืนจับคู่ เป็น 2 วงกลม วงในกับวงนอกหันหน้าเข้าหากัน - ให้ทุกคนหลับตา ดูรูปปั้นของตนเอง ผ่อนคลายร่างกาย ส่งผ่านความรักจากหัวใจให้กับเพื่อนที่อยู่ตรงหน้า - ลืมตาขึ้น สบตา กับเพื่อน ส่งความรักความปรารถนาดีให้แก่กัน - เมื่อเสียงดนตรีดังขึ้นให้ทั้งคู่เต้นรำไปด้วยกัน กระบวนการเตือนให้มีสติอยู่กับตนเอง และคู่ของตนเอง - เพลงผ่านไปประมาณครึ่งเพลงให้เปลี่ยนคู่โดย คนที่อยู่วงนอกเคลื่อนไปทางขวามือ 1 คน และเต้นรำกับคนใหม่ - ผ่านไป 4 เพลง แล้วให้ผู้เข้าร่วมเต้นโดยอิสระกับกลุ่มใหญ่ แล้วให้ทุกๆ คนค่อยๆหยุดการเคลื่อนไหวแล้วนั่งลงช้าๆ อยู่กับลมหายใจ แล้วแผ่เมตตาให้กับตนเองและผู้อื่น ข้อสังเกต: ส่วนใหญ่เต้นรำด้วยความสนุกสนาน แต่คงไม่ได้สังเกตร่างกายและคู่มากนัก มีส่วนน้อยที่ไม่เต้น แต่ก็ยืนปรบมือ ซึ่งอาจเกิดทั้งจากปัจจัยภายนอกคือสถานที่ไม่เหมาะสมค่อนข้างเปิด มีคนเดินผ่านไปผ่านมา หรือทำกิจกรรมอยู่ในบริเวณนั้นด้วย และปัจจัยภายในคือ บางคนอาจไม่ชอบการเต้นรำอยู่แล้ว และยังมีรู้สึกเขินอาย/ไม่ชอบกับการที่ต้องทำอะไรที่มันตรงข้ามกับสิ่งที่ตนเองถนัด</p> <p>จบกิจกรรม</p>
------------------------	---	--

การอบรมครั้งที่ 4

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน วิธีการ
วันที่ 17 ธ.ค. 56 (วันที่ 1)			
9:00	ภาวนา โยคะ	ออกกำลังกาย ฝึกสติกับ ร่างกาย และ ลมหายใจ	-วันนี้มีผู้เข้าร่วม 27 คน (จากเริ่มต้น 34 มีย้ายกลับ ภูมิลำเนา 3 คน ป่วย 1 ติดงานในแดนหญิง 3 คน) -วันนี้มีการทำบุญที่ฝ่ายการศึกษา กิจกรรมจึงย้ายเข้าไปทำ ในห้อง และวันนี้อากาศหนาวเย็นมาก การเข้าไปอยู่ในห้อง จึงช่วยให้เกิดความอบอุ่นได้มาก -โยคะสุริยะนมัสการ และโยคะทำย่อยต่างๆ ข้อสังเกต: การทำโยคะในวันนี้ผู้เข้าร่วมหนึ่ง สงบ อยู่กับการ เคลื่อนไหวของตนเองได้มากขึ้น ไม่มีลักษณะเขินอาย หรือ หัวเราะ
10:30	กิจกรรมฐาน กาย ออกท่า ออกเสียง	ยืดเส้นยืดสาย สลัดความรู้สึก ค้างค้ำ เตรียมพร้อม ก่อนเริ่ม กิจกรรม	ให้ผู้เข้าร่วมเปล่งเสียง “อ้า” “อึ” “โอ” พร้อมท่าทาง แล้วแบ่งกลุ่มคิดการแสดงสั้นๆ ที่สัมพันธ์กับเสียงนั้น -ทักทายกันด้วยเสียง “อ้า” ยกแขนขึ้น -ทักทายกันด้วยเสียง “อึ” ชี้นิ้วไปที่เพื่อน -ทักทายกันด้วยเสียง “โอ” แล้วเข้าไปกอด แบ่งกลุ่มการแสดงเป็นเรื่องสั้นๆ และให้มีเสียงและทำนั้น ประกอบ ให้ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม ข้อสังเกต: เป็นกิจกรรมง่ายๆ สนุก และสร้างสรรค์
11:00	เช็ควินกลุ่ม ย่อย สอบถาม	- ผู้เข้าร่วมได้ บอกเล่าความ เป็นไปในช่วง	ผู้เข้าร่วมพูดถึงการเตรียมการแสดงในงานวันปีใหม่ กระบวนการจึงให้ลองแสดงให้เพื่อนดู คนหนึ่งร้องเพลง “ลูก สาวของพ่อ” อีกคนร้องเพลง “เล่นของสูง” เพื่อนฟังและให้ ข้อเสนอแนะว่าน่าจะร้องเพลงอะไร แบบไหน ส่วนคนที่ เตรียมประกวดดาว-เดือน ก็ซ้อมเดิน แบ่งกลุ่มย่อย นั่งล้อมวงพูดคุยกัน ความรู้สึกหนึ่งเดือนที่ผ่านมา: - หนึ่งเดือนที่ผ่านมา มีแต่เรื่องดี ๆ มีกิจกรรมมากขึ้น ได้สนุก

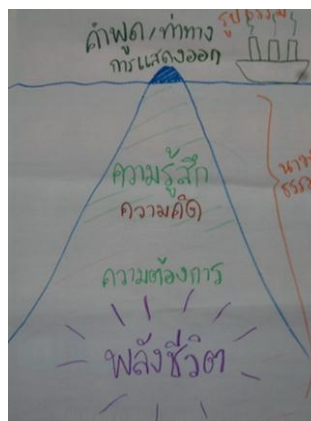
ความ คาดหวัง	1 เดือนที่ผ่านมา - กระบวนการ สอบถามความ คาดหวังในการ เข้าร่วม กิจกรรมครั้งนี้	<ul style="list-style-type: none"> - เพิ่งมีญาติมาเยี่ยมครั้งแรกในรอบ 7 ปี - ผิดหวังที่ไม่ได้รับคัดเลือกโครงการวิวัฒน์พลเมือง กลัวแม่เสียใจ แต่แม่ก็บอกว่าเข้าใจ - หงุดหงิดเพราะเปลี่ยนหนังสืออ่านไม่ได้ พ่อกับแม่มาเยี่ยมบอกให้อดทนเพราะพ่อกับแม่ยังรออยู่ - หงุดหงิดและเบื่อกับระบบการตรวจในเรือนจำ ทั้งตรวจตัว ถอดผ้า และล้าง รู้สึกว่า “ฉันเป็นตัวอันตรายขนาดนั้นเลยหรือ” - ไม่ชอบเล่นโยคะเพราะเคยถูกบังคับให้ทำ - ที่ได้มาร่วมโครงการดีมาก ทำให้ได้ความรู้ความคิดใหม่ๆ และทำให้ตัวเองกล้าพูดกล้าทำและมั่นใจมากขึ้น - ทุกข์เพราะรอแม่มาเยี่ยม - มีความสุขเพราะเดือนที่ผ่านมา มีกิจกรรมที่ได้ออกมาทำข้างนอกมาก ชอบอ่านหนังสือเรื่อง “ความสุขไม่ได้หายไปไหนเพียงแต่เราตามหาไม่เจอ” เพราะทำให้เห็นว่า “ความคิดเปลี่ยน ผลลัพธ์เปลี่ยน” นำมาใช้เปลี่ยนมุมมองกับแม่ เห็นว่า “เออ...แม่ก็น่ารักดี” รู้สึกดีกับตนเอง กับแม่ ไม่สนใจสามีแล้ว
-----------------	--	---

ความคาดหวัง

โดยสรุป กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ และคนในโครงการ คู่กันเคยรักกัน มีเกมทำทนายร่วมกัน, อยากให้มีการบ้านไปทำ ทุกครั้งที่ทำกิจกรรมเสร็จ, กิจกรรมสนุกสนาน มีแต่เสียงหัวเราะ, ได้ฝึกจิต, มีเล่นละครที่เกี่ยวกับชีวิตตนเองเพื่อชีวิตจะได้ผ่อนคลายลงบ้าง, เล่นโยคะทำใหม่ๆ, อยากรู้จักตัวเองมากขึ้น และอยากเรียนรู้วิธีที่ทำให้เรารู้จักคนอื่น

ข้อสังเกต: ความคาดหวังของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ต้องการ สนุกสนานเพื่อผ่อนคลายชีวิต แต่ก็มีหลายประเด็นที่น่าสนใจมาก ซึ่งแสดงถึงสิ่งที่พวกเขาต้องการฝึกฝนตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองจึงอยากพัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีกว่าในแง่ของการยกระดับจิตใจ เช่น การรู้จักตนเอง, การฝึกจิตภาวนา และการนำชีวิตของพวกเขาไปเป็นละคร เป็นต้น และจากเรื่องเล่า 1 เดือนที่ผ่านมา เห็นได้ชัดเจนว่า การอ่านหนังสือ มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของพวกเขา

13:00	เกมนับเลข	เพื่อความ สนุกสนาน เตรียมความ พร้อมก่อนเข้า กิจกรรมหลัก	นั่งล้อมวงนับเลข 1 ถึง 50 ถ้านับถึงเลข 3 5 9 ให้ปรบมือ แทน รอบที่สอง ให้พูดคำใดก็ได้แทนการปรบมือ <u>ข้อสังเกต</u> ทำกันไม่ค่อยได้ ดูตื่น ๆ กลัว ๆ กับเกมนี้ (อาจกลัว ถูกต่อว่าเวลาทำผิด)
13:15	แนะนำ ภาพรวม กิจกรรม ทั้ง 4 วัน	ให้ภาพรวม ของกิจกรรม ทั้ง 4 วัน	แนะนำภาพรวมการทำความรู้จักตนเองโดยใช้แนวคิดของ Non-violent communication เน้น 2 องค์ประกอบหลักคือ ความรู้สึก และความต้องการ กระบวนการแสดงภาพภูเขาน้ำแข็งที่ทำให้เห็น 2 ส่วนคือ 1) สิ่งที่ปรากฏขึ้นมา หรือส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่โผล่พ้นน้ำ ขึ้นมา เปรียบเสมือนคำพูด ทำทาง การแสดงออก (รูปธรรม) 2) สิ่งที่ไม่ได้ปรากฏให้เห็น หรือส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำ ซึ่งมีอยู่เพียงแต่เรามองไม่เห็น เปรียบเสมือน ความรู้สึก → ความคิด → ความต้องการ → พลัง ชีวิต (นามธรรม)
13:30	คำนามกับ ความรู้สึก	เรียนรู้จัก ความรู้สึกของ ตนเองผ่าน คำนามต่าง ๆ	ล้อมวงใหญ่ มีตัวแทนหยิบสลากคำนามขึ้นมาทีละคำ หลังจากอ่านคำนามคำนั้น ให้ผู้เข้าร่วมบอกความรู้สึกที่ เกิดขึ้น กระบวนการเขียนขึ้นกระดาน แบ่งเป็นความรู้สึก ทางบวก ความรู้สึกทางลบ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นใน ร่างกาย ตัวอย่างคำนาม: แม่ ลูก ย้ายระบาย สามี เยี่ยมญาติ ทะเล พระจันทร์ ฝนตก เรือจมน้ำ ตำรวจ ยาบ้า นางเอก เซ็นทรัล ผี ปีใหม่
14:00	ความรู้สึกใน	เรียนรู้จัก	แบ่งกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยนกันว่าในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้



สถานการณ์ ต่าง ๆ	ความรู้สึกของ ตนเองและผู้อื่น ในสถานการณ์ ต่าง ๆ	<p>แต่ละคนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง สสำรวจทั้งอารมณ์และ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย แล้วให้เขียนลงในกระดาษ ฟลิปชาร์ท</p> <ul style="list-style-type: none"> - อีกไม่นานจะมีกฎหมายนิรโทษกรรม ผู้ต้องขังหลายคนจะ ได้รับการปล่อยตัว - ติดคุกมากับสามี แต่วันหนึ่งพบว่าสามีเขียนจดหมายน้อย ถึงผู้หญิงอีกคนในเรือนจำ - อยู่มาวันหนึ่ง พ่อพากรรยาใหม่เข้ามาอยู่ในบ้าน - หลังจากไม่สบายมาหลายวัน ก็ตรวจพบว่าตนเองตั้งท้อง - แม่มาเยี่ยม พาลูกน้อยของเรามาด้วย - ลูกชายเขียนจดหมายมาบอกว่า ผมเป็นเกย์ <p>ถอดบทเรียน:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ 2) ให้พูดถึงความรู้สึกคนละ 1 คำ <p>ข้อสังเกต : ผู้เข้าร่วมสนุกสนานและเริ่มแยกแยะความรู้สึกได้ เป็นวิธีการสอนให้รู้จักความรู้สึกที่กระชับดี</p>
14:30	จบกิจกรรม	
	วันที่ 18 ธ.ค. 56 (วันที่ 2)	
9:00	ภาวณา โยคะ ออกกำลังกาย ฝึกสติกับ ร่างกาย และ ลมหายใจ	โยคะสุริยะนมัสการ และโยคะทำย่อยต่าง ๆ
10:00	ความรู้สึก กับความคิด ทำความรู้สึก กับความรู้สึก และความคิด แยกความ แตกต่างของ ทั้งสองอย่างได้	<p>กระบวนการเล่นบทบาทสมมติ (แม้ต่อว่าลูกกลับบ้านดึก) ตัวอย่างการสนทนาที่ไม่บอกความรู้สึกโดยตรงไปตรงมา กลับเต็มไปด้วยคำต่อว่าและแก้ตัว ทำให้การสนทนายืดเยื้อ และไม่เกิดความเข้าใจกัน</p> <p>กระบวนการถาม:ผู้แสดงทั้ง 2 คน รู้สึกอย่างไร</p> <p>แบ่งกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ทำแบบฝึกหัด แยกประโยคความรู้สึก กับความคิดโดยให้ผู้เข้าร่วมหยิบข้อความในกล่องขึ้นมาอ่าน แล้วบอกว่าประโยคนั้นเป็นความรู้สึก หรือความคิด</p> <p>กระบวนการชวนคุยและวิเคราะห์ว่าทำไมถึงเป็นประโยค “ความรู้สึก” “ความคิด” ตัวอย่าง เช่น</p>

10:30	ฟังความรู้สึก ที่ซ่อนอยู่	ฝึกค้นหา ความรู้สึกที่ ซ่อนอยู่ในการ แสดงออกและ คำพูดต่างๆ	<p>- อร่อยใจที่แฟนจำวันเกิดเธอไม่ได้ (บอกความรู้สึก)</p> <p>- บีบอกว่าแฟนเธอเป็นคนไม่เอาไหน (บอกความคิด)</p> <p>ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมรีนเริง สนุกสนานกับการทำกิจกรรม</p> <p>- ผู้เข้าร่วมแต่ละคนก็ประโยคที่ตนเองมักจะพูดบ่อยๆ เช่น “จะเอาอะไรก็ว่ามาส์กอย่าง” “ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย” เขียนลงในกระดาษแผ่นเล็กๆ จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมถือกระดาษที่มีประโยคที่เรามักใช้ เดินไปจับคู่กันกับเพื่อน ผลัดกันพูดและเดาความรู้สึกกัน กติกา คือ คนหนึ่งอ่านประโยค แล้วให้เพื่อนทายว่า “เรารู้สึกอย่างไร” ถ้าทายถูกให้เปลี่ยนคู่ ถ้าทายไม่ถูก ให้ทายใหม่ 3 ครั้ง ถ้ายังไม่ถูกให้เปลี่ยนคู่ กระบวนการพูดย้ำว่า “เพื่อนหรือคนอื่นรู้สึกอย่างไร เมื่อได้ยินประโยคนี้ เราเคารพในความรู้สึกภายใต้ภูเขา น้ำแข็ง”</p> <p>- ถอดบทเรียน:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ยากหรือง่ายอย่างไรในการทายความรู้สึกผู้อื่น 2) เวลาคนทายถูกเรารู้สึกอย่างไร 3) เวลาทายมาไม่ถูกเรารู้สึกอย่างไร 4) เวลาบอกความรู้สึกแล้วเพื่อนไม่เชื่อ เรารู้สึกอย่างไร
11:00	ความ ต้องการ	ทำความเข้าใจ กับความ ต้องการ พื้นฐานของ มนุษย์	<p>ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมสนุกสนานกับการทายความรู้สึกเพื่อน ตื่นเต้น ดีใจ เวลาเพื่อนทายถูก</p> <p>กระบวนการอธิบายเรื่อง “พลังชีวิต” เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เช่น ความรัก กำลังใจ ไม่ใช่วัตถุสิ่งของ มนุษย์เรามีเหมือนกัน ถ้าเราเข้าไปถึงความต้องการ เราก็จะมีทางเลือกหลากหลาย ถ้าเพื่อนทายถูกเราจะรู้สึกถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เป็นความต้องการที่อยู่ลึกๆ ไม่เกี่ยวกับศาสนา มีความต้องการพลังชีวิตเหมือนกัน ถ้ามนุษย์ขาดพลังชีวิตจะไม่อยากทำอะไร</p> <p>- กระบวนการอธิบายเรื่องความต้องการพื้นฐาน</p> <p>- ให้ผู้เข้าร่วมสำรวจตนเอง ว่าเวลาอยู่ใน “ครอบครัว” มีความต้องการอะไรบ้าง กระบวนการระดมขึ้นกระดาน</p> <p>- ให้ผู้เข้าร่วมสำรวจตนเองว่า เวลาอยู่ใน “เรือนจำ” มีความต้องการพื้นฐานอะไรบ้าง</p> <p>- กระบวนการให้อ่านออกเสียงความต้องการที่ระดมมาบนกระดานพร้อมกัน พร้อมกับให้สังเกตความรู้สึกของเรา</p>

11:15	ความ ต้องการกับ วิธีการ	ทำความเข้าใจ กับวิธีการ	<p>ขณะที่อ่านคำนั้น เช่น “อบอูน” เป็นคำที่ให้พลังงานกับเรา เป็นสิ่งที่ปลุกให้เราตื่น และพร้อมที่จะทำอะไรเพื่อให้เกิดสิ่งนั้น ขณะที่เราท้อแท้หลังชีวิตก็ยังคงอยู่ แต่เราอาจไม่เห็น ถ้าความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองเรามักจะท้อแท้ หดหู่</p> <p>- ระดมความคิดว่า หากต้องการความสุข แต่ละคนมีวิธีการอย่างไรบ้าง</p> <p>- กระบวนกรอธิบาย “วิธีการ” เรามีวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการหลายวิธี เช่น ต้องการ “ความสุข” มีได้หลายวิธีการ เช่น ได้รับจดหมาย ขอเพลง รับส่งของ ญาติมาเยี่ยม เป็นต้น</p> <p>- คนเรามักติดกับวิธีการที่ทำให้มีความสุข จริงๆ แล้วเรายังมีวิธีการอีกมาก เพียงแต่เรามองไม่ออกว่าจะหาทางออกอย่างไร</p>
11:30	พักเที่ยง		
13:00	เกมหมาก		
13:20	เกมไฟให้ ความเข้าใจ	เรียนรู้จัก ความรู้สึกและ ความต้องการ ของตนเองใน สถานการณ์ที่ ค้างคาใจ	<p>แบ่งกลุ่มย่อย ให้ผู้เข้าร่วมเล่าถึงสถานการณ์ที่ยังค้างคาใจ สำนวความรู้สึกที่เกิดขึ้น และให้เพื่อนช่วยเดาความต้องการ โดยมีไฟเป็นตัวช่วย</p> <p>ข้อสังเกต: ถ้าคนแรกเล่าดีจะมีผลต่อคนต่อมา, เป็นเรื่องที่ไม่ซับซ้อนมาก หรือพัวพันกับหลายเรื่องจะทำให้ค้นพบทางออกของตนเอง, บางคนเล่ายาว เปลี่ยนเรื่องไปเรื่อยๆ ทำให้กินเวลาคนอื่น และไม่พบทางของตนเอง, คนที่เพื่อนทายโดนก็จะมีสีหน้าที่เปลี่ยนไป, เป็นเรื่องยากที่คนจะบอกความต้องการที่เกิดจากตนเอง ไม่ใช่คนอื่น, บางคนติดภาพลักษณ์ทำให้ไม่สามารถลงลึกกับเรื่องราวของตนเอง, คนที่มีเรื่องราวซับซ้อนอาจต้องใช้เวลาในการฟังและคลี่ที่ละเอียด (รายละเอียดระดับบุคคล), คนที่ไม่ได้มาตลอดอาจยังตามไม่ทัน และมักดึงพลังกลุ่มไปอีกทางหนึ่ง</p>
14:30	จบกิจกรรม		

วันที่ 19 ธ.ค. 56 (วันที่ 3)			
9:00	ภาวนา โยคะ	ออกกำลังกาย ฝึกสติกับ ร่างกาย และ ลมหายใจ	โยคะสุริยะนมัสการ และโยคะทำย่อยต่างๆ
10:00	ร้องเพลง	เรียนรู้ ความรู้สึก ความต้องการ ผ่านเพลงต่างๆ	ให้ผู้เข้าร่วมร้องเพลงคนละหนึ่งเพลง แล้วให้เพื่อนๆ ช่วยเดา ความรู้สึกความต้องการ <u>ข้อสังเกต</u> ผู้เข้าร่วมเลือกเพลงดีที่เข้าถึงสภาวะข้างในได้ลึก สะท้อนความรู้สึกความต้องการ และเพื่อนก็ช่วยกันค้นหา
11:00	เปลี่ยนวิธีการ เสียใหม่	เรียนรู้เรื่อง ความต้องการ กับวิธีการ	ให้ผู้เข้าร่วมเลือกวิธีการหนึ่งที่ตนเองสนใจ เช่น “สวดมนต์” “ทำกับข้าว” “ทาครีม” แล้วสำรวจความต้องการที่อยู่เบื้อง ลึกการทำวิธีการนั้นๆ สัก 3 ความต้องการ จากนั้นส่งต่อ กระดาษให้เพื่อนดูความต้องการโดยไม่บอกว่าวิธีการคือ อะไร แล้วให้เพื่อนๆ ช่วยกันคิดวิธีการที่ตอบสนองความ ต้องการทั้ง 3 อันนั้น ส่งกระดาษวนไปรอบวงใหญ่ ให้เพื่อน ช่วยคิดสัก 3 วิธีการใหม่ แล้วส่งวนกลับมาที่เดิม
11:30	พักเที่ยง		
13:00	เกมหม่่า		
13:20	กลุ่มให้ความ เข้าใจ	ให้ผู้เข้าร่วม พูดคุย รับฟัง ซึ่งกันและกัน เพื่อความสนิท สนมและเข้าใจ กันมากขึ้น	แบ่งกลุ่มย่อย คนที่ยังไม่ได้เล่นไพ่ ได้เล่นต่อจากเมื่อวาน ถ้าเล่นไพ่ครบแล้ว ก็ให้แลกเปลี่ยนพูดคุยกันตามสบาย บน พื้นฐานของการรับฟัง และการสังเกตความรู้สึกและความ ต้องการ
14:30	จบกิจกรรม		
วันที่ 20 ธ.ค. 56 (วันที่ 4)			
9:00	ภาวนา โยคะ		
9:40	เช็คอิน		กระบวนการถาม: วันสุดท้ายรู้สึกอย่างไร (ใจหาย, หดหู่, เซ็ง, หงุดหงิดของหายในแดน, กังวล, พร้อม)
10:00	สรุปภาพรวม	สรุปความ เข้าใจเรื่อง ความต้องการ	- กระบวนการทบทวนช่วง 3 วันที่ผ่านมาทำอะไรไปบ้าง - กระบวนการให้นำหนักกับการอธิบายเรื่องความต้องการ เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ หรือมันเป็นพลังชีวิต

เป็นแรงขับเคลื่อนความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง แต่ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองก็จะรู้สึกไม่มีพลัง

-พลังชีวิต คือ ความพร้อมที่จะทำอะไรบางอย่าง เช่น ความมั่นคง ได้รับการตอบสนองก็จะรู้สึกผ่อนคลาย

กระบวนการอธิบาย “เวลาเราเห็นความต้องการแล้วเป็นอย่างไร”

-รู้ว่าเราต้องการอะไร ตัดสินใจอะไรได้ง่ายกับวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการ ไม่ต้องใช้เวลากับการทำอย่างอื่น- ต้องใช้เวลาฝึกไปเรื่อยๆ ช่วงวัยเปลี่ยนไป ก็จะแตกต่างกันตามสภาพบริบทที่เปลี่ยนไป

-ความต้องการมีหลายชั้น เช่น ความรักจากแฟน เป็นความต้องการ “ความรัก” เรากลับมาหาข้างในตนเองบ่อยๆว่า ภายใต้อารมณ์ รักที่สุดแล้วคืออะไร

-ทุกความต้องการอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว ไม่ใช่อยู่กับการตอบสนอง

กระบวนการเล่าเรื่องราวของชีวิต/เหตุการณ์ตัวอย่าง เพื่อสะท้อนให้เห็นความรู้สึก ความต้องการ และวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการ

คำถามผู้เข้าร่วมหลังจากเล่าเสร็จ: ได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องเล่านี้

ข้อสังเกต: -ผู้เข้าร่วมบางคนจับประเด็นได้ว่าผู้เล่า/

กระบวนการต้องการให้เห็นความต้องการและวิธีตอบสนองความต้องการ เช่น “การตอบสนองความต้องการต้องไม่ทำร้ายตนเอง ต้องพิจารณา ไม่เบียดเบียนตนเอง” แต่ก็มีส่วนหนึ่งที่ยังติดที่เนื้อหา เช่น “สุขภาพสำคัญที่ต้องดูแล” หรือ บางอย่างใช้สำหรับเราแต่บางอย่างไม่ใช่ เป็นต้น

-มีผู้เข้าร่วมบางคนเปรียบเทียบเรื่องราวของกระบวนการกับตนเองแล้วรู้สึกเสียใจที่ตนเองทำไม่ได้ กระบวนการชี้ให้เห็นว่า “ทุก ๆ การกระทำเพื่อต้องการตอบสนองความต้องการที่ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มีถูกผิด การเลือกในสถานการณ์นั้น ถ้าเราเข้าใจสถานการณ์มากพอ เชื่อว่าเรามีหลายวิธีการ”

11:00	การสนทนาที่ ทำลาย ความสัมพันธ์	ทำความเข้าใจ รูปแบบการ สนทนาแบบ ต่างๆ	- กระบวนการแสดงบทบาทสมมติบทสนทนาแบบต่างๆ ให้ ผู้เข้าร่วมทายเป็นการสนทนาในรูปแบบใด ใดก็ได้ ยุยง ถามชอกช้ำ ให้คำแนะนำ(คิดแทน) ปลอบใจ เล่าเรื่อง ตัวเอง วิเคราะห์เหตุการณ์ ซ้ำเติม(สมควรแล้ว) ชู ตัดสิน เฉไปเรื่องอื่น สั่งสอน(อ้างทฤษฎี) เข้าข้างอีกฝ่าย ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมสนทนากันมากกับการทลาย บางคนฟัง ไม่ทันจบก็ทลายแล้ว แต่อาจทำให้ยังไม่ได้ซึมซับและ ใคร่ครวญแต่รีบทลายเพื่อความสนุกสนาน อาจต้องมี กระบวนการเพิ่มขึ้นมาให้ได้ใคร่ครวญก่อนตอบ
11:30	พักเที่ยง		
13:00	แนะนำ หนังสือ	เล่าสู่กันฟัง เรื่องการอ่าน หนังสือ	ผู้เข้าร่วมแนะนำหนังสือที่ตนเองอ่านแล้วประทับใจ หรือได้ แง่คิดให้เพื่อนๆ ฟัง ข้อสังเกต: หลายคนได้รับผลดีจากการอ่านหนังสือ แล้วโยง กับตนเอง ช่วยคลี่คลายปัญหาบางอย่างในตนเองลงได้ เช่น คนหนึ่งอ่านหนังสือ “กฎของกระจกเงา” ทำให้ขอโทษพ่อได้, อีกคนเล่าเรื่อง “ความสุขไม่ได้หายไปไหน” ทำให้กลับมา ทบทวนตนเองว่า ตนเองเป็นใคร ส่วนบางคนอ่านหนังสือ ไม่ได้ แต่จะขอให้เพื่อนอ่านให้ฟัง
13:30	เช็คเอ้าท์กลุ่ม ย่อย	- ผู้เข้าร่วม แลกเปลี่ยนสิ่ง ที่ได้เรียนรู้	แบ่งกลุ่มย่อย นั่งล้อมวงพูดคุยกัน ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมกล้าสะท้อนทั้งในมุมที่ตนเองได้เรียนรู้/ ฟังพอใจ และในมุมที่ไม่ชอบ นับว่าเป็นความไว้วางใจกับทีม กระบวนการและเพื่อน จึงกล้าพูดสิ่งเหล่านี้ได้ แต่ช่วงนี้อาจใช้ เวลานานเกินไป
14:00	ให้ของขวัญ ตนเอง	เรียนรู้จักความ ปรารถนาหรือ ความต้องการ ลึกๆภายใน	ให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงประโยคที่อยากจะได้ยินจากใครสักคนที่ ไม่ได้อยู่ตรงนั้น (อาจจะมีชีวิตอยู่หรือไม่ก็ได้) เขียนลงใน กระดาษ จากนั้นให้เดินเข้าไปหาเพื่อนอีกคน ให้เพื่อนเป็น ตัวแทนอ่านประโยคนั้นให้เราได้ยิน ข้อสังเกต: แต่ละคนอยู่ในบรรยากาศของการโอบกอดและ ซึมซับการดูแลซึ่งกันและกัน เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่สามารถ เชื่อมโยงกันและกันได้ดี
14:30	อำลา ปิดวง จบกิจกรรม		

การอบรมครั้งที่ 5

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน วิธีการ
วันที่ 14 ม.ค. 57 (วันที่ 1)			
9:00	โยคะ	ความยืดหยุ่นของร่างกาย นำใจมาไว้กับร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> - วอร์มอัพร่างกาย-หมุนเอว คอ ส้ารวจร่างกาย ตรงไหนเมื่อยให้ขยับตรงนั้น - เข้าสู่โยคะ ยกแขนขึ้นแนบหู หายใจเข้า –หายใจออกก้มลงมือแตะที่เท้า-หายใจเข้ายกตัวขึ้น แอ่นตัวเท่าที่จะแอ่นได้ - สุริยะนมัสการ - ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งป่วนเพื่อน ไม่ยอมทำตาม
	เช็คอิน		<p>กระบวนการพูดนำ “ทบทวนความรู้สึก เล่าเรื่องสั้นๆ ที่เราอยากแบ่งปัน” ให้อยู่ในความสงบ ค่อยๆทบทวนการเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ได้สวดมนต์ข้ามปี มีที่อยากไปแต่ก็ทำได้ แม่มาเยี่ยมดูแม่สติสกว่าตอนที่ตนเองอยู่ด้วย กลัวโดนย้ายระบาย จนกว่าจะหมดมกราคมถึงจะสบายใจ - รู้จักตนเองมากขึ้น รู้สึกดีกว่าอยู่ข้าง สุขภาพดี น้ำหนักเพิ่มขึ้น - เสียใจที่ลูกๆ ถูกย้าย กังวลที่ญาติไม่มาเยี่ยม - กังวลกับทางบ้าน พยายามสนุกสนาน ไม่ต้องการอะไร รอญาติมาเยี่ยม แม่มาเยี่ยม แต่พ่อไม่มา - ได้คุยกับแม่ อยู่ข้างนอกไม่เคยคุย ได้สวดมนต์มากขึ้น จิตใจวุ่นวาย อยากให้ญาติมาหา - เสียใจน้องๆจากไป คุณพ่อมามีกำลังใจ - เหมือนเดิม อยากกลับบ้านไม่ได้กลับ กังวลเรื่องการย้ายระบาย - เดิมกลัวย้ายระบาย การไปอาจดีกว่าอยู่, ส่งของให้กิ๊ก ส่งให้ทุกคนทั้ง 4 คน, อยากให้มีนโยบายเยี่ยมกิ๊ก - ญาติมาเยี่ยม แต่จำไม่ได้ว่าใครเป็นใคร มีงานเพิ่มขึ้นแต่ก็

1 ท่า 1 เสียง

ได้อยู่กับสิ่งที่รัก

- เครียด, วันแค่ว่าดาวน้ใจสั้น คลุมโปงร้องไห้ ออยากกลับบ้าน
แม่ไม่มา ไข้ขึ้น

ทำทีละคน 1 ท่า พร้อมกับเสียง 1 เสียง แล้วให้เพื่อนทำ
ตาม

ใช้ส่วนอื่นๆ, ระดับอื่นๆ, ขยายขนาดที่ใหญ่ขึ้น

ทำให้เป็นจังหวะต่อเนื่อง 3 อย่าง

เดินกระจาย สบายๆ พอกระบวนกรบอก “หยุด” ให้อยู่ในท่า
นั้น

เดินเกียร์ 1-5 ได้ยินเสียงเคาะให้หยุดท่าใหญ่ ได้ยินเสียง
เคาะเปลี่ยนท่าใหญ่ขึ้น, เปลี่ยนไปทางซ้าย-ขวา, นอน-ท่า
ใหญ่ขึ้น ฯลฯ

ก้อนหิน
กึ่งท่า

- คุณสมบัติของก้อนหิน-นิ่ง หนักแน่น มั่นคง

- คุณสมบัติของกึ่งท่า-เลื้อยคลาน ถ้าไม่มีก้อนหินแล้วเราอยู่
ไม่ได้

- พอบอกเปลี่ยนแล้วให้ค่อยๆ เคลื่อน

- กึ่งท่ากลายเป็นก้อนหินที่แข็งแรงมาก

- ร่างกายติดกันตลอดขณะเปลี่ยนท่า

- กึ่งท่าต้องรู้สึกสบาย สัมผัสได้ถึงความเป็นของก้อนหินแต่
มั่นคง

- ถ้ารู้สึกว่าเป็นกึ่งท่าที่สมบูรณ์แบบให้แลบลิ้นออกมา

- รวม 4 คน กึ่งท่า 2 ก้อนหิน 2 (4 คนต้องไม่หลุดจากกัน)

- ดูจังหวะเอง เปลี่ยนเอง ถ้ามีคนหนึ่งต้องขยับ คนอื่นขยับ
ตาม

- ใก้ดีให้ทำท่าดูหวาดเสียวกว่านี้ โดยไม่คุยกัน

- สังเกตความรู้สึก เวลาเป็นก้อนหิน-เวลาให้คนอื่นพักฟัง
เป็นกึ่งท่าเวลาได้อาศัยบางคน, เราชอบแบบไหน

- เปิดเพลงประกอบ

ก้อนดินและ
เมล็ดพืช

ก้อนดินและเมล็ดพืช จะกลายเป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน แต่มี
ส่วนของร่างกายติดกันอยู่ ช้าๆ ต้นไม้อายุหลายร้อยปี
แข็งแรงและมั่นคงมาก รากหยั่งลึก แต่กิ่งก้านก็แผ่สาขาออก
มาก

มีส่วนที่มั่นคงและอ่อนไหว

ตามกาลเวลา กลายพุ่มไม้ดอกดอกไม้ มีผีเสื้อมาดอมดม

ผู้ปลา	ผู้ปลา 4 ตัว ปลาตัวหน้าสุดทำอะไร ก็จะเคลื่อนตาม หันไปทางไหนตัวนั้นนำ
เล่าเรื่อง	เพิ่มเสียง ขยายเพิ่มขึ้น ต่อเนื่อง และส่งต่อไปที่อีกคน รับมา (ด้วยเสียง) ทำต่อ
เล่าเรื่อง	เล่าเรื่องและเคลื่อนอวัยวะส่วนนั้นแบบเยอะเกินจริง
13.00 อ่านบทกวี	เลือกอันไหน ทำไมชอบ อ่านให้เพื่อนฟัง กลุ่มเลือกบทกวีด้วยกัน อ่านบทกวีแล้วทำท่าประกอบ
สิ่งที่ชอบและไม่ชอบในตนเอง	สิ่งที่ชอบและไม่ชอบในตนเอง เพราะอะไร เป็นเสียงของสิ่งนั้น ใช้ส่วนนั้นเล่า และเคลื่อนไป ให้มันมากเกินจริง อวัยวะข้างในหรือข้างนอกก็ได้
ขอบคุณร่างกาย	อยากขอบคุณอะไรในร่างกายของเรา
	<p>ข้อสังเกต เช็คอิน-กล่าวพูดตรง ๆ ไม่ต้องแต่งมาก คนที่พูดมากเงียบลง ดูผ่อนคลายกว่าการเจอครั้งแรก บทกวีที่เลือกก็เชื่อมกับความเป็นตัวเขา</p> <p>สดขึ้น รู้ตัวมากขึ้น ไม่แพ้อ ลดการพูดแบบฟุ่มเฟือย</p> <p>-กระบวนการอธิบายว่าจะไม่ค่อยมีการถอดบทเรียนเนื่องจากกระบวนการละครต้องเคลื่อนไปตามพลังกลุ่ม ถ้าหยุดเพื่อพูดคุยจะทำให้เสียจังหวะ</p>
วันที่ 15 ม.ค. 57 (วันที่ 2)	
9:00 โยคะ	กระบวนการพูดนำไปสังเกตส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างซ้ำๆ ผู้เข้าร่วมทำตามด้วยความสงบ -เริ่มจากทำนั่งพัก -โน้มตัวไปข้างหน้า หาจุดกึ่งกลางที่ทำให้เราไม่บาดเจ็บ ผ่อนคลาย หัว ส่วนไหนที่ไม่ได้ใช้ให้เราผ่อนคลายส่วนนั้น จากความตึงเครียด ค่อยๆผ่อนคลายขึ้นเป็นเส้นตรง สังเกต

ส่วนที่ตรงจะค่อยๆ คลาย ทำอีกครั้งตามจังหวะของตนเอง
ขออาสาสมัครจากผู้เข้าร่วมขึ้นมาทำโยคะ
- ผู้เข้าร่วมนำท่าแบบโยคะคู่

กระบวนการแจ้งผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับการรับรุ่น 2 เพื่อขยาย
งาน และเพิ่มจำนวนในปีต่อไป บางช่วงที่กระบวนการบางคน
อาจต้องแบ่งตัวไปทำกระบวนการกับกลุ่ม 2

- กระบวนการถามกับผู้เข้าร่วมว่า “พวกเราคิดอย่างไร”- พวกเขาเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีเพื่อคนจะรู้ว่าจะใช้ชีวิตในส่วนรวม
อย่างไร เปลี่ยนทัศนคติ ปฏิบัติตัวกับคนหมู่มากได้ดีขึ้น
- กระบวนการชี้แจงว่า ในเดือนพฤษภาคม จะมีการแสดงผล
งานให้คนอื่นได้เห็นศักยภาพของผู้เข้าร่วมแต่ละคน เช่น
สมุดบันทึกที่มีข้อความสะท้อนการเปลี่ยนแปลง เพื่อสื่อถึง
อารมณ์ความรู้สึก แสดงว่าโครงการมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง
จึงอยากให้ผู้เข้าร่วมเขียนข้อคิดที่ค้นพบทั้งดีและไม่ดี ที่คน
อื่นจะได้รู้

สบตา	เตรียมความพร้อมในการ ท่าละคร	<ul style="list-style-type: none"> - ยืนเป็นวงกลม สบตาเพื่อน เมื่อเพื่อนรู้แล้วว่าเราสบตาม ให้วิ่งไปหา แล้วกระโดดประบมมือ - รอบ 2 ทำท่าต่างไป ระดับต่างไป เสียงต่างไป - ยืนแถวตอน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน คนแรกของแถววิ่ง มาเจอกันตรงกลาง แล้วทำท่าต่างกัน เสียงต่างกัน แล้ววิ่ง ไปต่อด้านหลัง - ทำเหมือนเดิมแต่เป็นท่าล้อเล่นกัน มองตากันด้วย ทำ เสียงใหญ่ๆ - ทั้ง 4 มุม เข้ามาตรงกลาง ให้ทำเสียง และระดับต่างกัน ประหลาดๆ
ตัวเล็ก ตัว ใหญ่	เตรียมความพร้อมในการ ท่าละคร	<p>ตัวใหญ่ ร่างกายใหญ่ เสียงใหญ่</p> <ul style="list-style-type: none"> - เช่น รอบแรก หนู-แมว รอบต่อไป หนูต้องใหญ่กว่าแมว และแมวก็น้องใหญ่ขึ้นไปอีก นั่งล้อมวงกลม ถอดบทเรียน - แปลงเป็นอะไร ชอบตอนไหน ในชีวิตส่วนใหญ่เป็นตัว อะไร (เล็ก หรือใหญ่) - เหนื่อยไหม เวลาเป็นตัวใหญ่

	<p>เตรียมความพร้อมในการทำละคร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ความสัมพันธ์แบบนี้ต่างกับกึ่งกำกับก่อนหน้าอย่างไร (ตัวเล็กตัวใหญ่ได้แต่ความเสแสร้ง แต่ไม่ได้ความจริง) เล่าเรื่องข้างในของตัวเราทั้งที่ชอบและไม่ชอบ เพื่อนคนอื่น ๆ ทำตาม คนที่ทำทำตามต้องทำให้มากกว่า โกรธ-ขี้เบื่อ-รัก-อารมณ์ไม่โกรธ-รำเริง-ภาคภูมิใจ-เศร้า สรุปบทเรียน -พอฟังเพื่อนแล้วเรารู้สึกอย่างไร “ย้อนดูตัวเอง” ยืนหันหลังให้กันห่าง 2 เมตร พุดบทที่คิดเอง กระบวนการให้โจทย์และสถานการณ์ -เพื่อนรักกันมาก ตอนเรียนประถม จากไป 10 ปี เดินมาเจอกันที่ถนน ตีใจมาก -เปลี่ยนคู่ โจทย์ “เจ้าหนี้ ทวงหนี้ลูกหนี้ที่ไม่ยอมคืน ทำอย่างไรก็ได้ให้ได้เงินคืน” -เบอร์ 1 ขอยืมเงิน เพราะมีเหตุจำเป็นบางอย่างที่ต้องใช้เงิน -เบอร์ 2 เป็นเจ้าหนี้ ไม่อยากให้ยืมเพราะคนนี้ไม่คืนเงินที่ยืมไป โจทย์และสถานการณ์ -แม่เลี้ยงลูกอย่างดี แม่เพิ่งไปคุยกับครอบครัวที่ดี เพราะคิดว่าลูกได้แต่งงานกับคนนี้น่าจะดี แม่จึงมีข่าวดีที่จะบอกลูก -ลูกตั้งท้องโดยที่แม่ไม่รู้ -สถานที่: ลูกอยู่ที่บ้าน -สำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์นี้ ถอดบทเรียน -ความรู้สึก: โกรธ เสียใจ ผิดหวัง เศร้า ให้อภัย เสียตาย -ความต้องการ ความรัก ความเห็นใจ ความปรารถนาดี
13.00	ป็นดิน	<p>กระบวนการให้โจทย์</p> <ul style="list-style-type: none"> -จับคู่ ให้ 1 คนเป็นดิน อีกคนหนึ่งเป็นคนवादดิน -เริ่มจากทำตัวเป็นดิน หนึ่ง หน้า เย็น -เมื่อดินนิ่มแล้วให้จัดรูปทรง -อนุสาวรีย์ ประติมากรรม -สลับก้น -ปรับความรู้สึก

	<p>ปรับรอบ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -นั่งไว้แล้ว แล้วถามความรู้สึกขณะถูกหวด -นักท่องเที่ยวต่างชาติมาชม -คนป็นอธิบายหุ่นของตนด้วยภาษาต่างด้าว -ป็นหุ่นให้เป็นอาชีพ บทบาทที่เราอยากเป็นมากที่สุด -ให้ทายว่าอาชีพอะไร เล่าว่าทำไมอยากเป็นอาชีพนั้น <p>(เก็บศพ, ชายของชำ, ดีไซน์เนอร์, นางแบบ, ประชาสัมพันธ์, ไกด์นำเที่ยวเพราะอยากพูดหลายภาษาอยากนำเที่ยว, โรงแรม, ชายก๊วยเตี๋ย, ตำรวจหญิง เพราะตั้งแต่มาติดคุก แล้วตัวเองเปลี่ยนไปจึงขอบคุณตำรวจที่จับมา, ทำเบเกอรี่ เพราะชอบกินขนมแปลกๆ เค้กนุ่มๆ)</p>
<p>เล่าเรื่องต่อกัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> -แบ่งกลุ่มละ 5 คน -พูดต่อกันคนละคำให้เป็นเรื่องราว -ถ้าซ้ำหรือหยุดให้เริ่มใหม่ -ให้ทำเรื่องเดิมแล้วเปลี่ยนเป็นแนวของขวัญ, แฟนตาซี, ผจญภัย -เล่านิทานต่อกันเป็น 1 วงใหญ่
<p>ถอดบทเรียน ทบทวนการเรียนรู้</p>	<p>กระบวนการถาม “ชอบอะไร”</p> <ul style="list-style-type: none"> -ชอบเล่นสัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่ (1 คน) -การเล่นเป็นแม่ลูก ได้รับความเป็นสิ่่งนั้น (2 คน) -ต่อคำ (4 คน) -ชอบทำโยคะ (4 คน) -ชอบตนเองตลก -ชอบทุกอย่าง (5 คน) -ชอบแสดงเป็นลูก -สนุก -ทำสมาธิ -ทำหุ่น (3 คน) -ชอบป็นหุ่นอาชีพ เพราะพอเริ่มป็นแล้วเห็นว่าตนเองชอบอะไร

วันที่ 16 ม.ค. 57 (วันที่ 3)

9:00	ร้องเพลงพรปีใหม่ โยคะ อ่านบทกวี	เตรียมความพร้อม พร้อม ออกกำลังกาย รับรู้ร่างกาย	ร้องเพลงพรปีใหม่ -กระบวนกรถามว่า “รู้สึกอย่างไร” อ่านบทกวี “เสียใจ” ของ อังคาร กัลยาณพงศ์ -นั่งอ่านคนละท่อน -ยืนอ่านคนละท่อน -เดินอ่านคนละท่อน (คนไหนอ่านให้เดินอ่านแล้วยืน) -ชอบท่อนไหน (ตอบไม่ได้ ตั้งใจอ่าน) -เดินอ่าน ใครอยากอ่านท่อนไหนก็ได้ -ใครอยากซ้ำท่อนไหนก็ได้
			แบ่งเป็น 2 กลุ่ม -กลุ่ม 1 เดินอ่าน -กลุ่ม 2 ใช้หลังดันกันอ่าน (ใช้หลังดันกันอ่านเสียงจะมีพลังของความโกรธแค้นมากกว่า) ทีม 1 อ่านประโยคแรก ทีม 2 อ่านประโยคหลัง โดยทำ อย่างไรก็ได้ที่จะทำให้อีกฝ่ายรู้ว่าเราเจ็บ จับคู่แล้วให้เลือกบทกวีเอาท่อนที่จำได้ คนหนึ่งให้เป็นตัวใหญ่ อีกคนให้เป็นตัวเล็ก แสดงออกถึงความรู้สึก แสดงออกทั้งเสียงและร่างกาย เริ่ม จากสบตา อ่านแบบกึ่งท่า ก้อนหิน (ป็นป้าย เลื้อย ไร่น้ำหนัก เกาะ) ไม่ได้มองหน้าแต่สื่อสารไปด้วยกัน
	ถอดบทเรียน		แบบสบตา (ตัวเล็ก ตัวใหญ่) กับแบบก้อนหิน กึ่งท่า ต่างกันอย่างไร -แบบแรก เป็นแบบเผชิญหน้า ทำท่าย ทะเลาะกัน -แบบสอง เป็นแบบนุ่มนวล อ่อนหวาน ชอบ หรือสนุกกับแบบไหน -แบบแรก สนุก จริงจัง เปรียบเทียบ แตกต่าง ระบาย -แบบสอง ไม่มีอารมณ์ อ่านแล้วนึกถึงอะไร -ความเจ็บ เคียดแค้น อาฆาต ไม่อยากอยู่ร่วมโลก ปกติมีอารมณ์แบบนี้หรือไม่

สรุปบทเรียนเกี่ยวกับบทกวี	<p>-มี มีมากกว่านี้</p> <p>สื่ออารมณ์แค่ไหน</p> <p>-มากกว่า ไม่ยากคบ</p> <p>ทำไมถึงเยอะขนาดนี้</p> <p>-ต้องการสื่อว่ามันมากขนาดนี้</p> <p>แบ่งกลุ่ม 4 คน ให้เลือก 4 ท่อน (1 บท)</p> <p>จะเลือกใช้แบบตัวเล็ก ตัวใหญ่ หรือ ก้อนหิน กิ่งกาก็ได้</p> <p>ตอนแสดงให้ทำซ้ำ 3 รอบ แต่ละรอบ เสียงเปลี่ยนไป</p> <p>ท่าทางเปลี่ยนไป</p> <p>อ่านบทกวีเป็นเล่มๆ กับแบบสั้นๆ ชอบแบบไหนมากกว่า?</p> <p>จำบทไหนได้ เพราะอะไร</p> <p>-สรุปสั้นๆ แต่กินใจความได้ยาว อธิบายได้มาก</p> <p>มีไหมที่เห็นสิ่งหนึ่งแล้วมันแทนความเข้าใจมากมาย เช่น ดอกตูม หมายถึงอะไร, เริ่มผลิ แทนอะไร บาน แทนอะไร</p> <p>เหี่ยว แทนอะไร</p>
เขียนบทกวี	<p>เขียนกวีสั้นๆ คนละ 1 บท</p> <p>ให้อ่านบทกวีตนเอง</p> <p>คำถาม: ชอบบทไหน</p> <p>-ชอบบท “ที่ไหนมีรัก ที่นั่นมีทุกข์ ขนาดในคุกยังมีทุกข์ เพราะรัก”</p>
เตรียมละคร “หัวอกแม่”	<p>แบ่งเป็น 4 ตอน 4 กลุ่ม</p> <p>แต่ละกลุ่มสกัดออกมาเป็นภาพสำคัญที่จะเล่าเรื่อง 5 ภาพ</p> <p>แต่ละภาพให้พูด 1 ประโยคกับบทที่แสดงอยู่ พูดต่อกันทุกคน</p>
ถอดบทเรียน	<p>คนหนึ่งอ่านเรื่อง “หัวอกแม่” ในตอนที่ตนเองได้รับ ที่เหลือแสดงตามบทนั้น สามารถพูดแทรก เสริมได้</p> <p>เราได้ค้นพบอะไรใหม่ในตนเอง หรือสิ่งที่ติดขัด</p> <p>-กล้ากอดเพื่อนมากขึ้น ร้องไห้ โดยปกติต้องเข้มแข็ง</p> <p>-กล้าแสดงออก กล้าทำ กล้าหยอก อยู่ที่นี่ทำอะไรก็ได้</p> <p>-รักเพื่อนมากขึ้น</p> <p>-ทำอะไรในสิ่งที่ไม่เคยทำ</p> <p>-ไม่กล้ากอด กลัวเพื่อนไม่อยากกอด</p> <p>-ชอบเล่น แต่ขาดความมั่นใจ พอเข้าโครงการแล้วทำเต็มที่</p> <p>-ใจไม่ค่อยสงบ ไม่รู้ว่าอะไรบงกช พยายามที่จะดึงกลับมา</p>

			-เห็นเพื่อนที่ร้ายลึก จะออกมาร้ายข้างนอก -ใจหายคิดถึงเพื่อนที่ไม่อยู่ด้วยกัน
		วันที่ 17 ม.ค. 57 (วันที่ 4)	
9:00	โยคะ ฝึกซ้อมละคร		คนนำหนึ่ง ผู้เข้าร่วมหนึ่ง อยู่กับกายที่เคลื่อนไหว กระบวนการให้แสดงทีละกลุ่ม 4 กลุ่ม
	ถอดบทเรียน หลังซ้อม	เรียนรู้จากสิ่งที่ ทำ	คำถาม เป็นยังไงบ้าง ชอบตอนไหนที่สุด วันนี้ซ้อมกี่ครั้ง ความรู้สึกหลังจากเล่นเสร็จ อยากให้กลุ่ม 2 มาดูไหม -ไม่อยาก อยากให้พร้อมมากกว่านี้ กระบวนการพูดให้เห็นข้อดีของการมีคนอื่นมาดูว่า เราได้มี โอกาสให้กับคนอื่น – ผู้เข้าร่วมจึงบอกว่าให้มาดูก็ได้ กระบวนการให้เชิญคนที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนต้องการเชิญมาดู ได้ 1 คน (ผู้เข้าร่วม 1 คน เชิญได้ 1 คน)
	แสดงละคร	ความเชื่อมั่นใน ตนเอง การโต้เถียงเพื่อ แบ่งปันผู้อื่น	แสดงละคร แสดงเสร็จกระบวนการให้คนดูสรุปเนื้อหา -คนดูสะท้อน-แม่หน้าจะเศร้า ห่วงหา โกรธมากกว่านี้ -จับคู่กับคนที่เชิญมา-ให้คุยกัน -คนดูสะท้อน-ประทับใจ การบรรยายดี บรรยายชัด แสดงดี ซึ่ง คิดถึงลูก คนที่แสดงเป็นผู้เฒ่าเสียงเหมือนคนแก่ แม่คนที่ ที่ 3 แสดงเหมือน ร้องให้ตาม มีคุณแม่ที่หลากหลาย แม่คน สุดลืมหบแต่ก็แสดงดี ผู้เข้าร่วมสะท้อนตนเอง -ตอนซ้อมอาย ตอนแสดงไม่อาย แต่ก็ยังไม่ถึงบท ยังกลัว คิดมาก แต่ก็ลดลง -ร้องเพลงกลุ่มลูกรู้สึกประหม่า ตื่นเต้น ทำท่าย สภาพจิตใจ ดีขึ้น -กล้าทำ คิดว่าจะทำไม่ได้ เดาๆ ไปกับเพื่อนได้ -ความจำสั้น ได้บทเหมาะ -รับฟังคำติได้ -สนุกมาก กล้าที่จะเล่นบ้าง บอๆ

- กลัวยอมรับ
- ปกติต้องวางแผนก่อน
- กลัวสัมผัส
- ได้ทบทวนตนเอง เวลาได้บทร้ายรู้สึกมีพลังอำนาจ บทอ่อนก็สัมผัสได้
- ชอบละครมากขึ้น จากไม่ชอบ
- เกลียดคนน้อยลง อยู่ข้างใน เกลียดคนอื่นน้อยลง รับฟังคนอื่นมากขึ้น จากเพื่อนแนะนำแล้วรับฟังได้ มีคนที่มาพูดไม่ดีกับโครงการก็จะเคือง
- ครั้งนี้ไม่เศร้า ถ้าเพื่อนสามัคคีกว่านี้ จะดีกว่านี้
- สนุกมาก
- ตื่นเต้น ถ้าเรียนรู้ไปเรื่อยๆ ก็คงจะดีขึ้น
- กล้าแสดงออก
- วันนี้สนุก บางวันเศร้า
- กล้าแสดงออก ผู้ชมไม่ผิดหวัง ภูมิใจทำได้ คนดูรู้เรื่อง

บทกวี “เสียเจ้า”

เสียเจ้าราวร่วมณิรันดร์ มุ่งปรารถนาอะไรในหล้า
 มีหวังกระทั่งฟากฟ้า ชบหน้าติดดินกินทรายๆ

จะเจ็บจำไปถึงปรโลก ฤทธอยศใครร้างจางหาย
 จะเกิดก็ฟ้ามาตรมตาย อย่าหมายว่าจะให้หัวใจ

ถ้าเจ้าอุปถัมภ์บนสวรรค์ ข้าขอลงโลกกันตร์หม่นไหม้
 สูเป็นไฟเราเป็นไม้ ให้ทำลายสิ้นถึงวิญญานฯ

แม้แต่รุสีมีอาลัย ลืมเจ้าไซรัชวัลกลปาวสาน
 ถ้าชาติไหนเกิดไปพบพาน จะทรมาณควักทิ้งทั้งแก้วตาย

ตายไปอยู่ใต้รอยเท้า ให้เจ้าเหยียบเล่นเหมือนเส้นหญ้า
 เพื่อจดจำพิษช้านานา ไปชั่วฟ้าชั่วดินสิ้นเอยฯ

การอบรมครั้งที่ 6

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2557 (วันที่ 1)

กิจกรรมภาคเช้า

- ทำสมาธิด้วยโยคะ
- คุยกลุ่มย่อย “หนึ่งเดือนที่ผ่านมาได้นำความรู้ไปใช้
- แนะนำเนื้อหาการอบรมในครั้งนี้

เนื้อหาการอบรมในครั้งนี้เป็นเรื่องระบบเพศ (เพศชาย-เพศหญิง) โดยที่มีผู้ต้องขังจำนวน ๑๘ คน ผู้ต้องขังดูสดชื่นและมีพลัง หลายคนพูดว่า ครั้งนี้พวกพี่จะสอนเรื่องอะไร ดังนั้นหลังจากทำโยคะเสร็จที่มกระบวนกรก็เริ่มเล่าถึงประเด็นของการเรียนรู้ในสัปดาห์นี้ ว่าเป็นการเรียนรู้เรื่องระบบเพศของความเป็นชาย-หญิง

ที่มกระบวนกรเริ่มต้นด้วยการถามผู้เข้าร่วมว่า

ถ้าให้นึกถึงคำว่า “เพศ” ผู้เข้าร่วมแต่ละคนคิดถึงอะไร?

กระบวนกรวางกระดาษแผ่นใหญ่และสี่แท่งไว้วางวง เมื่อผู้เข้าร่วมท่านใดต้องการตอบก็ให้ยกมือขึ้นพูด แล้วจึงเดินมาตรงกลางวงเพื่อเขียนสิ่งที่ตนเองพูดลงในกระดาษ โดยมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

- | | | |
|-------------------------|--|-------------------------|
| ● การเอาชนะกัน | ● ร่วมสุข | ● หัวใจไม่ใช่ก้อนหิน |
| ● ความหวานไหว | ● รักสุดใจ | ● ทุกคนมีอดีตที่ต้องคิด |
| ● ความห่วงใย | ● รักต่างวัย | ● จุดไคลแมกส์ |
| ● ความเศร้าโศก | ● ความสุข | ● ความหล่อ ความสวย |
| ● ชีวิตคู่ | ● ความเหงา | ● จิ๋ม, จู๋ |
| ● การแต่งงาน | ● ความบ้าบิ่น | ● ความรู้สึก |
| ● การเลิกรา | ● ความรัก(ไม่ใช่งานเลี้ยงจะได้มีวันเลิกรา) | ● ความเจ็บปวด |
| ● ความเข้าใจ ใส่ใจอาหาร | | ● ความแข็งแรง |
| ● การมีเซ็กส์ | | |
| ● การร่วมทุกข์ | | |

- ผู้หญิงต้องยอมตลอด
- ความแตกต่าง
- มีชู
- ครอบครัว
- ความรับผิดชอบ
- การเห็นแก่ตัว
- เมียน้อย
- ความรัก
- เส้นขนาน
- การอกหัก
- กิ๊ก
- วาบหวิว
- เฉยชา
- แปรปรวน
- ผู้หญิง-ผู้ชาย
- ความห่างเหิน
- แม่
- ความอบอุ่น
- เตียงนอน
- ความกลัว
- ความขัดแย้ง
- ความใจอ่อน(แต่ไม่ใจอ่อนกับคนที่คิดไม่ซื่อ)
- ความอ่อนแอ
- ความสัมพันธ์
- สามี-ภรรยา/ลูก

ในช่วงที่ระดับความเห็นต่าง ๆ ออกมา หลายคนก็ดูสนุก เพราะเมื่อคุยถึงเรื่องเพศ แล้วเป็นเรื่องใกล้ตัว บางประเด็นก็เป็นเรื่องความรู้สึกและความทรงจำที่ดีและไม่ดีจากประสบการณ์ในชีวิต ผู้เข้าร่วมได้ แสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ตอนที่ระดมความเห็นเรื่องเพศ

จากนั้นทีมกระบวนการ จึงช่วยกันเติมและแยกแยะประเด็นต่างๆ เพื่อให้เห็นชัดเจนมากยิ่งขึ้นว่าเมื่อพูดถึงเรื่องเพศนั้นมีประเด็นสำคัญๆ ดังนี้ สรีระ ความรู้สึก ความสัมพันธ์ สังคม สิ่งแวดล้อม

- **กิจกรรมปรอทวัดช่วงอายุเหตุการณ์ระบบเพศ** โดยแจกกระดาษที่มีข้อความติดอยู่แล้วให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1-2 แผ่น และที่ปลายของกระดาษแต่ละแผ่นจะมีสีเขียวหรือสีแดงติดอยู่เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนได้รับแผ่นกระดาษแล้ว ให้แต่ละคนอ่านข้อความจากแผ่นกระดาษ แล้วประเมินว่าข้อความดังกล่าวน่าจะเกิดขึ้นในช่วงอายุกี่ปี ซึ่งตรงกลางวงจะมีกระดาษยาวซึ่งจะเขียนระบุช่วงอายุของคนตั้งแต่ 0-100 ปีติดเอาไว้ เมื่อผู้เข้าร่วมคนใดอ่านข้อความจบแล้ว ให้เอาแผ่นข้อความไปวางไว้ตรงช่วงอายุที่เหตุการณ์นั้นน่าจะเกิดขึ้น ข้อความที่เขียนไว้ในกระดาษมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

- ท้องไม่พร้อม
- เพศชายเริ่มผลิตอสุจิ
- เพศหญิงเริ่มมีประจำเดือน
- เริ่มมีการตอบสนองทางเพศ
- มีความรักครั้งแรก
- เริ่มมีความต้องการทางเพศ
- ผู้หญิงเริ่มหมดประจำเดือน
- ผู้ชายเริ่มหมดสมณะภาพทางเพศ
- ปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- รู้จักป้องกันตัวเองเวลาที่มีเพศสัมพันธ์เป็นต้น

จากนั้นกระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมมาสังเกตแทบสี่เขียวและสี่แดงหลังจากที่ทุกแผ่นลงมาติดลงในช่วงอายุ ว่าสองสีนี้มีความแตกต่างกันอย่างไร โดยสรุปแถบสีแดงจะเป็นเรื่องของความรู้สึก ส่วนสีเขียวจะเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสรีระทางร่างกาย ดังนั้นเรื่องเพศจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเราและคนอื่นซึ่งจะขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวเช่น ฮอร์โมนในร่างกาย กรรมพันธุ์ การเลี้ยงดูของครอบครัว กระทั่งสิ่งแวดล้อมทางสังคม

กิจกรรมช่วงบ่าย

กิจกรรมภาคบ่ายเริ่มต้นด้วยการที่ทีมกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันประเด็นต่าง ๆ ที่ระดมกันเมื่อ ตอนเช้าว่าคำไหนบ่งบอกถึงความเป็นเพศชาย-หญิง ซึ่งมองจากที่สังคมตีกรอบไว้ให้

ตารางที่บ่งบอกถึงความเป็นเพศชาย-หญิง

ผู้ชายบรรทัดฐานที่สังคมมอง	ผู้หญิงบรรทัดฐานที่สังคมมอง
<p>จู้/หล่อ/เข้มแข็ง/ผู้นำดูแลครอบครัว/สามี/มีเหตุผล/ห้ามร้องไห้/เที่ยวกลางคืน/กินเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนันได้/ ฉ่อยซา/กล้าหาญ/กล้าพูด กล้าทำ/ผู้ชายสามารถพูดเรื่อง sex ได้/ใช้ความรุนแรงได้/เที่ยวผู้หญิงได้/สามารถเรียนสูงเป็นเจ้าคนนายคน /มีเมียบ่อยได้/ถ้าเป็นพ่อหม้ายที่มีผู้หญิงเยอะจะเรียนว่าคนมีเสน่ห์ /สุขุม/ไม่กล้าแสดงออกทางความรู้สึก/ผู้ชายออกสาคอก/ผู้ชายมีเงินถือว่าเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตแต่ถ้าไม่ทำงานหรือตงงานคนก็จะไม่ยอมรับ/สุขภาพบุรุษ(มีฐานะทางการเงิน)/รักศักดิ์ศรี/ดูแลครอบครัว (เป็นผู้นำ)/ต้องทำงานหาเงิน/ใช้ความรุนแรงได้/มีอิสรภาพในการเดินทาง/สกปรกได้/เรียนสูง /บวชได้</p>	<p>จิม/สวย/อ่อนแอ/อ่อนไหว/อ่อนหวาน/แม่บ้าน/เมียน้อย/เลี้ยงลูก/แต่งตัว/เอาแต่ใจ/รักนวลสงวนตัว/เรียบร้อย/ผู้ตาม/จู้จี้ ขี้อ่อน/คิดเยอะ/ผู้หญิงไม่สามารถพูดเรื่องเพศอย่างเปิดเผยได้/ผู้หญิงเที่ยวผู้ชายไม่ได้/ไม่สามารถมีสามีหลายคนอย่างเปิดเผยได้/ไม่สามารถพูดเรื่องเซ็ดได้/ห้ามเถียง/ไม่มีอิสรภาพในการเดินทาง/ถ้าผัวตาย ก็จะไม่เรียกแม่หม้ายหรือผู้หญิงกินผัว/ต้องเป็นคนดูแลครอบครัวทั้งครอบครัวตนเอง ฝ่ายแม่และฝ่ายสามี/ผู้หญิงต้องผอมบาง มีสัดส่วน/แต่งตัวมิดชิด/เรียบร้อย/ห้ามทำงานตอนกลางคืน/ห้ามใช้ความรุนแรง/แม่บ้าน ทำงานบ้าน/ผู้ตาม(ข้างเท้าหลัง)/พูดจาสุภาพอ่อนหวาน/เรียนน้อย/ถ้าเป็นแม่หม้ายเรียกผู้หญิงกินผัว/ชอบความสวยงาม</p>

ข้อสังเกต ในระหว่างที่มีการแลกเปลี่ยนในวงใหญ่ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จะกล้าเล่าหรือแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง แม้จะเป็นเรื่องส่วนตัว และเมื่อกรอบของชาย-หญิง ถูกแยกกรอบกันให้เห็นชัดเจน ผู้เข้าร่วมบางคนมีคำพูดหรือปฏิกิริยาบางอย่างที่บ่งบอกถึงความไม่เท่าเทียมกันของผู้ชายกับผู้หญิงเช่น ผู้เข้าร่วมหลายคนบอกว่าใช่ ตอนนีตัวเขาเองต้องอยู่ในกรอบของความเป็นหญิง และเริ่มเห็นว่าเกิด

ความไม่ยุติธรรมกับพวกเธอ แต่ก็มีความคิดเห็นบางส่วนที่เขายอมรับ รับผิดชอบต่อสิ่งที่เขาเป็นอยู่และผู้ชายเป็นอยู่แม้จะอึดอัดบ้างที่จะต้องทำหน้าที่หลายอย่างไปพร้อมกันแต่เขาก็ยังเชื่อว่า “ผู้ชายยังงี้ก็ต้องเป็นข้างทำหน้าอยู่ดี”

- ระดมความเห็นในกลุ่มใหญ่ “คนที่จะต้องตกอยู่ในภาวะแบบนี้จะรู้สึกอย่างไร”
 - อึดอัด
 - หงุดหงิด
 - เสียใจ/เก็บกด
 - ไม่เท่าเทียม
 - ท้อแท้
 - ผิดหวัง
 - เห็นแก่ตัว
 - เบื่อหน่าย
 - กดดันเครียดกลุ่ม
 - รู้สึกไม่พอใจ
 - อยากเลิกเป็นเพราะ
 - รู้สึกว่าถูกเอาเปรียบ
 - ไม่ยุติธรรม

- ระดมความเห็นกลุ่มใหญ่ “ถ้าเราไม่ได้อยู่ในกรอบที่สังคมบอกหรือทำตาม ผลจะเป็นอย่างไร”

ผลที่มีต่อผู้ชายก็คือ

 1. ผู้ชายถ้าไม่เป็นไปตามกรอบที่สังคมติตราไว้สังคมก็ต้องมองว่า ไม่มีความเป็นผู้นำ
 2. ผู้ชายก็จะถูกมองว่า “รับผิดชอบครบครันไม่ได้”
 3. ผู้ชายก็จะรู้สึกกดดันและไม่มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

ผลที่มีต่อผู้หญิงคือ

 1. เป็นผู้หญิงไม่ดี เพราะสังคมคาดหวังว่าผู้หญิงจะต้องไม่เที่ยว ไม่เถียง
 2. ผู้หญิงอึดอัดและขาดอิสระในการดำเนินชีวิต

- **จับคู่คุย:** ประเด็นในการคุย กรอบความคิดความเป็นชายหญิงมีผลกระทบกับเราอย่างไรบ้าง (โดยเล่าจากประสบการณ์ของแต่ละคน) ผลัดกันเล่าประมาณคนละ 5 นาที

- **จากการเรียนรู้เรื่อง “กรอบของชาย-หญิงเราได้ข้อคิดอะไรบ้าง”**
 - แง่คิดเรื่องเพื่อน ผู้หญิงควรจะเป็นประมาณไหน ควรรู้เรื่องเพศ ว่าควรจะมีตอนไหน
 - ยังไม่ชัดเจนเรื่องชายหญิงแต่ถ้าต่างฝ่ายต่างอยู่ในกรอบมากเกินไปก็รับไม่ได้
 - รู้ว่าผู้ชายเป็นแบบนี้ในกรอบก็จะเป็นผู้ชายที่ perfect มาก ถ้าผู้หญิงเป็นอย่างในกรอบคงจะเรียบร้อยมาก

- ถ้าให้อยู่ในกรอบก็คงรู้สึกอึดอัดคงเป็นไปได้เพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน
- ไม่จำเป็นต้องอยู่ในกรอบทุกอย่าง แต่ต้องทำตัวให้ดีและไม่เลวจนเกินไป
- แต่ละคนนิสัยไม่เหมือนกันฉะนั้นต้องหาคนที่พอดีกับเรา เข้าใจกัน สื่อสารกันรู้เรื่องเท่านั้นพอ
- ทำให้เราได้เห็นความแตกต่างของเรากับของเขา
- เห็นตัวเองมากขึ้น เห็นสังคมที่ตีกรอบให้ตัวเรา เห็นว่าเราก็ใช้สิ่งเรานี้ตีกรอบให้คนอื่นด้วย
- คนเราไม่ได้ดีไปทุกอย่าง ฉะนั้นผู้หญิงก็ต้องปรับผู้ชายก็ต้องปรับ ถ้ากรอบที่เป็นอยู่มันแข็งเกินไป
- ไม่ได้เป็นคนที่อยู่ในกรอบที่เป็นผู้หญิงทั้งหมด เพราะต้องดูแลตนเองพึงใครไม่ได้
- ถูกเลี้ยงมาให้อยู่ในกรอบแบบผู้หญิง ต้องเชื่อฟังพ่อแม่ ต้องเป็นลูกกตัญญูวันหนึ่งพ่อแม่จ้างแต่งงาน (คลุมถุงชน) ทั้งที่เราไม่ชอบ ไม่อยากแต่งงาน แต่ถ้าไม่ทำก็กลัวถูกมองว่าเราเป็นลูกอกตัญญู หลังแต่งงานตัวเราก็ต้องทนทุกข์กับชีวิตคู่ในที่สุดก็เลิกรักกัน
- ปัจจุบันอยู่ในกรอบเพราะถ้าไม่อยู่ในกรอบชีวิตคู่ก็อยู่กันไม่ได้บางครั้งก็อยากจะออกนอกกรอบเพราะติดกรอบมากไปก็อึดอัด
- ไม่ชอบอยู่ในกรอบ ชอบเป็นตัวของตัวเอง ดูแลตัวเองได้ไม่ต้องให้ใครมาทำให้
- ชอบเป็นผู้นำมากกว่า เพราะเป็นอิสระ ไม่ต้องมีใครมาบอกให้ทำนั่นทำนี่

ข้อสังเกต กิจกรรมโดยรวมวันนี้สนุกและมีความน่าสนใจในประเด็นที่ว่า ทำให้ผู้เข้าร่วมเห็นภาพบทบาทและกรอบความเป็นชาย-หญิง ได้ชัดเจน ส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะประเด็นการเรียนรู้เป็นเรื่องที่ใกล้ตัว และการเรียนรู้ของวันนี้เป็นเหมือนการไปเขย่าหรือสะกิดปมบางอย่างที่ซ่อนอยู่ในตัว ผู้เข้าร่วม บางคนอาจจะเริ่มเห็นและอยากที่จะเรียนรู้ให้ลึกขึ้น

วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2557 (วันที่ 2)

กิจกรรมภาคเช้า

วันนี้มีจำนวนผู้เข้าร่วม 19 คน เพิ่มขึ้นมาจากเมื่อวานหนึ่งคน หลายคนมีความตั้งใจและ ความมุ่งมั่นที่จะมาเรียนรู้เรื่องเพศต่อจากเมื่อวาน

- กิจกรรมโยคะ/สมาธิภาวนา
- แบ่งกลุ่ม 4 คนคุยกันในประเด็น “รู้สึกอย่างไรตอนเริ่มมีหน้าอกและประจำเดือนขึ้นครั้งแรก”
- เนื้อหาที่เกี่ยวกับเรื่องเพศที่เราคุยกันเมื่อวานมี 5 ประเด็นใหญ่ๆ ดังนี้

1. สรีระทางเพศ (เพศสรีระ) คือ รูปร่างหน้าตาภายนอกของเพศชายหญิงที่มองเห็นกันทั่วไปและอวัยวะทางเพศที่แบ่งแยกความเป็นชายหญิง
2. ภาพลักษณ์/ความเชื่อของเพศชาย-เพศหญิงคือ ผู้หญิง: ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก ดูแลครอบครัวทั้งครอบครัวตนเอง พ่อ-แม่, ตนเองและพ่อ-แม่สามี ผู้หญิงต้องเป็นคนที่อ่อนโยน เคารพสามี ผู้หญิงต้องโง่ (ให้รู้เฉพาะเรื่องการดูแลครอบครัว ไม่ต้องคิดเป็นและเรียนสูง) ส่วนผู้ชาย: เป็นผู้นำผู้ชายต้องฉลาด เรียนสูงๆจะได้ดูแลรับผิดชอบครอบครัว ต้องบวช ต้องเกณฑ์ทหาร
3. อัตลักษณ์ทางเพศคือ การที่เรารับรู้ว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ซึ่งอัตลักษณ์ทางเพศนี้สามารถกำหนดบทบาทให้แก่เรา ทำให้เรารู้ว่าเราควรจะทำชีวิตและดำเนินความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวเราอย่างไร สำหรับบางคนแล้วอัตลักษณ์ทางเพศไม่ใช่เป็นสิ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิดเท่านั้นแต่อัตลักษณ์ทางเพศนั้นถูกแวดล้อมมาจากโครงสร้างทางสังคม ครอบครัว หรือสื่อต่างๆคอยตอกย้ำตลอดเวลา เช่นผู้ชายเป็นคนที่ความแข็งแรง มีความเป็นผู้นำ ส่วนผู้หญิงต้องเป็นคนที่มีความละเอียดละไมอ่อนน้อมถ่อมตนทำตัวเป็นเป็นแม่ศรีเรือน
4. รสนิยมทางเพศคือ รูปแบบพื้นฐานของอารมณ์ ความใคร่ และ/หรือ ความสนใจทางเพศต่อชาย หญิง หรือทั้งสองเพศ หรือไม่ใช่เพศไหน หรือเพศที่ 3
5. ภาพลักษณ์ระบบสังคมในกรอบความเป็นชาย-หญิง

ผู้ชาย	ผู้หญิง
<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้ชายช่างทำหน้า ● สามารถดูแลรับผิดชอบครอบครัวได้ ● ต้องมีหน้าที่การงานที่ดี ● สามารถ เกรียติยศชื่อเสียงให้กับครอบครัว ● ผู้ชายสามารถใช้ความรุนแรงได้ในครอบครัว 	<ul style="list-style-type: none"> ● ช่างทำหลัง ● ไม่ต้องเรียนสูง ● เป็นคนเสียสละ ● เป็นแม่บ้านดูแลครอบครัว

เมื่อชีวิตเราถูกความเชื่อหรือโครงสร้างเหล่านี้มาตีกรอบให้เรา ในแง่มุมหนึ่งเราจะเห็นถึงความไม่เท่าเทียมกันของผู้ชายกับผู้หญิง ซึ่งภาพลักษณ์เหล่านี้สำคัญมากเพราะมันจะบีบรัดเราทำให้ไม่มีอิสระในการดำเนินชีวิตที่เราอยากจะทำหรือเป็น ทั้งที่จริงๆ แล้วผู้หญิงอาจจะไม่ยากแต่งงานก็ได้ แต่

สังคมบอกว่าต้องแต่งเพราะผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอ ควรมีสามีมาดูแลทั้งที่ผู้หญิงก็สามารถดูแลตนเองได้ โดยที่ไม่ต้องพึ่งแต่ผู้ชายก็มี ส่วนผู้ชายต้องเป็นผู้นำเป็นเจ้านายคน โดยลักษณะของสังคมจะยกย่องผู้ชายเป็นใหญ่ และผู้ชายสามารถใช้ความรุนแรงกับครอบครัวได้โดยไม่มีผิด สังคมมักจะบอกว่า เป็นภายในครอบครัว ไม่ต้องไปยุ่งกับเขา

▪ **คุยกกลุ่มย่อยสามคน แล้วค่อยนำเสนอกลุ่มใหญ่ในประเด็น “ใครเป็นคนสอนเราว่าผู้หญิงต้องมีภาพลักษณ์แบบนี้และผู้ชายต้องมีภาพนั้นแบบนี้”**

- สถาบันครอบครัว: ผ่านการอบรมสั่งสอนเช่น เกิดเป็นลูกผู้หญิงต้องรู้จักทำงานบ้าน ต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้ออกไปเที่ยวกลางคืน ส่วนผู้ชาย ต้องเป็นคนเก่ง เข้มแข็ง ทำงานหนักๆได้ ห้ามร้องไห้ ต้องดูแลรับผิดชอบครอบครัวได้
- สถาบันการศึกษา: อยู่ในวิชาเรียน วรรณกรรม วรรณคดีพื้นบ้าน เช่น ขุนช้างขุนแผน ผู้ชายสามารถมีภรรยาได้หลายคน ส่วนผู้หญิงถ้ามีหลายคนก็จะเป็นนางวันทอง
- ประเพณีวัฒนธรรม/ศาสนา: โบสถ์บางโบสถ์ไม่ให้ผู้หญิงเข้าไปได้เพราะเชื่อว่าผู้หญิงเป็นของต่ำ สกปรก (อวัยวะทางเพศ) ผู้หญิงเข้าใกล้พระไม่ได้เพราะพระจะผิดศีล ผู้หญิงบวชไม่ได้แม้จะบวชได้แต่สังคมเราก็ไม่ค่อยยอมรับ ผู้ชายเท่านั้นที่สามารถบวชและตรัสรู้ได้
- การเมือง: ซึ่งในสังคมส่วนใหญ่เราจะไม่ค่อยเห็นผู้หญิงขึ้นมามีบทบาททางสังคม เพราะเป็นความเชื่อที่ว่าผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอ ไม่กล้าตัดสินใจ ผู้หญิงเป็นผู้ตามไม่ใช่ผู้นำ แต่ผู้ชายมีคุณสมบัติที่ตรงกันข้ามกับผู้หญิงมีความเข้มแข็ง เป็นผู้นำ กล้าตัดสินใจมากกว่า
- ระบบเศรษฐกิจ : ค่าแรงผู้ชายจะมากกว่าผู้หญิง และบางโรงงานจะไม่รับผู้หญิงต้องเข้าทำงานเพราะผู้หญิงของไม่สามารถทำงานได้เต็มที่และยังเพิ่มค่าใช้จ่ายให้นายทุนหลังการคลอดบุตร (สวัสดิการ) ผู้หญิงไม่มีโอกาสได้เป็นหัวหน้า เพราะคุณสมบัติไม่เพียงพอหรือภาพลักษณ์ที่สังคมส่วนใหญ่มอง
- สังคมหรือชุมชน : เช่นพิธีแต่งงานช่วงอวยพรเจ้าบ่าว-เจ้าสาว เราก็จะถูกสะกดด้วยคำอวยพรว่า ขอให้รักกันจนถึงเฒ่าชราอย่าทอดทิ้งกัน หนึ่งนิตเบาหนอยก็อภัยให้กัน เป็นผู้หญิงต้องคอยดูแลและเชื่อฟังสามี ส่วนสามีก็ต้องดูแลภรรยา

สรุป ประเด็นที่เราคุยกันนั้นเรียกว่า “กระบวนการหล่อหลอมทางสังคม” กระบวนการทางสังคมจะทำให้เรารู้สึกว่าเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติ ธรรมดา (เป็นความเชื่อฝังหัว) เช่นว่า ผู้ชายสามารถใช้ความรุนแรงกับผู้หญิงได้และสังคมหรือชุมชนก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาจึงไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว เช่น เมื่อเห็นสามีทุบตีภรรยา แม่ตีลูก แต่ความรุนแรงในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงการใช้ความรุนแรงทางร่างกายเท่านั้นแต่รวมไปถึง การแสดงออกทางด้านคำพูด อารมณ์ ความรู้สึก หรือแม้กระทั่ง

การมีเมียน้อยหรือการมีสามีมากกว่า 1 คนก็ถือเป็นการใช้ความรุนแรงเช่นกัน ซึ่งในสังคมไทยก็จะมีคำพูดที่บ่งบอกถึงความเชื่อฝังหัวที่มี คำพูดเหล่านี้นำไปสู่การจำกัดเสรีภาพ/ความรู้สึกผิด/ปม บาดเจ็บทางใจ เช่น

- ผู้ชายต้องไม่ร้องไห้
- ลูกไม่หั่นไม้ไกลตัน
- ลี้นกับพิน
- เชื้อไม่ทิ้งแถว
- ลงเรือลำเดียวกันแล้ว
- เขาเป็นพ่อลูกกัน
- ลูกผู้ชายต้องเข้มแข็ง



กิจกรรมภาคบ่าย

- กิจกรรมประเมินเปอร์เซ็นต์ความโหม่เพียงลักษณะนิสัยความเป็นชาย-หญิงที่มีอยู่ในตัวเรา โดยใช้รูปตัว “U” ในการประเมิน ใครที่คิดว่าตนเองมีกรอบของความเป็นผู้หญิงมากก็ให้เดินมาอยู่ที่หัวตัวยูด้านหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติเป็นผู้หญิงหรืออยู่ในกรอบความเป็นผู้หญิง 100 เปอร์เซ็นต์และไล่เรียงกันไปจนถึง 0 เปอร์เซ็นต์ คนที่ให้เปอร์เซ็นต์ความเป็นหญิงของตนเองสูงสุดคือ 80 เปอร์เซ็นต์ จากนั้นก็ไล่เรียงกันมาตามลำดับน้อยสุดคือ 20 เปอร์เซ็นต์
 - คนที่ให้ตัวเอง 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นเพราะครอบครัวซึ่งเห็นแม่ทำงานบ้านเป็นแม่บ้านมาตั้งแต่เด็กและตนเองก็ถูกเลี้ยงดูถูกสอนมาแบบนั้น อีกทั้งยังเป็นคนที่อ่อนไหวง่ายและส่วนใหญ่สามีจะเป็นคนตัดสินใจ แต่กรอบแบบนี้ก็ทำให้เธอรู้สึกอึดอัดไม่เป็นตัวของตัวเองอยู่บ้างเพราะเมื่อวันหนึ่งเราทำหน้าที่ขาดตกบกพร่องจะรู้สึกผิดมาก และกลัวคนมองว่าเป็นคนไม่ดี
 - คนที่ให้ตนเอง 70 เปอร์เซ็นต์ส่วนหนึ่งก็ถูกเลี้ยงมาด้วยกรอบความเป็นผู้หญิง และการที่พ่อแม่ให้ความสำคัญกับลูกผู้ชายมากกว่าลูกผู้หญิงบางครั้งก็มีแอบไปทำอะไรเสี่ยง ๆ อยู่บ้างเช่นแอบไปยืมเงิน แข่งรถ เพราะเห็นพี่ชายทำได้
 - คนที่ให้ตนเอง 60 – 50 เปอร์เซ็นต์ ส่วนใหญ่จะทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน ถ้ามีเรื่องจะต้องตัดสินใจที่ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไรมากนักก็จะตัดสินใจเองเลยไม่ปรึกษาสามี
 - คนที่ให้ตนเอง 30 – 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนใหญ่การตัดสินใจและการดูแลครอบครัว เช่น หาเงินเข้าบ้านหรือหน้าที่ที่ผู้ชายทำส่วนใหญ่เธอก็จะเป็นคนทำเองหรืออาจจะทำมากกว่าสามีด้วยซ้ำและมีความเข้มแข็ง ความกล้าและอดทน ไม่ต้องรอให้ผู้ชายมาคอยดูแลส่วนใหญ่จะเป็นคนที่ต้องดูแลสามี ช่วยจัดการปัญหาต่างๆให้สามีด้วย

เมื่อผู้เข้าร่วมเล่าจบกระบวนการช่วยเสริมว่าสิ่งที่กรอบชาย-หญิงทำให้ปิดกั้นโอกาสในการเรียนรู้ การใช้ชีวิต เช่น ผู้ชายต้องเล่นปืน ผู้หญิงต้องเล่นตุ๊กตา ของเล่นน่ารัก ๆ อ่อนหวานเมื่อเราใช้ชีวิตที่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป ไม่มีความสุข โดยที่ตัวเราเองก็รู้สึกอึดอัดและกดดัน สิ่งเหล่านี้ต้องได้รับการระบายออก ซึ่งกรอบของความเป็นชายและหญิงก็จะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย

- ก่อนจบกิจกรรมภาคบ่ายคำถามสุดท้ายคือ “ข้อคิดหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้”
 - เห็นกรอบที่หล่อหลอมตัวเรา กรอบเป็นหญิง-ชาย และรู้วิธีการนำไปปรับใช้ในชีวิต

- รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกรอบรัดตัวเราแต่ถ้าทำให้คนในครอบครัวหรือคนรอบข้างมีความสุขก็ยินดีที่จะทำ
- ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น เห็นรู้ข้อดี-ข้อเสีย จะต้องนำไปปรับใช้กับชีวิต
- ได้รู้จักตัวเราเองและได้รับบทเรียนจากเพื่อนๆ ซึ่งถือว่าเป็นประสบการณ์ชีวิต
- เห็นข้อดีข้อเสียของการอยู่ในกรอบของชาย-หญิง
- เห็นเบื้องหลังของกรอบความเป็นชาย-หญิง เห็นว่าตัวเองไม่ได้ถูกเลี้ยงมาแบบกรอบของผู้หญิงแต่เลี้ยงมาในกรอบแบบผู้ชาย

ข้อสังเกต ต่อจากเมื่อวานกิจกรรมในวันนี้จะเป็นเรื่องของการเข้าไปเห็นเบื้องหลังหรือสิ่งที่เราถูกหล่อหลอมมา เป็นการเรียนที่สนุกและเข้มข้นมากกว่าเมื่อวาน ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจ และพูดคุยแลกเปลี่ยนกันอย่างเปิดเผยในแต่ละประเด็นของการเรียนรู้ในวันนี้ ทำให้การเรียนรู้ดำเนินไปด้วยความต่อเนื่อง วันนี้พูดถึงเรื่องความรุนแรงกันพอสมควรปฏิกิริยาของผู้เข้าร่วมคือเวลาที่คุยถึงเรื่องความรุนแรงผู้เข้าร่วมก็จะแสดงความคิดหรือเล่าเรื่องราวความรุนแรงเหล่านั้นจากประสบการณ์ของเธอ การที่ได้แลกเปลี่ยนผู้คุยกันและมีกระบวนการที่คอยเติมในส่วนที่ในส่วนตัวขาด หรือเป็นความรู้และเป็นกลาง ไม่ได้บอกว่าผู้ชายผิดผู้หญิงถูก แต่ทุกอย่างมีเบื้องหลังซึ่งจะส่งผลถึงปัจจุบันและอนาคตด้วย ทำให้ผู้เข้าร่วมเต็มใจในการทำกิจกรรม กระบวนการที่ร้อยเรียงทำให้ผู้เข้าร่วมเห็นภาพชัดเจนมากขึ้น ผู้เข้าร่วมบางคนถึงกับว่าอยากปรับเปลี่ยนตัวเองใหม่เพราะกรอบที่ครอบความเป็นหญิงของเธอไว้มันแข็งที่อึดมากเกินไปจนบางครั้งเธอก็ไม่สามารถทำในสิ่งที่อยากจะทำ

วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2557 (วันที่ 3)

กิจกรรมภาคเช้า

เช้าวันนี้มีผู้ต้องขังมาเพิ่มอีกหนึ่งคน รวมแล้วมีจำนวนผู้เข้าร่วม 20 คน

- กิจกรรมโยคะ/สมาธิภาวนา
- คุยกกลุ่มย่อย 4 คน ต่อยอดจากการบ้านที่ให้ไปเมื่อว่า ในประเด็นที่ว่า “ถ้าเราเลี้ยงลูกในกรอบชาย-หญิงอย่างเคร่งครัดหรือสุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง จะผลดีหรือผลเสียต่อเด็กคนนั้นอย่างไร”

กรอบแบบผู้หญิง ผลดี	กรอบแบบผู้ชาย ผลดี
<ul style="list-style-type: none"> ● ไม่ท้อก่อนวัย เพราะสามารถดูแลตนเองได้ ● มีระเบียบเรียบร้อย มีสัมมาคารวะ ● รู้จักวิธีวางตัวในสังคม ● เป็นกุลสตรี/แม่บ้าน ● เชื่อฟังพ่อแม่ ● กตัญญู ● มีคนชื่นชม/เป็นเกียรติต่อวงศ์ตระกูล ● ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ● ความอดทนและเสียสละสูง 	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้มแข็ง ● ดูแลครอบครัวได้ ● มีเหตุมีผล ● มีความเป็นผู้นำสูงกล้าตัดสินใจ ● ดูดีเป็นสุภาพบุรุษ ● ประสบความสำเร็จในชีวิตมีเกียรติยศชื่อเสียง ● กล้าหาญ/หนักแน่น/ ● ตัดสินใจเด็ดขาด ● สามารถสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว ● มีอิสระ ใต้ผจญภัย ● มีความเชื่อมั่นสูง ● แสดงออกได้เต็มที่ ● สามารถใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
<p style="text-align: center;">ผลเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ไม่ทันคน ● เก็บกด/อึดอัด/กตัญญู ● ไม่เป็นตัวของตัวเอง ● ไม่กล้าตัดสินใจ ● ต้องแอบทำในสิ่งที่อยู่นอกกรอบ ● เหนื่อยทุกอย่าง ● ขาดความมั่นใจยอมตกเป็นเบี้ยล่าง/ถูกเอาเปรียบ ● หัวอ่อน ● รู้สึกผิดง่าย 	<p style="text-align: center;">ผลเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ชอบเที่ยว ชอบเล่น เสเพล ● ไม่กล้าแสดงออกถึงความอ่อนโยน ร้องไห้ไม่ได้ ● เอาเปรียบคนอื่น ● เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ● ไม่ฟังเหตุผลคนอื่นเผด็จการ ● ขาดความรับผิดชอบ ● ไม่มีเวลาให้ตัวเองและคนรอบข้าง ● ไม่ยอมรับความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ● พูดคำขอโทษยาก ● หยาบกระด้าง ● ไม่เรียบร้อย ● ก้าวร้าว ใช้ชีวิตแบบเสี่ยง ๆ

กระบวนกรโยนคำถามต่อไปในกลางวงว่า “ถ้าจะเลี้ยงลูกไม่ให้สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง เราจะเลี้ยงเขาแบบไหน” ถ้าไม่อยากให้ลูกเป็นคนสุดโต่ง ต้องเลี้ยงแบบผสมผสานระหว่างกรอบข้อดีของทั้งผู้ชายและผู้หญิงเชื่อว่าทะเลายกรอบที่ของสังคมที่บอกว่าลูกผู้ชายต้องไม่ร้องไห้ทั้งที่ผู้ชายก็มีความรู้สึกดีใจ เสียใจ เป็นผู้ชายก็สามารถร้องไห้ได้ ซึ่งการร้องไห้ไม่ได้แปลว่าเขาอ่อนแอแต่เป็นการแสดงออกถึงความอ่อนโยนที่มีอยู่ในตัวเขา ส่วนผู้หญิงที่ออกมาทำงานนอกบ้านไม่ใช่ว่าเขาอยากจะเป็นผู้นำของครอบครัว แต่เขาอาจจะอยากมีส่วนร่วมในการแบ่งเบาภาระของครอบครัวเท่านั้นก็อาจเป็นไปได้ ฉะนั้นการดูแลและปลูกฝังเป็นเรื่องที่จำเป็นมากเราจะดูแลลูกหรือตัวเราเองอย่างไรให้เกิดความสมดุลไม่สุดโต่งในด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป

- **ดูหนัง whale rider (จากช่วงเช้า-ช่วงบ่าย)** หลังจากดูเสร็จให้ผู้เข้าร่วมเขียน บันทึกความรู้สึก สิ่งประทับใจหรือได้เรียนรู้ พอเขียนเสร็จก็ร่วมกันแลกเปลี่ยนในวงใหญ่
- **ถอดบทเรียนจากการดูหนัง “ข้อคิดหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากหนัง”**
 - เห็นการปิดกั้นของปู่ที่จำกัดกรอบของชาย-หญิง
 - ปู่คิดและตัดสินใจแทนคนอื่น
 - ปู่ก็มีความเชื่อมาตั้งแต่บรรพบุรุษว่าผู้ชายเท่านั้นที่สามารถเป็นผู้นำได้ ต้องต่อสู้ได้ ผู้หญิงจะต้องอยู่บ้าน จับอาวุธไม่ได้ ปู่จะเผด็จการ เด็ดขาด เย็นชา นอกจากตนเองจะเย็นชาแล้วยังถ่ายทอดให้คนอื่นด้วย ประทับใจในความรักของปู่กับหลาน สำหรับปู่เป็นความรักที่ไม่สามารถแสดงออกได้ แต่ไฟเคียก็อยากจะมีลูกเห็นว่าตัวเองก็มีความสามารถตนเองก็ทำได้
 - เป็นหนังเรื่องแรกที่ดูแล้วได้มองกลับมาที่ตนเอง เราก็ค่อยทำแบบนั้น แอบไปทำอะไรที่พ่อแม่ไม่ให้ทำ ทั้งที่เราถูกสอนมาในแบบของผู้หญิง บางครั้งก็สงสัยว่าปู่อาจเป็นเพราะเขาถูกหล่อหลอมมาแบบนั้นเขาจึงเป็นแบบนี้ ปู่จึงโดดเดี่ยว
 - ประทับใจไฟเคีย ตอนที่เขาพูดว่าการเป็นผู้นำจะต้องเข้มแข็งและเหนื่อยลำ ผู้นำไม่ควรมีคนเดียวเพราะคุณอาจอ่อนล้าได้ ผู้นำสามารถเป็นได้หลายคน แต่ละคนก็มีความสามารถคนละแบบ
 - เห็นความแข็งแกร่งในตัวของผู้เฒ่าแบบปู่ เห็นความรักของย่าที่รับฟังและเปิดโอกาสให้ลูกและหลาน ส่วนไฟเคียมีความเข้มแข็งและอดทนซึ่งมียาที่คอยโอบอุ้มในยามที่มีความทุกข์

- เห็นว่าปู่ให้ความสำคัญกับเด็กผู้ชายมาก ไม่ใช่แค่ลูกชายตัวเองแต่เป็นผู้ชายทั้งหมดในหมู่บ้าน เด็กผู้ชายจึงถูกเคียวจากปู่เพราะปู่เชื่อว่าผู้ชายเท่านั้นที่เป็นผู้นำ
- รู้สึกสงสารปู่ ยิ่งเป็นผู้นำก็ยิ่งรู้สึกโดดเดี่ยวมาก คุยกับใครก็ได้ ส่วนยากก็มีนอกรอบบ้างเมื่อเห็นว่าสิ่งที่ปู่ทำมันมากเกินไป ไม่ได้เป็นคุณยาในกรอบแบบผู้หญิงล้วน
- ชอบพ่อของไฟเคียวที่กล้าตัดสินใจไปตามหาความฝันของตนเอง
- ปู่ไม่ยอมรับไฟเคียวเพราะว่าเป็นผู้หญิง เพียงไฟเคียวมีเพศสรีระที่ไม่ใช่ผู้ชายปู่ก็ไม่ยอมรับแม้ว่าไฟเคียวจะมีคุณสมบัติที่สามารถเป็นผู้นำได้ซึ่งยากับอากี้เห็นซึ่งศักยภาพของหลานและเปิดโอกาสแต่ปู่กลับปิดกั้นโอกาส
- ประทับใจจากที่ไฟเคียวดำน้ำลงไปเก็บสร้อยให้ปู่ ทั้งที่มีผู้ชายนั่งอยู่เต็มเรือ แสดงให้เห็นถึงความกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ทำให้เห็นว่าผู้หญิงก็สามารถทำได้ เป็นผู้นำได้ มีหลายอย่างที่ไฟเคียวแอบทำแต่นั้นก็เป็นเรื่องดี เช่น ตอนที่ซ่อมไม้กระบองและโดนปู่ดูเพราะไม่อยากให้หลานจับอาวุธ เป็นฉากที่ดูแล้วสงสารไฟเคียวจนแอบร้องไห้ (กระบวนกรเสริม ความอ่อนแอกับความอ่อนโยนมันต่างกัน ความอ่อนโยนคือเรามีอารมณ์ร่วมในความรู้สึกของตนเองหรือผู้อื่น บางครั้งน้ำตาก็ไม่ได้แปลว่าเราอ่อนแอเสมอไป)

สรุปสังคมมักจะให้ค่ากับผู้นำที่มีความเข้มแข็งซึ่งเห็นได้ชัดจากตอนที่ เด็กผู้ชายคนหนึ่งดีกระบองแล้วแพ้ไฟเคียว ซึ่งจริงๆแล้วเขาอาจจะไม่ได้แพ้ก็ได้ แต่ไฟเคียวแค่ป้องกันตัวเองดีเท่านั้น จนกระบองของเด็กผู้ชายหลุดมือ ซึ่งเป็นจังหวะเดียวกับที่ปู่เดินเข้ามาเห็นพอดี ผลคือไฟเคียวถูกปู่ดูส่วนเด็กผู้ชายคนนั้นก็ไม่ได้ออกทะเลไปมสร้อยของปู่

- การบ้านสำหรับวันนี้ “เราคิดว่าสังคมปัจจุบัน เขายอมรับผู้นำที่มีวิธีการคิดแบบไหน หรือวิธีคิดแบบไหนที่มีอิทธิพลมากในสังคม แล้วมันส่งผลกระทบต่ออย่างไรกับความ เป็นชาย-หญิง”

ข้อสังเกต วันนี้ไม่ค่อยมีกระบวนกรอะไรมาเพราะดูหนังจากช่วงเช้าจนถึงช่วงบ่ายและมีเวลา ถอดบทเรียนไม่มากนัก ซึ่งนอกจากเสียงจากห้องเรียนอันอื่นก็เห็นจะเป็นอุปสรรคก็เห็นจะเป็นเรื่องเวลาที่ ทำอะไรไม่ค่อยได้มากเท่าไร ตอนถอดหนังจึงได้เพียงความรู้สึกและฉากที่ประทับใจเท่านั้น

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2557 (วันที่ 4)

กิจกรรมภาคเช้า-บ่าย

กิจกรรมในช่วงวันสุดท้ายเป็นการย่อยเนื้อหาต่อจากการเรียนรู้ในช่วงสามวันที่ผ่านมา รวมถึงตลอดถึงการดูหนัง

- **กรอบหรือวิธีคิดแบบไหนที่มีอิทธิพลต่อสังคมปัจจุบัน?**
 - ระบบเผด็จการ: ใช้เส้นสาย พวกพ้อง/ไม่เปิดโอกาส
 - ระบบให้คุณค่าความสำเร็จเงินทอง เป็นหลัก เกิดการแย่งชิง มีการแข่งขันสูง ให้ความสำคัญของคำว่าเก่งมีแบบเดียว
 - โอกาสเข้าถึงทรัพยากรไม่เท่ากัน
 - ยกย่องชายเป็นเจ้าคนนายคน มองข้ามความเป็นหญิง
- **ผลกระทบต่อผู้หญิง**
 - ผู้หญิงมีโอกาสน้อยกว่า ถูกปิดกั้นโอกาส
 - ไม่เป็นที่ยอมรับ
 - ถูกกดขี่ขาดความมั่นใจไม่กล้าแสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและทางความคิด
 - ไม่เป็นตัวของตัวเอง
- **ผลกระทบต่อผู้ชาย**
 - ผู้ชายเครียด กดดันเพราะต้องแข่งขันและได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง
 - ผู้ชายเหงาและโดดเดี่ยว
 - ผู้ชายจะก้าวร้าว
 - ผู้ชายจะชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- **เราจะอยู่อย่างไรให้มีความสุขในระบบโครงสร้างปัจจุบัน**
 - กลับมารักตัวเอง/ดูแลความต้องการของตัวเอง
 - ให้คุณค่า เคารพตัวเอง
 - กล้าลงมือทำ กล้าตัดสินใจ
 - กล้าเปิดโอกาสให้ตนเองและคนอื่น
 - เปิดใจให้สังคมยอมรับเรา
 - ทำในสิ่งที่เราทำได้โดยไม่ขัดแย้งไม่เบียดเบียนตัวเองเพื่อต้องให้คนอื่นยอมรับ
 - หยุดการแย่งชิง หันหน้าคุยและรับฟังกัน

- กลับมาดูตัวเรา อคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เราจะไม่ส่งต่ออคตินี้

ข้อสังเกต การพูดคุยแลกเปลี่ยนวันนี้เป็นไปด้วยความสงบ มีท่าทีของความเข้าอกเข้าใจตนเอง และผู้อื่น ไม่มีการโยนวายเพ่งโทษตนเองและผู้อื่น โดยกระบวนการและผู้เข้าร่วมเองช่วยกันปิดบาดแผลซึ่งกันและกัน มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับกรอบที่เขาใช้ปกป้องตนเองจากความไม่ชอบพ้อ เธอร้องไห้เสียใจ เพราะผิดหวังกับตนเองที่ยังไม่สามารถให้อภัยพ่อได้ กระบวนการได้พูดคุยด้วยในระหว่างพักกลางวัน เธอมีอาการคลี่คลายลง

การอบรมครั้งที่ 7

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

เวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน วิธีการ
วันที่ 11 มี.ค. 57 (วันที่ 1)			
09.15	โยคะ	- การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ - ออกกำลังกาย	<p>สุริยะนมัสการ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำซ้ำๆ รับรู้ร่างกาย นำใจมาอยู่กับกาย รับรู้การยืด การเคลื่อนไหว ลมหายใจ ตามจังหวะของตนเอง - ท่าศพอาสนะ รับรู้ทุกส่วนของร่างกาย น้ำหนักของร่างกาย ท้อง หน้าอกที่เคลื่อนขึ้นลง -ตามด้วยท่าย่อยอื่นๆ ทำให้เห็นว่ามีท่างอตัว และท่ายืดตัว ท่าโค้งไปข้างหน้า ท่ายืดโค้งไปข้างหลัง <p><u>ข้อสังเกต</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -กระบวนการดำเนินไปซ้ำๆ ทำไปพร้อมๆ กันกับผู้เข้าร่วม ความนิ่งของกระบวนการช่วยให้ผู้เข้าร่วมนิ่ง สงบไปด้วย แต่พอเป็นท่าที่ไม่คุ้นเคยก็จะเริ่มรวนเร มีเสียงหัวเราะ หรือกระบวนการตามความคิดเห็น หรือ พุดหยอกล้อบรรยาอากาศก็จะเปลี่ยนไป เป็นความสนุกสนาน หัวเราะ -การค่อยๆ บอกให้รับรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายช่วยนำทางให้ผู้เข้าร่วมเข้ามาสังเกตส่วนต่างๆ ของร่างกาย -การบอกถึงประโยชน์ของแต่ละท่าก็ช่วยให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่กำลังทำ เช่น สร้างกล้ามเนื้อแผ่นหลัง การกดนวดช่องท้อง ให้กลับไปรับรู้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย มดลูก ลำไส้ หรือ ท่าเทพบุตรเอาหน้าหรือกระหม่อมวางที่พื้น ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ดูผู้เข้าร่วมมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำ
09.45	ภาวนา	-ความสงบ	<p>ผู้เข้าร่วมนั่งหลับตา</p> <p>กระบวนการพุดนำ: รับรู้ร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะ ไบหน้า หัวไหล่ ข้อศอก หน้าอก แผ่นหลัง ก้น ขา รับรู้ถึงความผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นในตัวเรา รับรู้ถึงลมหายใจของเรา เมื่อใดที่ใจลอยไปให้ค่อยๆ ดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจ ผ่อนคลายตัว ระหว่างคิ้ว ริมฝีปากบน ริมฝีปากล่าง</p>

09.50 เชื้ออิน

ทบทวนการ
เรียนรู้

: ส่งความรู้สึกขอบคุณให้กับร่างกายทุกส่วน กระตุก เลือด ข้อมต่อทุกข้อ ขอบคุณอวัยวะต่างๆ ขอบคุณหัวใจที่ซื่อสัตย์ มันคงบอกหัวใจว่าเราจะดูแลหัวใจของเรา

ข้อสังเกต: เข้าสู่ภาวนาได้นิ่งสงบ กระบวนการพูดนำบางคนอาจชอบเพราะเสียงช่วยทำให้ไม่ฟังชัน-บางคนอาจอึดอัดเพราะขาดอิสระและเสียงอาจทำให้ไม่สงบ-อาจลองเช็คผู้เข้าร่วมดูว่าแบบไหนที่ทำให้เขาสงบได้มากกว่ากัน

กระบวนการตั้งคำถาม: ทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา

-กรอบความเป็นหญิงชาย

-ดูหนังเรื่อง Whale rider เรียนรู้ความเชื่อในการเลี้ยงดูเด็ก (แบบสุดโต่ง)

-ความเป็นตัวของตัวเอง จะอยู่ในกรอบอย่างไร นอกกรอบอย่างไร จะอยู่กับข้อจำกัดนั้นอย่างไร ที่จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น

-ความกล้าหาญ ความอดทน

หนึ่งเดือนที่ผ่านมา เราเอาไปใช้ต่ออย่างไร คิดต่อ หรือค้างคาอยู่ในตัวเราอย่างไร

ระบบเพศ (เพศสรีระ ระบบความคิดแบบหญิงชาย ผ่านวัฒนธรรมต่างๆ)

- เข้าใจตนเองมากขึ้น อยู่กับสภาพความเป็นอยู่ปัจจุบันได้ดีขึ้น

- เห็นความเชื่อฝังหัวที่ส่งผลกับการใช้ชีวิต ถ้าออกไปข้างนอก จะปรับใช้ให้สมดุล

- เชื่อในสิ่งที่ตนเองทำ ยิ่งห้ามยิ่งอยากทำ

- ยังไม่ยอมรับคนอื่น อยู่กับตนเอง อยู่กับปัจจุบัน มีความสุข

-เขียนจดหมายถึงพ่อ ร่างไว้แล้วยังไม่ได้ส่ง อ่านหนังสือกฎแห่งกระจกเงา

-ทำให้เข้าใจตนเอง และคนอื่น การที่เขาเป็นแบบนั้นเพราะการเลี้ยงดูต่างกับเรา การที่เขาต่างกับเราไม่ชอบเรานั้นก็เป็นเรื่องของเขา ฝึกขอโทษ ขอบคุณ อยากทำ แต่ยังไม่อยากจะทำ ได้บอกรักแม่ (ไม่เคยบอกมาก่อน) ในวันแม่ของลาว

-อยู่กับตนเอง ทบทวนตนเอง จะอยู่กับคนรอบข้างอย่างไร

-ตนเองใจเย็นมากขึ้น แยกแยะตนเอง คนอื่นได้ ใจเย็นขึ้นมาก

ทำใจได้ พยายามไม่คิด

-คราวที่แล้วไปอบรมวาด เจอเรื่องมาเยอะมาก ผ่านจุดนั้นมา
เข้มแข็งขึ้นมาก เราเอาชนะความคิดยากมาก ห้ามไม่ให้คิด
พยายามมองข้ามความเป็นเขา เวลาช่วยให้ข้ามไปได้
-ทำอะไรเองมากขึ้น รับฟังคนอื่น กล้าแสดงออก
-เข้าใจตนเอง เข้มแข็ง ไม่คิด
-เข้าใจชีวิต รักตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง
-กล้า เข้มแข็ง เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง และคนรอบข้างมากขึ้น
เก็บทุกเรื่องมาคิด ตอนนีเมื่อรู้ว่าแม่ไม่สบายมาก ก็เขียน
จดหมายขอโทษแม่ อยากกลับไปอยู่และทำในกรอบกับแม่
เข้มแข็งขึ้นมาก
-บทบาทของความเป็นหญิง ต้องทำอะไร เพราะปกติไม่ค่อย
อยู่ในกรอบ อยากเอากรอบผู้หญิงไปใช้ในการดูแลคนที่เรารัก
มากขึ้น

กระบวนการสรุป เรื่องสำคัญทุกคนเห็นว่าต้องกลับมาดูแลและ
รักตนเองอย่างไร เราจะมีอิสระมากขึ้น ลดความคาดหวังที่มีต่อ
คนอื่นมากขึ้น เรายังดูแลคนอื่นเหมือนเดิม เราเห็นว่าความทุกข์
เกิดจากภายในตัวเราเอง และภายนอกที่เป็นโครงสร้างสังคม

ชี้แจงเนื้อหา-
กระบวนการ
อบรมครั้งนี้

-เข้าใจเนื้อหา
และ
กระบวนการ
-ลดความกังวล

กระบวนการชี้แจงเนื้อหา:
-ครั้งนี้จะใช้ศิลปะเข้ามาให้รู้จักตนเอง หยุด “ฉันทำศิลปะไม่เป็น”
เพื่อให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น ผ่านงานศิลปะ
-ไม่เห็นว่าสวยงาม ไม่เห็นถูกผิด สวยงาม เป็นการทำงานศิลปะ
“เราจะเป็นจิตรกร” ใช้สี เส้น ที่อิสระ เราต้องลองเอาตนเองไป
ทำ ไม่ต้องกลัวว่าสวยหรือไม่สวย เป็นการลองเล่นกับอุปกรณ์
ต่างๆ เช่น พู่กัน กระดาษ และศิลปะกับการเคลื่อนไหว เพื่อให้
เห็นอิสรภาพเล็กภายในของเราได้ ทำให้เราเข้าถึงสภาวะของ
ความสงบ ขอร้องให้ลงมือทำ ไม่มีแบบฟอร์ม

10.25 5 Rhythms

-สังเกตตนเอง
-รับรู้ความ
แตกต่างของ 5
จังหวะใน
ชีวิตประจำวัน
-ร่างกายได้

- กระบวนการกล่าวนำ การเดินเป็นการภาวนาแบบหนึ่ง ซึ่งช่วย
ให้กายอยู่กับใจ เคลื่อนไหวเต็มที่ดูตามจังหวะ กำลังของตนเอง
ถ้าเหนื่อยก็ค่อยๆ ผ่อนลง แต่ไม่หยุดเคลื่อนไหว
- เปิดเพลงเพื่อวอร์มอพร่างกาย: คุณเข่าทำหมุนศีรษะ หัวไหล่
หมุน เคลื่อน ให้สังเกตว่าหัวไหล่อยากเคลื่อนไปทางไหน
ข้อศอก ให้ลำตัวโยกไปด้วย กระดุกสันหลัง เคลื่อนเหมือนงู ถ้า
เหนื่อยให้ช้าลงได้

ปลดปล่อย	มือ-ลุกขึ้น เคลื่อนสะโพก ดูว่าสะโพกอยากบอกเรื่องราวอะไร หัวเข้า เท้า เคลื่อนไปทั้งร่างกาย ถ้าเหนื่อยให้ช้าลง
-จังหวะที่ 1	Flowing เคลื่อนไหวแบบน้ำ เคลื่อนไหวหัวไหล่ ให้ตัวเราเหมือนคลื่น มือ และเคลื่อนไปที่กระดูกสันหลัง สะโพกเหมือนคลื่นเบาๆ บางครั้งไหลแรง บางครั้งไหลเอื่อยๆ -ล้อเล่นกับเพื่อน
-จังหวะที่ 2	ฉีกฉีกหักมุม ความชัดเจน มีการหยุด
-จังหวะที่ 3	จังหวะปั่นป่วน เริ่มจากศีรษะปั่นป่วน ไปหัวไหล่ปั่นป่วนข้อศอกกระดูกสันหลัง สะโพก หัวเข้า
-จังหวะที่ 4	โบไม้ปลิว ให้กระจายทั่วห้อง ให้เท้าแตะพื้นน้อยที่สุด เหมือนโบไม้ปลิว
-จังหวะที่ 5	ค่อยๆ ช้าลง มีความหนักเหมือนน้ำผึ้ง อยู่กับตัวเอง ค่อยๆ หลับตา บางคนอยากนั่ง อยากยืน ก็ค่อยๆ เคลื่อนไป รับรู้ความผ่อนคลายในร่างกาย แม้เราอนกก็ให้รับรู้ถึงสิ่งที่กำลังเคลื่อนอยู่กับตนเอง งดการพูดคุย การล้อเล่นเพื่อน ขณะที่เราแซวเพื่อนๆ อาจอยากดื่มด่ำกับความสงบ เคลื่อนให้ค่อยลงเรื่อยๆ ในความสงบรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวบางอย่างในตัว เช่น ลมหายใจ -หลับตา รับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น
-	ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจในการเดินตามจังหวะของดนตรี บางคนแม้ลักษณะการเคลื่อนจะไม่ได้ตามจังหวะเต็มที่ แต่ก็ไม่มีใครที่ไม่เดินหรือหยุดเดิน
-ภาวนาผ่าน การเขียน ลายเส้นกับ เสียงเพลง และได้สัมผัส กับการ เชื่อมโยง ระหว่าง เสียงเพลง กับ ใจ ผ่านออกมา เป็นลักษณะ และน้ำหนัก	ฟังเพลงแล้ววาดเส้นตาม เสียงนี้ทำให้มือเราอยากเคลื่อนไปอย่างไร จะนอนวาดหรือนั่งวาดก็ได้ -เมื่อวาดพอใจก็หยุด แต่ถ้านิ้วอยากเคลื่อนก็ให้เคลื่อนต่อไป สังเกต: เส้นจะเป็นคลื่นลูกระนาด

	<p>ของเส้น</p> <p>-เรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันรับรู้ผ่านหู</p> <p>ความรู้สึก และส่งผ่านมารที่ร่างกายที่วาดลายเส้น</p> <p>-จิตใจได้ปลดปล่อย</p> <p>-เพลงจังหวะที่ 1 น้ำไหล</p> <p>-เพลงจังหวะที่ 2 ฉีกฉีก</p> <p>-เพลงจังหวะที่ 3 ปั่นป่วน</p> <p>-เพลงจังหวะที่ 4 ไปไม่ปลิว</p> <p>-เพลงจังหวะที่ 5 หยุดนิ่งสงบ</p> <p>-</p> <p>บทกวี</p> <p>-สรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจาก</p>	<p>ฟังเพลงนี้แล้วนี่เราอยากไปอย่างไร ใจเรารู้สึกอย่างไร (นี้เสียง ใจไปด้วยกัน)</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> การเต้นจังหวะนี้ของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จะสิ้นไหลไม่ค่อยแสดงความหนัก ความชัดเจน การหยุด แต่พอวาดเส้นจะมีความชัดเจนมาก เส้นจะเป็นเหมือนคลื่นเสียง คลื่นวิทยุ ที่มีปลายแหลมขึ้นลงชัดเจน</p> <p>คนหนึ่งสะดุ้งแรงๆ มีน้ำหนักชัดเจน อาจเพราะการวาดเส้นทำให้เขาสงบและได้ยิน/ฟังเสียงจังหวะที่ชัดเจนมากขึ้น</p> <p>ให้ฟังเสียงสักพักหนึ่ง แล้วให้ลงมือเคลื่อนตามเสียงตามหัวใจ</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> ไม่เป็นเส้นที่ต่อเนื่อง มีหลายลักษณะ เป็นเส้นมั่วๆ เป็นจุด</p> <p>สังเกตใจตนเองว่าอยากเคลื่อนไปแบบไหน ให้ประสานไปกับเรื่องราวในใจ เหลืออีก 10 วินาที แล้วค่อยๆ ผ่อนตนเองลง</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> ลักษณะเส้นจะเบา เป็นจุด ไม่เป็นเส้นก็มี</p> <p>ความรู้สึกในใจของเรา ถ้าอยากหยุดก็ให้หยุด</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> น้ำหนักเส้นจะสม่ำเสมอ</p> <p>กระดาษที่วาดทั้ง 5 ภาพ วางออกให้เห็นชัดเจน แล้วดูว่าเราชอบภาพไหนมากที่สุด เรารู้สึกเชื่อมโยงกับภาพนี้ ให้เลือก 1 ภาพ</p> <p>ดูไฟความรู้สึก ที่ตรงกับเรา และดูไฟความต้องการ แล้วนำคำมาเขียนเป็นบทกวี อาจรู้สึกถึงสถานที่ ท้องฟ้า หน้าผา ก็เขียนไปตามนั้น</p>
--	---	--

	การวาด ลายเส้น		ข้อสังเกต: กิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมดูงๆ กับการให้ดูไฟ่ความรู้สึก แล้วค่อยเขียนบทกวี ทำให้ดูขาดช่วงกับกิจกรรมวาดเส้น บทกวีของบางคนก็ออกมาคล้ายกับการพูดนำของกระบวนการ เช่น มีคำว่า “หน้าผา” ตามที่กระบวนการพูดนำ
13.00	เขียนบันทึก	-สรุปทเรียน/ ใคร่ครวญผ่าน การเขียน	เขียนบันทึก - ตั้งแต่เริ่มต้น วาดเส้น เขียนบทกวี เรามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง - ใน 5 จังหวะ เราชอบจังหวะไหนมากที่สุด - ในชีวิตประจำวันเรายังมีความรู้สึก ความคิด อารมณ์แบบไหนมากที่สุด (จังหวะนั้นส่งผลต่อชีวิตเราอย่างไร)
13.15	สะท้อนภาพ ลายเส้น	-สะท้อน ความรู้สึก ความคิดที่ เกิดขึ้นจาก การทำ กิจกรรม	เดินชมนิทรรศการ ให้เจ้าของภาพอธิบายว่า ชอบภาพไหนเพราะอะไร ถอดบทเรียน ชอบตอนไหนมากที่สุด - ชอบเต้น สนุก ระบาย ได้ดูพี่ๆ - ชอบวาด สบายใจ
วันที่ 12 มี.ค. 57 (วันที่ 2)			
09.20	โยคะ	-	-สุริยะนมัสการ 7 รอบ (ให้ผู้เข้าร่วมทำเอง) ไม่ค่อยมี บางคนไม่ทำ -ทำทวนท่าเดิม (กระบวนการนำ) มีความนึ่งขึ้น, ท่าโรลลิ่งสปลิท, ท่าเทียน, ท่าคันศร, ท่าสายฟ้า, ท่าเหยียดขา -โยคะคู่ เน้นการรับรู้ส่วนที่ตึงของตัวเอง และการรับรู้ส่วนที่สัมผัสกับเพื่อน
09.40		-	ภาวนา โอบกอดคู่โยคะ โอบกอดคู่อื่นได้
09.50	เช็ดอิน	-	ถ้าใครมีประเด็นอยากพูดให้พูด แต่ถ้าใครไม่มีอะไรจะพูดให้บอกว่าพร้อม -มีคนหนึ่งบอกว่าเหนื่อยๆ เบื่อๆ เซ็งๆ

10.00	ทำโปสเตอร์	-สร้างพลังใจให้กับตนเอง	<p>-คนอื่นบอกว่าพร้อมแต่ทำที่ไม่สุดขั้นเท่าไร</p> <p>-ทำโปสเตอร์ด้านหนึ่งสิ่งที่เป็นกำลังใจ ให้ความหวัง ให้กำลังใจ</p> <p>-แจกอุปกรณ์</p> <p>-กลับมาอยู่อุปกรณ์</p> <p>-อธิบายเพิ่ม ให้ใช้สื่อบายไปตามความรู้สึก เลือกรูปภาพที่ทำให้สดชื่น หรือแม้แต่คำว่า “ฉันรักเธอ” แต่ให้ลงด้วยสี ไม่ต้องเป็นรูปตรงๆ แต่ให้เป็นเส้น หรือสี</p> <p>-เปิดเพลงบรรเลงประกอบ (เสียงดังไปหน่อย)</p> <p><u>ข้อสังเกต:</u> ผู้เข้าร่วมติดการวาดเป็นรูปภาพ เช่น รูปหัวใจ รูปดอกไม้ และการเขียนข้อความ</p>
	วาดรูปร่างกาย	-ทำความเข้าใจร่างกายของตนเอง	<p>พูดความรู้สึก 1 คำเกี่ยวกับการทำโปสเตอร์</p> <p>- ต่อกระดาษบรึฟ 6 แผ่น (เพียงพอกับคน 1 คน นอนบนกระดาษ)</p> <p>- บอกเพื่อนให้นอนท่าไหนก็ได้บนกระดาษที่ต่อเสร็จแล้ว “เพื่อนรักจำช่วยนอนลงหน่อยจ๊ะ”</p> <p>- ใช้สีวาดรูปเพื่อนตามขอบที่ติดกับพื้น</p> <p>-นั่งปลายเท้ารูปที่วาด</p> <p>-นั่งหลับตา เอื้อมมือไปจับเท้า จับหัวเข่า จับสะโพก เอว และสัมผัสให้ครบทุกส่วน จับรอบที่ 2 ซ้ำๆ โดยละเอียด</p> <p>-ลืมนตาแล้วระบายส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าส่วนไหนปวดเมื่อยใช้สีที่ทำให้เรารู้สึกเช่นนั้น ส่วนไหนที่สดชื่น เบิกบาน แล้วเราอยากระบายสีอะไร</p> <p>-เอ็กซ์เรย์ให้เห็นพลังของบริเวณนั้น</p> <p>-คนที่เสร็จแล้วให้นึกว่าทำไมเราถึงให้สีนี้ เรารู้สึกอย่างไรกับการให้สีนี้</p> <p>-เขียนบริเวณนั้นว่าเรารู้สึกอะไรอยู่</p> <p>-ส่วนไหนที่เราไม่ค่อยได้ดูแล อาจเอาใจใส่ดูแลมากขึ้น</p> <p>-แม้เราจะไม่เข้าใจแต่ก็ให้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา</p> <p>-ลุกขึ้นยืน และเดินดูรอบๆ ส่วนไหนที่เราอยากดูแล ใส่ใจเป็นพิเศษ ให้เอากา์ดไปวาง</p> <p>-ให้พูดสั้นเกี่ยวกับภาพวาดของตนเอง</p> <p>- แขนหัก ไม่อยากตาม</p> <p>-ไว้ตรงใจ อยากปล่อยวาง ไม่อยากยึดติดมันทุกซอก เช่น คิดถึงลูก</p>

			<p>-ปวดหัว ไมเกรน อยากรู้ดูแล</p> <p>-ปวดมาก วุ่นวายสับสน</p> <p>-ไว้ที่แขน อยากรู้นอนกอดลูก</p> <p>-อยากได้กำลังใจ</p>
13.00	เดินดู ภาพวาด	-	<p>เดินดูรูปภาพและดูความรู้สึกว่าเราเห็นรูปภาพเพื่อนแล้วเราคิดอย่างไร</p> <p>-</p> <p>ข้อสังเกต: ขณะที่วาดภาพผู้เข้าร่วมตั้งใจวาดเต็มที่ แต่เคลื่อนไปสู่กิจกรรมอื่นเร็วเกินไปโดยที่ไม่เห็นความต่อเนื่องว่ากิจกรรมนี้เชื่อมโยง หรือเป็นฐานไปต่อกิจกรรมอื่นอย่างไร</p> <p>กระบวนการถอด หรือการใช้คำถามอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมใคร่ครวญกับกิจกรรมที่เขาตั้งใจทำ</p>
13.10	ทักทายแบบ ชนเผ่าเมารี	-เตรียมความ พร้อมกับการ เรียนรู้	<p>ทักทายแบบชนเผ่าเมารี</p> <p>ย่อเข่าลง มือขวาตบหน้าอก ตามด้วยมือซ้าย แล้วกางแขนออก แล้วแลบลิ้นและทำเสียงแบร์ๆ จับคู่ทำ แล้วสลับคู่</p> <p>ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมสนุกสนาน และทำอย่างเต็มที่เต็มพลังที่ตนเองมี</p>
13.30	ความกลัว	-รู้จักความกลัว	<p>กระบวนการถาม “สิ่งที่กลัว”</p> <p>ความคิด, เจ็บ, ตาย, เหงา, แก่, ไม่สวย, ความน่ารักของ ตนเอง, อ้วน, ผิดหวัง, ถูกทำโทษ</p>
13.40	ทำสมุดความ กล้า	-การสร้างพลัง ใจให้กับตนเอง	<p>ทำสมุดคนละ 1 เล่ม ประมาณ 10 แผ่น บันทึกสิ่งที่จะเป็น กำลังใจ ทำให้กล้าที่จะทำให้เผชิญความกลัว ความทุกข์ แผ่นละ เรื่อง (เป็นแหล่งข้อมูลที่จะทำให้เราค้นพบความกล้า)</p> <p>วิธีการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) เปิดหนังสือพลิกดู อาจมีรูป หรือถ้อยคำที่บอกเรา มีกำลังใจ แรงบันดาลใจ โดยที่ไม่ต้องคิดหรือวางแผนว่าจะทำอะไร 2) ใต้ภาพแล้วให้ตัด แล้วนำมาปะ อาจมีบางอย่างที่จะทำให้สีและ ลวดลายเพิ่มค้อยทำที่หลัง 3) อย่าแซว อย่าล้อเพื่อน <p>ข้อสังเกต ผู้เข้าร่วมมีความผ่อนคลายกับการเลือกภาพ/ ข้อความ แต่พอกระบวนการบอกเหลือเวลา 20 นาที ก็เร่งรีบทำ แต่ก็ไม่เสร็จ กระบวนการจึงให้เก็บเพื่อทำต่อในวันพรุ่งนี้</p>
	การบ้าน	-ใคร่ครวญ กิจกรรมที่ทำ	<p>กระบวนการเขียนคำถามใส่ในกระดาษฟลิปชาร์ทมอบให้ตัวแทน ถือไปเพื่อทำการบ้านในคืนนี้</p>

1. เขียนบทกวีจาก 5 จังหวะ
2. เขียนบันทึกถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย และส่วนที่เราอยากดูแล
3. ความกลัวของเราคืออะไร เราคิดว่าศัตรูที่แท้จริงคืออะไร
4. เขียนบันทึกถึงสมุดความกล้า หรือตั้งชื่อใหม่ก็ได้ มีอะไรบ้าง
5. ลองหลับแล้วฝัน เพื่อยังมีอะไรที่เรายังไม่ได้ใส่ลงไป

ข้อสังเกต

-ถ้ากิจกรรมที่พูดถึงความกลัว ทำให้ผู้เข้าร่วมชัดเจน และเห็นความกลัวที่ส่งผลต่อชีวิตของเขาจริงๆ (ไม่ใช่แค่กลัวอ้วน กลัวไม่สวย) การทำสมุดความกล้าก็อาจจะชัดเจนมากขึ้น

-สมุดความกล้าของทุกคนจึงกลายเป็นสมุดความฝัน คือ เมื่อเขาเปิดนิตยสารต่างๆ ดูแล้วเขานึกถึงอดีต นึกถึงความฝันของตนเอง เช่น ครอบครัว บ้าน รถยนต์ อาชีพ กิจการ ซึ่งเขาก็ได้พลังอีกแบบหนึ่ง แต่ก็ไม่ตรงกับโจทย์ที่กระบวนการให้

วันที่ 13 มี.ค. 57 (วันที่ 3)

9.10 สุริยะ
นมัสการ

สุริยะนมัสการ

โยคะคู่ ทำกระดานหก, ทำผีพายคู่, ทำทวิสต์, ทำราชาลีลาศ
ข้อสังเกต ร่างกายของผู้เข้าร่วมมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทำท่าต่างๆ ที่กระบวนการเพิ่มให้ได้ง่ายขึ้น โยคะคู่ทำให้ผู้เข้าร่วมสนุกสนาน

9.40 ภาวนา

นั่งสมาธิหลับตา

กระบวนการพุดนำให้ส่งความรู้สึกขอบคุณส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นวดหัวใจ ส่งความรู้สึกขอบคุณหัวใจ

ส่งความขอบคุณถึงเพื่อนของเรา ขอให้เขามีความสุข มีร่างกายที่แข็งแรง มีความคิดที่ตื่นรู้ด้วยแสงสว่างและปัญญา

ส่งความรู้สึกถึงคนที่บ้านของเราขอให้เขามีความสุข ผ่อนคลาย หัวใจใส

ส่งความรู้สึกถึงคนทั้งประเทศขอให้เขามีความสุข

ส่งความรู้สึกถึงคนและสรรพสิ่งทั่วจักรวาล

ขอบคุณตัวเราเอง ขอขอบคุณทุกอย่างในตัว ขอขอบคุณหัวใจของเรา

9.50	เช็คอิน	-เช็คความพร้อม	ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น แล้วส่งยิ้มให้คนที่อยู่ตรงข้าม
		พร้อม	-พร้อมไหม
10.00	สายธารชีวิต	-ใคร่ครวญชีวิต	-พร้อมค่ะ
		-แลกเปลี่ยนเรียนรู้ชีวิตของกันและกัน	- กระบวนการชี้แจงวิธีการใช้สี ฟูกัน กระดาษ
		-รับฟังกันอย่างลึกซึ้ง	- นั่งกลุ่มละ 3 คน ใช้สีด้วยกัน แต่ทำงานบนกระดาษของตนเอง
			- กระบวนการกล่าวนำ สายน้ำที่เหมือนกับชีวิตที่บางวันใส บางวันขุ่นมัว
			- หลับตา ผ่อนคลายส่วนต่างๆ ของร่างกาย รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ย้อนทวนวันแรกที่จำความได้ เรามีความทรงจำอะไร ความทุกข์ความสุข เรื่องราวที่มีผลต่อชีวิต ความคิดเชิงบวก หรือความรู้สึกด้านอื่นๆ นึกย้อน ถ้ายังนึกไม่ออก ในระหว่างทำงานศิลปะเรื่องราวอาจออกมา
			-เริ่มทำงานศิลปะ
			-ให้สังเกตตนเองด้วยว่า เรากลัวอะไร เรากังวลอะไร
			เล่าภาพที่เราวาด ทำไมเลือกสีนั้น ทำไมวาดแบบนี้
			ตกลงกันว่าใครจะเป็นคนแรกจนถึงคนสุดท้าย
			แต่ละคนมีเวลาเล่าคนละ 7 นาที ขณะที่เพื่อนเล่าคนอื่นๆ ให้ฟัง
			<u>ข้อสังเกต:</u>
			- ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจกับการใช้สีน้ำในงานศิลปะกันมาก จดจ่อกับสิ่งนั้นได้นาน
			- แต่ละคนเล่าไม่ถึง 7 นาที ก็จะเปลี่ยนกันเล่า มีการชักถามเหมือนสนทนากันทั่วไป ถ้าเรื่องของคนที่พวกเขาอยากฟังก็จะมี การเล่าและชักถามกันนาน ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 15 นาที
			ทุกคนก็เล่าหมด ถ้าหากต้องการให้ทุกคนได้พูดเต็มที่ และฟังกันอย่างเต็มที่อาจต้องมีกระบวนการเพิ่ม เช่น ให้พูดจนถึง 7 นาที แล้วให้สัญญาณเปลี่ยนคนพูด
	เขียนบันทึก	- ทบทวนตนเอง	คนที่เล่าเสร็จแล้วให้อาสมุดไปบันทึก
		- ผ่านการเขียน	- ความรู้สึกขณะที่วาดรูปเป็นอย่างไร
			- ชอบตอนไหน ไม่ชอบตอนไหน เวลาสีไม่ได้ตั้งใจเรารู้สึกอย่างไร
			- ทบทวนตนเองตั้งแต่ได้โจทย์จนวาดเสร็จ เรามีลักษณะอย่างไร
			ในการทำงาน มันสะท้อนตัวเราอย่างไร เช่น ได้โจทย์แล้วกังวลกลัว แล้วในชีวิตจริงเราเป็นอย่างไร
	แลกเปลี่ยน	- ชื่นชมเพื่อน	กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมเล่าสิ่งที่เราประทับใจ ชื่นชม เพื่อน 3 คน

	<p>เรียนรู้</p> <p>-ชื่นชมตนเอง</p>	<p>ที่เล่าเรื่อง เราประทับใจคุณสมบัติ หรือเหตุการณ์อะไร</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประทับใจพี่... ที่เข้มแข็งและดูแลน้อง - ชอบพี่... ที่ต่อสู้ เสียสละ - ประทับใจพี่... แม้มมีปัญหา - ประทับใจ... เอาพ่อแม่เป็นที่ตั้ง กตัญญู - ชอบพี่... มีการวางแผนที่ดี มีมุมมองที่ดี เราไม่ต้องเฝ้าแม่มากให้เรามีความสุข - ชอบพี่... เข้มแข็ง สู้แม่ลูกจะเสียชีวิต <p>เราประทับใจ ชื่นชมอะไรในตัวเรา</p> <ul style="list-style-type: none"> -สู้ชีวิต -คิดว่าตนเองตายไปแล้ว ยังสู้มาจนวันนี้ -ไม่ต้องพึ่งพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เห็นว่าเราก็กทำได้ -กตัญญู มีสิ่งที่ดีอยู่ในตัว - ไม่ทุกข์กับปัญหา <p>-</p> <p>วางรูปเป็นวงกลมแล้วเดินดู เราชอบภาพใครมากที่สุด หุดยยืนที่ภาพที่ไม่ใช่ของตนเอง ดูใกล้ๆ ส่งพลังความรู้สึกให้เจ้าของภาพ เหมือนเราเป็นคน เห็นชีวิตของเรา แล้วขอให้เจ้าของภาพมีความสุข ภาพนี้เขาอาจมีบางอย่างที่เหมือนเรา ตีระฆังแล้วเวียนไปทางซ้ายมือ 1 ภาพ ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์ภายในก็ขอให้รับรู้เสียงนั้น</p> <p>ผู้เข้าร่วมสนุกล้านาน</p>
<p>ทักทายแบบ เผ่าเมารี</p> <p>13.20</p> <p>คุยเรื่องความกล้า</p>	<p>-</p> <p>-รู้จักความกล้าในหลากหลายรูปแบบ</p>	<p>-กระบวนกรอธิบายความกล้า</p> <p>-ให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงความกล้าในตนเอง: ผู้เข้าร่วมบอกว่า กล้าทำในสิ่งไม่เคยทำ, บ้าๆบอๆ-ทำแล้วมีความสุข, กล้าตัดสินใจ, กล้าเล่นกับเพื่อน, กล้าทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ-รู้สึกดี, กล้าพูดกล้าแสดงออกในความเป็นตัวเองทำให้ฮึดอัดน้อยลง คนเข้าใจเรามากขึ้น, อันไหนที่ดีให้กล้าทำ, รู้สึกโล่งทำบ้าๆบอๆ, กล้าเดินทำแล้วมีความสุข โล่งใจ, ทำบ้าๆ แต่มีเพื่อนทำด้วยก็กล้าทำ, กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ไม่อยากทำ ไม่กลัวเขาผิดหวัง แต่กลับมาดูแลตนเอง</p> <p>-กระบวนกรสรุปว่า: ความกล้ามีหลายแบบ ให้มองหาสิ่งที่เป็นความกล้าหาญอย่างแท้จริงมันจะเป็นอะไรได้บ้าง</p> <p>-กระบวนกรอธิบายความกล้าในรูปแบบต่างๆ ยกตัวอย่าง เนล</p>

เดินดูสมุด
ความกล้า
ของเพื่อน

สัน ที่ถูกจับแต่สามารถที่จะดำรงตนเองอยู่ได้ ความกล้าหาญ
ต้องอาศัยพลังที่อยู่ข้างใน จะทำให้เผชิญกับความกลัวได้ สติ
สมาธิทำให้มีพลังที่จะรู้เท่าทันกิเลส สังเกตความกลัวผ่าน
ร่างกาย

เดินดูของเพื่อน และสามารถหยิบของเพื่อนมาเติมของเราได้
โดยไม่ต้องขออนุญาต หยิบมาได้มากเท่าที่ต้องการ
เลือก 3 แผ่น มันเชื่อมโยงกับเราอย่างไร ใน 3 แผ่นนั้นให้มีของ
เพื่อนที่เราเลือกมาด้วย

-ชอบแต่งรถ เราคงได้ออกไปใช้ชีวิตที่รัก – เพื่อนชอบ
ร้องไห้และชอบอกปლობใจ-เคยมีครอบครัวแล้วแฟนก็จากไป

-การมีโทรศัพท์ช่วยในการสื่อสาร จะติดต่อลูกหลาน, อยากร
เป็นเจ้าของร้านนวด

-อยากเรียนจบสูง มีงานกิจการของตนเอง อยู่พร้อมหน้า
พร้อมตาพ่อแม่รูป

-มีครอบครัวที่อบอุ่น สุขภาพแข็งแรง ประสบความสำเร็จใน
ชีวิต ไม่เคยมีพ่อ

-อยากเป็นผู้หญิงดี เก่ง, อยากมีครอบครัวที่อบอุ่น, เคยอ่าน
หนังสือ ไม่มีอิสรภาพ หรืออิสรภาพไม่เป็น

-มีแต่คนมาบอกให้แก่งโง่ ไม่ต้องรู้ทุกเรื่อง ถ้าทำให้ไม่
สบายใจ-อ่านหนังสือกระเจกเงา กลับบอกรักพ่อ-รักในหลวง

-สิ่งที่เราทำผิดพลาด พ่อหลวงให้อภัยเราทุกเรื่องไม่ว่าจะคิด
อะไร, อยากรไปอยู่และบอกรักพ่อแม่ ถ้าเราไม่พลาดเราก็คง
ไม่ได้ยัยอนนี่, อารมณ์ร้อนอาจทำให้เราตกต่ำ รู้จักผ่อนคลายน
ไม่เคร่งเครียดทำ, ถ้าเราออกนอกกรงก็จะมีอิสรภาพ พ่อแม่ก็คง
รอคอย, ต้องการอิสรภาพเป็นสิ่งที่รอคอยที่สุด อยากรให้มาถึง
เร็วๆ

-เป็นหญิงเก่ง, สามียชอบความรุนแรง ไม่ได้โกรธแต่อยาก
ช่วยให้เขารู้ว่ามันไม่ดี

-อยากส่องกระจกดูตัวเอง, ชอบข้อความ

-อยากแต่งงาน อยากรมีลูกที่น่ารัก, อยากรพักผ่อนสถานที่
แบบนี้

-อยากรบอกรักพ่อ ไม่ต้องบอกก็ได้ เขารู้เอง แต่กับแฟนเรา
ยังต้องการให้เขาบอก, ครอบครัวให้กำลังใจเราตลอด, ฝันอยาก
เป็นเจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยว

		-อยากมีครอบครัว, มีพี่น้องเยอะ, อยากมีร้านขายอาหารหนึ่ง อยู่กับตนเอง
การบ้าน	-	<u>ข้อสังเกต:</u> การเล่าเรื่องของผู้เข้าร่วมดูมีความหวังกับอนาคตที่ จะได้ออกไปใช้ชีวิตอย่างที่ตนเองหวัง -ทำสัญลักษณ์ว่า บทกวีในสมุดบันทึกอันไหนทำเอง -เขียนเกี่ยวกับ สมุด 10 หน้าที่ทำ -เวลาทำงานศิลปะอารมณ์ ท่าที่เป็นอย่างไร
วันที่ 14 มี.ค. 57 (วันที่ 4)		
โยคะ	-	ผู้เข้าร่วมทำโยคะเอง
ภาวนา	-	นั่งเป็นวงกลมจับมือ-กระบวนกรนำภาวนา
ทำหน้ากาก	-ทำความเข้าใจ และเข้าใจ ตนเอง	ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำ ถ้าเราทำหน้ากาก รูปทรงจะเป็นอย่างไร ที่สะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนเอง จะใช้วิธีการฉีก หรือตัดก็ ได้ ใช้สีชอล์ค สีน้ำ สีไม้ ให้เลือก สังเกตตนเองขณะที่ทำทุกขั้นตอน
สวมวิญญาณ ของหน้ากาก	-	- นั่งอยู่กับตนเอง - หน้ากากมีชีวิตอย่างไร มีความต้องการอะไร มีแง่มุมไหนที่เรา ไม่รู้จักรเขา อยากให้เราสำรวจบุคลิกของหน้ากากนี้ - ค่อยๆ สวมหน้ากากช้าๆ แล้วดูว่าหน้ากากนี้จะเคลื่อนไหว แบบไหนที่สื่อได้ถึงความเป็นหน้ากากนี้ ท่าเดิน ท่ายืน ท่านั่ง ถ้ามีคำพูดเขาจะพูดคำว่าอะไรบ่อยๆ ให้รีบๆ ค้นหา อาจเอา การเต้น 5 จังหวะมาใช้ดูก็ได้ - ให้ยืนขึ้นแล้วเดินไปที่บริเวณอื่นๆ ในบุคลิกของหน้ากาก ค่อยๆ กลับไปพื้นที่ตนเอง แล้วหาทำประจำที่หน้ากากมักจะ ทำเรื่อยๆ เคลื่อนไหวเข้าไปเข้ามา สื่อได้ถึงบุคลิกของหน้ากาก นี้ ใช้เวลาอยู่กับหน้ากาก กับตัวเราเอง - ถ้าหน้ากากพูดได้ หน้ากากมักจะพูดกับตัวเองว่าอะไร - กระบวนกรสะกิด 2 คน เดินไปดูเพื่อน สำรวจความรู้สึกของ เราว่าหน้ากากของเพื่อนทำให้เรารู้สึกอย่างไร ส่งผลต่อเรา อย่างไร ไม่พูด ไม่วิจารณ์ ดูเสร็จให้กลับไปอยู่กับหน้ากาก เหมือนเดิม - กระบวนกรใช้คำถามกระตุ้นไปเรื่อยๆ ในการให้ผู้เข้าร่วม สำรวจตนเอง
แสดงความ	-	- แบ่งกลุ่ม 4 คน

เป็นหน้ากาก		<ul style="list-style-type: none"> - คนแรกทำอะไรก็ได้ ทำทาง ภาษา เป็นวิญญานของหน้ากาก เข้าสู่สภิติย - ข้อสังเกต: ส่วนใหญ่ยังเขินอาย นั่งมอง ทักทาย ล้อเล่นกับเพื่อน
พูดคุย แลกเปลี่ยน กลุ่มย่อย	- แลกเปลี่ยน เรียนรู้	<p>กลุ่ม 4 คนหันหน้าเข้าหากัน และคุยกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เรารู้สึกอย่างไร ตอนเดินดูเพื่อนคนเดียว ตอนทำต่อหน้าเพื่อน - หน้ากากส่งผลต่อเราอย่างไร - ข้อสังเกต: การพูดคุยในเรื่องราวเกี่ยวกับหน้ากากมีไม่มากนัก การพูดคุยกันเองในกลุ่มย่อยมักจะคุยกันเรื่องอื่นๆ ที่ไม่ได้อยู่กับเรื่องหน้ากากมากนัก
เขียนสมุด บันทึก	- ทบทวนการ เรียนรู้	<p>เขียนสมุดบันทึก</p> <ul style="list-style-type: none"> - เห็นอะไรเพิ่มขึ้นในตัวเราบ้าง - เข้าใจอะไรเพิ่มขึ้นบ้าง - การเห็นหน้ากากเพื่อน มันส่งผลต่อเราอย่างไร เช่น รู้สึกเปรียบเทียบ นี่ก็อีกด้านหนึ่งของเรา เป็นต้น ให้มองย้อนกลับไปในชีวิต <ul style="list-style-type: none"> - อาจเกิดจากหน้ากากตัวเอง หรือหน้ากากเพื่อน - อาจมีหลายคำถาม แต่อันไหนที่ถามไปแล้วเรารู้สึก "จืด" ให้ตอบอันนั้น - กลับไปมองหน้ากากอีกครั้งหนึ่งยังมีอะไรที่เราหลงลืมแล้วไม่ได้เติมลงไป - ตั้งชื่อให้หน้ากาก ถ้าหน้ากากเลือกได้เขาจะอยากชื่ออะไร เขียนไว้ข้างหลังหน้ากาก
ถอดบทเรียน	- ทบทวนการ เรียนรู้ และ แลกเปลี่ยน เรียนรู้	<p>กระบวนการตั้งคำถาม "ได้เรียนรู้อะไร" จากกิจกรรมหน้ากาก</p> <p>- ได้เรียนรู้: ใจตนเอง, ถ่ายทอดความรู้สึก, ได้รู้จักตนเอง, กิเลสในใจเยอะอยากเอาออกไป, เพื่อนชมแล้วเขิน กระต่ายชอบทำหน้าซีงสัยเหมือนตัวเรา, หน้ากากเป็นตัวที่ทำให้เราได้แสดงความเป็นตัวเราออกมา</p> <p>ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมตั้งใจทำหน้ากากมาก แต่จากการแลกเปลี่ยนผู้เข้าร่วมยังเข้าไม่ถึงความเป็นหน้ากาก และเป้าหมายของหน้ากากมากนัก</p>

สรุปบทเรียน - ทบทวนการ
เรียนรู้

ขอบกิจกรรมไหน

- ระบายเส้นจังหวะฉีกฉีก ปกติก็เป็นคนที่ชอบความเร็ว จังหวะแน่นๆ หนักๆ
- ชอบทำสมุด เพิ่งรู้ว่าตนเองเป็นคนที่มีความฝันมาก เช่น กว่ายเดี่ยว ทำให้รู้ความฝันของตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ทำไม่เป็นแล้วเราต้องไปเรียนเพิ่ม
- ได้รู้หลายอย่างที่ทำขึ้นที่แตกต่างกัน เหมือนตัวเรา อารมณ์ดี เป็นแบบหนึ่ง อารมณ์เสียเป็นแบบหนึ่ง แต่ก่อนปะกระดาศ ขายทำเงียบๆ คนเดียว เพื่อคนที่รักแม้เป็นนราก็จะเดินออกไปก็จะหาคนใหม่ ก็จะรักและทุ่มเท – กระบวนกรถาม ต้องการอะไร - ตอบต้องการความรัก
- ชอบตอนเดินดูและเลือกของเพื่อน รู้ว่าเพื่อนก็คิดเหมือนเรา อยากได้ของเพื่อนแต่ไม่เอามาก เพราะเราต้องเป็นในสิ่งที่เราเป็น, ชอบทำหน้ากาก ที่แรกหนักใจ แต่พอทำแล้วเพื่อนบอกสวยก็ชอบ กิจกรรมเดือนนี้ชอบทุกอย่าง ยกเว้นโยคะ
- ชอบทำสมุด 10 หน้า ถ้าพันโทษออกไปขอมือโทรศัพท์ที่มีตั้งคืน โทรศัพท์ จะระมัดระวังตนเองในการติดต่อข้างนอก วางแผนชีวิตหลังออกไป
- ชอบสายน้ำแห่งชีวิต ที่มีความสุขตั้งแต่เล็ก ๆ การดูแลพ่อที่ล้มป่วย ระบายสีไปก็น้ำตาไหล มองย้อนชีวิต ฝ่าฟันมามากมาย เรายังสู้ได้ นับประสาอะไรกับแค่นี้, ชีวิตที่ผ่านมาพลาดเพราะคนอื่น ไม่ได้พลาดเพราะตนเอง
- ชอบทุกกิจกรรม ชอบที่สุดคือ โยคะ ไม่เคยทำงานศิลปะมาก่อน เราไม่เคยทำแบบนี้มาก่อนเลย
- ชอบเต้น 5 จังหวะ ไม่ต้องวางแผน แต่จริงๆ แล้วตนเองชอบวางแผน ต้องบอกล่วงหน้าว่าจะให้ทำอะไร จะได้วางแผน กลับทำออกมาแล้วไม่สวย
- ได้รู้ว่าเราสามารถนำศิลปะมาสื่อความรู้สึกเราได้ รู้ว่าศิลปะกับชีวิตมันสามารถคู่กันไปได้ แต่ก่อนเราไม่เคยคิด ความสุขแต่ก็เป็นสุขที่ต่างกัน สีต่างกัน
- ชอบทุกอย่าง
- ชอบเต้น เสียงดนตรีทำให้ชีวิตไม่ย่อท้อ สู้ได้ เห็นว่าชีวิตมีขึ้นมีลง ระบายสีไม่เคยทำ แต่ถ้าทาสีบ้านก็ทำได้ (พูดเยอะขึ้น)
- ชอบระบายสี ผสมสี เล่นได้หลายสี มันสวยดี

- กระบวนการฝากให้เขียนเพิ่ม เราเห็นตนเองเป็นอย่างไร เราเป็นแบบนี้อยู่ไหม ทำกิจกรรมแล้วย้อนดูตนเอง
- กระบวนการชี้แจงเกี่ยวกับงานพบญาติ

การอบรมครั้งที่ 8

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

วันที่ 19 พ.ค. 57 (วันที่ 1)	
เวลา	กิจกรรม
ช่วงเช้า 9.00 – 11.30 น.	1. โยคะ 2. Check in 3. ชี้แจงวันจัดนิทรรศการ 4. บ้านแห่งการเปลี่ยนแปลง (ตนเอง)
ประเด็นที่ผู้เข้าร่วมมองเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง มีดังนี้	
ประเด็นการเปลี่ยนแปลง	ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วม
1. เข้าใจตนเองมากขึ้น	# เข้าใจตนเอง ไม่คิดมากแล้ว # เข้าใจตนเองถึงในความคิด ความต้องการ ความรู้สึกว่ามันเป็นคนละส่วน # เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ไม่อึดอัดใจ # มีเวลาได้ทบทวนตัวเองมากขึ้น # เข้าใจความต้องการของตนเองมากขึ้น
2. เข้าใจคนอื่นมากขึ้น	# เรียนรู้ในนิสัยของคนอื่นได้เยอะขึ้น แต่ก่อนถ้าคนอื่นทำอะไรแล้วเราไม่ถูกใจก็จะไม่ชอบเขา แต่ตอนนี้ก็เริ่มมองว่าที่เขาเป็นแบบนั้นเพราะอะไร พอเข้าใจเขาแล้วก็จะเฉยๆ ประทับใจในความคิดที่ตัวเองเข้าใจคนอื่นได้ง่ายขึ้น # เข้าใจในเหตุและผลของเพื่อนรอบข้างมากขึ้น # เข้าใจในความเป็นตัวของคนอื่นมากขึ้น ตัดสินคนอื่นน้อยลง # รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นได้มากขึ้น # ไม่คิดโทษคนอื่น
3. กล้าพูด กล้าแสดงออก กล้าปฏิเสธ	# แต่ก่อนเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าแสดงออกและไม่ค่อยพูด และไม่กล้าปฏิเสธพอได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ทำให้กล้าพูด กล้าทำมากขึ้น

	<p># กล้าปฏิเสธคนอื่นโดยพิจารณาก่อน (อะไรที่ถูกหรือผิด) เมื่อก่อนยอมคนตลอดไม่ว่าจะทำถูกหรือผิด (กลัวไม่มีเพื่อน)</p> <p># กล้าพูดให้กำลังใจคนที่เราเป็นห่วงจริงๆ (เมื่อก่อนอายที่จะพูด)</p> <p># กล้าแสดงออกในเรื่องของความรักมากขึ้น</p> <p># กล้าที่จะพูดกับเพื่อนมากขึ้น และก็กล้าทำอะไรหลายอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อน</p> <p># พูดมากขึ้น</p> <p># กล้าพูดแสดงความเห็นในสิ่งที่ตัวเองชอบหรือไม่ชอบให้คนอื่นรับรู้</p> <p># กล้าเปิดเผยความในใจให้เพื่อนรอบข้างได้รับรู้</p> <p># กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นของตัวเองให้เพื่อนฟัง</p> <p>4. ตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p># เป็นที่รักของน้องๆ ประทับใจในความอดทนเข้มแข็งในตัวเอง</p> <p># รู้ว่าตัวเองมีค่ามากขึ้น</p> <p># รักตัวเองมากขึ้น ไม่วิ่งตามหาความรักจากข้างนอกหรือคนอื่นเหมือนเมื่อก่อน</p> <p># รู้จักความสามารถภายในตัวเองมากขึ้น</p> <p>5. เปลี่ยนแปลงนิสัย</p> <p># จากที่เคยเป็นคนใจร้อน วิวาม ชี้หูจุดหงิดตอนนี้กลับกลายเป็นคนใจเย็นลง เข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น</p> <p># ยึดเก่งขึ้น</p> <p># แต่ก่อนเป็นคนอารมณ์รุนแรง ตอนนี้รู้จักระงับสติอารมณ์ได้มากขึ้น</p> <p># ซ้ำขึ้น มีเวลาหยุดคิดก่อนพูดหรือตัดสินใจ</p> <p># พูดน้อยลง (ในทางแสดงความเห็นต่อคนอื่น)</p> <p># ทดลองทำอะไรนอกกรอบบ้าง</p> <p># ก่อนจะทำอะไรก็จะถือเอาตัวเองเป็นหลัก ทำแล้วสบายใจก็จะทำ ถ้าเป็นเมื่อก่อนจะเอาความรู้สึกของคนรอบข้างมาเป็นตัวตัดสินใจ</p> <p>6. เกิดพลังความมั่นคงภายในจิตใจ</p> <p># ยืนได้ด้วยตัวเองโดยที่ไม่ทำให้คนรอบข้างต้องเดือดร้อนและไม่ว่าจะมีอะไรผ่านเข้ามาเราก็พร้อมที่จะสู้</p> <p># กล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ยอมรับความเป็นจริงหรือเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมาในรูปแบบใด พร้อม</p>
--	---

	<p>เสมอ ไม่กลัวอีกแล้ว บางครั้งพูดเรื่องนี่ถึงครอบครัวตัวเองแล้วน้ำตาก็ไหล แต่ก็เชื่อว่าอ่อนแอนะ</p> <p>7. ควบคุมและยับยั้งตนเองได้มากขึ้น</p> <p># ใจเย็นขึ้น เพราะเร็ว ๆ นี้มีเรื่องทะเลาะกับคนที่นอนแถวๆ เดียวกันแล้วเขาก็หาเรื่องเรา และพูดยั่วให้เราโมโหแต่เราก็สามารถข่มอารมณ์ของตัวเองได้ ก็เลยไม่มีเรื่องที่ต้องลงไม้ลงมือกัน</p> <p># ถ้าเราไม่ได้ทำอะไรผิด ถ้าเป็นแต่ก่อนเราจะเถียงและโว้ยวาย เราจะพยายามอธิบายแต่ตอนนี้เราจะเงิบอย่างเดียว ไม่อธิบายอะไรเพราะถึงยังไงมันก็ไม่มีประโยชน์</p> <p># จากที่เป็นคนใจร้อนและเอาแต่ใจ มาถึงตอนนี้เริ่มรู้สึกได้ว่าตัวเองใจเย็นมากขึ้นและรู้จักยับยั้งใจตัวเอง ที่เวลาคนอื่นมาพูดว่าเรา โดยที่คนพูดเขาพูดแบบไม่คิด หรือไม่คิดให้ดีกว่าที่จะว่าเรา แต่สำหรับตนเองก็ไม่โต้ตอบเขาเลยสักคำ เพราะไม่อยากมีปัญหา แต่สุดท้ายคนที่ว่าเราต้องมาขอโทษเราเอง อย่างนี้ก็ถือว่าตัวเองใจเย็นที่สุดแล้ว</p> <p># พยายามฝึกเอาชนะใจตนเอง</p> <p># คิดเยอะขึ้นก่อนที่จะทำอะไร</p> <p># เวลาที่มีคนมาว่าก็เลือกที่จะไม่พูดหรือไม่เถียงเขา ก็ปล่อยเขาไป เดี่ยวเขาก็ดีเองแหละ ชอบใช้วิธีคิดที่ว่า “มันเป็นเรื่องราวของเขา” เขาจะไม่ชอบเรามันก็เป็นเรื่องของเขาและมันก็ช่วยได้จริงๆ อย่างน้อยมันก็ทำให้เราสบายใจขึ้น</p> <p>8. เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน เกิดความไว้วางใจต่อกัน</p> <p># สนิทกับเพื่อนได้มากขึ้น กอดเพื่อนได้อย่างสนิทใจขึ้น เมื่อเป็นแบบนี้แล้วรู้สึกในใจมันสบายๆ ไม่เกร็งไม่เครียด</p> <p># กล้าเปิดใจกับคนที่ยังไม่รู้จักกันสักก่อนและก็ไม่มองดูที่หน้าตาภายนอก</p> <p># มองคนอื่นในแง่ดีมากขึ้น ชอบที่จะพูดคำว่าขอบคุณและขอโทษ</p> <p># ประทับใจที่อย่างน้อยเราก็ยังมีเพื่อนที่อยู่ในโครงการคอยให้กำลังใจเราเสมอตอนที่เราท้อ ทำให้เราไม่รู้สึกอ้างว้างและโดดเดี่ยว</p> <p># สามารถกอดเพื่อน ๆ ได้มากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น</p> <p># กล้าที่จะเล่าเรื่องตัวเองให้เพื่อนฟัง</p>
--	---

9. เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ # เข้าใจหัวใจของคนเป็นพ่อเป็นแม่มากขึ้น รู้จักขอโทษ
ครอบครัว และให้อภัยคนอื่น

ช่วงบ่าย 5. ความประทับใจในตัวเรา
13.00 –
14.30น.

วันที่ 20 พ.ค. 57 (วันที่ 2)

เวลา

กิจกรรม

- ช่วงเช้า 1. ทีมกระบวนการแนะนำแขก (ทีมจัดนิทรรศการและนักวิจัย)
9.00 – 2. ทีมจัดนิทรรศการให้ผู้เข้าร่วมเขียนข้อมูลเกี่ยวกับของญาติเพื่อใช้ติดต่อมาในงานวัน
11.30 น. นิทรรศการ
3. บ้านแห่งกระบวนการ
ขั้นตอนของกิจกรรม
- (1) แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 4 กลุ่ม
- (2) ให้แต่ละกลุ่มเขียนถึงกระบวนการหลักทั้ง 4 คนลงในกระดาษ Chart ตามประเด็นดังนี้
- รู้สึกอย่างไร
 - มีมุมมองต่อกระบวนการอย่างไร
 - ทำหน้าที่ของทีมนักกระบวนการส่งผลต่อการเรียนรู้ของเราอย่างไร
- (3) สรุปลงแลกเปลี่ยนในวงใหญ่
- (4) ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนวิเคราะห์ถึงหน้าที่ของกระบวนการอย่างไรที่มีผลต่อการเรียนรู้ของเรา
ให้เขียนลงกระดาษ A4

ประเด็นที่ผู้เข้าร่วมเขียนถึงกระบวนการหลักทั้ง 4 คน มีดังนี้

พีหยิก (จรายุทธ สุวรรณชนะ) ... ฉายา “มัดทายก”

มุมมองต่อกระบวนการ

เป็นคนตลก ขี้เล่นสุดๆ บางครั้งก็
มุกแป้ก พูดน้อย แต่เวลาจริงจังก็
จริงจัง เล่นไม่ได้เลย มีสไตล์การ
แต่งตัว เป็นผู้ชายง่าย ๆ สบาย ๆ ชอบ
พาทำกิจกรรมที่สนุก ๆ ตลก ๆ แต่ได้
ความรู้ เป็นผู้ชายที่รักภรรยามาก

ทำหน้าที่ของกระบวนการส่งผลต่อการเรียนรู้

นำค้นหา อยากรู้ เฟลลิ่ง สนุกใจที่
จะเปิดเผยเรื่องราวของเราบ้าง กล้าที่จะพูด
เรื่องราวของเราบ้าง

พี่อ้อ (มัลลิกา ตังสงบ) ... ฉายา “คุณแม่ระเบียบ (สาว 1000 ปี)”

มุมมองต่อกระบวนการ

ครั้งแรกที่ได้พบกัน...ดูเป็นคุณแม่สุดๆ เป็นเหมือนครูระเบียบ ดูจริงจังกับชีวิต มากๆ

แต่เมื่อคุ้นเคยกัน...เวลาสอนจะพูดจริงจัง แสดงความรู้สึกทางสีหน้าได้อย่างชัดเจน สื่อสารทางความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา ดูแต่ไม่รู้สึกลัวเพราะพี่เขา ดูแบบมีเหตุผล

ท่าทีของกระบวนการส่งผลต่อการเรียนรู้

ทำให้เรารู้สึกเกรงใจ ต้องตั้งใจ ไม่อยากทำให้พี่เสียใจผิดหวัง ท่าทีของพี่เขา ทำให้รู้สึกคิดถึงแม่ รู้สึกอบอุ่น แต่บางครั้งก็เกร็งเพราะดูพี่เขาจริงจังเกินไป

พี่เพนกวิณ (พรเพ็ญ วงศ์กิจมโนชัย) ... ฉายา “เจ้าหญิงดิงต๊อง”

มุมมองต่อกระบวนการ

ครั้งแรกที่ได้พบกัน...ดูน่ารัก สวย ยิ้มหวาน เป็นคิดว่าเป็นวัยรุ่นจะสอนเราได้ หรือ ไม่น่าเชื่อถือ

แต่เมื่อคุ้นเคยกัน...รู้สึกดี ฮากว่าเดิม เข้าได้กับทุกคน โกะ ฮาๆ ทำอะไรก็ได้ ไม่ถือตัว ไม่วางตัวให้เราเกร็ง บางช่วงก็จริงจัง ประทับใจที่พี่เขาเอาประสบการณ์ในชีวิตของพี่เขามาเล่าให้เราฟัง

ท่าทีของกระบวนการส่งผลต่อการเรียนรู้

เห็นพี่เขากลับเอาประสบการณ์ในชีวิต (ความลับ) ของพี่เขามาเล่าให้เราฟัง ทำให้เรากลับที่จะเปิดใจและเรื่องราวของเราบ้าง อีกอย่างเมื่อได้ฟังเรื่องราวของพี่เขาแล้ว ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วย

พี่จุ่ม (สุมณฑา สวนผลรัตน์) ... ฉายา “เจ้าหญิงน้ำแข็ง”

มุมมองต่อกระบวนการ

ครั้งแรกที่ได้พบกัน...เป็นคนเฉยๆ เชยๆ ไม่มีอารมณ์ ดูน่ากลัว ดูแข็ง กระด้าง

แต่เมื่อคุ้นเคยกัน...อยู่ใกล้แล้วรู้สึกผ่อนคลาย พูดจาไพเราะ ฟังเสียงแล้วผ่อนคลาย ชอบพาทำโยคะ acting ละคร เก่ง มักเข้ามาช่วยอธิบายเพิ่มเติมเมื่อไม่เข้าใจ ชอบพาทำสิ่งที่หลุดโลก เช่น การเต้น การตะโกน

ท่าทีของกระบวนการส่งผลต่อการเรียนรู้

ด้วยท่าทีที่พี่แสดงออกอย่างเต็มที่ ทำให้เรากลับแสดงออก ได้ทำอะไรบ้าง บอๆ มีความมั่นใจในตนเองขึ้น ชอบเลย ทำแล้วรู้สึกโล่ง ไม่เขิน ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ พอทำก็รู้สึกว่าเราทำได้นี่นา

ช่วงบ่าย 4. บ้านแห่งกระบวนกร (ต่อ)

13.00 – ขั้นตอนของกิจกรรม

- 14.30น. (1) แลกเปลี่ยนในวงใหญ่ ว่า “ท่าทีของกระบวนกรที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเราเป็นอย่างไร”
 (2) กระบวนกรนำคำ key word ขึ้นบนกระดาน

ผู้เข้าร่วมช่วยกันแลกเปลี่ยนในวงใหญ่ ว่า “ท่าทีของกระบวนกรที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเราเป็นอย่างไร” ดังนี้

“จริงจัง ทุ่มเท น่าเชื่อถือ เนียบ มีระเบียบ มีพลังนำค้นหา มุ่งมั่น จริงใจทั้งแววตาและท่าทาง ตลก ร่าเริง คุยก่ง เป็นกันเอง พูดหวาน / ไพเราะ รับฟัง ยิ้มก่ง คุยกับเราได้ทุกเรื่อง ไม่ถือตัว ไม่กดดัน สบายๆ น่าเกรงขาม ให้อิสระในด้านความคิดและคำพูด ไม่ตัดสินถูกผิด เปิดโอกาสให้เราพูด พูดตรงๆ ไม่อ้อมค้อม หลุดโลกบ้าง เฮฮาบ้าง มีอารมณ์ขัน คุยบ้าง ขำบ้าง ”

ขยายความ....

1. รับฟัง : มองหน้า ทั้งไม่พูดแทรก พยักหน้า มองตา
2. ไม่ตัดสิน : ไม่พูดว่าถูกหรือผิด แต่มีอะไรจะแนะนำ
3. เป็นกันเองไม่ถือตัว : พูดได้ทุกเรื่อง สัมผัสกันได้ ไม่หยิ่ง ไม่คิดว่าตนเองเก่งตนเองแน่กว่า ร่วมทำด้วย ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ ร่วมรับรู้อารมณ์ไปกับเรา ร่วมทุกข์ร่วมสุขไปด้วยกัน
4. มีพลังนำค้นหา : มุ่งมั่นจริงจัง ทำอย่างเต็มที่ทั้งท่าทางและแววตา
5. น่าเชื่อถือ : มีประสบการณ์มาแบ่งปัน มีเหตุผลชี้ให้เราเห็นความรู้บางอย่าง

สิ่งเหล่านี้ การกระทำแบบนี้มีความคิดความเชื่ออะไร...

1. ทุกคนมีสิ่งดีๆ ในตัวเอง
2. ไม่มองว่าพวกเราเป็นนักโทษ
3. พวกเราทุกคนมีค่าเท่ากัน
4. อยากให้ทุกคนมีความสุข
5. อยากให้สิ่งที่ดีๆ กับทุกคน
6. คนทุกคนเปลี่ยนแปลงได้

สรุป >>> เป็นคุณสมบัติที่เราทุกคนสามารถเป็นได้ทุกคน เราทุกคนสามารถคิดและเป็นแบบนี้ได้

5. บ้านแห่งการเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนของกิจกรรม

- (1) กระบวนการเล่าเรื่องการเปลี่ยนแปลงของตนเองให้ผู้เข้าร่วมฟังเพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจ
- (2) แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 4 กลุ่ม เพื่อพูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงตนเอง

วันที่ 21 พ.ค. 57 (วันที่ 3)

เวลา	กิจกรรม
ช่วงเช้า	1. คุยเรื่องระบบกรอบทางสังคม ผ่านสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น
9.00 –	<u>หมายเหตุ</u>
11.30 น.	<p><<<เนื่องจาก วันที่เรื่อนจามีกิจกรรมเปิดห้องสมุดสาขา 2 ที่แดนชาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีการแสดง การเต้นและการร้องเพลงของผู้ต้องขัง</p> <p><<< ทีมกระบวนการชวนผู้เข้าร่วมพูดคุยถึงประเด็นการเต้นในท่ายั่วยวนของผู้หญิง ที่สะท้อนให้เห็นถึงกรอบทางสังคม ระบบความคิดของสังคมที่ผู้หญิงต้องเซ็กซี่ เต็มยั่วยวน แต่คุณค่าของผู้หญิงอยู่ที่ตรงไหน</p> <p><<< สื่อเป็นตัวเชิญชวนที่ให้คุณค่าของมนุษย์บางอย่าง เช่น ผู้หญิงต้องขาว อี๋ นมใหญ่ ต้องศัลยกรรม ต้องสวย หุ่นดี</p> <p><<< ฉะนั้น เราควรมองเห็นเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยความเข้าใจ เท่าทันกับกรอบทางสังคมที่รายล้อมรายตัวเรา และทุกอย่างเริ่มต้นที่เรา ก่อนที่ตระหนักเห็นคุณค่าภายในของตนเองก่อน</p> <p>2. ฝึกการหายใจ</p> <p><u>ขั้นตอนของกิจกรรม</u></p> <p>(1) เริ่มต้นจากการนั่งในท่าที่สมดุล</p> <p>(2) Check ว่าเราหายใจด้วยช่องจมูกข้างไหนคล่องมากกว่า โดยใช้มือกดช่องจมูกทีละข้าง แล้วลองหายใจด้วยช่องจมูกข้างเดียว</p> <p>(3) เริ่มหายใจรอบที่ 1 ... คือ</p> <p># หายใจออก – ขวา นับ 1</p> <p># หายใจเข้า – ซ้าย นับ 2</p> <p># หายใจออก – ขวา นับ 3</p> <p># หายใจเข้า – ซ้าย นับ 4</p> <p># หายใจออก – ขวา นับ 5</p> <p># หายใจเข้า – ซ้าย นับ 6</p> <p>หายใจรอบที่ 2 ... คือ</p> <p># หายใจออก – ซ้าย นับ 1</p> <p># หายใจเข้า – ขวา นับ 2</p>

หายใจออก – ซ้าย นับ 3

หายใจเข้า – ขวา นับ 4

หายใจออก – ซ้าย นับ 5

หายใจเข้า – ขวา นับ 6

หายใจรอบที่ 3 ... คือ

หายใจออกทั้ง 2 ข้าง นับ 1

หายใจเข้าทั้ง 2 ข้าง นับ 2

หายใจออกทั้ง 2 ข้าง นับ 3

หายใจเข้าทั้ง 2 ข้าง นับ 4

หายใจออกทั้ง 2 ข้าง นับ 5

หายใจเข้าทั้ง 2 ข้าง นับ 6

3. กิจกรรมทักทาย “เข้านี้เป็นไงบ้างคะ”

ขั้นตอนของกิจกรรม

- (1) ให้ผู้เข้าร่วมหันไปถามเพื่อนคนที่นั่งอยู่ข้างๆ ว่า “เข้านี้เป็นไงบ้างคะ”
- (2) ให้เพื่อนที่ถูกถามตอบสั้น 1 ประโยค
- (3) จากนั้นให้เพื่อนที่ตอบถามเพื่อนข้างๆ ด้วยประโยคเดิม
- (4) ทำเช่นนี้จนกระทั่งครบทุกคน

4. บ้านแห่งกระบวนการ

ขั้นตอนของกิจกรรม

- (1) กระบวนการสอบถามถึงการบ้านที่ให้ผู้เข้าร่วมไปทบทวนกระบวนการที่เคยทำผ่านมา
- (2) ให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมกิจกรรมทั้งหมด แล้วเขียนขึ้นกระดาน
- (3) แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 3 กลุ่มเพื่อพูดคุยกันว่า “มีกิจกรรมใดที่ตนเองรู้สึกประทับใจที่สุด และช่วยให้เราเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้อย่างไร”

ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมกิจกรรมทั้งหมด ดังนี้

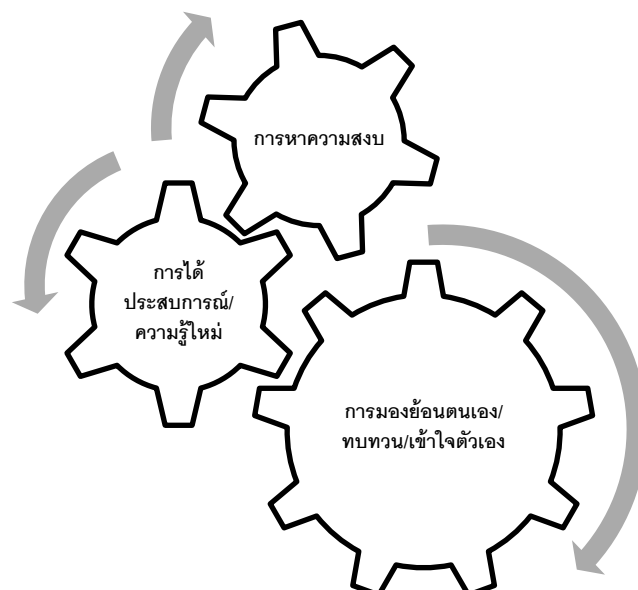
“ โยคะ วาดภาพ เกมน้ำแม่พิษ เขียนบทกวี เกมเปิด ดูภาพยนตร์เรื่องไฟ
 เคีย สมุด 10 หน้า (สมุดความฝัน) ภูเขาน้ำแข็ง กิ่งก่าก้อนหิน เกมนับเลข เกมปลา
 รำเปลี่ยนใจ ถ่ายรูป เกมมดตาย เกมลูกไก่ เกม 007 ความคิด-ความรู้สึก-ความ
 ต้องการ เรื่องเล่าประสบการณ์ชีวิต เดินเกียร์ นอนผ่อนพัก แสดงละคร เล่นต่อคำ
 เป็นประโยค อ่านหนังสือนอกเวลา เดิน / ทำทางประกอบดนตรี วาดภาพตาม
 จังหวะ ไฟความรู้สึก-ความต้องการ ปั่นอาชีพ 4 ทิศ ความเชื่อฝังหัวเรื่องเพศ
 กรอบหญิง/ชาย แหจับปลา ออกเสียงบริหารใบหน้า ตึกตาล้มลุก เกมนักฆ่าขนตา
 งอน การกอดเพื่อน บทบาทสมมติ ละคร/ซ้อมจัดทำนางฟ้า อ่านหนังสือ ฝึกการฟัง

หมวด ตัวเล็ก/ตัวใหญ่ Buddy เขียนบันทึก ปิดตาพาเดิน แบ่งกลุ่มคุยกัน Check in วาดภาพมหาสนุก สายธารชีวิต สื่อสารอย่างสันติ คุยช่วงพัก วาดภาพร่างกาย หน้ากาก กลิ้งทับกัน ทำต่อสู้อของเผ่าเมาลี เปิดเพลงเต้นอิสระ เฮ(ตอนเล็กกิจกรรม) ใต้ของขวัญ แบ่งปัน/แสดงความคิดเห็น เขียนจดหมายถึงตัวเอง ”

ในการทำกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยให้เราเกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร มีเงื่อนไขหรือปัจจัยอะไรที่ทำให้ได้เรียนรู้...

- # ได้มองย้อนเห็นตัวเอง ได้ทบทวนอยู่กับตัวเอง การกลับมาที่ตนเอง
- # ได้ฟังประสบการณ์ของคนอื่น ทำให้มองย้อนดูตัวเอง
- # เปิดใจ ได้เห็นคุณค่าในตัวเอง
- # มีอิสระทางความคิด ไม่กีดกัน ไม่ตัดสิน
- # คิดสร้างสรรค์ กล้าที่จะคิดและทำ
- # เกิดประสบการณ์กับตนเอง ทำให้เกิดความมั่นใจ ตระหนักเห็นว่าเราทำได้
- # ได้ทำอะไรที่ไม่เคยทำ เกิดความรู้และความคิดใหม่ๆ ได้เห็นมุมมองใหม่
- # การได้ลงมือทำด้วยตนเอง
- # ได้เรียนรู้ทฤษฎี / ความรู้ แล้วเห็นจริงๆ ว่าคนมีความแตกต่างกัน
- # ความเชื่อที่ว่าเราพัฒนาได้
- # ความสำเร็จอาจเกิดจากการทำซ้ำ ความอดทน
- # สร้างความสงบให้กับตนเอง สบายๆ
- # ลดความคาดหวังต่อคนอื่นลง

สามารถจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้



สรุปโดยกระบวนกร >>> “คุณสมบัติเหล่านี้เป็นทรัพย์สินสมบัติที่ติดตัวคุณ ไม่มีใครขโมยดึงออกไปจากตัวคุณได้ มันจะติดตัวคุณไปตลอดแม้ว่าจะไม่มีพื้ที่อยู่ที่นี่ แต่สิ่งเหล่านี้ก็จะฝังติดตัวคุณ อยู่ที่ที่เราขัดเกลาและหมั่นฝึกฝนกันไป อิศระมีอยู่ในตัวคุณ อยากบอกให้รู้ว่าเรายืนอยู่บนเส้นทางเดียวกัน ”

ช่วงบ่าย 5. สายธารกิจกรรม

13.00 – ขั้นตอนของกิจกรรม

- 14.30น.
- (1) ดัดกระดาษ Chart 8 แผ่นยาวต่อกัน
 - (2) ให้ผู้เข้าร่วมล้อมวงจับมือกันเป็นวงกลม หลับตา รับสัมผัสที่สัมผัสกับพื้นดิน
 - (3) ให้ผู้เข้าร่วมเดินอย่างอิสระ อยู่กับตัวเองเพื่อทบทวนกระบวนการที่ผ่านมา
 - (4) แล้วจึงเดินมานั่งที่กระดาษ Chart เพื่อบอกสภาวะที่เกิดขึ้นขณะทำกระบวนการนั้น (ที่ตนเองชอบ) โดยถ่ายทอดสภาวะดังกล่าวด้วยภาพ การใช้สี การวาดเส้น ฯลฯ ลงในกระดาษ Chart
 - (5) เมื่อวาดเสร็จให้ทุกคนเดินดูงานของเพื่อน แล้วช่วยต่อเติมเป็นงานของกลุ่ม
 - (6) แลกเปลี่ยนเรียนรู้

วันที่ 22 พ.ค. 57 (วันที่ 4)

เวลา

กิจกรรม

ช่วงเช้า 1. ทำโยคะคู่

9.00 – 2. ฝึกหายใจ (แบบเหมือนเมือวาน)

11.30 น. 3. กิจกรรมทักทาย “เข้านี้เป็นไงบ้างคะ”

ขั้นตอนของกิจกรรม

(1) ให้ผู้เข้าร่วมหันไปถามเพื่อนคนที่นั่งอยู่ข้างๆ ว่า “เข้านี้เป็นไงบ้างคะ”

(2) ให้เพื่อนที่ถูกถามตอบสั้น 1 ประโยค

(3) จากนั้นให้เพื่อนที่ตอบถามเพื่อนข้างๆ ด้วยประโยคเดิม

(4) ทำเช่นนี้จนกระทั่งครบทุกคน

4. บ้านแห่งเนื้อหา

ขั้นตอนของกิจกรรม

(1) กระบวนกรประเด็นเนื้อหาทั้ง 7 หัวข้อดังนี้ พลังกลุ่ม / ความสัมพันธ์ / 4 ทิศ / การสื่อสารอย่างสันติ / ละคร / ระบบเพศและกรอบความเชื่อ / ศิลปะ

(2) ให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมว่า “เราจำอะไรได้บ้าง ตามเนื้อหาแต่ละเนื้อหา” แล้วจดบันทึกบนกระดาน

(3) แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น 3 กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนว่า “เนื้อหาที่ได้เรียนรู้ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเราอย่างไร ให้ยกตัวอย่างในชีวิตประจำวัน”

ผู้เข้าร่วมช่วยกันทบทวนเนื้อหาการเรียนรู้ที่ผ่านมา ตามประเด็นต่าง ๆ ทั้ง 5 ประเด็น ดังนี้

1. พลังกลุ่ม / ความสัมพันธ์ / คน 4 ทิศ

- # เกมที่เราทำงานเป็นทีม
- # ได้เข้าใจนิสัยของตนเองว่าเป็นอย่างไร
- # ได้เปิดใจเล่าเรื่องราวตัวเองให้เพื่อนฟัง
- # ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความคิดเพื่อการอยู่ร่วมกัน
- # ได้เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น
- # ได้รู้จักข้อดี ข้อดีของตัวเอง
- # รู้วิธีแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง
- # ยอมรับข้อบกพร่องของเพื่อน / คนอื่น
- # รู้จักลักษณะของทั้ง 4 ทิศ
- # เข้าใจและรับรู้ทุกซักร่วมกัน

2. การสื่อสารอย่างสันติ

- # แยกความคิด ความรู้สึกและความต้องการได้
- # ได้ทบทวนว่าเราจะตอบสนองความต้องการของเราหรือไม่
- # เลือก / ไม่ทำอะไรบางอย่างจากความเข้าใจ
- # เข้าใจตนเองได้ง่ายขึ้น
- # เข้าใจว่าความสุขอยู่ภายในตัวเรา

3. ละคร

- # ทำให้เรากล้าแสดงออก
- # มั่นใจในตนเอง
- # กล้าพูดกล้าทำ กล้าร้อง กล้ารำ
- # ได้เห็นความสามารถของตนเอง
- # กล้ายอมรับ / เปิดใจที่จะรับฟังคำติชม
- # ภูมิใจเพราะไม่เคยทำ แต่พอทำก็ทำได้
- # ได้เข้าใจความรู้สึกของตัวเอง
- # เกิดความเข้าใจผู้อื่น โดยผ่านการสวมบทบาทในละคร
- # ทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง
- # มั่นใจเหมือนชีวิตมีแสงสว่าง
- # ได้ปลดปล่อย ลอย ฟู

4. ระบบเพศ / กรอบความเชื่อ

- # เข้าใจกรอบความเป็นหญิง / ชาย
- # รู้ว่าเรามีกรอบความเป็นหญิง / ชายมากน้อยแค่ไหน
- # ไม่บังคับให้คนอื่นต้องมีความเชื่อแบบเรา
- # รู้ผลดี / ผลเสียของแต่ละกรอบ ทำให้อยากคิดนอกกรอบ
- # รู้สึกอิสระจากความเป็นเพศ
- # เข้าใจ / รู้จัก / สังเกตเห็นกรอบต่างๆ ทางสังคม
- # ได้รู้ถึงการถ่ายทอด ส่งต่อกรอบต่างๆ จากที่ต่างๆ
- # ไม่เครียดจากกรอบของสังคม
- # รู้วิธีการอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคม
- # ทำให้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม อยู่ร่วมกันได้ในสังคม
- # รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้มากขึ้น

5. ศิลปะ

- # รู้จักความละเอียดอ่อนภายใน เป็นอิสระ
- # ผ่อนคลาย มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน
- # ทำให้ใจเย็นลง
- # มีจินตนาการ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- # ได้อยู่ในโลกส่วนตัว
- # สื่อความรู้สึกจากข้างใน/ข้างนอกผ่านงาน
- # ได้เข้าใจความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่นผ่านงาน

ช่วงบ่าย 5. มันทาล่า

13.00 – ขั้นตอนของกิจกรรม

- 14.30น. (1) กระบวนการกล่าวถึงความหมายของมันทาล่า
 (2) ชวนผู้เข้าร่วมขีดเส้นต่างๆ เพื่อ warm มือลงบนกระดาษ
 (3) แจกกระดาษและสีไม้เพื่อทำมันทาล่า

วันที่ 23 พ.ค. 57 (วันที่ 5)

เวลา

กิจกรรม

ช่วงเช้า 1. ผีกหายใจ (แบบเหมือนเมื่อก่อน)

9.00 – 2. บ้านแห่งข้อเสนอแนะ

11.30 น. ขั้นตอนของกิจกรรม

- (1) ให้ผู้เข้าร่วมเขียนข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการจากใจสู่ใจนี้ลงกระดาษ A4

(2) จากนั้น ระดมข้อเสนอแนะขึ้นบนกระดาน

ประเด็นที่ผู้เข้าร่วมให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการจากใจสู่ใจ มีดังนี้

ประเด็น	ตัวอย่างข้อเสนอแนะ
1. ด้านเนื้อหา	<ul style="list-style-type: none"> # ตอนสอนเนื้อหา ถ้าสลับกับเกมก็จะทำให้ไม่เครียดเกินไป # อยากให้พี่ๆ ช่วยสอนหรือให้เข้าใจ (บางข้อก็ไม่ค่อยจะเข้าใจ) เพราะอยากได้ความรู้จากโครงการนี้เพื่อนำไปปฏิบัติ
2. ด้านกระบวนการ	<ul style="list-style-type: none"> # เพิ่มเกมส์ # เพิ่มการชมภาพยนตร์ / ละคร # เพิ่มการร้องเพลง / ดนตรี เพื่อผ่อนคลาย # ควรมีดนตรีเปิดคลอบ้าง # เพิ่มการฝึกฝนการแสดง # สอดแทรกกิจกรรมในเนื้อหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ
3. ด้านกระบวนการ	<ul style="list-style-type: none"> # ควรมีความหลากหลายของกระบวนการ (ทั้งชายและหญิง) จะได้เรียนรู้และเข้าใจกันและกันมากขึ้น (มุมมองของชาย) # ได้แลกเปลี่ยนกับกระบวนการหลากหลายทั้งชายและหญิง # เพิ่มกระบวนการจากผู้เข้าร่วมด้วย
4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ	<ul style="list-style-type: none"> # เป็นโครงการที่ดี ควรทำอย่างต่อเนื่อง ทำกระบวนการหลายๆ ที่ # เจ้าหน้าที่ของเรือนจำควรมีความเข้าใจในกระบวนการ # โครงการน่าจะระยะเวลาานกว่า 9 ครั้ง # น่าจะมีการแจกสื่อประจำโครงการ # อยากให้ผู้ต้องขังชายได้เข้าร่วมโครงการแบบนี้บ้าง (มีโครงการนี้สำหรับผู้ต้องขังชาย) # อยากให้โครงการมีต่อในรุ่นต่อไป เพื่อให้เพื่อนๆ ที่ยังไม่ได้เรียนรู้เรื่องนี้ได้ออกมาเรียนรู้แบบนี้บ้าง # อยากให้มีกลุ่มอบรมในแดนหญิง โดยให้รุ่น 1 อบรมให้เพื่อน (ฝึกอบรมกันเองในแดนหญิง) # มีสมาชิกเพิ่มขึ้น # อยากให้มีการถ่ายรูปเป็นหมู่คณะเพื่อให้เป็นกำลังใจบ้าง

3. จดหมายถึงตัวฉัน

ขั้นตอนของกิจกรรม

- (1) กระบวนกรได้ให้ผู้เข้าร่วมเขียนจดหมายถึงตนเอง โดยให้สมมติว่าตนเองในอนาคตอีก 10 ปีข้างหน้าได้เขียนจดหมายมาถึงตนเองในปัจจุบัน (ทำเป็นการบ้าน)
- (2) จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมหนึ่งเป็นรูปขดหอยโดยให้หนึ่งเรียงลำดับตามอายุจากด้านในสุดคือ ผู้เข้าร่วมที่มีอายุน้อยที่สุด เรียงตามอายุไปเรื่อยๆ จนคนสุดท้ายคือผู้เข้าร่วมที่มีอายุมากที่สุด
- (3) ต่อมาให้ผู้เข้าร่วมด้านในสุด (อายุน้อยที่สุด) ยืนขึ้นเพื่ออ่านจดหมายของตนเอง
- (4) ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

ช่วงบ่าย 4. เตรียมเรื่องการนำเสนอในวัน “นิทรรศการ”

13.00 – หมายเหตุ

14.30น. <<< ทีมกระบวนกรตั้งใจว่าในช่วงบ่าย จะพาผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มนำเสนอตามความสนใจ ทั้ง 5 ห้อง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มการนำเสนอช่วยกันประมวลข้อมูล รายละเอียดในหัวข้อของแต่ละห้องให้ชัดเจนมากขึ้น เพื่อออกแบบรูปแบบการนำเสนอต่อไป

2.3 การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับเจ้าหน้าที่เรือนจำ

โครงการจากใจสู่ใจ ให้ความสำคัญแก่การเรียนรู้ของเจ้าหน้าที่เรือนจำมาก ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเรียนรู้ของผู้ต้องขัง เนื่องด้วยเล็งเห็นว่า การเติบโตของคนคนหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างไม่มากนักน้อยเสมอ การจะจุดประกายสู่การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่ยั่งยืนจึงต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ จากทุกคนและทุกภาคส่วนมาเสริมแรงซึ่งกันและกัน ดังนั้น โครงการฯ จึงจัดให้มีกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ร่วมกันกับเจ้าหน้าที่เรือนจำจากทั้งในพื้นที่โครงการฯ (เชียงใหม่ และขอนแก่น) รวมถึงพื้นที่อื่นที่อยู่ในเครือข่าย ได้แก่ ราชบุรี และพระนครศรีอยุธยา ดังมีรายละเอียดและผลการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

2.3.1 สถานการณ์ที่เป็นอยู่ ระหว่างเจ้าหน้าที่เรือนจำกับผู้ต้องขัง

สถานการณ์ผู้ต้องขังล้นเรือนจำในประเทศไทย ไม่เพียงส่งผลในทางลบต่อผู้ต้องขังเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อการบริหารจัดการเรือนจำด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการจัดสรรทรัพยากรอันจำกัดให้ทั่วถึง ให้ "มีความยุติธรรม" การจัดการเรื่องสวัสดิการพื้นฐานต่าง ๆ ตลอดจนสุขอนามัยทั้งในเรือนนอน โรงงาน และการใช้ชีวิตประจำวันอื่น ๆ เช่น การอาบน้ำ ชักผ้า ตากผ้า อาหารและน้ำดื่ม ยิ่งกว่านั้นสัดส่วนอัตรากำลังของเจ้าหน้าที่ต่อผู้ต้องขังในไทยยังห่างไกลจากเกณฑ์มาตรฐาน (มาตรฐานสหประชาชาติ กำหนดไว้ที่เจ้าหน้าที่ 1 คนต่อผู้ต้องขัง 5 คน ขณะที่ของประเทศไทยคือ 1 ต่อ 20) ซึ่งในจำนวนนี้ ส่วนหนึ่งทำหน้าที่บริหารงานทั่วไปภายนอกแดน ทำให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานจริงภายในแดนน้อยลงไปอีก¹ ในแดนหญิงบางแห่ง มีเจ้าหน้าที่เพียง 3 คน ที่ดูแลผู้ต้องขังมากถึง 300 คน ทำให้การดูแลไม่ทั่วถึง ส่งผลให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานภายในเรือนจำต้องเข้าเวรทำงานล่วงเวลา และต้องเผชิญกับความเครียดจากการทำงานต่อเนื่อง จากปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าหน้าที่ด้วยกันเอง จากแรงกดดันจากโครงสร้างภายในเรือนจำ / ทัณฑสถาน ซึ่งตนเองมีหลายสถานะ ทั้งต้องสวมหมวกหลายใบทั้งในฐานะผู้รักษาฎระเบียบและดูแลความสงบเรียบร้อยภายในแดน และในฐานะผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาที่ต้องปฏิบัติงานตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด ซึ่งหลาย ๆ ครั้ง ตัวเจ้าหน้าที่เองก็เกิดความรู้สึกอึดอัดกับคำสั่งดังกล่าว เนื่องจากเจ้าหน้าที่บางคนได้เห็นผลกระทบทางลบของคำสั่งที่มีต่อผู้ต้องขัง แต่ก็ไม่สามารถจะทำอะไรขัดกับ "นโยบาย" ได้ นอกเหนือไปจากนี้ ช่องว่างระหว่างตัวเจ้าหน้าที่จากหลายฝ่ายในด้าน

¹ ดร. นัทธี จิตสว่าง ข้อมูลออนไลน์ที่ <https://www.gotoknow.org/posts/497865>

ทัศนคติและการทำความเข้าใจพื้นเพชีวิตของผู้ต้องขังที่มาจากหลากหลายประสบการณ์ ยังเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานประสานกันระหว่างฝ่าย

นอกเหนือไปจากอาคารและสิ่งก่อสร้างที่ถูกออกแบบมาให้เป็นการป้องกันและ "กัน" คนภายในจากคนภายนอกแล้ว บรรยากาศภายในเรือนจำโดยทั่วไปยังมีลักษณะของการควบคุม ไม่ว่าจะเป็นการจัดระเบียบร่างกายที่เข้มงวดผ่านเสื้อผ้า ใบหน้า ทรงผม การใช้ร่างกาย การใช้เวลาผ่านตารางเวลาที่กำหนดละเอียดถี่ถ้วน มีการตรวจตราทั้งผ่านกล้องวงจรปิดตามจุดต่าง ๆ และผ่านบุคคล และมีมาตรการลงโทษผู้ทำผิดกฎที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ส่งผลให้บรรยากาศภายในเรือนจำค่อนข้างตึงเครียด ทั้งนี้ความตึงเครียดมิได้เกิดแต่เฉพาะกับตัวผู้ต้องขังเท่านั้น แม้แต่ตัวเจ้าหน้าที่เองก็ได้รับผลจากสถาปัตยกรรม ระบบระเบียบ และโครงสร้างอำนาจภายในเรือนจำ / ทัณฑสถาน ที่เป็นสถาบันเบ็ดเสร็จเด็ดขาด (Total institute) เช่นกัน ทั้งเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขังต้องเผชิญกับความกลัว ความกดดัน แทบจะตลอดเวลา ฉะนั้น กล่าวได้ว่า บรรยากาศภายในสถานที่แห่งนี้จึงเต็มไปด้วยการใช้อำนาจเหนือเพื่อควบคุมจัดการกับความกลัวและการคาดเดาไม่ได้ว่าจะเกิดเหตุการณ์ "ไม่สงบ" เมื่อใด อย่างไรก็ตาม วัตถุประสงค์ของการพยายามคุมไม่ให้สิ่งที่ผิดคาดเกิดขึ้นมาเช่นนี้เองกลับนำมาซึ่งความกดดันเล็ก ๆ ที่สั่งสมเพิ่มพูนมากขึ้นภายในเรือนจำ / ทัณฑสถาน และวนย้อนกลับมาสร้างความเครียดให้แก่ตัวเจ้าหน้าที่เช่นกัน

ยิ่งกว่านั้น การที่ในปัจจุบันมีความตื่นตัวเรื่องการนำมาตรการคุ้มครองด้านสิทธิมนุษยชนให้แก่ผู้ต้องขังที่เป็นสากลมาใช้เพิ่มมากขึ้น ทำให้เจ้าหน้าที่ต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เหล่านี้ มีการปรับตัว ทำความเข้าใจ และยังคงระมัดระวังท่าทีในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังเพิ่มขึ้นด้วย

จากการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการกับเจ้าหน้าที่เรือนจำ/ ทัณฑสถานหญิงหลายแห่ง เมื่อเข้าไปจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้ต้องขังภายในเรือนจำ ที่มงาน "จากใจสู่ใจ" พบว่าเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานภายในแดนหญิงให้ความสนใจกิจกรรมพัฒนาฟื้นฟูศักยภาพผู้ต้องขังมาก และมีการเอ่ยในทำนองว่า

“น่าจะมีโครงการแบบนี้ที่จัดให้กับเจ้าหน้าที่บ้างนะ ให้เรามีพื้นที่ได้ระบายความในใจ หรือพูดคุยทำความเข้าใจระหว่างเจ้าหน้าที่ด้วยกันบ้าง เจ้าหน้าที่ก็เครียดนะ”

“เป็นผู้คุมก็ไม่ต่างกับการติดคุกตลอดชีวิต ผู้ต้องขังบางคนไม่นานก็ได้กลับบ้าน แต่ผู้คุมต้องใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำจนกระทั่งเกษียณอายุ”

“จะว่าไปผู้ต้องขังยังมีโอกาสได้นั่งสมาธิ เล่นโยคะ ออกกำลังกาย ฝึกภาษาอังกฤษ มีโครงการดี ๆ เข้ามา ได้พัฒนาตนเอง ได้ทำกิจกรรมหลายอย่าง มีมาตรการคุ้มครองสิทธิผู้ต้องขัง แต่ผู้คุมกลับไม่ค่อยมีโอกาส”

“บางครั้งมีคำสั่งจากเบื้องบนลงมา ถึงเราจะเห็นใจผู้ต้องขังแต่ก็ต้องทำตาม ทำไงได้ล่ะ”

“ทำงานกับผู้ต้องขังไม่ได้เครียดมากนักเพราะเขาค่อนข้างเชื่อฟัง แต่เครียดจากการทำงานกับเจ้าหน้าที่ด้วยกันนี่มากกว่า”

“ไม่เข้าใจเลยว่า ทำไมผู้ต้องขังบางคนถึงได้ทำความผิดซ้ำๆ และเกรมมากขนาดนี้”

“ไม่อยากทำโทษพวกเธอเลย แต่ก็ชอบฝึกกฎระเบียบกันจริงๆ เวลาทำโทษก็เครียดนะ เพราะมันส่งผลกับการได้กลับบ้านเร็วของพวกเขาเอง”

“ไม่เข้าใจเลยว่าทำไมถึงออกไปแล้วยังทำความผิดซ้ำซาก ผู้คุมเงินเดือนก็ไม่ได้มากนัก ยังพอใช้เลย ไม่เห็นต้องไปค้ายาเสพติด”

“ผู้ต้องขังที่ไม่ทำงานนะ ถ้าอยากอยู่แบบนี้แล้วหายใจเน่าๆ ทิ้งไปวันๆ ก็ตามใจ”

ฯลฯ

เหล่านี้เป็นบางส่วนของเสียงสะท้อนความในใจของผู้คุมที่ปฏิบัติหน้าที่ใกล้ชิดผู้ต้องขัง ที่มีทั้งความใส่ใจ ความไม่เข้าใจ ขณะที่บางส่วนเป็นทัศนคติที่ขาดความเข้าใจต่อกันและเป็นการตัดสินคนในฐานะปัจเจกบุคคล ภายใต้กำแพงเรือนจำที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันทุกๆ วัน

นอกจากนี้ ยังมีบางครั้งที่คณะทำงานได้เคยมีประสบการณ์กับการมีทัศนคติเชิงลบของเจ้าหน้าที่เรือนจำ / ทัณฑสถานมีต่อผู้ต้องขัง ซึ่งเป็นทัศนคติที่ไม่เอื้อต่อการดูแลผู้ต้องขังให้ได้มีโอกาสปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อที่จะกลับไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ เช่น คำถามที่เจ้าหน้าที่คนหนึ่งถามวิทยากรที่มาบรรยายเรื่องการจัดกิจกรรมพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังว่า

“คนลำบากยากจนที่ยืนยันทำมาหากิน ไม่ได้ทำความผิด มีอยู่มากมายนอกเรือนจำ ทำไมไม่ไปทำงานกับคนกลุ่มนั้น มาทำงานกับคนทำความผิดพวกนี้ทำไม สิ้นเปลืองงบประมาณ”

สำหรับคณะทำงานแล้ว คำถามเช่นนี้มีประโยชน์และตรงไปตรงมา เนื่องจากเป็นการสะท้อนมุมมองของคนกระแสนหลักที่มีต่อผู้ต้องขังในสังคมไทยปัจจุบันได้ดี อีกทั้งมุมมองเช่นนี้ก็ยังคงมีอยู่มากในหมู่เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ซึ่งต้องทำหน้าที่ดูแลผู้ต้องขัง

แม้ว่าโครงการ “จากใจสู่ใจ” ในระยะเริ่มต้น จะเน้นการทำงานกับผู้ต้องขังหญิงจำนวนหนึ่งใน 2 เรือนจำ / ทัณฑสถานหญิง และดูเหมือนจะไม่ได้แตะต้องไปที่การเปลี่ยนแปลงในเชิงนโยบายการบริหารจัดการเรือนจำ / ทัณฑสถานหญิงที่เลือกทำงานด้วยก็ตาม แต่เมื่อทำงานไปได้ระยะหนึ่ง คณะทำงานเริ่มเห็นอย่างจริงจังว่า เจ้าหน้าที่เป็นอีกกลุ่มบุคคลที่โครงการฯ สมควรทำงานด้วยอย่างต่อเนื่อง เพราะนอกจาก

สถานะของการเป็น "คนใน" แล้ว พวกเขายังมีศักยภาพที่จะเป็นอีกหนึ่งพลังขับเคลื่อนที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริงภายในสถาบันเบ็ดเสร็จเด็ดขาดนี้ หากทัศนคติและมุมมองของเจ้าหน้าที่ต่อผู้ต้องขังและต่อประเด็นทางสังคมต่าง ๆ (ที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุที่ทำให้หลายคนต้องเข้ามาอยู่ในห้องขัง) เกิดจากปรับเปลี่ยน ด้วยเหตุนี้ โครงการ "จากใจสู่ใจ" จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพด้านใน (Empowerment) แก่เจ้าหน้าที่ไม่น้อยไปกว่าการทำงานเรื่องนี้กับผู้ต้องขัง รวมทั้งยังได้จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจในประเด็นเชิงโครงสร้างสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการดำเนินชีวิตกับแต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งเป็นโอกาสให้เจ้าหน้าที่เรือนจำเข้าใจหลักคิดและวิธีการจัดการเรียนรู้ที่โครงการ "จากใจสู่ใจ" นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมร่วมกับผู้ต้องขังภายในเรือนจำแต่ละแห่ง และที่สำคัญ การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ยังเป็นพื้นที่ให้คณะทำงาน ได้แลกเปลี่ยนทัศนคติกับเจ้าหน้าที่ได้ใกล้ชิดและเข้าใจชีวิตจิตใจของเจ้าหน้าที่มากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องความเครียดที่ต้องทำงานภายใต้ภาวะความรับผิดชอบและกฎระเบียบเคร่งครัด ทั้งยังเป็นโอกาสดี ในการเปิดพื้นที่ให้เจ้าหน้าที่ได้ทบทวนชีวิตและการทำงาน ได้กลับมาดูแลและทำความเข้าใจตนเอง ทำความเข้าใจคนอื่น ๆ รวมทั้งเปิดใจค้นหาแนวทางการทำงานดูแลผู้ต้องขังภายใต้รูปแบบการทำงานที่ก้าวหน้าและด้วยหัวใจที่เปลี่ยนไปจากเดิม

2.3.2 แนวคิดของการจัดกระบวนการเรียนรู้

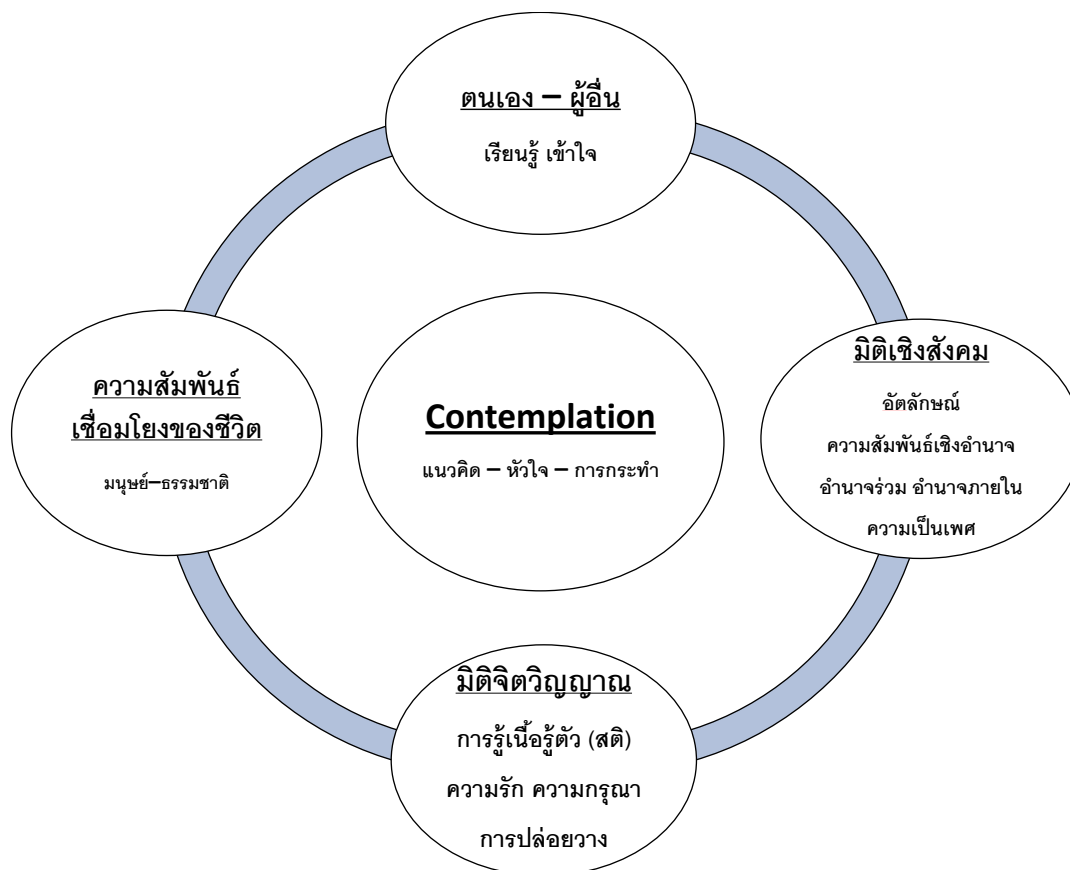
แนวคิดเชิงเนื้อหา

โครงการ "จากใจสู่ใจ" ให้ความสำคัญกับการเคารพคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของทุกคน การฟื้นฟูกำลังใจ การดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งละเอียดอ่อนต่อประเด็นโครงสร้างทางสังคม เช่น เรื่องความเป็นเพศ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ภาษา ศาสนา วัฒนธรรม ชนชั้น อายุ สีมืด ลักษณะทางกายภาพ สุขภาพ ฯลฯ ที่แตกต่างกัน และเห็นว่า เหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน มีอิทธิพลมาจากทั้งเหตุจากปัจจัยภายในตนเอง และเหตุจากสภาพแวดล้อม และสังคมรอบ ๆ ตัว ที่ประกอบเข้าด้วยกัน จนกระทั่งส่งอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด จนถึงรูปแบบการใช้ชีวิตของคนหนึ่ง ๆ ภายใต้สังคมหนึ่ง ๆ

การจัดการเรียนรู้ให้แก่เจ้าหน้าที่เรือนจำ จึงยึดแนวทางเดียวกันกับการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้ต้องขัง โดยเป็นการผสมผสานแนวคิดเรื่องการเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น การทำความเข้าใจเรื่องโครงสร้างทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง อิทธิพลของตนเองที่ส่งผลต่อสังคม ผูกการเรียนรู้ตัว (สติ) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือหลักในการการรื้อถอนทัศนคติ ทัศนคติที่อาจนำมาซึ่งการกดขี่ กดทับ ทั้งตนเองและผู้อื่น การดูแลตัวเองผ่านการออกกำลังกายเบา ๆ อย่างรู้ตัว การหายใจ การกลับมาฟังเสียงร่างกาย

ตนเอง การกลับมาดูแลจิตใจตนเอง การบ่มเพาะโพธิจิต (จิตแห่งการช่วยเหลือและแบ่งปันแก่ผู้อื่น) การพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกันด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง และการสร้างพื้นที่เรียนรู้ในบรรยากาศเอื้ออาทร ผ่อนคลาย และปลอดภัย เป็นต้น

เนื้อหาหลักที่ใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ จึงประกอบด้วย 4 ด้าน ซึ่งปรับปรุงเพิ่มมาจากฐานคิด 3 เรื่องในการจัดการเรียนรู้เรื่องความเป็นธรรมทางเพศเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของอวยพร เชื้อนแก้ว โครงการผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรม อ.แมริม จ.เชียงใหม่² ดังนี้



รูปที่ 2.4 เนื้อหาหลัก 4 ด้านในการออกแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขัง

การใคร่ครวญชีวิต (Contemplation) เป็นแกนกลางของเนื้อหาทั้งหมด หมายถึง การที่ปัจเจกทบทวนแนวคิด โลกทัศน์ อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เพื่อทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น และเข้าใจบริบททางสังคมต่างๆ โดยเชื่อมโยงมิติทั้ง 4 ด้านเข้าด้วยกัน หนึ่ง การเพิ่มมิติด้าน

² อวยพร สุธนัญญากร. (2557). *ความเชื่อมโยงของวิถีสตรีนิยมกับการเติบโตด้านใน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของชีวิตเข้ามานั้น จะช่วยให้ผู้เรียนรู้เปิดใจกว้างต่อความรู้ที่กระแสรอง ความเห็นต่าง ให้ความเคารพในความแตกต่างและและมองว่ามีคุณค่าไม่แตกต่างกัน รวมถึงตระหนักในการกระทำของเราที่มีผลไม่ว่าจะเป็นแง่บวกหรือลบต่อทุก ๆ ชีวิต

แนวคิดเชิงแนวทางและวิธีการ

เป็นการผสมผสานการเรียนรู้ 3 ฐาน³ เข้าไว้ด้วยกันด้วยวิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential learning) ซึ่งในการเรียนรู้แบบนี้ สิ่งสำคัญคือ การมีประสบการณ์นั้นๆ เองผ่านการลงมือทำ การใช้ร่างกายแบบรู้เนื้อรู้ตัว การทำงานศิลปะ หรือการผ่านการรับฟังประสบการณ์ชีวิตคนอื่น ๆ โดยไม่ตัดสิน ชมภาพยนตร์ ฟังดนตรี ซึ่งเป็นเรื่องของฐานกายและฐานใจ ควบคู่ไปกับการนั่งคุยถอดบทเรียน เพื่อยกระดับประสบการณ์ขึ้นมาเป็นการคิดวิเคราะห์

การจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์คือ การที่ทั้งผู้เข้าร่วมและผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นทั้งผู้เรียนและครูไปด้วยกัน บรรยากาศในการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์จึงให้ความรู้สึกผ่อนคลายและสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่ผู้เข้าร่วมได้มากกว่าการเรียนรู้กระแสหลัก อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดของการจัดการเรียนรู้แนวทางนี้ก็คือ สามารถจัดกระบวนการให้แก่ผู้เข้าร่วมครั้งละไม่มากนัก ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับสัดส่วนของกระบวนการด้วย

ด้วยวิธีการและแนวทางการจัดการเรียนรู้ของโครงการฯ ที่สร้างพื้นที่ปลอดภัยเช่นนี้เอง จะส่งผลให้เจ้าหน้าที่เรือนจำ/ ทัณฑสถานซึ่งมีความเครียดสูงมากอยู่แล้ว เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเกิดความสุขสบายใจและกล้าที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นเนื้อหาที่อบรม ซึ่งนี่เป็นพื้นฐานที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนที่ทำงานภายใต้ระบบโครงสร้างของสถาบันเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ที่มีภาวะความ

³ กิจกรรมทั้ง 3 ฐานได้แก่ ก) **กิจกรรมฐานหัว** ได้แก่ กิจกรรมประเภทที่ต้องใช้ความคิด วิเคราะห์ ตัวอย่างเช่น การระดมความเห็น จับกลุ่มหรือจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน การสอบถามความคาดหวัง การทบทวนสิ่งที่ผ่านมา เป็นต้น ข) **กิจกรรมฐานกาย** ได้แก่ กิจกรรมที่ทำผ่านประสบการณ์จริง ลงมือปฏิบัติ สังเกตตัวเอง อาจจะใช้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือสังเกตความร่างกายก็ได้ กิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวมากๆ มักใช้เวลาช่วงครึ่งในตอนเริ่มต้นของวัน หรือก่อนเริ่มกระบวนการตอนบ่าย ส่วนที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวมาก แต่สังเกตตัวเอง เช่น การฝึกการรู้เนื้อรู้ตัว สังเกตความคิดและความรู้สึกหลังจากทำอะไรบางอย่าง ค) **กิจกรรมฐานใจ** ได้แก่ กิจกรรมที่พาไปถึงอารมณ์ความรู้สึก ทำให้ผู้เข้าร่วมกลับไปค้นว่า รู้สึกอย่างไร ย้อนทวนความทรงจำในอดีต ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกท่วมท้นออกมามาก หรือทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ ลักษณะของกิจกรรมฐานใจ เช่น การฟังดนตรีบรรเลงด้วยกัน การจินตนาการตามที่กระบวนการพุดนำ การเลือก "ภาพโดนใจ" แล้วบอกเหตุผลว่าอะไรทำให้เลือกภาพนั้น

รับผิดชอบและแรงกดดันสูง⁴ นอกจากนี้ การฝึกฝนทักษะด้านการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ขาดเสียไม่ได้ เพราะเป็นการฟังโดยไม่ด่วนตัดสินประสบการณ์ชีวิตใคร แท้จริงก็คือการฟังที่เป็นการฝึกผู้ฟังไปด้วย ทั้งยังช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจบุคคลตรงหน้าอย่างแท้จริง โดยเฉพาะกับบุคคลที่เคยมองว่าเขาเป็น "ผู้ร้าย" ผู้ที่ฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งจะเกิดการคลี่คลายในใจ และอาการตัดสินพิพากษาเขาเป็น ขาว-ดำ คนดี-ผู้ร้าย ก็จะค่อยๆ ลดลงด้วย เป็นกระบวนการด้านในที่เกิดขึ้นซ้ำๆ โครงการฯ จึงเห็นว่าทักษะนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับบุคลากรที่ "มีอำนาจ" และต้องติดตอสัมพันธ์กับบุคคลที่อำนาจน้อยกว่าอย่างผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้ต้องขัง

2.3.3 เนื้อหาของการจัดกระบวนการเรียนรู้

โครงการ "จากใจสู่ใจ" ได้จัดกระบวนการการเรียนรู้ให้กับเจ้าหน้าที่เรือนจำไปทั้งสิ้น 2 ครั้ง คือเมื่อวันที่ 2-4 เมษายน 2557 และ 28 กรกฎาคม - 1 สิงหาคม 2557 ผู้เข้าร่วมทั้งสองครั้งเป็นกลุ่มเดียวกัน โดยมาจากทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ 5 คน เรือนจำกลางขอนแก่น 5 คน เรือนจำกลางราชบุรี 3 คน และเรือนจำอุทัย 2 คน⁵ เนื้อหาของทั้งสองครั้ง มีดังต่อไปนี้

⁴ จากการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่เรือนจำ/ ทัณฑสถานหญิงหลายท่าน หลายคนมีอาการปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ อันเป็นผลโดยตรงมาจากความเครียดที่ค่อยๆ สะสมมา บางคนอายุเพียง 30 ต้นๆ แต่จำเป็นต้องไปพบจิตแพทย์เพื่อรักษาด้วยการกินยาและปรับพฤติกรรม เนื่องจากความเครียดจากการทำงานทำให้มีอาการทางกายที่ส่งผลกระทบต่อการขับปัสสาวะผิดปกติ

⁵ เจ้าหน้าที่เรือนจำอุทัยมาเข้าร่วมครั้งที่ 1 แต่ครั้งที่ 2 ไม่ได้มา เนื่องจากเป็นช่วงปรับเปลี่ยนหน้าที่การทำงาน ต้องเตรียมความพร้อมรองรับแผนการจู่โจมตรวจค้นเรือนจำ และขาดกำลังคนในการปฏิบัติงานภายในแดน

การอบรมครั้งที่ 1

ครั้งที่ 1 เน้นในเรื่องคุณค่าความเป็นมนุษย์ การเข้าใจตนเองและผู้อื่น และแรงบันดาลใจ โดยมีการทำกิจกรรมเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง โยคะเพื่อการรู้เนื้อรู้ตัว การภาวนา การทบทวนคุณค่าในชีวิต การเข้าใจตนเองและผู้อื่นผ่านกิจกรรมคนสี่ทิศ และกิจกรรมผ่านประสบการณ์อื่นๆ เช่น สายธารชีวิต และชมภาพยนตร์ญี่ปุ่นเรื่อง Departures ที่เกี่ยวกับคุณค่าชีวิตและการทำงาน

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน (เฉพาะสองวันหลังซึ่งเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้) เป็นดังนี้

วันที่ 3 เม.ย. 2557 (วันที่ 2)

1. สมาธิแสงสว่าง >>> เพื่อกลับมารู้เนื้อรู้ตัว และเสริมสร้างพลังให้ตนเองด้วยการคิดบวก คิดแต่สิ่งที่ดี

2. Check in >>> สำรวจสภาวะปัจจุบันของเราว่า “เข้านี้เรารู้สึกอย่างไรบ้าง”

อ.หนู : เมื่อคืนรู้สึกหนาวมาก เข้านี้รู้สึกผ่อนคลาย ตื่นเต้นว่าจะเป็นอย่างไร ตั้งตารอคอยการอบรม

พี่ตุ๊กตา : รู้สึกเบิกบานเพราะได้ไปวิ่งเล่นกับเด็ก (ปิ่น)

พี่อ้อ : เมื่อคืนคุยงานดึก เหนื่อย พอเช้าทำโยคะรู้สึกโล่งโปร่งสบาย ไม่มีเรื่องกังวลใจอะไร

พี่จิตร : รู้สึกสดชื่นที่ได้เดินไปดูต้นไม้ ตอนนี้ง่วงนิดหน่อย

พี่จุ่ม : เข้ามารู้สึกง่วง แต่พอได้ยินทุกคนพูดว่ามีความสุขก็เลยรู้สึกมีความสุข

พี่หยิก : รู้สึกดี เห็นทุกคนหน้าเตี๊ยม เพราะทุกคนเบิกบานไม่เคร่งเครียด

อ.อุ๊ย : เข้านี้ได้ทำอะไรซ้ำๆ รอเวลาออกมาทานข้าวกับครอบครัว (คุณพ่อคุณแม่ลูกสาว) ดีใจที่ได้ทานข้าวพร้อมกับคุณพ่อและลูกสาว เป็นช่วงเวลาที่ balance ระหว่างการทำงานกับการใช้เวลาอยู่กับครอบครัว วันนี้พร้อมที่จะได้ทำกิจกรรมร่วมกับทุกคน

ผู้เข้าร่วม : วันนี้รู้สึกแตกต่างจากเมื่อวาน เมื่อวานเร่งรีบ แต่ตอนเช้าทำโยคะรู้สึกเกร็งอยู่ พอทำโยคะเสร็จแล้วรู้สึกโล่ง

ผู้เข้าร่วม : เช้านี้ทำโยคะรู้สึกเกร็ง แต่ใช้ชีวิตไม่เร่งรีบเหมือนอยู่ที่บ้าน

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกอิมเอิบ ได้พักผ่อน ได้นั่งเรือเที่ยว ขอขอบคุณทุกคน

ผู้เข้าร่วม : เข้ามาสวดชื่นดี

ผู้เข้าร่วม : ปกติจะเป็นคนคอยระวัง ต้องคอยเช็คโทรศัพท์เพราะอาจเป็นคนที่ทำงานด้านนี้ เข้านี้ตื่นมารู้สึกเหมือนมีพื้นที่ของเรามากขึ้น เดิมเรามักไม่ค่อยมีพื้นที่ของเราสักเท่าไร อยู่ที่นี่รู้สึกไม่คอยเกร็ง ไม่ต้องระวังตัว ตื่นเข้ามาจึงมีความสุขมาก ๆ

ผู้เข้าร่วม : มีความสุขที่ตื่นมาไม่ต้องเร่งรีบเข้ากำแพง

ผู้เข้าร่วม : ตอนนั่งเรือเป็นสิ่งที่ประทับใจ รู้สึกผ่อนคลาย ได้ฝึกโยคะในท่าที่ไม่เคยทำ น่าสนใจมากจะนำไปใช้ที่บ้าน

ผู้เข้าร่วม : การเดินทางค่อนข้างเหนื่อย แต่อยากเที่ยวมากกว่า รู้สึกสนุก เช้านี้รู้สึกสดชื่น เข้าได้เรียนโยคะอย่างเป็นทางการครั้งแรกของตนเอง สนุกดี โล่ง อาจปวดกล้ามเนื้ออยู่บ้าง

ผู้เข้าร่วม : เมื่อวานเป็นวันที่ทรมาณที่สุดในรอบสัปดาห์ เพราะการเดินทาง แต่ทำโยคะหายปวดเมื่อยจริงๆ

ผู้เข้าร่วม : ตอนนี้รู้สึกหนาวและง่วงมาก

ผู้เข้าร่วม : ขอขอบคุณนะคะที่พาไปเที่ยว แต่อยากให้อาจารย์ช่วยทบทวนท่าโยคะด้วยนะคะ จะนำไปใช้

สรุปสภาวะของผู้เข้าร่วม ...

(1) ผู้เข้าร่วมบางคนรู้สึกเหนื่อยกับการเดินทาง

(2) ผู้เข้าร่วมหลายคนประทับใจในการล่องเรือ อาหาร ที่พัก

(3) ผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลายมีความสุข ได้ทำอะไรช้าลง ไม่ต้องระแวงระวังตัว รู้สึกสนุก มาที่นี่วิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากปกติที่ต้องเร่งรีบไปทำงาน และต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา

(4) ผู้เข้าร่วมรู้สึกประทับใจกิจกรรมโยคะเมื่อเช้านี้ เพราะไม่เคยฝึกมาก่อนเลย รู้สึกเกร็งบ้างแต่ทำโยคะแล้วรู้สึกโล่งและสบายกายสบายใจ

3. กิจกรรมเปิดเจ้าปัญหา >>> สร้างพลังความเป็นทีม

สะท้อนการเรียนรู้...

(1) เรามีความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเล่นอะไรบ้าง ??? : หายง่วง เหนื่อย ตื่นเต้น เกร็งใจ มุ่งมั่น สับสน วิดก ลุ้น กลัว(พลาด) เซ็ง ไม่แน่ใจ ไม่อยากผิดพลาด งดกับกติกา ขาดความชัดเจนในการสื่อสาร กัดดัน

(2) เมื่อรู้สึกเช่นนี้เราแสดงออกอย่างไรบ้าง ??? : ป้องกัน ก็ วิ่งไปวิ่งมา ทำแทนเพื่อน บอกเพื่อน ฟัง สิ่ง

(3) มีใครรู้สึกกลัว ไม่กล้าวิ่งเพราะกลัวผิดพลาด : มีโดยเฉพาะเมื่อถูกขึ้นชื่อบนกระดานแล้ว

(4) แล้วมีใครรู้สึกโกรธหรือตำหนิเพื่อนที่ทำผิดหรือเปล่า : ไม่เลย หากยิ่งโทษเพื่อน เขาก็จะยิ่งแย่ เพราะปกติเมื่อเขาผิดพลาดเขาก็รู้สึกแย่อยู่แล้ว เราควรเข้าใจและให้กำลังใจ

(5) ให้ลองสำรวจและเชื่อมโยงกับท่าที่ของเราในชีวิตจริงเป็นเช่นนี้หรือเปล่า เราแสดงออกอย่างไร สิ่งใดเป็นเรามากแสดงออกอย่างอัตโนมัติบ้าง อยากรู้ลองหมั่นสังเกตตนเองบ่อย ๆ (คำถามกลับมาสำรวจตนเอง ผู้เข้าร่วมไม่ได้ตอบอะไร)

หมายเหตุ....กิจกรรมนี้เป็นเสมือนเป็นกิจกรรมเปิดที่ชวนให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาเรียนรู้และสำรวจสภาวะภายในของตนเองในทุกขณะที่เกิดขึ้น

4. คน 4 ทิศ >>> การสำรวจและรู้จักตนเอง

ข้อสังเกต...จากผู้เข้าร่วมทั้ง 14 คน

เป็นคนทิศเหนือ (กระทิง) : 3 คน

เป็นคนทิศตะวันตก (หมี) : 2 คน

เป็นคนทิศใต้ (หนู) : 9 คน

สะท้อนการเรียนรู้...

(1) เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง และจะนำไปใช้อย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : อันดับแรกคือการเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน ตนเองเป็นกระตือรือร้นก็จะทำอะไรให้ซ้าลง นึกถึงใจคนอื่นให้มากขึ้น จะเข้าใจเพื่อนร่วมงานและลูกน้องมากขึ้น

หมายเหตุ...กิจกรรมนี้เป็นเสมือนเครื่องมือที่จะนำมาใช้พัฒนาตนเอง ทั้งการเท่าทันกับการแสดงออกที่อัตโนมัตินองตนเองและการเติมเต็มความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ แต่ไม่ควรใช้เพื่อตัดสินและตีตราผู้อื่น

5. ผ่อนพักตระหนักรู้ >>> ผ่อนพักทั้งร่างกายและจิตใจ

6. พักฟังฟังพา >>> สร้างความตื่นตัวและการเรียนรู้การฟังพาซึ่งกันและกัน

สะท้อนการเรียนรู้

(1) มีใครสังเกตตนเองไหม ว่าเราชอบเป็นคนฟังฟังหรือชอบเป็นหลักให้คนอื่นมากกว่า เป็นอย่างไรบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกเกรงใจเพื่อน กลัวว่าเขาจะรับน้ำหนักเราไม่ไหว เลยปล่อยน้ำหนักของตนเองได้ไม่เต็มที่ (ไม่ค่อยเต็มที่)

(2) หรือเราเห็นท่าทีของเราเช่นนี้ในชีวิตจริงอย่างไรบ้าง??? (คำถามที่ชวนกลับมาสำรวจตนเอง ผู้เข้าร่วมไม่ได้ตอบอะไร)

7. สายธารชีวิต >>> ทบทวนชีวิตและการเรียนรู้เข้าใจผู้อื่น + ผูกฝนทักษะการฟัง

สะท้อนการเรียนรู้...

(1) เป็นอย่างไรบ้าง มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง ???

ผู้เข้าร่วม : ตอนที่เพื่อนเล่า เขาก็นึกภาพตาม บางครั้งเราเผลอหลุด เขาก็กลับมาตั้งใจฟังตามเขาไปตลอด รู้สึกลุ้นตาม โส่งใจไปกับเขาด้วย จนกระทั่งเขาฟังเราเล่า เขาก็ตั้งใจฟังเรา (แววตาสื่อสารว่าตั้งใจฟังเรา) ทำให้โส่งใจ อยากที่จะเล่า ในชีวิตใครไม่เคยมองตาใคร เพิ่งรู้ว่ามองตาคอนมันรู้สึกดี รู้สึกอบอุ่น มีรอยยิ้มในดวงตาเขา แต่ไม่ร้องไห้เพราะไม่กล้าร้องไห้

ผู้เข้าร่วม : ตอนที่เป็นผู้ฟัง รู้สึกอยากถาม แต่ไม่ได้ถาม ตอนเป็นคนเล่า ได้เล่าอย่างเต็มที่เลย ได้เล่าแล้วก็รู้สึกโล่ง รู้สึกดีที่ได้แชร์ประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง

ผู้เข้าร่วม : ภาพของเรากับคู่เหมือนกันเลย และยังมีชีวิตคล้ายๆ กัน การได้คุยกันทำให้เรารู้จักเขามากขึ้น รู้สึกว่าเรามีความคิดที่คล้ายๆ กัน

ผู้เข้าร่วม : เรื่องราวของเพื่อน คล้ายกับเรามาก รู้สึกเหมือนเป็นพี่น้องกัน รู้สึกผูกพันกันมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : ขณะที่ฟังเพื่อนเล่า เหมือนเราอยู่ในเรื่องราวนั้นกับเขาด้วย รู้สึกตื่นเต้น และยิ่งทำให้คุ้นเคยกันมากขึ้น และเมื่อได้มองตากันก็ยิ่งทำให้ใกล้ชิดสนิทสนม

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกประทับใจกับคู่ของเรา พี่เขาเป็นคนน่ารักมากๆ เขาใส่ใจในเรื่องราวของเราสามารถสะท้อนเรื่องราวของเราอย่างครบถ้วน รู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนก็ทำให้รู้สึกเศร้าไปด้วย สงสารเขา และเรื่องราวของเขาก็ทำให้เราหวาดคิดเรื่องของตนเองที่คล้ายคลึงกัน

ผู้เข้าร่วม : ตอนฟังเพื่อน ช่วงแรกๆ ตามเรื่องราวของเพื่อน ได้สังเกตเห็นรอยยิ้มของเพื่อนในขณะที่เขาเล่า ส่วนเราฟังเขาก็อยากถามเพิ่ม ส่วนในขณะที่เราเล่า เพื่อนมองตาเราทำให้เรารู้สึกดีใจอยากจะเล่ามากขึ้น ตอนสบตากันรู้สึกอึดอัด แต่จะมีรอยยิ้มในดวงตาเขา ทำกิจกรรมนี้รู้สึกรักเพื่อนมากขึ้น รู้จักตัวตนของเพื่อนมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกอบอุ่น รู้สึกดีที่มีคนเข้าใจในตัวเรา

ผู้เข้าร่วม : เดิมสนิทกันมาก่อนอยู่แล้ว แต่เรื่องบางเรื่องเราไม่เคยรู้มาก่อนเลย ทำให้เราสนิทกันมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : การที่มีคนมานั่งฟังตรงหน้า ทำให้เราอยากเล่าและมีเรื่องเล่ามากขึ้นเรื่อยๆ

ผู้เข้าร่วม : ขณะที่เราฟังรู้สึกดีมากๆ รู้สึกเหมือนมีเพื่อนคอยให้กำลังใจเรา รู้สึกผูกพันกับเพื่อนมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : เรื่องราวของเรากับเพื่อนมีความคล้ายคลึงกัน ตอนจับมือรู้สึกเขิน

ผู้เข้าร่วม : ตอนที่เราเล่าถึงเรื่องราวการสูญเสียของเรา เพื่อนคอยให้กำลังใจเรา รู้สึกดี อดไม่ได้ที่จะร้องไห้ รักกันมากขึ้น เขาเป็นทั้งเพื่อนและน้องกันมากขึ้น

สรุปการเรียนรู้...

(1) ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสกับประสบการณ์ของการฟังและการให้กำลังใจ รู้สึกประทับใจ

(2) กิจกรรมนี้ทำให้รู้สึกดี ผูกพันและใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น สนิทสนมกันมากขึ้น
รู้สึกรักเขา

(3) ท่าทีของเพื่อนที่รับฟัง ทำให้เราเกิดความไว้วางใจและเราอยากจะบอกเล่า
ประสบการณ์ชีวิตของเรามากยิ่งขึ้น

8. ชมภาพยนตร์เรื่อง *Departure* >>> เพื่อเกิดแรงบันดาลใจต่อการทำงานในอาชีพของตนเอง

จบกระบวนการวันที่ 2

วันที่ 4 เม.ย. 2557 (วันที่ 3)

1. การกลับมาเรียนรู้เพื่อตัวร่วมกันยามเช้า >>> เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

2. กลุ่ม *Dialogue* >>> เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่า “ 3 วันมานี้เป็นอย่างไรบ้าง ”

สะท้อนความรู้สึกในขณะพูดคุย...

ผู้เข้าร่วม : ปกติไม่ค่อยฟังใครพูดนาน แต่ครั้งนี้ตั้งใจฟังเขาโดยไม่ได้คิดอะไร เลยสะท้อนเห็น
ตนเองว่าเราไม่ค่อยฟังคนอื่นเลย เราควรจะปรับในหลายๆ สิ่งทั้งที่ทำงานและที่บ้าน ตั้งใจว่าจะฟังคน
อื่นให้มากขึ้น และจะทำอะไรให้ช้าลง รอบคอบให้เยอะขึ้น

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกอบอุ่นค่ะ เราน่าจะมีอะไรบางอย่างที่เหมือนกันจึงทำให้เราได้มาเจอกัน มี
คนทำงานเหมือนกันรู้สึกมีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : เราทำงานอยู่เรือนจำ ไม่ค่อยมีโอกาสได้พูดคุยกันแบบนี้เลย

ผู้เข้าร่วม : ได้เห็นใจของตนเอง ไม่ค่อยมีโอกาสได้พูดหรือบอกเล่าเรื่องราวของตนเองก็น้อย
โอกาสที่จะได้มาพูดคุยอย่างนี้ก็น้อย มาด้วยกันจากที่ทำงานเดียวกันแต่ไม่ค่อยได้คุยกันเลย มาที่นี้

เป็นเวทีที่ให้เราได้สำรวจตนเอง มีมิตรภาพ เป็นเวทีที่ให้เราเมตตาเผื่อแผ่คนอื่น เราอาจไม่มีสิ่งของมีค่าให้ใคร มีแต่เรื่องจิตใจ และก็ยังทำให้ตัวเราก็อิ่มมีความสุขไปด้วย

ผู้เข้าร่วม : อยู่ที่ทำงานรู้สึกวิตกกังวล เป็นนักจิตวิทยาคนเดียวในเรือนจำ บางครั้งก็รู้สึกโดดเดี่ยว เวลาเจอปัญหาที่ไม่รู้ว่าจะไปปรึกษาใคร ใจมันหวั่นไหว ครั้งแรกที่คิดว่าจะมาอบรมที่รู้สึกคาดหวัง อยากได้เครื่องมือที่จะช่วยดูแลตนเองให้ใจมันมั่นคง รู้สึกประทับใจที่เจ้าหน้าที่อบรมดูแลและให้การต้อนรับเป็นอย่างดี ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ ขอขอบคุณทุกโอกาสที่ทำให้ได้มาอยู่ตรงนี้ มาอบรมครั้งนี้ได้มาทบทวนใจตนเอง ได้เห็นความเป็นตัวตนของเราจริงๆ ได้ทำอะไรซ้ำลง ทำให้เราตระหนักรู้ในความเป็นตัวตนของเรา ได้เรียนรู้การทำใจให้นิ่งๆ ประทับใจกิจกรรมโยคะ ส่วนการดูภาพยนตร์ก็รู้สึกว่าจากบางฉากมีความคล้ายคลึงกับชีวิตจริงของตนเอง ทำให้เรานึกถึงครอบครัวของตนเอง อยากทำให้ดีขึ้น มาที่นี่มีเพื่อนทำให้รู้สึกอุ่นใจ ขอขอบคุณในมิตรภาพที่ทุกคนแบ่งปันกันให้ ช่วยเพิ่มพลังให้ตัวเอง

ผู้เข้าร่วม : ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็นมาก่อน รู้สึกสนุก ได้ลองเรื่องดูห้อย ได้ฝึกโยคะรู้สึกปวดขาแต่สนุกดี การฝึกการรับฟังคนอื่น การนั่งสมาธิ การเรียนรู้เรื่องคน 4 ทิศ ทำให้เห็นว่าเราไม่ค่อยฟังคนอื่นเอาเสียเลย ดูภาพยนตร์ทำให้รู้ว่าเราละเอียดพ่อแม่ อยากกลับไปดูแลให้ดีกว่านี้

ผู้เข้าร่วม : การอบรมครั้งนี้ให้หลักการ ให้ความใกล้ชิด เป็นพี่เป็นน้อง รู้สึกประทับใจกิจกรรมเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ แต่สอดแทรกให้เราเห็นตนเอง บางทีก็นึกไม่ถึงว่าจะเชื่อมโยงได้มากมาย เป็นความรู้สึกที่ประทับใจ

ผู้เข้าร่วม : ในจังหวะชีวิตประจำวันเป็นคนวิ่งอยู่ตลอดเวลา มาที่นี่ได้พักผ่อน ได้หยุด มีความสุข รู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว อิ่มเอิบ มีพลังกลับไปทำงาน สิ่งๆ ที่เพื่อน ๆ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะนำไปใช้ในการทำงานช่วยเหลือคนอื่น

ผู้เข้าร่วม : ได้รู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร จะกลับไปปรับเปลี่ยนนิสัยของตนเอง จะนำไปปรับใช้ในการทำงาน ได้สำรวจตนเองพบว่าเดิมตนเองมักเป็นมองโลกในแง่ลบไปสักหน่อย จะปรับให้มองโลกในแง่บวกมากขึ้น มาที่นี่มีความสุขมากๆ เกินคำบรรยาย จะนำไปปรับใช้ในชีวิตทุก ๆ วัน

ผู้เข้าร่วม : ได้ค้นพบตนเองว่าชีวิตไม่ต้องรีบ ช้าๆ ก็ได้ จะนำไปปรับใช้ให้ชีวิตเกิดความสุขสมดุลระหว่างการงานและชีวิตครอบครัว

สรุปการสะท้อนของผู้เข้าร่วม...

(1) ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีความสุขมากในการได้มาอบรมครั้งนี้ เพราะได้พักผ่อน ได้ทำอะไร
ช้าลง

(2) สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรม คือ การนิ่งสงบอยู่กับตนเอง การได้ทบทวนสำรวจ
ความเป็นตัวตน เกิดพลังในการทำงาน ได้เพื่อน ได้มิตรภาพ อยากปรับเปลี่ยนตนเองให้
ดีขึ้น เกิดแรงบันดาลใจในการทำงาน อยากกลับไปดูแลครอบครัว

3. ถอดการเรียนรู้จากการชมภาพยนตร์ >>> แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ร่วมกัน เชื่อมโยงทั้งกับชีวิต
ของตนเองและชีวิตการทำงาน

สะท้อนการเรียนรู้...

ผู้เข้าร่วม : ประทับใจบรรยากาศที่อยู่เคียงข้างสามีมาตลอด ไม่ตำหนิ ไม่ต่อว่า รู้สึกว่าแตกต่าง
กับตนเอง อีกฉากตอนทำศพให้พ่อ รู้สึกว่าเขาคงรักพ่อมาก เชื่อมโยงตนเองว่าต้องปรับตัวใหม่

ผู้เข้าร่วม : ชอบฉากปลาซัลมอนที่พยายามว่ายน้ำเพื่อกลับบ้านแม้ว่าจะต้องไปตาย

ผู้เข้าร่วม : จุดเปลี่ยนของพระเอกต่อการทำงาน คือ ท่าทีของญาติ ความสุขของญาติ ทำ
ให้เกิดความภูมิใจในอาชีพของตนเอง

ผู้เข้าร่วม : ประทับใจเวลาที่พระเอกค่อยๆ แต่งหน้าศพอย่างบรรจง จนทำให้ญาติมีความสุข
เหมือนไม่ใช่ศพ เหมือนแค่นอนหลับ เรื่องราวเช่นนี้สะท้อนให้เห็นงานของตนเองว่าสังคมไม่ค่อย
ยอมรับ เลยคิดถึงผู้ต้องขังที่ยังถูกสังคมปฏิเสธมากสักเพียงไหน ชีวิตการทำงานของเราก็เหมือน
คนแต่งศพในเรื่อง ทำให้รู้สึกภูมิใจในความเป็นผู้คุมของตนเอง จะกลับไปแต่งศพในงานของ
เราให้ดีขึ้นกว่านี้

ผู้เข้าร่วม : ประทับใจ Boss ที่มีความประณีต มีความรักในการทำงานทำให้พระเอกดำเนิน
รอยตามเส้นทางของ Boss

สรุปการสะท้อนของผู้เข้าร่วม...

(1) จากภาพยนตร์สะท้อนให้เห็นตนเอง ทั้งส่วนที่เหมือนและต่างกับชีวิตของเรา ทำให้
ได้สำรวจเห็นตนเองว่าเป็นคนอย่างไร

(2) การชมภาพยนตร์ทำให้เกิดแรงบันดาลใจการดูแลตนเอง ดูแลคนอื่น เกิดพลังในการทำงานมากขึ้น

4. แสงสว่างในชีวิตของเรา >>> ทบทวนชีวิตการทำงานของเรา ที่เสมือนได้รับแสงสว่าง ทำให้เกิดพลัง เกิดรอยยิ้มให้กับตัวเรา

ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า...

ผู้เข้าร่วม : กำลังใจในการทำงาน คือ รอยยิ้มจากผู้ต้องขัง รอยยิ้มจากทุกๆ คน พอเข้าไปทำงานได้เห็นพวกเขามีความสุข เราก็มีความสุข ดีใจที่เขากล้าพูดคุยกับเราได้

ผู้เข้าร่วม : กำลังใจที่ทำให้ทำงานได้ คือ ความเป็นห่วงผู้ต้องขัง ความรัก ความไว้วางใจที่ผู้ต้องขังมอบให้กับเราทำให้เรามีความสุข และอยากไปพบเพื่อนที่ถูกใจกัน บางครั้งที่มีปัญหาที่อาศัยเพื่อนที่รู้จักช่วยเหลือกัน

ผู้เข้าร่วม : ประทับใจหลายอย่างเกี่ยวกับน้องๆ (ผู้ต้องขัง) ที่ไปทำงานด้วย เช่น เขาอยากขอโทษพ่อแม่ของเขา อยากให้เจ้าหน้าที่คนหนึ่งมา (หัวหน้า) เขาอยากมาแต่เสียสละให้ลูกน้องมาเพื่อให้เขาได้พักและมีแรงใจในการทำงานต่อไป

ผู้เข้าร่วม : มีผู้ต้องขังเคยบอกว่า “เราเป็นเหมือนนางฟ้า” เขาอธิบายว่า เป็นเพราะเราเข้าใจเขา สิ่งนี้เป็นกำลังใจให้ตัวเองมาก อีกหนึ่งกำลังใจคือครอบครัว แม้ไม่ได้เกิดในครอบครัวที่ร่ำรวยแต่มีความสุข พ่อแม่บอกว่าเขาภูมิใจที่เราเป็นลูก

ผู้เข้าร่วม : แสงสว่างในการทำงานของตนเอง คือ หัวหน้าที่เข้าใจและให้ความช่วยเหลือ

ผู้เข้าร่วม : ทีม คือ แสงสว่างในตัวเรา ทีมมีความเข้าใจ พร้อมทั้งจะรับฟังเราเสมอ

ผู้เข้าร่วม : มีผู้ต้องขังคนหนึ่งเป็นคนป่วยเข้ามาขอคำปรึกษา เราอาจช่วยอะไรเขาไม่ได้มากให้ได้เพียงแค่คำปรึกษาเล็กๆ น้อย ๆ วันหนึ่งเขาหกล้มจะส่งไปรักษาตัวข้างนอก เราไปเจอเข้าเขาทำกายสวัสดี ตนเองรู้สึกดีที่เขาจดจำเราได้

ผู้เข้าร่วม : กำลังใจ ความอึดเอมใจของเรา คือ เราสามารถช่วยเหลือเขา (ผู้ต้องขัง) ได้

ผู้เข้าร่วม : กำลังใจของตนเอง คือ การมีเพื่อนร่วมงานที่ดี เมื่อเราผิดพลาด เพื่อนก็ไม่ตำหนิบอกให้เราเริ่มต้นใหม่

ผู้เข้าร่วม : กำลังใจของตนเอง คือ ความมั่นใจในตนเอง การมีครอบครัวที่ดี มีหัวหน้างานที่ดี

ผู้เข้าร่วม : แสงสว่างของเรา คือ ทีมงาน ลูกน้องของเรา บางครั้งตัวเราอ่อนไหว ท้อแท้ แต่เมื่อคิดถึงลูกน้อง คิดถึงคนอื่น ๆ ก็ทำให้ตนเองต้องเข้มแข็งเพื่อเขา

ผู้เข้าร่วม : แสงสว่างของเรา คือ ประสบการณ์ชีวิตของผู้ต้องขังคนหนึ่ง ที่ก้าวผ่านมรสุมชีวิตของตนเอง แล้วลุกขึ้นมาทำงานช่วยเหลือผู้หญิงคนอื่น ๆ ทำให้เรามองเห็นความหวัง มองเห็นการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่สามารถเป็นไปได้

ผู้เข้าร่วม : ในชีวิตของตนเองมีแสงเทียนเยอะ รู้สึกว่าตนเองโชคดี ทุกเรื่องราวที่ผ่านเข้ามา เมื่อเรานำมาใคร่ครวญก็จะกลายเป็นเสมือนแสงเทียนให้กับเรา ส่วนแสงเทียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือ ครอบครัวที่เปิดโอกาสให้เราทำสิ่งที่อยากทำ แม้ว่าเขาจะไม่ค่อยเข้าใจสักเท่าไร

ผู้เข้าร่วม : แสงเทียนของตนเอง คือ พ่อแม่ ทุกเช้าก่อนออกไปทำงานพ่อแม่จะออกมาส่ง และอวยพรให้เราทำงานอย่างปลอดภัย เวลาเจอปัญหาพ่อแม่ก็คอยให้กำลังใจ อีกกำลังใจหนึ่งในการทำงาน คือ การมีผู้บังคับบัญชาที่ดีที่เข้าใจเราทุกเรื่อง มีเพื่อนร่วมงานที่ดี ผู้ต้องขังก็เป็นกำลังใจให้กับเรา

ผู้เข้าร่วม : การทำหน้าที่ของตนเอง แล้วมีคุณค่า ส่งผลต่อคนอื่น ก็ทำให้เรามีความสุข เมื่อเราป่วย ผู้ต้องขังสวดมนต์นั่งสมาธิให้เราหายป่วย ทำให้เรามีกำลังใจ

ผู้เข้าร่วม : มีความคิดที่จะเปลี่ยนงานมาสิบกว่าครั้ง แต่กำลังใจของตนเอง คือ พ่อแม่ สามมีที่คอยให้กำลังใจและคำแนะนำ

สรุปแสงสว่างของผู้เข้าร่วม...

(1) ครอบครัว : พ่อแม่ สามมี

(2) ผู้ต้องขัง

(3) ผู้บังคับบัญชาการ

(4) เพื่อนร่วมงาน

5. สายธารกิจกรรม >>> เพื่อทบทวนการเรียนรู้ตลอดการอบรมทั้ง 3 วัน

6. ประจักษ์พยาน >>> ประกาศเรื่องราวที่อยากทำงานกับตนเอง

ผู้เข้าร่วม : จะกลับไปฟังผู้ต้องขัง / คนในครอบครัวด้วยความตั้งใจ ใส่ใจ ฟังเหมือนไปนั่งในใจ
เขา

ผู้เข้าร่วม : จะฝึกโยคะ ทำร่างกายของตนเองให้ดีขึ้น ก่อนไปสอนคนอื่น

ผู้เข้าร่วม : จะไปฝึกโยคะ เป็นสิ่งง่ายๆ ที่เริ่มต้นที่ตนเองก่อน

ผู้เข้าร่วม : จะไปฝึกโยคะ

ผู้เข้าร่วม : body scanให้ตนเอง และ dialogue กับผู้ต้องขัง

ผู้เข้าร่วม : คน 4 ทิศที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ผู้เข้าร่วม : เล่นโยคะ

ผู้เข้าร่วม : การรับฟังคนอื่นและครอบครัว จะไม่ชี้หน้าไปก่อน จะแก้ไขตนเอง

ผู้เข้าร่วม : การรับฟังผู้อื่น และทำ dialogue กลุ่มย่อยกับผู้ต้องขัง

ผู้เข้าร่วม : คน 4 ทิศ จะพยายามยอมรับในความแตกต่างของแต่ละคน และจะนำโยคะไปฝึกเพื่อตนเอง แล้วนำไปสอนผู้ต้องขังด้วย

ผู้เข้าร่วม : ทำโยคะ เพื่อพาตนเองออกกำลังกาย

ผู้เข้าร่วม : คน 4 ทิศ เมื่อได้เข้าใจตนเองแล้ว ก็จะนำไปปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อปรับตัวอยู่กับคนอื่นได้ อีกอย่างคือการทำโยคะเพื่อตนเอง

7. Check out >>> สะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง

จบ กระบวนการอบรม

การอบรมครั้งที่ 2

ครั้งที่ 2 เน้นการทบทวนตนเองผ่านการทำความเข้าใจมิติเรื่องความเป็นเพศ (gender) อำนาจ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งอำนาจภายในและอำนาจร่วม) การฟื้นฟูคุณค่าความเป็นมนุษย์ (5 วัน) ซึ่งนอกเหนือไปจากการดูแลตนเองผ่านการฝึกโยคะเพื่อการรู้เนื้อรู้ตัว การภาวนาผ่านการฟัง เมตตาภาวนา และการกลับมาอยู่กับตัวเองแล้ว การอบรมครั้งนี้ยังเน้นมิติทางสังคม เพื่อให้เจ้าหน้าที่ใช้เป็นฐานในการทำความเข้าใจตนเอง และเข้าใจอิทธิพลของสังคมที่มีผลต่อชีวิตมนุษย์ ที่ส่วนใหญ่ล้วนเป็นผลจากช่วงชั้นทางสังคม อำนาจ ความไม่เป็นธรรม และการหลอหลอมเรื่องระบบเพศ โดยเฉพาะชะตากรรมของผู้หญิงและคนชายขอบในสังคมที่เจ้าหน้าที่เข้าไปข้องเกี่ยวสัมพันธ์ด้วยในการทำงาน

รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นดังนี้

วันที่ 28 ก.ค. 57 (วันที่ 1)

15.00 – 17.00 น. กิจกรรมช่วงที่ 1

กิจกรรม Check in

แนะนำตัว ความรู้สึก ความคาดหวังที่มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

- เดินทางมาแต่เช้า รู้สึกเหนื่อยพอมารถึงรู้สึกแปลกๆ ติดทะเลและป่าไม้ ไม่คุ้นเคย ดีใจที่ได้เจอเพื่อนทุกคน
- เมื่อคืนนอนไม่หลับ ตื่นเต้น ได้ยินข่าวว่าฝนจะเข้า ตื่นเต้น
- ดีใจได้มาเจอหลายๆ คนที่คุ้นเคยยิ่งมาเห็นการเปลี่ยนแปลงของน้อง อยากมาดูแลใจตัวเอง ดูกระบวนการต่างๆ ได้นำมาทำต่อ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เอาไปถ่ายทอด มีน้องปิ่นทำให้เป็นการเดินทางที่สดใส ครีกรรีน
- ตื่นเต้นดีใจได้มาเป็นครั้งแรก จากที่ได้ยินเพื่อนๆ เรา เป็นโครงการที่ดีสามารถนำไปใช้ในงานได้ ดีใจที่ได้มาทะเล
- ดีใจที่ได้มาอีกรอบ อยากให้ฝนหยุดไวๆ
- คิดว่าจะไม่มา ตัดสินใจอยู่นาน เพราะช่วงนี้ระดับบริหารไม่กล้าออกจากพื้นที่ เกร็งกันอยู่ ตัวก็จองมาแล้ว คำมั่นสัญญา รองของเราจะได้แสดงฝีมือ ระบบของเราจะช่วยให้เราทำงานประสานกันได้ การที่เราได้ไปหลายๆ อย่างทำให้เราได้รู้ตัวตนของเรา ถ้าจะมาสักครั้งอยากอ่านหนังสือสนุกให้จบ และจะรู้ว่าเอาไปทำอะไรได้ ขอบคุณทางคณะที่ได้ไปดูแลเด็กๆ ที่นั่นให้ได้ เป็นสิ่งที่แปลกกว่าที่เขาเจออยู่ คิดว่าเด็ก ๆ ได้สัก 30% ที่ดีขึ้น

- ดีใจได้มาอีกและได้มาเที่ยวทะเล ได้นำลูกและเรามาเที่ยว
- ได้มาพักผ่อน เพิ่มพลังให้ตัวเอง ได้นำสิ่งดีๆ ที่ได้เรียนรู้ เล่าสู่คนรอบข้าง
- ดีใจที่ได้มาเที่ยวทะเล อยากมาพักผ่อน เพราะไม่ค่อยมีเวลามาพักผ่อน และอยากได้ความรู้เพิ่มเติม รอบสองจะรู้ว่าจะมีอะไรที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง
- ได้อะไรกลับไปแน่นอนกระเป๋าก็ใหญ่เต็มแน่ๆ
- มารู้อีกที่อื่น ๆ ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น อยากได้เรียนไปด้วย
- ดูแลสถานที่ พิธีการ ประสานงาน มีอะไรติดขัดบอกได้ค่ะ
- ตื่นเต้นกลัวเครื่องบินตกหลุมอากาศ อยากมาชิมซบเก็บเกี่ยวกระบวนการดีๆ
- ดีใจที่เพื่อนมาได้ ร่างกายพร้อมพอที่จะมาได้ มีความมั่นใจอยู่
- สองสามวันก่อนเหนื่อยเพราะมาจากเชียงใหม่ ยุงๆ เพราะมีเรื่องปลื้มย่อยเยอะ น้องชวนมาให้ช่วย เราก็มายินดี เพราะเขาจัดการได้เรียบร้อยดี ได้พักผ่อนได้หมด ใครสนใจติดต่อได้
- มีพลังทำ เพิ่งเสร็จจากช่วยงานอบรม "กระบวนการให้คำปรึกษาในภาวะวิกฤตผู้หญิง" (ที่ถูกทำร้ายและไม่ปลอดภัย) ซึ่งผู้เข้าร่วมเป็นเจ้าหน้าที่ที่ศูนย์พึ่งได้ เขามีพื้นฐานเบื้องต้นเรื่องเพศ (อบรมที่บ้านดิน แมริม) การอบรมนั้นทำให้เห็นว่าผู้ถูกกระทำ (ที่เรามักมองด้านเดียวว่าเขาเป็นผู้ร้าย) ถูกหล่อหลอมมาอย่างไร ผู้กระทำถูกหล่อหลอมมาอย่างไร เขามีโมเดลมาช่วยให้เราเข้าใจทำให้เข้าใจโมเดลสังคมที่สร้างความเข้าใจ พอทำแล้วได้พลัง เบิกบานเพราะได้พลังจากผู้เข้าร่วม
- ใน 5 วันนี้น่าจะมีเรื่องราวที่เราจะได้เรียนรู้ทั้งที่เคยจัดให้ผู้ต้องขังในโครงการ และไม่ได้จัด รับผิดชอบวันนี้เป็นหลัก อยากให้เราได้ลงลึกก็จะให้ได้ใช้เวลา คือมาเปิดหัวและปิดท้าย เมื่อเดือนที่แล้วได้ตามไปที่ขอนแก่นซึ่งจัดงานนิทรรศการ เป็นช่วงเวลาที่มีความประทับใจมาก ได้เห็นภาพทั้งงดงามและได้เห็นความเปลี่ยนแปลง มีคนเข้าไปกันเยอะจากหลากหลายโครงการ ส่วนที่เชียงใหม่ ตั้งใจจะไป แต่มีงานตรงกันพอดีเลยไม่ได้ไปแต่จะติดตามหาโอกาสไปเยี่ยมเยียน

จากการอบรมครั้งที่ 1 มีอะไรที่อยากแบ่งปันบ้าง

ขอนแก่น – นำไปจัด ธรรมมะบำบัด โยคะ กิจกรรมกลุ่ม บ้านเปิด ทักษะการสื่อสารเอาของไปสอนและไปหา ให้ได้ร่วมพูด ไม่คิดว่าเจ้าหน้าที่จะเข้าใจเขา จากกิจกรรมทำให้เราได้เข้าใจเขามากขึ้น เราได้รับพลังอยากหาข้อมูลอยากทำกิจกรรมเพื่อเอาไปทำต่อ (จัด 40 คน 10 วัน) นิทานบำบัด ละคร เวลาเรามีพลังดีๆ เราก็อยากกลับไปแบ่งปัน ซึ่งก็อาจจะได้มากได้น้อยก็ไม่แน่ใจ

กิจกรรมตะกร้า

กระดาษ A4 และปากกา คนละ 1 ชิ้น พับกระดาษครึ่งหนึ่ง วาดรูปตะกร้าใหญ่ๆ ลงไป ทั้ง 3 หน้า

โจทย์

ตะกร้าใบที่ 1 อะไรคือสิ่งที่เรากลัวมากที่สุด

ตะกร้าใบที่ 2 อะไรคือความใฝ่ฝัน

ตะกร้าใบที่ 3 ใครคือคนที่เรารู้สึกอยากขอบคุณเขามากที่สุด

ไปสัมภาษณ์เพื่อนๆ คนอื่นถึงของในตะกร้าของแต่ละคน และเพราะอะไร ให้ได้มากที่สุด

กลับมาพิจารณาตะกร้าของเราตอนนี้ที่เราได้เก็บรวบรวมของเพื่อนๆ มาด้วย เราได้เห็นอะไรบ้าง ในตะกร้าของเราทั้ง 3 ใบในตอนนี

แลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมตะกร้า

- คิดว่าตัวเองไม่กลัวอะไร แต่พอเอาสักอย่างคือ ความขยะแขยงเพราะว่าตัวเองเกิดปีหนู เกี้ยวหรือเปล่า แมวก็น่ารัก แต่เราขยะแขยง
- ตะกร้าของเพื่อนเป็นความสำเร็จ ของเราเป็นอยากมีส่วนร่วม
- ได้แชร์และได้เพิ่มพลังให้ตัวเอง
- ตะกร้าใบที่ 3 คิดว่ามีคนที่เหมือนเราเยอะนะ
- เราคิดว่าเรากลัวอะไร กลัวเสียใจ พลัดพรากจากคนที่เรารู้จัก เราผ่านความสำเร็จของเราอยากเห็นความสำเร็จของคนที่เรารัก เพื่อนร่วมงานเป็นแรงผลักดัน ถ้าไม่มีเพื่อนพี่น้องที่ทำงานมาร่วมกัน
- ที่สุดคือ ู เห็นแล้วเหมือนหัวใจจะหยุดเต้น ได้ถามเพื่อนด้วย กลัวกันหลายคน มีทั้ง แมวและหนู
- กลัวความไม่มั่นคง
- ฝึนอยากมีสุขภาพดี ไม่อยากมีโรคภัยที่รุนแรงจนดูแลตัวเองไม่ได้ มีบ้าน
- เวลาพูดถึงแต่ละหัวข้อมันให้ความรู้สึกตามหัวข้อเรื่องนั้นๆ

ได้สำรวจตัวเองแลกเปลี่ยนเห็นความเหมือนและความต่างของตัวเอง เราสามารถเอาความกลัวมาฝึกปฏิบัติ เป็นตัวที่ทำให้เราเกิดอนุสติ

กิจกรรมฉันคือใคร

จับกลุ่ม 4 คน แบ่งปันว่าฉันคือใคร ให้เพื่อนในกลุ่มฟังพยายามบอกเล่าให้มากที่สุด ให้เราเขียนเป็น

Mind map ให้เล่าทีละคน ขณะที่เพื่อนเล่าให้คนที่เหลือเขียนเรื่องของตัวเองเป็น Mind map จากนั้นให้แต่ละกลุ่มเล่าเรื่องของตัวเองใน กลุ่ม กลุ่มละ 2 นาที

กลุ่ม 1 เล่าว่าแต่ละคนทำงานอะไร

กลุ่ม 2 เล่าเรื่องชีวิตของตัวเองในวัยเด็กที่เป็นแรงผลักดันให้อยากทำงานช่วยเหลือคนอื่น

กลุ่ม 3 เป็นลูกคนบ้านนอกลูกชานา

แลกเปลี่ยน คำถามเราได้เห็นความแตกต่างของแต่ละกลุ่มอย่างไรบ้าง

- พอดต้องมาเล่าเรื่องตัวเอง เราก็คงไม่แน่ใจว่าจริง ๆ แล้วตัวเราเป็นแบบไหน สับสนว่าฉันคือใคร จึงเลือกด้านที่เราารู้สึกว่ามันชัด ๆ เช่น ประกอบอาชีพอะไร
- คิดถึงจุดกำเนิดที่เราเกิดมาจากไหน
- สัมผัสถึงความ เป็นมนุษย์ของแต่ละคน

เมื่อถามว่าเราคือใคร เราพูดถึงอะไรกันบ้าง

- ครอบครัว บ้านเกิด การศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การงาน นิสัย เป้าหมายในชีวิต

แล้วตกลงเราคือใคร มีอะไรที่เป็นตัวเราแล้วเปลี่ยนไม่ได้ แล้วตัวเราที่ไม่มีวันเปลี่ยนคือใคร เวลาที่เราคิดว่าเราเป็นสิ่งนี้ การที่เราเชื่อว่าเราเป็นสิ่ง ๆ นั้นมันส่งผลต่อชีวิตเราอย่างไร เวลาที่เราหรือคนอื่นบอกความเป็นตัวเราก็จะมีความแตกต่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความสัมพันธ์

19.00 – 20.30 น. กิจกรรมช่วงที่ 2

กิจกรรมจักรวาลแห่งความสัมพันธ์

1. กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น ให้วาดภาพระบบจักรวาลโดยมีเราเป็นดาวหนึ่งดวง และในจักรวาลนั้นมีดาวอื่นๆ ซึ่งเปรียบเสมือนบุคคล หรือสิ่งต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์เชื่อมโยงกับเรา แทนด้วยขนาดและระยะห่างจากตัวเรา โดยเราให้ความหมายของมัน

ให้เราได้สำรวจว่าตัวเราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับใครบ้าง

2. จับคู่ และเล่าเรื่องราวจักรวาลของเราให้เพื่อนฟัง

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. เราเข้าใจความสัมพันธ์ในชีวิตเราเพิ่มมากขึ้น หรือได้เห็นอะไรหรือไม่ อย่างไร
 - ได้เรียนรู้ว่าคนที่มามีอิทธิพลต่อเราคือ พ่อแม่ และเพื่อนร่วมงาน
 - แต่ละคนมีความสัมพันธ์ คนที่เราใช้เวลาด้วยมากที่สุดมักไม่ใช่คนที่ใกล้ชิดเราในความสัมพันธ์ เรามองความสัมพันธ์ในความคิด กับความเป็นจริงอย่างไรบ้าง
 - สิ่งที่อยู่ในใจของเรามันไม่เกี่ยวกับความชอบหรือไม่ แต่มันมีอยู่
 - เราสามารถจัดวางตัวเราเองวันหนึ่งเมื่อพวกเขาเปลี่ยน เราสามารถส่งผลกระทบต่อดาวดวงอื่น
 - ถ้าเราเปลี่ยนความสัมพันธ์อีกคนก็จะเปลี่ยนแปลงไป เราไม่สามารถจัดวางคนอื่นได้ แต่เราสามารถจัดวางตัวเองได้

วันที่ 29 ก.ค. 57 (วันที่ 2)

กิจกรรมโยคะ และ รับประทานอาหารเช้า

9.30 – 11.00 น.กิจกรรมช่วงที่ 3

กิจกรรมนำภาวนาและ **Check in** เข้านี่เป็นอย่างไรบ้าง

กิจกรรมการฟัง กับกระบวนการ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ออกเดินไปตรงไหนก็ได้ เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้หยุด เดินอย่างผ่อนคลาย ทบทวนว่า 3-4 เดือนมานี้ชีวิตเราเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ให้หันหน้าเข้าหาคนที่อยู่ใกล้ๆ ผลัดกันเล่า ตามโจทย์ที่กำหนด 4 รอบ ดังนี้

1. สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา
2. สิ่งที่เราทำแล้วภาคภูมิใจกับมัน
3. อีก 1 ปีข้างหน้าเราอยากเห็นตัวเองเป็นอย่างไร
4. สิ่งที่เราอยากทำให้กับตัวเองมากที่สุดในรอบปีนี้

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง
 - ได้โอกาสฟังเรื่องราวต่างๆ และพบว่าทุกคนเหน็ดเหนื่อยและไม่มีเวลากับการได้ดูแลตัวเอง
 - พอได้ฟังแล้วอยากให้เขาได้สนใจ
 - เขาได้พูดถึงสิ่งที่เขาภาคภูมิใจ เราก็รู้สึกพองฟูไปด้วย
 - ได้รับรู้เรื่องราวใหม่ๆ
 - เข้าใจความรู้สึกคนอื่น
 - ได้กลับมาทบทวนตัวเอง

- ได้เห็นว่าอะไรสำคัญ และอยากหาความสุขให้กับตัวเอง
- เมื่อเราได้ยินเรื่องราวดีๆ เราก็รู้สึกดีไปด้วย
- ได้ยินความฝันของคนอื่นจึงเห็นความฝันของตนเอง
- การตั้งใจฟังด้วยใจเป็นการภาวนาอย่างหนึ่ง คือการโอบอุ้ม การฟังเป็นฐานการทำงานกับคนทุกซ์ ช่วยเยียวยา ช่วยคลายทุกข์
- ได้ฝึกการฟังด้วยสติ

กิจกรรมเส้นทางผู้คุม

กระดาษวาดรูปคนละ 1 แผ่น พร้อมสี ให้ทบทวนและวาดเส้นทางชีวิตของเรา เน้นที่ว่าจะอะไรคือจุดสำคัญต่างๆ ในชีวิตที่ทำให้เรามาเป็นเราในทุกวันนี้ได้ จากนั้นให้จับคู่ผลัดกันเล่าให้ฟังทีละคน

โดยฝึกการฟังด้วยคุณสมบัติเหล่านี้

1. ให้ตระหนักว่าคนตรงหน้าเป็นคนสำคัญ เรื่องที่เขาเล่าเป็นเรื่องสำคัญ
2. รักษาความลับ
3. ยังไม่ถามเพิ่มเติม และไม่แนะนำ
4. ฟังโดยไม่ตัดสินถูก / ผิด
5. ทำตัวเองให้ว่าง (เหมือนภาชนะว่างๆ) และอยู่กับเพื่อนตรงหน้าอย่างแท้จริง

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ภูมิใจที่ได้ทำงานนี้
- เบา สบาย เมื่อเราคิดดีทำดี
- พบว่าเราสบายกว่าคนอื่น
- แต่ละคนมีที่มา เราไม่สามารถรู้ได้ว่าเขามีอะไรมาก่อน
- มีคนที่ต่อสู้ชีวิตที่เหมือนๆ กันกับเรา
- เราเป็นคนมีบุญ
- ได้คุยแล้วสบายใจ โลง ได้เรียนรู้ชีวิตที่เราเชื่อว่ามันไม่ใช่ ยังมีคนที่สามารถเป็นอย่างนี้ได้
- ได้รู้จักกันมากขึ้น มีความสนิทสนม มีการสูญเสียเหมือนๆ กัน ชีวิตที่แตกต่าง เรื่องราวของคนที่ได้รับพลังของการฟัง

13.30 – 17.00 น. กิจกรรมช่วงที่ 4

ผ่อนคลายตระหนักรู้

กิจกรรมคำถามใคร่ครวญ แจกกระดาษ 3 สีๆ ละแผ่น ให้ลองใคร่ครวญเพิ่มเติมกับชีวิต 3 ข้อ ดังนี้

1. เวลาเราเจอเรื่องยากๆ เราผ่านมันมาได้อย่างไร การรับมือกับอุปสรรคอย่างไร

สิ่งที่เขียนคือ - การเปิดใจ สู้ ความอดทน ความมั่นคงในตัวเอง ทำใจ มีสติ ศรัทธา พยายาม ใช้ธรรมชาติของใจตัวเอง แก้ปัญหาด้วยสติ เชื่อมั่นในตัวเองและครอบครัว ความใจเย็น ให้กำลังใจตัวเอง เปิดรับสิ่งใหม่ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น กำลังใจจากคนที่เรารัก

2. อะไรคือแรงเกื้อหนุนชีวิต

สิ่งที่เขียนคือ - พ่อ แม่ ลูก เป้าหมาย เพื่อน คำสั่งผู้บัญชาการ ความอยาก(Passion) สภาพแวดล้อม เป้าหมายในชีวิต สามมี

3. อะไรคืออุปสรรค

สิ่งที่เขียนคือ - ขาดความร่วมมือสุขภาพ ความเชื่อ จิตใจที่ยอมแพ้ ความรัก ความคิดไปเอง หน้าตาไม่ดี ระบบ ระเบียบ ยากจน เรียนไม่เก่ง ความเชื่อในสังคม การยึดติด ขาดความมั่นใจ ความอ่อนแอของเราเอง พิษรัก

ชวนดูว่าอันไหนเป็นรูปธรรม นามธรรม หรือมันมีปัจจัยอะไรบ้าง และให้ผู้เข้าร่วมเลือกคุณสมบัติบางอย่างที่เราอยากเอากลับบ้านไปทำให้มืออยู่ในตัวเรา คนละ 1 อย่าง

กิจกรรมราวตากผ้า

1. ให้นำเสื้อผ้ามาคนละ 1 ชุด ประกอบไปด้วย เสื้อ กางเกง หรือกระโปรง เสื้อและกางเกงชั้นใน
2. ให้เราเอาผ้าที่เราเอามาไปแขวนที่ราวตากผ้าที่เราเตรียมไว้ เหมือนที่เรากำลังตากผ้ากันอยู่
3. ให้สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นจากวิธีการตากผ้าของแต่ละคน กระบวนการเอาผ้าถุงและชุดชั้นในผู้หญิงไปตากไว้ในที่สูง

สิ่งที่สังเกตเห็น – เราตากผ้าแยกระหว่างเสื้อกับกระโปรงหรือกางเกง กางเกงจะตากต่ำกว่าเสื้อ ชุดชั้นในตากหลบๆ ด้านในหน่อยถ้าเป็นไปได้

การเรียนรู้ - เมื่อสอบถามเรื่องการตากผ้า พบว่าหลายคนรู้สึกอึดอัดจากการที่กระบวนการเอาผ้าถุงและกางเกงในผู้หญิงไปตากไว้ในที่สูง เพราะเป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ กางเกงในผู้หญิงมีรอบเดือนมันสกปรก แต่ผู้ชายไม่มีไม่สกปรก ร่างกายผู้ชายศักดิ์สิทธิ์เพราะเขาบวชเรียนได้ ถ้ามาถอดราวผ้าจะทำให้ของเลื่อม

หลายๆเรื่องเป็นเรื่องที่เราคิดว่าดี และเหมาะสมเราจึงยอมรับ และถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา

กิจกรรม Gender Box กรอบสังคม

1. ในสังคมปัจจุบัน เราถูกบอกถูกสอนในความเป็นผู้หญิงอย่างไร (ภาพลักษณ์ บทบาทหน้าที่ ความคาดหวัง ความเชื่อ)
2. ในสังคมปัจจุบัน เราถูกบอกถูกสอนในความเป็นผู้ชายอย่างไร (ภาพลักษณ์ บทบาทหน้าที่ ความคาดหวัง ความเชื่อ)

กรอบความเป็นหญิง	กรอบความเป็นชาย
<p>ต้องเป็นแม่บ้านแม่เรือน เป็นผู้ตาม รักนวลสงวนตัว มีกิริยามารยาทเรียบร้อย สะอาด พุดเพราะ ดูแลลูกและสามี อบรมสั่งสอนลูก แต่งตัวเรียบร้อยมีติดขัด ไม่เดินเสียงดัง ต้องมีสามีคนเดียว ผู้หญิงต้องยอม ทำอาหารเก่ง เสน่ห์ปลายจวัก รักษาพรหมจรรย์จนวันแต่งงาน เคารพสามี อยู่กับเย้าเฝ้าเรือน ต้องสวย ต้องหุ่นดี ประหยัด เก็บเงินของครอบครัว อบรมลูกให้สังคมยอมรับ เวลาที่มีประจำเดือนห้ามเด็ดใบไม้ เพราะจะทำให้ใบไม้ตาย ห้ามกระโดดข้ามบันได ห้ามเถียง ห้ามจัดพระบนหิ้งพระ ห้ามเที่ยวกลางคืน ห้ามกลับบ้านดึก ห้ามกินเหล้าสุบะบุรี ห้ามมีปากมีเสียง ห้ามท้องก่อนแต่ง ผู้ชายข้าวเปลือกผู้หญิง ข้าวสาร ต้องมีลูก ห้ามเดินอ้าซ่า มีลูกสาวเหมือนมีสัวมอยู่หน้าบ้าน ไม่หวัหระดัง ต้องกินให้เรียบร้อย ตากผ้าต่ำ กราบเท้าสามี ตื่นก่อนนอน ที่หลัง เคารพสามี ห้ามพูดเรื่องเพศ แต่ต้องเก่ง เรื่องบนเตียง สนองตอบอารมณ์ทางเพศของสามี ดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่า นมใหญ่</p>	<p>เป็นหัวหน้าครอบครัว รับผิดชอบ บวช เป็นผู้นำ ต้มเหล้า สูบบุหรี่ ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูคนในครอบครัว แพ้ไม่เป็น ไม่เป็นตุ๊ด กล้าหาญ ไม่กลัว เด็ดขาด ทำงานหนัก ใช้แรงงาน ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ รูปร่างสูงใหญ่ กำยำ เล่นกีฬา ต้องเจ้าชู้ใจใหญ่กล้าได้กล้าเสีย ขับรถได้ ห้ามร้องไห้ เสียงดัง ฆ่าได้ หยามไม่ได้ เมียและลูกได้ ใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องธรรมดา ต้องผจญภัยเดินทาง ต้องมีความผืนแรง บันดาลใจ มีอิสระทำอะไรได้มากกว่า จู้ใหญ่ ฉีฟุง ไกล ห้ามไว้ผมยาว ต้องมีคาถาอาคม/สักตัว มีหน้าที่การงานดี เรียนเก่ง เป็นนายช่าง</p>
<p>หากเด็กผู้หญิงคนหนึ่งโตมาภายใต้ความเชื่อแบบนี้เขาจะเป็นคนอย่างไร</p>	<p>หากเด็กผู้ชายคนหนึ่งโตมาภายใต้ความเชื่อแบบนี้เขาจะเป็นคนอย่างไร</p>
<p>ขาดความเชื่อมั่น เก็บกด เก็บความรู้สึก ยอม ไม่กล้าคิดไม่กล้าตัดสินใจ ขาดอิสระ เชื่อว่าตัวเองอยู่คนเดียวไม่ได้ต้องมีสามี ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นนางเอกหนังไทย</p>	<p>เป็นอันธพาล ก่อร่าง บ้าอำนาจ มั่นใจสูง ความคิดตัวเองเป็นใหญ่ เผด็จการ ภูมิใจในตัวเอง ไม่เห็นค่าคนอื่น มีพรรคพวก – เหงา โดดเดี่ยว</p>

ที่มาของกรอบสังคมและความเชื่อเหล่านี้มาจากไหน - ครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชน โรงเรียน สื่อ ละคร ตัวเราเอง วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ศาสนา กฎหมาย ความรู้ทางการแพทย์ กระบวนการยุติธรรม

19.30 – 21.30 น. กิจกรรมช่วงที่ 5

ดูภาพยนตร์เรื่อง ปาฏิหาริย์ ศรีทธา มหาสมุทร (Whale Rider)

วันที่ 30 ก.ค. 57 (วันที่ 3)

กิจกรรมโยคะ และ รับประทานอาหารเช้า

9.30 – 12.30 น. กิจกรรมช่วงที่ 6

ภาวนายามเช้าและ **Check in** ความรู้สึกเช้านี้

ผ่อนคลายเบาสมอง ไม่มั่นใจว่ารู้สึกอย่างไร สบายกับการนั่งสมาธิโยคะ เห็นภาพความเป็น ชาย – หญิง ที่สังคมกำหนด บทบาทถูกกำหนดโดยวัฒนธรรม มันใช่ไหม ถ้ามันไม่ถูกต้องทำไม อยากรู้ลูกชายเราจะสอนให้ผสมผสานกันให้บทบาทกลมกลืนกันได้ในเรื่องที่เราจะสอนต่อไปนี้ เบาเดิมเราแบกความเป็นผู้หญิง มาเยอะเราได้ปล่อยไปและได้เป็นอิสระเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สะใจได้วิพากษ์วิจารณ์ความแตกต่าง ความเห็นเราคล้อยตามกัน เราเป็นผู้ให้ก่อนเขาก็จะให้เกียรติเรา ได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เรื่องเพศทำให้รู้สึกเครียดเหมือนถูกกดขี่ การคลายเครียดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ความแตกต่างระหว่างหญิงชาย ปล่อยตัวเองให้สบายและวิเคราะห์คิด ว่าเราอยากเป็นอะไรเราค้นหาอะไร ทำอย่างไร จะเข้มแข็งและควบคุมอารมณ์อยู่กับคนหลายๆ คน จริงๆ เราต้องให้เกียรติ เคารพความคิดความรู้สึก แต่ละคน คิดได้หลายๆ อย่าง พยายามคิดถึงแต่ส่วนนี้ มันอยู่ที่ใจเราตัวเราที่จะทำให้ดีได้หรือไม่ดีได้ เราจะยอมหรือไม่ยอมในความสัมพันธ์ของหญิงชาย เราต้องมีเหตุผล

เราได้เรียนรู้เรื่องอื่นๆ จากกรอบเพศ การเรียนรู้เพื่อปลดปล่อยคนสู่อิสรภาพได้กลับมาหาคุณค่าความเป็นตัวเองที่แท้จริง มันเป็นปรัชญาชีวิต

กรอบเพศเป็นสิ่งที่เราเจอกันมาตั้งแต่เกิด เวลาเราเรียนเราก็ต้องระวัง

แลกเปลี่ยนบทเรียนที่ได้รับจากภาพยนตร์ และ Gender box

- จับกลุ่ม 3 คนแลกเปลี่ยน อะไรที่เรา ชอบ / ไม่ชอบ ในภาพยนตร์

แลกเปลี่ยนตัวละครแต่ละตัว

ปู่ - ที่อยู่ในการอบ มีความขัดแย้งในตัวเอง ต้องเข้มแข็ง รักหลานแต่ในขณะที่เดียวกันต้องต่อสู้กับความรักกับความเชื่อดั้งเดิม การรักษาวัดนธรรม รับผิดชอบหน้าที่แต่ยอมที่จะเปลี่ยนแปลง

ไพเคียว - แม่ต้องเผชิญความน้อยใจ แต่ต้องมีความกล้าหาญ เชื่อว่าผู้นำสามารถมีได้หลายคน เพราะผู้นำคนเดียวแบกรับภาระมากเกินไป

ย่า - ผสาน โกล่เกลี่ยบนความหลากหลายของความเชื่อ ฉลาดในการดูแล และเข้าใจผู้คน เข้าใจและรู้จักวัฒนธรรม บทบาทและหน้าที่คอยประคับประคอง

พ่อไพเคียว - เป็นตัวของตัวเอง ยืนยันในสิ่งที่ทำ อ่อนโยน รักลูก เปิดโอกาสให้ลูกตัดสินใจ

นายชายไพเคียว - กลับมามองเห็นความสำคัญกับตัวเองเมื่อไพเคียวมาขอให้สอน กล้าเปลี่ยนแปลงตัวเองใจดี

คุณครู - สงสาร เด็กอาจจะมึนงง เป็นผู้นำ ห้ามร้องไห้

เด็กผู้ชายที่สู้กับไพเคียว - นำสงสาร

ปลาวาฬ - ไม่เลือกเพศ เขาไม่รู้ โดยธรรมชาติไม่แบ่งแยก

สิ่งที่เป็นมายาคติ คือสิ่งที่สังคมสร้างขึ้น ค้นหาคุณค่าแท้ภายในตัวเรา

การรับนโยบายจากเบื้องบน อำนาจ ต้องทำแบบไม่มีข้อโต้แย้ง

กลับมาทบทวนชีวิตตัวเอง “กรอบเพศส่งผลอะไรกับชีวิตเราบ้าง ถ้ามันทำให้ชีวิตเรายาก เราผ่านจุดนั้นมาได้ยังไง”

จับคู่ ผลัดกันเล่า

เมื่อเล่าแล้วเรารู้สึกอย่างไร

ได้ปลดปล่อย สบายใจ ระบายส่วนที่เก็บไว้และมีคนเข้าใจ ทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุและผล มีคนเข้าใจเรา หัวอกเดียวกัน มีพลัง ไม่เคยรู้ว่าเรามาจากเรื่องราวเหล่านี้ มีกำลังใจ ภูมิใจ การคิดนอกกรอบไม่ได้เลวร้ายเสมอไป หากความสมดุล ไม่ง่ายแต่ทำได้ เห็นปัญหาที่คล้ายกัน ขอขอบคุณที่เราได้มาแบ่งปัน ได้เป็นผู้หญิง

13.30 – 17.00 กิจกรรมช่วงที่ 7

กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้

กิจกรรมอำนาจ

มีระดับคะแนน 1-10 ให้เราฟังคำถามและลองสำรวจตัวเองว่าเราจะให้คะแนนตัวเองเท่าไร

ระดับอำนาจภายในบ้าน / ครอบครัว

5 คะแนน

- เรากับสามี มีการตัดสินใจในบ้านเราแชร์ความคิดกัน 50:50
- พ่อเป็นใหญ่เราเป็นผู้ตาม และเราเป็นลูกคนโตเขาก็ฟัง

7 คะแนน

- อยู่คนเดียวกับพ่อและแม่ ส่วนใหญ่เราตัดสินใจเอง คิดว่าเท่านี้พอแล้ว

8 คะแนน

- เป็นผู้หญิงคนเดียวสวยที่สุดในบ้าน เขาค่อนข้างเกรงใจ ร่วมด้วยช่วยกัน เขาฟังความเห็นเรา
- เวลาที่บ้านมีปัญหาเขาจะมาปรึกษาแต่คนตัดสินใจเป็นพ่อกับแม่ เขาฟังเรามากกว่า

9 คะแนน

- อยู่กันสองคนในบ้าน เราให้ลูกแค่ 1 ที่เหลือเป็นการตัดสินใจของเรา

10 คะแนน

- มีแค่สามคน เขายกให้เราตัดสินใจ อาจจะเชื่อถือ และกลัว และเราประสบความสำเร็จในการทำงาน

เกิน 10 คะแนน

- ลูกอยู่ในวัยเรียนเราเป็นคนตัดสินใจ
- อยู่คนเดียวคิดเองทำเองตัดสินใจเอง
- ทรัพย์สินของทั้งบ้านเป็นของเรา เรามีอำนาจทั้งหมด

ระดับอำนาจในที่ทำงาน

4 คะแนน

- เป็นส่วนหนึ่งที่ดูแลรักษาผู้ต้องขัง ในด้านสุขภาพ

3 คะแนน

- ใต้รับงานแค่กลุ่มหนึ่งในเรือนจำ

- คิดว่าใครมีอำนาจน้อยๆ ในเรือนจำ คิดว่าพนักงานราชการ

5 คะแนน

- รับนโยบายมาปฏิบัติต่อ มันเป็นระเบียบอยู่แล้ว

7 คะแนน

- เราต้องทำงานร่วมกันผ่านคณะกรรมการก่อน กรณีเร่งด่วน เราสามารถสั่งได้

อำนาจในสังคมไทย

1 คะแนน

- เราอยู่ภายใต้สิทธิมนุษยชน ทำอะไรไม่ได้เลย แต่ต้องไม่ได้เลย รู้สึกท้อ
- ผู้ต้องขังมีอำนาจมากเพราะเขาสามารถร้องเรียนได้ตามสิทธิมนุษยชน

5 คะแนน

- ถ้าพูดถึงระบบราชการมันเป็นการทำงานแค่ 5 เท่านั้น เราไม่มีอำนาจในการตัดสินใจอะไรเลย ขึ้นอยู่กับยุคตรงนั้น

ที่มาของแหล่งอำนาจ

เป็นลูกคนโต เราช่วมกันตัดสินใจ การประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงาน ทรัพย์สิน บทบาทความเป็นแม่ ความถนัดทางวิชาชีพ ประสบการณ์ชีวิต รูปร่างหน้าตาดี สถานะสมรส ความสามารถ / เชี่ยวชาญในการทำงาน ความเป็นเพศ อายุ รูปร่าง สุขภาพ สีมืด ชนชาติ ชาติพันธุ์ ภาษา เครื่องแบบ นามสกุล เทคโนโลยี ข้อมูล ความรู้ ศาสนา ชาติตระกูล / นามสกุล ชื่อเสียง สติ ปัญญา ความสงบ ถิ่นที่อยู่อาศัย อาวุธ ขนาดร่างกาย น้ำเสียง สายตา ภาษากาย สามี ไปประกาศ / เอกสารราชการ / บัตรข้าราชการ / บัตรต่างๆ / บัตรเครดิต / เอทีเอ็ม กฎระเบียบ กำลังคน พรรคพวก เงิน จิตใจ กิเลส ความรัก ความเชื่อ ศรัทธา ความเกลียด ความดี ความเมตตา ความกรุณา เครื่องรางของขลัง สื่อ

กิจกรรมเชือก (Perfect square)

ให้ทุกคนทำเชือกยาว 10 เมตรให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส โดยมีมือทุกมือไม่หลุดจากเชือก และทุกคนปิดตา

สิ่งที่ได้เรียนรู้

ทำอะไรได้ดี - ได้พูดคุย วางแผนร่วมกัน แบ่งกันเป็นผู้นำในส่วนต่างๆ เป็นระบบผู้นำร่วม มีฝ่ายตรวจสอบความถูกต้องด้วย ได้ทำงานในหน้าที่ที่ตนถนัดมีการสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา

อะไรที่ทำให้สำเร็จ – การเรารับรู้และมุ่งในเป้าหมายเดียวกัน เมื่อรับรู้เป้าหมายร่วมกันทำให้รู้ว่าจะไปสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา

19.00 – 21.00 น กิจกรรมช่วงที่ 8

. ดูภาพยนตร์เรื่อง Precious

วันที่ 31 ก.ค. 57 (วันที่ 4)

กิจกรรมโยคะ และ รับประทานอาหารเช้า

9.30 – 12.30 น. กิจกรรมช่วงที่ 9

ความเป็นหญิงและชาย มันคือหยินและหยาง ร้อนหรือเย็น ให้เราลองสำรวจและลองบอกถึงพลังที่อยู่ในตัวเรา ไม่ว่าจะชายหรือหญิง

ความเข้มแข็งเด็ดขาดเมื่อเราต้องตัดสินใจในเรื่องบางเรื่องแสดงความเด็ดเดี่ยวออกมา

พลังการเอาชนะ ความเข้มแข็งอดทนในงานที่ต้องใช้ร่างกาย ความเชื่อมั่น การดูแลตัวเองไม่ต้องพึ่งพา การตัดสินใจ ความมุ่งมั่นอันแรงกล้า การเลือกและรับผิดชอบกับการตัดสินใจ ความมุ่งมั่น อดกลั้น ความอ่อนโยน

การกลับคืนสู่ความสมดุล คือการตระหนักรู้ถึงความเป็นมนุษย์ ไม่ใช่แค่ความเป็นหญิง / ชาย การทำงานเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมโดยกลับคืนสู่ความสมดุล และเริ่มที่ตัวเอง

กิจกรรมแลกเปลี่ยนภาพยนตร์ Precious

Precious – ติดกรอบ ถูกสาบถูกกรอกหูด้วยด้านลบทุกวัน ไม่นั่นใจในตัวเอง เก็บกด ถูกบังคับ ห้ามพูด เพราะจะแสดงความโง่ออกมา ไม่กล้าพูด ขาดอิสระ อยากรเป็นเด็กดีที่เชื่อฟังแม่ รักแม่ อยากรให้แม่รัก มองโลกแง่ดี สร้างโลกส่วนตัว ไม่ได้พอใจในตัวตน ใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องธรรมดา กล้าเลือกทางเดินชีวิตตัวเอง ได้แรงเสริมในชีวิตครูเรน การส่งเสียงทำให้เขามีตัวตน

ผู้ชายในเรื่อง

- พ่อ เห็นแก่ตัว ไม่รับผิดชอบ ไม่มีจิตสำนึก ส่ำสอน เป็นต้นเหตุของปัญหาทั้งหมด
- บุรุษพยาบาล อ่อนโยน ให้กำลังใจ เป็นผู้ดูแล รักสุขภาพ มีจรรยาบรรณ ละเอียดอ่อน
- ครูเลข ไม่ละเอียดอ่อน ทำแค่หน้าที่ของตัวเอง สอนโดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคน เขี้ยยดผิว

- แก๊งค์เด็ก ทำตัวอันธพาล ใช้กำลัง ไม่ให้เกียรติผู้หญิง คิดว่าผู้หญิงด้อยกว่า การใช้กำลังเป็นเรื่องธรรมดา

แม่ – เสียทองเท่าหัวไม่ยอมเสียตัวให้ใคร ใช้ลูกเป็นเครื่องมือ หึงหวง อิจฉา เก็บกด น้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกด้อยค่า เอาคุณค่าตัวเองไปผูกกับสามี ฟังพาคคนอื่น ต้องมีสามีคนเดียว เชื่อว่าผู้หญิงต้องสวย ต้องมีผัว ดึงดูดทางเพศ สงสารต้องได้รับการดูแล ถูกกระทำจากครอบครัว ต้องเอาตัวรอด

ครูเรน – ให้การสนับสนุน อดทน หนักแน่น กว้างขวาง ใจเย็น ทำงานแบบมีเครือข่ายร่วมมือกัน เสียสละ ยอมรับในความแตกต่าง ไม่ตัดสินคน ยุติธรรม พยายามทำความเข้าใจคนอื่น อดทนที่จะรอ อยากให้ทุกคนอ่านออกเขียนได้ ตั้งใจดี เป็นผู้โอบอุ้ม เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถ จริงใจ เปิดกว้าง ใ้วางใจได้ เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ทุกคน ฉลาด ให้โอกาส

วิเคราะห์แหล่งอำนาจของ Precious – ความเข้มแข็ง ความเชื่อศรัทธา ความรัก การศึกษา แรงเยาะขนาด ความกล้าเผชิญความจริง

แรงเกื้อหนุน – เพื่อนๆ ที่โรงเรียนทางเลือก ครูเรน บุรุษพยาบาล ลูก โรงเรียนทางเลือก ระบบสวัสดิการรัฐ

ลักษณะความเป็นชายขอบของ Precious - สีมัว ฐานะ ถิ่นที่อยู่อาศัย เพศ การศึกษา ท้องในวัยเรียน ติดเชื้อ ถูกไล่ออกจากโรงเรียน

13.30 – 17.00 น กิจกรรมช่วงที่ 10

ผ่านพักตระหนักรู้

กิจกรรมอำนาจ

1. เดินไปรอบๆ จับคู่กัน
2. แตะแขนกัน ใครแตะแขนเพื่อนก่อนคนนั้นนั่งลง
3. ในคู่จะมีคนหนึ่งนั่ง มีอีกคนยืนตรงหน้าคนที่นั่ง
4. ทำกิจกรรมในความเงียบเพื่อสำรวจภายในใจตัวเอง
5. จากนั้นสลับกัน

รอบที่ 1

คนนั่งรู้สึกอย่างไร – ไม่เท่าเทียม อึดอัด ต่อต้าน ต่ำต้อย ไม่เท่ากัน อึดอัดนิดหน่อย ระวัง ไม่ค่อยสบายใจ เราตัวน้อยลง อยากลুকไปยืนให้เท่าเขา บังเกะกะมองไม่เห็น

คนยื่นรู้สึกอย่างไร – ห่วงกัน สงสารคนนั้น มีอำนาจมากกว่า เห็นใจ อยากช่วยเหลือ ระวัง คนละชั้นกัน เราเหนือกว่า อยากโอบอุ้ม

รอบที่ 2

คนยื่นรู้สึกอย่างไร – สบายดี มองได้ไกลได้รอบ ถ้านานจะเริ่มสงสารโดดเดี่ยว เข้าใจ เห็นใจ อยากให้เสมอภาค เมตตาที่มีอำนาจเหนือ ปลอดภัย ห่างไกลอันตราย มั่นใจ ได้เห็นรายละเอียดได้มาก

คนนั่งรู้สึกอย่างไร – ตกต่ำ อึดอัด เมื่อย สบายที่ใดหนึ่ง ไม่มีทางออก ไม่ปลอดภัย หายใจไม่ทั่วท้อง

เมื่อมาอยู่ในระดับเท่ากันรู้สึกอย่างไร – เท่ากัน สบาย ดี ไม่มีความแตกต่าง มีเพื่อนไม่เครียด อบอุ่น ความสัมพันธ์ใกล้ชิด ไม่เปรียบเทียบ

คนยื่นเปรียบเหมือนคนที่มีอำนาจมากกว่า เรามีประสบการณ์เรื่องนี้อย่างไร

- เวลาในคุกเรารู้สึกได้ใช้อำนาจเต็มที่ จัดการ สั่งการได้เต็มที่ สบายใจ เรารู้สึกสบาย มั่นคง
- เรามีอำนาจเหนือเราสามารถสั่งการ ปกป้อง ควบคุม แก้ปัญหา ซ้ำถูกซ้ำผิด

สถานที่ที่เรามีเรื่องอำนาจ - โรงพยาบาล โรงเรียน ร้านอาหาร สถานีตำรวจ ทหาร

กิจกรรมจับคู่คุย ให้เราได้ทบทวนเหตุการณ์ที่เราต้องพบเจอกับเรื่องการใช้อำนาจ แล้วเราผ่านเรื่องราวนั้นมาได้อย่างไร

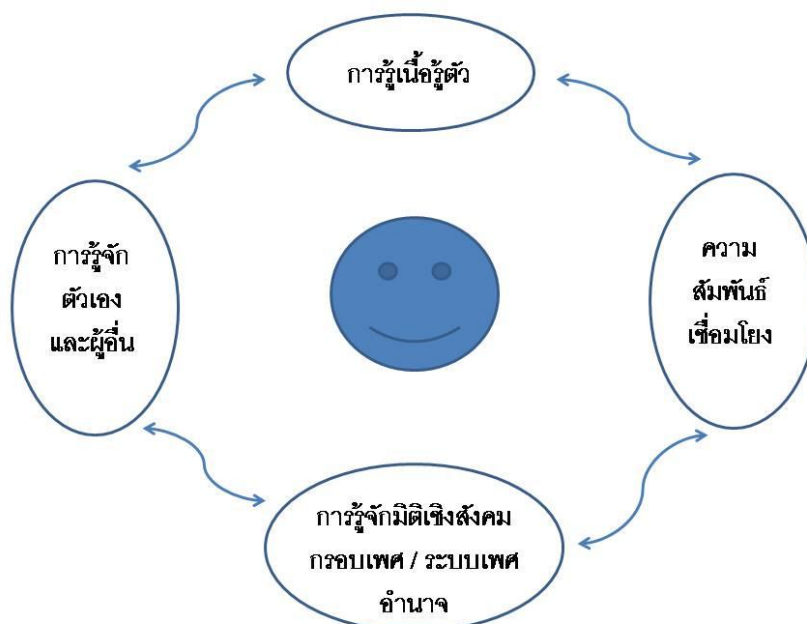
เรียนรู้ว่าอำนาจมี 3 แบบ อย่างไรบ้าง

อำนาจเหนือ	อำนาจร่วม	อำนาจภายใน
ไม่สนใจ ไม่ฟัง มองข้ามเราไป ไม่ถามเรา ชมขู่ ตัดสิทธิ์ ดูถูกเรา โกรธแค้น ตัดสินใจแทน ให้คุณให้โทษ ตะคอก ใช้อารมณ์ ใช้เสียงดัง	พูดคุยสื่อสาร อธิบาย การฟัง สร้างข้อตกลงร่วมกัน วางแผนร่วมกัน รับผิดชอบร่วมกัน สร้างเป้าหมายร่วมกันที่ชัดเจน	สงบนิ่ง พยายามสื่อสาร ตั้งสติหาเพื่อน ความอดทน อดอดกลั้น การหาเหตุและผล ปัญญาสติ การยืนยัน ความนุ่มนวล อ่อนโยน ความยับยั้ง ใจเย็น สื่อสาร ความจริงใจ ความตั้งใจ ความมุ่งมั่น เมตตา ปล่อยวาง การให้เกียรติกัน ศรัทธา เปิดกว้าง คิดบวก

หากเรามีอำนาจภายในมาก เราจะสร้างให้เกิดอำนาจร่วมได้มาก การมีสติจะช่วยให้เราสามารถฝึกฝนอำนาจภายในได้

19.00 – 21.00 น. กิจกรรมช่วงที่ 11

หลักการเรียนรู้ที่เราใช้ในการเรียนรู้ทั้ง 2 ครั้งที่ผ่านมา



ครั้งแรกเรียนรู้ 2 เรื่องหลักๆ คือ การรู้จักตัวเองและผู้อื่น และการรู้เนื้อรู้ตัว และนำความรู้เนื้อรู้ตัวมาฝึกฝนต่อในครั้งนี้นำให้ความสัมพันธ์เชื่อมโยงโดยนำเรื่องกรอบเพศมาเพิ่มเติมเพื่อให้เราเข้าใจระบบโครงสร้าง

เราได้เรียนรู้ความทุกข์อันเกิดจากโครงสร้างทางสังคม เพราะโครงสร้างนั้นไม่ยุติธรรมทำให้เราถูกกระทำ ทั้งจากระบบทุน และสังคมชายเป็นใหญ่ วิธีคิดแบบชายเป็นใหญ่มีการแข่งขันสูง ระบบการศึกษา ที่ใครไม่เข้าเกณฑ์จะถูกคัดทิ้ง ระบบการศึกษาที่คัดกรองเฉพาะเรื่องคะแนนการสอบ การเรียนที่ควบคู่เรื่องสติไปด้วย ทำให้รู้ว่าความทุกข์นั้นเกิดจากอะไรได้บ้าง ตื่นขึ้นมาว่าอะไรคือโจทย์ชีวิต เขา Empower ให้เขาสามารถเดินต่อโดยรับมือกับความทุกข์ต่างๆ ได้อย่างไร

การจัดกระบวนการให้ผู้ต้องขังเป็นให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการรตน้ำเมลิตพันธ์ เมลิตพันธ์ที่ดีถ้าไม่ได้รับการรตน้ำก็ไม่เกิดการเติบโต เราจึงออกแบบกิจกรรมที่เราได้เยียวยาความทุกข์เข้าใจความทุกข์ และรตน้ำเมลิตพันธ์ที่ดี เพื่อทำให้เขากลับมามีแรงในการใช้ชีวิตต่อไป

แล้วเราจะไปต่อกันอย่างไร

วันที่ 1 ส.ค. 57 (วันที่ 5)

กิจกรรมโยคะ และ รับประทานอาหารเช้า

9.30 – 12.30 น. กิจกรรมช่วงที่ 12

ภาวนาลมหายใจ หายใจเข้าและออกสลับกัน ซ้ายขวา ให้เข้าข้างเดียวและปิดอีกข้างไว้ สลับกันไปมา

“โพธิจิต”

ช่วงที่ 1 จับกลุ่ม 4 คน ได้แบ่งปัน

1. ความรู้สึกของเราต่อเรื่องราวที่ผ่านมาของทั้ง 4 วัน
2. ทบทวนประสบการณ์ในชีวิตของเรา ในการทำอะไรให้ผู้อื่น โดยไม่ได้เกี่ยวกับงานหน้าที่ความรับผิดชอบ

แลกเปลี่ยน

- รับผู้ชายที่โบกรถข้างทางติดรถไปส่งที่หมาย
- รับเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่กำลังจะกลับโรงเรียนแต่ไม่มีรถ ในตอนกลางคืนเมื่อส่งเสร็จ น้องเขาขอถอดแทนคำของคุณ
- ช่วยเหลือคนต่างชาติที่รถมอเตอร์ไซด์เสีย
- ช่วยเหลือเต่า
- แบ่งปันอาหารให้คนที่อยู่รอบๆ แบ่งปันอาหารให้คนรอบข้าง
- ตักน้ำให้เพื่อน
- กวาดใบไม้ให้ที่สถานปฏิบัติธรรม
- คืนเงินที่แม่ค้าทอนเกินมาให้เรา
- พาคนชราข้ามถนน
- ช่วยทำคลอดให้ผู้ต้องขังบนรถ

เกิดอะไรขึ้นเวลาที่เรากำลังทำอะไรเหล่านี้ เกิดความรู้สึกเรื่องราวตรงหน้ามันกระตุ้นเรา มันอดรนทนไม่ได้ ติดอยู่ในใจ ต้องออกไปช่วยเหลือ

เราจำเป็นต้องมีผู้อื่น เพราะมีคนนั้นเราจึงได้สิ่งนี้ ถ้าไม่มีคนอื่นเราจะไม่มีความรู้สึกนั้น ดังคำที่ว่า “ร่วมทุกข์ร่วมสุข”

ความเมตตา ความสุขที่ได้เห็นคนอื่นมีความสุข

ความกรุณา เราพร้อมที่จะต้อนรับความทุกข์เหมือนคนอื่น

ช่วงที่ 2 แบ่งปันเรื่องเล่าความทุกข์ ผู้ฟังก็ต้อนรับเรื่องทุกข์ของเพื่อนมาวางไว้ที่ใจโดยไม่ปรุงแต่งเพิ่ม และไม่ผลึกใส

สิ่งที่เกิดขึ้น หนัก สบายใจได้เล่าเรื่องออกมา ความดันขึ้น แผลงใจที่เราคิดเรื่องได้เร็ว ใกล้เคียง เชื่อมโยง

เราอาจไม่ชอบฟังเรื่องทุกข์ เพราะเรารู้สึกหวาดกลัว แต่เมื่อเราได้ยินคนที่เรารักทุกข์ เราจะพบความกล้าหาญที่ผุดขึ้นในใจ

ภาวนาทางเลน (ให้ – รับ)

จินตนาการถึงใครสักคนนั่งอยู่ตรงหน้าเรา เมื่อลมหายใจเข้า เราจินตนาการถึงสายน้ำของความทุกข์ สีดำของคนตรงหน้า เข้ามาในตัวเราและเข้ามาวางที่ใจ เมื่อหายใจออกเราจินตนาการถึงความคลี่คลายที่เหมือนสายน้ำสีขาวคืนกลับเข้าไปให้เขา หลังจากนั้นหายใจปกติๆ สร้างความผ่อนคลายฝากความรู้สึกต่างๆ ไว้กับธรรมชาติรอบๆ ตัว

รอบที่ 1 คนที่เรารัก

รอบที่ 2 ใครก็ได้

รอบที่ 3 คนที่เราไม่ค่อยชอบ / ศัตรู

อ่านบทภาวนาร่วมกัน

“ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำ ทั้ง กาย วาจา ใจ ข้าพเจ้าขออุทิศให้สัตว์ทั้งหลายในภุมิทั้งสาม ด้วยการสลายบาปกรรม และเครื่องเศร้าหมองที่ได้สั่งสมในกาลทั้งสาม ขอให้สัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึง พระสัมมาสัมโพธิญาณโดยเร็วด้วยเทอญ”

Check out

- ขอขอบคุณทีมงานทุกคน
- ขอขอบคุณพ่อแม่
- ขอขอบคุณอาจารย์และกัลยาณมิตร รู้สึกอุ่นใจ
- ขอขอบคุณทุกคน ทำให้เรารู้ว่าตัวเราเป็นอย่างไร
- ขอให้ทุกคนสู้ๆ
- ขอขอบคุณที่ให้ความรู้และเป็นกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อไป
- ขอขอบคุณโอกาสที่มาถึงเรา และได้เรียนรู้ใจตัวเอง
- ขอขอบคุณผู้ต้องขังที่ทำให้เราทุกคนได้เรียนรู้ถึงใจที่ยิ่งใหญ่ของพวกเราทุกคน
- ได้เห็นคนเปิดหัวใจ และรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย อย่าลืมกลับไปดูแลตัวเอง

2.3.4 บางส่วนของเสียงสะท้อนหลังกระบวนการอบรม

จากเจ้าหน้าที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

“ปกติเวลาไปเข้าอบรมที่ไหนมักมีคนหลบออกไปจากห้องอบรม หรือไม่ก็แอบเล่นเครื่องมือถือสารพัดตลอดเวลา แต่การมาอบรมแบบนี้ไม่มีใครคิดจะหลบไปไหนเลย ตรงกันข้าม กลับรู้สึกว่าการผ่านไปรวดเร็ว เป็นการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายมากๆ ได้ทั้งเนื้อหาสาระ ได้ทั้งดูแลตัวเอง ไม่เคยไปอบรมที่ไหนเป็นแบบนี้”

“ไม่ใช้การเรียนรู้ผ่านตำรา ผ่านหัว ผ่านการบอกสอน แต่เป็นการเรียนรู้จากตนเอง และเอาไปปรับใช้ในชีวิต ในการทำงาน ได้เปิดใจพูดคุยกัน ได้ใกล้ชิดและเข้าใจทีมงานด้วยกันมากขึ้น”

“อยากให้มีการจัดการเรียนรู้แบบนี้ต่อเนื่อง จะเป็นประโยชน์กับเจ้าหน้าที่มาก ถ้าเป็นไปได้การจัดครั้งละ 5 วัน ได้เนื้อหาสาระที่เข้มข้นมากกว่า 3 วัน ขณะเดียวกันก็ได้กลับมาดูแลตัวเอง ได้ใคร่ครวญตนเองจริงๆ”

“ตอนกลับไปจากอบรมครั้งแรก ได้เอาบางกิจกรรมไปทำกับผู้ต้องขังบ้าง และได้ผลดี เพื่อนเจ้าหน้าที่คนอื่นๆ ก็เข้าใจเรามากขึ้น”

“การได้ฝึกฝนการฟังอย่างลึกซึ้ง การเรียนรู้เรื่องคน 4 ทิศของเรา ช่วยให้บรรยากาศการทำงานดีขึ้นมาก เรายังผ่อนคลาย ยิ้มแย้มมากขึ้น ได้รู้จักตัวเองดีขึ้นและเข้าใจธรรมชาติของคนอื่น ๆ มากขึ้น”

“เดี๋ยวนี้พอจะใช้อำนาจ หรือจะขีมือดูออกไป ก็หยุดตัวเองได้ทัน เปลี่ยนเป็นพูดกันดี ๆ ตามเหตุผลเค้าก่อน ก็ทำให้เราได้เข้าใจเค้ามากขึ้น”

จากผู้ต้องขัง

หลังจากจบการจัดการเรียนรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ไม่นาน คณะทำงานได้มีโอกาสกลับไปพูดคุยกับผู้ต้องขังบางคน ซึ่งผู้ต้องขังเหล่านั้นได้สะท้อนว่า

“เดี๋ยวนี้เจ้าหน้าที่คนนี้... ไม่ดูเหมือนแต่ก่อน ท่าที่เปลี่ยนไปจากเดิมมากเลย เมื่อก่อนเวลาเดินผ่านไม่กล้าเข้าหน้า เดี่ยวนี้รู้สึกดีขึ้นเยอะ ไม่รู้เพราะอะไร บอกไม่ถูก”

“เจ้าหน้าที่คนนี้น้ำตาดายิ้มแย้มมากขึ้น ทำให้บรรยากาศผ่อนคลายลง”

“ความจริงนายก็ใจดีนะ รับฟังปัญหา ค่อยๆช่วยได้ ถึงบางครั้งยังช่วยอะไรไม่ได้ แต่ก็ทำให้รู้สึกดี”

2.3.5 บทสรุปที่ได้จากกระบวนการอบรม

ด้วยลักษณะของการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ซึ่งผู้เข้าร่วมจะต้องมีปฏิสัมพันธ์และพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกือบจะตลอดเวลา ที่มงานฯ พบว่า การจัดการอบรมเจ้าหน้าที่เรือนจำ/ ทัณฑสถานทีละกันหลายๆ แห่ง แต่จำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมไว้ที่ไม่เกิน 30 คน ส่งผลดีในแง่ของการสร้างความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระบบระเบียบของแต่ละเรือนจำ/ ทัณฑสถานที่มีข้อจำกัด และข้อได้เปรียบแตกต่างกันไป การที่ผู้เข้าร่วมที่ทำงานสายเดียวกัน แต่มาจากต่างเรือนจำ/ ทัณฑสถานได้รับฟังถึงความยากง่ายและการแก้ปัญหาในเนื้องาน ช่วยให้พวกเขาไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่ามีเพื่อนที่เข้าใจ ทั้งยังเกิดแรงบันดาลใจ มีกำลังใจที่จะทำงานต่อไป

นอกจากนี้ การแบ่งการอบรมออกเป็น 2 ช่วงถือว่าเป็นประโยชน์มาก เพราะวิธีการเรียนรู้แบบนี้เป็นสิ่งใหม่สำหรับหลายๆ คนที่พอใจกับการนั่งสังเกตการณ์เงียบๆ คอยจดบันทึกทุกอย่างแบบระมัดระวัง แต่ยังไม่สบายใจนักที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือเรื่องราวส่วนตัว ดังนั้น ในการอบรมครั้งแรกซึ่งเน้นเรื่องการสำรวจตนเอง การเรียนรู้ธรรมชาติของคน 4 แบบเพื่อเรียนรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น การภาวนารู้เนื้อรู้ตัว และการฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง จึงเสมือนการก่ออิฐสร้าง ความวางใจและสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่เจ้าหน้าที่เหล่านี้ ทั้งยังได้รับแรงบันดาลใจในการกลับไปดูแลกายใจและจิตวิญญาณของตนเองหลังจากที่ได้ชิมลางการดูแลตนเองวิธีการต่างๆ ในการอบรมครั้งแรก

ในการอบรมครั้งที่ 2 ซึ่งใช้ระยะเวลานานกว่า ได้เน้นการเรียนรู้ประเด็นทางสังคมโดยเฉพาะเรื่องอำนาจและระบบเพศ ประกอบกับชี้ให้เห็นความเชื่อมโยงของระบบเพศที่ส่งผลต่อมนุษย์และโครงสร้าง สถาบันทางสังคมต่างๆ อันรวมไปถึงการออกกฎระเบียบต่างๆ เพื่อบังคับใช้กับ "ทุกๆ คน" ในเรือนจำ/ ทัณฑสถานอีกด้วย เนื้อหาการอบรมในครั้งนี้ถือเป็นเรื่องจำเป็นยิ่งยวดที่ทุกคนควรต้องได้เรียนรู้ แม้จะทำทนายอย่างยิ่ง เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องระบบเพศหลายกิจกรรม อีกทั้งการชมภาพยนตร์ที่มี

ประเด็นเรื่องอำนาจ อัตลักษณ์ตัวตนโดยเฉพาะเรื่องเพศ ได้ไปสั่นคลอนความคิดความเชื่อ ค่านิยม คุณค่า ที่ตนเองยึดถือมานานจนมองเป็น "เรื่องปกติธรรมดา" และอาจไม่เคยตั้งคำถามมาก่อนเลย

สิ่งที่ทีมงานฯ ได้เห็นจากการอบรมในครั้งที่ 2 นี้ก็คือ การทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ในสถาบันเบ็ดเสร็จ เต็มขนาดที่มีระบบบังคับบัญชาชัดเจน มีระเบียบการทำงานเป็นขั้นตอน เข้มงวดและไม่ยืดหยุ่นเพื่อให้เกิดความมั่นคงสูงสุดภายในพื้นที่แห่งนี้ ประกอบกับข้อจำกัดในเรื่องจำนวนเจ้าหน้าที่ ส่งผลให้ร่างกายเจ้าหน้าที่มีความตึง ความเครียดสะสมสูง (เห็นชัดมากเมื่อทำโยคะในตอนเช้า และเมื่อทำกิจกรรมผ่อนคลาย ทัศนศึกษารูปร่าง) และส่งผลในระยะยาวต่อคุณภาพชีวิตดังที่ได้กล่าวไปแล้ว นี่เป็นเหตุผลที่ทำให้เจ้าหน้าที่ที่เปรยๆ กับทีมงานฯ ว่าต้องการให้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เจ้าหน้าที่บ้าง และเมื่อเคยผ่านการอบรมไปแล้ว ก็ต้องการให้จัดกิจกรรมเช่นนี้ต่อเนื่องไปอีก

เท่าที่ทราบมา ทางกรมราชทัณฑ์มีการอบรมพัฒนาเจ้าหน้าที่อยู่เป็นระยะๆ อย่างไรก็ตาม รูปแบบและเนื้อหาของการอบรมพัฒนาเจ้าหน้าที่ในสังกัดกรมราชทัณฑ์ยังเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาและอาจจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปจากเดิม ข้อสังเกตของทีมงานฯ ที่ได้จากการอบรมเจ้าหน้าที่ทั้ง 2 ครั้งมีดังต่อไปนี้

ประการแรก เจ้าหน้าที่ส่วนหนึ่งยังขาดมุมมองในปัญหาเชิงสังคม ยกตัวอย่างการพูดคุย แลกเปลี่ยนหลังจากชมภาพยนตร์เรื่อง Precious ซึ่งตัวหลักของเรื่องเป็นเด็กสาวที่เติบโตมาจากครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง พ่อล่วงละเมิดทางเพศจนท้อง 2 ครั้ง แม่ทำร้ายร่างกายและบังคับให้ทำงาน บังคับให้กินอาหารจนอ้วนและไม่สวย แม้จะเป็นภาพยนตร์เกี่ยวกับครอบครัวผิวสีในสหรัฐอเมริกา แต่ก็เป็นภาพสะท้อนปัญหาเรื่องความรุนแรงทางเพศและความรุนแรงในครอบครัวที่พบได้ในสังคมไทยทุกวันนี้ หากแต่เจ้าหน้าที่บางคนกลับสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ตัวเองว่า “โชคดีที่เรื่องราวแบบนี้ไม่มีในเมืองไทย” ทั้งๆ ที่จากการเข้าไปทำกิจกรรมกับผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำ ทีมงานฯ ได้รับรู้เรื่องราวทำนองนี้จากผู้หญิงที่ใช้ชีวิตอยู่ภายใต้กำแพงเรือนจำมาแล้วไม่น้อยทีเดียว

ถึงกระนั้น มีอีกหลายเสียงที่สะท้อนให้เห็นว่า ตัวเจ้าหน้าที่เริ่มเห็นและตระหนักถึงบทบาทของตนเองในฐานะผู้อยู่ในระบบที่จะสามารถช่วยเหลือผู้ต้องขังได้ แม้ว่าจะต้องทำงานภายใต้ข้อจำกัดมากมายก็ตาม

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนในวันนั้นมีอยู่ 2 เรื่อง ได้แก่

(1) เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ทำงานหนักตามหน้าที่และตามภาระงานที่มีอยู่มากมาย จนไม่สามารถให้ความสนใจเกี่ยวกับรายละเอียดที่มาที่ไป หรือเรื่องราวชีวิตของผู้ต้องขัง

(2) จากการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ ทำให้เข้าใจว่า กรมราชทัณฑ์ให้ความสำคัญกับการอบรมเจ้าหน้าที่ในเรื่องกฎระเบียบที่ออกใหม่ และข้อกฎหมายต่างๆ มากกว่าการพัฒนาเจ้าหน้าที่เพื่อให้มีมุมมองทางสังคมที่ช่วยให้การทำงานมีความละเอียดอ่อนและประณีตกว่าเดิม เช่น เรื่องอัตลักษณ์ที่แตกต่าง เรื่องมิติหญิงชาย เรื่องการกดทับคนในเชิงโครงสร้าง และอิทธิพลของ 3 ประเด็นดังกล่าวข้างต้นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปของคณฯ หนึ่ง⁶

สำหรับที่มานุษฯ แล้ว มิติเรื่องระบบเพศ ความรุนแรง ระบบอำนาจ เป็นเรื่องที่ทุกคนควรต้องรู้และใส่ใจ กล่าวอีกอย่าง นี่เป็นประเด็นที่จำเป็นมากสำหรับเจ้าหน้าที่ทั้งในกรมราชทัณฑ์ที่ส่วนกลางเอง และตามเรือนจำ/ ทัณฑสถานหญิงต่างๆ เพราะนอกจากสรีระร่างกายที่แตกต่างกันของแต่ละเพศแล้ว การที่ชะตากรรมนำพาพวกเขาเข้ามาอยู่ภายในกำแพงสูงหลายครั้งก็สืบเนื่องมาจากการที่พวกเขาเป็นผู้ถูกระงับจากระบบคิดเหล่านี้ หลายคนมาด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ บ้างก็รับจ้างส่ง "ยา" ด้วยความไม่รู้ว่าถ้าถูกจับจะติดคุกหลายปี บ้างก็ยังคงคิดว่านี่คือยายยัน ไม่น่าจะผิดกฎหมาย บ้างก็เพียงแค่ติดรถเพื่อนบ้านที่ส่งยาจากดอย มีผู้หญิงจำนวนมากที่เข้ามาอยู่ในนี้เพราะสถานะของการเป็นคู่รัก/ เมียบางคนยอมรับโทษด้วยความจำใจในฐานะเมียเพราะต้องทำหน้าที่ "เมียที่ดี" บางคนมาเพราะเชื่อใจที่มีผู้รับรองว่าจะทักส่งเงินให้ใช้ในนี้และทั้งช่วยเหลือคุณในครอบครัวให้อย่างดีหากมารับผิดแทนและไม่ขัดทอด หลายคนเป็นผู้หญิงที่ต้องรับภาระเป็นผู้หาเลี้ยงคนทั้งครอบครัวตามลำพัง บางคนเข้าสู่วงจรการส่งยา เพราะต้องการทำหน้าที่ "ลูกสาวที่ดี" เพื่อทดแทนบุญคุณพ่อแม่ให้ทัดเทียมกับการได้บวชของลูกชาย มีสาว ๆ หลายคนเข้ามาอยู่ในนี้ด้วยเหตุเริ่มต้นมาจากการเสพยาเพราะอยากสวยและเพื่อลดความอ้วนในตอนเริ่มต้น บางคนฆ่าสามีเพราะถูกทำร้ายร่างกายต่อเนื่องมาตลอดเวลารวม 10 ปี เป็นต้น

โดยสรุป ที่กล่าวว่ากรมมีมุมมองเรื่องอัตลักษณ์ตัวตน ระบบเพศและอำนาจ จะช่วยให้งานราชทัณฑ์ในส่วนของผู้ต้องขังหญิงมีความประณีตกว่าเดิมนั้น นอกเหนือไปจากเหตุผลด้าน (ก) ความแตกต่างทางสรีระร่างกาย และ (ข) สาเหตุของการต้องโทษที่เกี่ยวข้องมาจากสถานะทางสังคมและค่านิยมความเชื่อเรื่องเพศแล้ว ยังเป็นเรื่องของ (ค) การเคารพในความเป็นมนุษย์ที่แตกต่างหลากหลาย และ (ง) เหตุผลเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตพื้นฐานของ "ทุก ๆ คน" ที่อยู่ในสถาบันเบ็ดเสร็จเด็ดขาดนี้ อีกด้วย เพราะหากเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ทั้งส่วนกลางและภายในเรือนจำ/ ทัณฑสถานหญิง มีความเข้าใจเรื่องนี้ จะยังมีความระมัดระวังที่จะไม่ใช้อำนาจเหนือที่ไปกดทับและไม่เกื้อกูลต่อการฟื้นฟูจิตใจ เช่น การใช้คำพูดกดทับผู้ต้องขังอย่างไม่เข้าใจ

- ในด้านของคุณภาพชีวิตผู้ต้องขัง การเข้าใจประเด็นทางสังคมดังกล่าว จะช่วยให้เจ้าหน้าที่ให้การช่วยเหลือเยียวยาผู้ต้องขังได้ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้การสังคมสงเคราะห์

⁶ ทั้งนี้ หากกรมราชทัณฑ์จะจัดให้มีการอบรมเจ้าหน้าที่ ข้อพึงระวังประการหนึ่งก็คือ ประเด็นเกี่ยวกับอิทธิพลของอัตลักษณ์ มิติหญิงชาย และการกดทับเชิงโครงสร้าง ควรเป็นการให้ข้อมูลที่รอบด้านจากหลายมุมมอง และไม่ใช่ว่าจากมุมมองของอาชญาวิทยาอย่างเดียวเท่านั้น

การติดตามหลังจากพันโทษ และการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะอาการที่เกิดขึ้นในระบบ เจริญพันธุ์

- ในด้านของคุณภาพชีวิตเจ้าหน้าที่ ความอึดอัดคับข้องใจจากความไม่เข้าใจว่าทำไม ผู้ต้องขังหญิงหลายคนจึงทำผิดและเข้ามาติดซ้ำหลายครั้ง จะกลายเป็นความเข้าใจและลด การตัดสินใจลงไป เมื่อเจ้าหน้าที่มีความเข้าใจเรื่องโอกาสทางสังคมของผู้หญิงที่จำคุก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังพันโทษออกไป) การที่สังคมตีตราคนที่เคยต้องคดีและติดคุก โครงสร้างและระบบเพศในสังคมที่กดทับผู้หญิงไม่ว่าเธอจะมีสถานะและบทบาทเป็นอะไร
- ในส่วนของงานราชทัณฑ์ทั้งระบบ นโยบายที่ออกมาจากกรมราชทัณฑ์ที่มีมุมมองเรื่องเพศ จะมีการปรับให้เหมาะสมกับการบังคับใช้ในเรือนจำ/ ทัณฑสถานหญิง ผลดีที่จะเกิดขึ้น โดยรวมก็คือ กรมราชทัณฑ์ของไทยจะเป็นต้นแบบที่ดีไม่ใช่แต่เฉพาะในเรื่องของการมีห้อง บริบาลแม่และเด็กเท่านั้น หากแต่มุมมองเรื่องระบบเพศจะช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นในเรื่อง การลดโทษ การพักโทษ และระเบียบวินัยต่างๆ ที่ใช้ในการบริหารจัดการเรือนจำ/ ทัณฑ สถานหญิง ก็จะมีความเป็นมาตรฐานมากขึ้น ผลพลอยได้ในระดับปฏิบัติการในพื้นที่ก็คือ เจ้าหน้าที่ซึ่งทำงานสัมพันธ์โดยตรงและมีความเข้าใจ เห็นใจจากการรับรู้เรื่องราวความ ทุกข์ของผู้ต้องขังหญิงจะมีความตั้งใจตรงใจลดลง สามารถเกื้อกูลผู้ต้องขังได้ดีกว่า เดิม และทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น

ประการที่สอง ทีมงานฯ พบว่า กฎระเบียบที่เข้มงวดไม่ได้มีไว้ใช้แต่กับผู้ต้องขังเท่านั้น หากแต่ ยังมีกฎระเบียบที่เข้มงวดสำหรับเจ้าหน้าที่หญิงด้วย เช่น เรื่องทรงผมที่เรียบบ่อยในแบบกุลสตรี การแต่ง กายต้องถูกระเบียบแบบแผน และมีความยืดหยุ่นน้อย เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์จึงถือเป็นข้าราชการที่มี ความเครียดสูงมาก หลายคนมีปัญหาด้านสุขภาพจากการทำงาน เช่น ปวดชาตามแขนขา และมีความ เครียดสะสมซึ่งสะท้อนออกมาเป็นอาการต่างๆ ทางกาย การอบรมหรือการพัฒนาเจ้าหน้าที่ใน เรื่องการดูแลตัวเองทั้งกายและใจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าด้านอื่นๆ

ประการที่สาม ในการทำกิจกรรมผ่านประสบการณ์เพื่อหาแนวทางการใช้อำนาจร่วม ทีมงานฯ พบว่าเจ้าหน้าที่มีวินัยภายในตนเองมาก รับผิดชอบสูง มีทักษะการฟังคำสั่งที่ดี มีความร่วมมือแก้ไข ปัญหาร่วมกันโดยไม่แบ่งแยกลำดับชั้นได้อย่างเป็นธรรมชาติมาก แต่ขณะเดียวกันเมื่อกลับเข้าสู่การ ปฏิบัติงานในชีวิตจริง เจ้าหน้าที่ก็กลับเข้าสู่ระบบการทำงานแบบสั่งการและทำงานด้วยความกลัวการ ผิดพลาด ทั้งยังไม่กล้าตั้งคำถามกับเรื่องการใช้อำนาจเหนือ การออกกฎที่เข้มงวดและไม่เอื้อต่อการ พัฒนาตนเองของผู้ต้องขังจากผู้บังคับบัญชาและส่วนกลาง เป็นต้น การไม่กล้าตั้งคำถามกับระเบียบ วินัยยังสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนในกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งกระบวนการสอบถามถึงอำนาจภายในที่พวกเขามี ดูเหมือนว่าอำนาจแบบนี้เป็นที่เจ้าหน้าที่ไม่สามารถคิดได้ภายใต้สถาบันเบ็ดเสร็จเด็ดขาดที่มี กฎระเบียบมากมายและเข้มงวดไม่ยืดหยุ่น

2.3.6 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการจัดกระบวนการเรียนรู้

จากประสบการณ์ที่ได้สื่อสารพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ทั้งในการอบรมเจ้าหน้าที่ 2 ครั้ง โครงการ "จากใจสู่ใจ" มีข้อเสนอในเรื่องการพัฒนาเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งในส่วนบุคคลภาพชีวิต เจ้าหน้าที่เองและในส่วนของการยกระดับการทำงานของกรมราชทัณฑ์ดังต่อไปนี้

1) เนื้อหาและรูปแบบการอบรมเจ้าหน้าที่ที่ต้องการให้เพิ่มเข้ามา : ควรมีโครงการนำร่องที่เพิ่มการอบรมพัฒนาเจ้าหน้าที่ในเรื่องต่าง ๆ 4 ด้าน ตามกรอบแนวคิดในหัวข้อ 2.3.2 กล่าวคือ เรื่องของคุณภาพชีวิต (การรู้จักตนเอง การรู้จักและสัมพันธ์กับผู้อื่น การดูแลร่างกายและจิตใจ การฝึกู้เนื้อรู้ตัวหรือมิติทางจิตวิญญาณ) เรื่องการมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยง และเรื่องประเด็นทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นหลังสุดซึ่งสำคัญมากและจะช่วยเอื้อให้งานราชทัณฑ์ในส่วนของผู้ต้องขังหญิงมีความละเอียดอ่อน ประณีตขึ้น

รูปแบบและการจัดการ : ด้วยเหตุที่เนื้อหาการอบรมมีความข้องเกี่ยวกับค่านิยม ความเชื่อ ความเคยชินที่บุคคลปฏิบัติและใช้ชีวิตมานาน รูปแบบของการอบรมจึงควรที่จะเป็นการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ที่ใช้ทั้งฐานกาย ฐานใจ ฐานหัวในการจัดกระบวนการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง จัดให้ผู้เข้าร่วมจำนวนครั้งละไม่เกิน 30 คน และคละกันหลาย ๆ เรือนจำ/ ทัณฑสถาน การอบรมควรแบ่งย่อยเป็น 2 ครั้ง แต่มีความต่อเนื่องกัน และผู้เข้าร่วมรายเดิมควรได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 2 ครั้ง โดยในระยะนำร่องอาจคัดเลือกเจ้าหน้าที่ที่สามารถเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงได้ (เช่น จากฝ่ายปกครอง ฝ่ายการศึกษา ฝ่ายแรกรับ ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ ห้องพยาบาล คัดเลือกมาฝ่ายละ 1 คนในโครงการนำร่อง) และเนื่องจากโครงสร้างการทำงานที่แข็งมากของเรือนจำ/ ทัณฑสถาน แต่ละแห่งจึงควรมีเจ้าหน้าที่มาอบรมอย่างน้อย 3-5 คนเพื่อให้เป็นเครือข่ายในการทำงานเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงภายใน

2) แนวคิดพื้นฐานในการทำงานราชทัณฑ์ : แม้ว่าสิ่งที่ป็นอยู่คือ งานราชทัณฑ์เป็นงานที่เกิดขึ้นมารองรับกระบวนการยุติธรรมทั้งที่ยังอยู่ระหว่างกระบวนการพิจารณาคดีและที่ตัดสินเด็ดขาดแล้ว แต่ผลการวิจัยหลายชิ้นที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขังหญิงชี้ให้เห็นว่า หลายครั้งกระบวนการยุติธรรมไทยเองก็ยังไม่เป็นธรรม และผู้ที่ถูกตัดสินเด็ดขาดบางคนไม่ได้เป็นผู้กระทำความผิด (แต่พยานหลักฐานที่ศาลใช้พิจารณาทำให้รูปคดีออกมาเช่นนั้น) หรือแม้ว่าจะกระทำความผิด โทษที่ได้รับก็มากเกินไปที่สมควรได้รับ ดังที่ นที จิตสง่าง กล่าวไว้ว่า ดูเหมือนเราจะ "ใช้โทษจำคุกเป็นเสมือนยาครอบจักรวาลที่ใช้รักษาโรคต่าง ๆ สารพัดโรค" แต่ความจริงคือ "โทษจำคุกไม่ได้เหมาะกับผู้กระทำผิดทุกประเภท"

ด้วยเหตุนี้ จึงไม่น่าแปลกใจที่คนทั่วไปในสังคมรวมทั้งตัวเจ้าหน้าที่เองจึงมักมองว่า คนที่ติดคุก คือ คนที่กระทำผิด สำหรับเจ้าหน้าที่ วิธีคิดเช่นนี้ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในลักษณะที่ไม่ไว้วางใจ ต้องจับตา ต้องควบคุมด้วยกฎระเบียบที่เข้มงวด มีตารางเวลาที่จำกัดแม้กระทั่งเวลาเปิดปิดห้องสมุดอันเป็นทั้งที่มาของความรู้และการพักผ่อนนั้นหนาการ (บางแห่งเปิดแค่ไม่กี่ชั่วโมงใน 1 สัปดาห์) มีการจำกัดวงเงินในบัญชีเงินฝากที่ขึ้นกับเรือนจำ/ ทัณฑสถาน⁷ และเมื่อมีใครไม่ทำตามกฎ เช่น ไม่ทำงาน มีเรื่องทำร้ายร่างกายกัน ทำความผิดซ้ำ ก็จะถูกมองด้วยทัศนคติเชิงลบและด่วนตัดสินว่า "ไม่สำนึก" "กระด้างกระเดื่อง"

โครงการ "จากใจสู่ใจ" มองว่าแนวคิดพื้นฐานของหน่วยงานทั้งระบบควรเปลี่ยนจาก "การควบคุมผู้กระทำผิด" เป็น "การฟื้นฟูอำนาจภายใน" มากกว่า ทั้งนี้เพื่อการดูแลผู้ต้องขังที่ต้องอยู่ระยะยาว และเพื่อการเตรียมผู้ต้องขังกลับคืนสู่ชุมชน สมดังเจตนารมณ์ของกรมราชทัณฑ์ที่ว่า "คืนคนดีสู่สังคม" ขณะเดียวกัน การฟื้นฟูอำนาจภายในก็ควรเป็นแนวคิดพื้นฐานสำหรับการวางทิศทางในการการอบรมพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้วยเช่นกัน

⁷ แม้ว่ากรมฝากเงินไว้กับเรือนจำ/ ทัณฑสถานจะไม่ได้รับดอกเบี้ยใดๆ เพื่อช่วยให้เงินออมเพิ่มพูนขึ้น แต่สำหรับผู้ต้องขังหญิงแล้ว นั่นคือความมั่นคงในชีวิตสิ่งเดียวที่เขาสามารถควบคุมได้ (เพราะเป็นชื่อเขาเอง ไม่ต้องกลัวว่าใครจะโกงหรือยึดไป) และเป็นหลักประกันสำหรับการวางแผนชีวิตอนาคตหลังพ้นโทษ

2.4 การสื่อสารเรื่องราวสู่สังคม

เพื่อเป็นการรวบรวมประมวลผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาการทำโครงการ และสื่อสารเพื่อให้สังคมรับรู้และเข้าใจสตรีต้องขังมากขึ้น ทางโครงการฯ ได้จัดกิจกรรมวัน “จากใจสู่ใจ” โดยเชิญบุคลากร ผู้เกี่ยวข้องจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน สื่อมวลชน ญาติและครอบครัวสตรีต้องขัง เข้าร่วมงานนิทรรศการและชมการแสดงของสตรีต้องขังที่เข้าร่วมโครงการฯ โดยคณะทำงานโครงการฯ เป็นผู้ดูแลรับผิดชอบดำเนินกิจกรรมดังกล่าวนี้ ทั้งนี้ภายใต้ความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่เรือนจำผู้เกี่ยวข้อง

กิจกรรมวัน “จากใจสู่ใจ” จัดขึ้นที่พื้นที่ของโครงการทั้งสองแห่ง คือ ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ และเรือนจำกลางขอนแก่น ในวันที่ 8 สิงหาคม และวันที่ 18 – 19 มิถุนายน 2557 ตามลำดับ โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ได้แก่

- เพื่อรวบรวมประมวลผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาการทำโครงการ
- เพื่อสื่อสารให้สังคมรับรู้และเข้าใจสตรีต้องขังมากขึ้น รวมทั้งได้เห็นถึงเจตนารมณ์อันดีของทางเรือนจำที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีต้องขัง

เนื้อหาของงานโดยสังเขปประกอบด้วย การจัดนิทรรศการแสดงผลงานทางศิลปะ ผลงานการเขียนบันทึกการเปลี่ยนแปลงภายใน ของสตรีต้องขัง การฉายสไลด์เกี่ยวกับบรรยากาศของกระบวนการอบรมและเรียนรู้ที่ผ่านมา การอ่านบทกวี การแสดงละครสั้นโดยสตรีต้องขัง และการแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อทำกิจกรรมและสนทนาพูดคุยกันในเชิงลึก ระหว่างสตรีต้องขังและญาติ / แยกที่มาร่วมชมงาน

โครงสร้างของกำหนดการงานวัน “จากใจสู่ใจ” เป็นดังนี้

งานกิจกรรม “นิทรรศการมีชีวิต จากใจสู่ใจ”

การนำเสนอผลการเรียนรู้ของสตรีต้องขังที่เข้าร่วมโครงการ

- 9:00 – 9:15 น. ลงทะเบียน และเดินชมผลงาน ศิลปะ สมุดบันทึกของสตรีต้องขังในงานนิทรรศการ
- 9:15 – 9:30 น. ผู้อำนวยการ / ผู้บัญชาการเรือนจำ กล่าวต้อนรับ
- 9:30 – 9:35 น. การฉายภาพบรรยากาศการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น
- 9:35 – 9:50 น. การอ่านบทกวี และการแสดงละครจากสตรีต้องขังที่เข้าร่วมโครงการ
- 9:50 – 10:50 น. นิทรรศการมีชีวิต โดยจัดแบ่งกลุ่มสตรีต้องขัง ให้ญาติ / แขกรับเชิญเข้าไปทำกิจกรรม สนทนารับฟังความคิดเห็น และพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสตรีต้องขังถึงผลการเรียนรู้ที่ได้จากโครงการ
- 10:50 – 11:30 น. รับฟังเสียงสะท้อนจากผู้เข้าชมงานที่มีต่องานวัน “จากใจสู่ใจ”
- 11:30 – 13:00 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

และภาพด้านล่างต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของผลงานจากการจัดงานวัน “จากใจสู่ใจ” ของโครงการฯ





ใจสู้ใจ

ผู้ประพันธ์ / รัชนีวิทย์ เชื้อสาวะถี

ขอบคุณหัวใจ ของฉันดวงนี้ ทำให้ฉันมี ชีวิตอยู่ เพื่อสู้ต่อไป ต้องถูกกักขัง หมดสิ้นหวัง
ทั้งกำลังใจ แต่ใจสู้ใจๆ เปลี่ยนชีวิตใหม่ ให้ฉัน กลับคืนมาอีกครั้ง

เคลียร์ใจ เปิดรับเพื่อนที่ดี เก็บเรื่องดี ไว้เพื่อก่อพลัง กำแพงกันกีดขวาง แต่ฟ้าเหมือนว่า
เปิดทาง ยังไม่สิ้นหวัง ใจยังโบยบิน ต่อไป

** ถันอยู่ตรงนี้ ก็มีท้องฟ้า มีลมพัดมา โอบกอด เหมือนกอดห่วงใย ริ่งตามหาฝัน ทุกวัน
หลงลืม กันไป ทุกสิ่งอยู่ที่ใจ อยู่ใกล้ ใจเราแค่นี้

* กำแพง กักขัง ได้เพียงกาย แต่หัวใจ นั้นมีสิทธิ์เสรี มองดูตัวเราเอง จะเห็นคุณค่าที่มี
มองโลกแง่ดี เท่านั้น ก็สุขในใจ

..... คนตรี ... ชื่อนทอนกลาง

(14 ก.ค. 57)

* สราภที่ฟ้า ยิ่งเจอลม และฝน
สราภที่คน ยิ่งเจอแว่นสายตาสี
สราภที่เสา ไม่เห็นแว่นในหัวใจ
สราภที่ใดๆ สรวุ่นย่นเคียดขวางเสา

* คัทธู และ ค่แบ่งที่นากั่วที่ซู้ด คือใจเสา
ใจเสาเขาชื่อใจคน ... เสาทวนเขาชื่อใจใคร

รูปที่ 2.5 ผลงานบางส่วนในงานวันจากใจสู้ใจ ณ เวทีหน้าโรงเรียนขอนแก่น

และบางเสียงจากผู้ต้องขัง ที่ปรากฏอยู่ในงานนิทรรศการ

"ตั้งแต่เริ่มเข้าอบรม...เมื่อเดือนกันยา 56 จนถึงปัจจุบันปี 57 เราได้ทบทวนชีวิต และรู้สึกว่ามีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ที่ผ่านมามีชีวิตวุ่นวายมาก สับสนดิ้นรน เป็นเพราะเราอาจใช้ชีวิตประมาท เกิดปัญหาหลายอย่าง ต้องผิดพลาด ทำผิดกฎหมาย แต่ตอนนี้มีความหวังขึ้นมามาก ได้พูดได้ระบาย สักวันหนึ่งคงไม่นาน เราต้องออกมาใช้ชีวิตอิสระเหมือนนกเริ่มต้นใหม่ในชีวิต จะได้อยู่กับลูก ๆ หลาน ๆ แน่นนอน": สายน้ำฯ

"..... กล้าที่จะพูดและตัดสินใจด้วยตัวเองมากขึ้น กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบหรือไม่อยากทำ ถ้าเป็นเมื่อก่อนจะกลัว ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวว่าเขาจะเสียใจ หลังจากเข้าร่วมโครงการ ได้เห็นว่าทุกคน และทุกสิ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตเรา ล้วนแต่เป็นของขวัญที่มีค่าสำหรับเรา ... คุณคือของขวัญที่สวยงามที่สุดของฉัน ": ฟ้าสาาง

บทที่ 3

องค์ความรู้และงานวิจัยของโครงการ

3.1 ที่มาและความสำคัญของงานวิจัย

โครงการ จากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ดำเนินงานภายใต้การจัดทำกรอบยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรม ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ ในกรณีนี้ เพื่อให้โครงการลุล่วงและบังเกิดผลที่สมบูรณ์ ได้มาซึ่งองค์ความรู้ที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ สามารถนำไปขยายผลต่อยอดสู่การขับเคลื่อนเชิงระบบและนโยบายต่อไป ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบจึงตำริที่จะทำวิจัย ควบคู่ไปกับการขับเคลื่อนดำเนินงานในโครงการนี้

ที่ผ่านมา มีความพยายามจะนำกระบวนการเรียนรู้เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาชีวิตผู้ต้องขังอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น “โครงการเรื่องเล่าจากแดนประหาร” “โครงการมิตรแท้แดนพยายาล” “โครงการพัฒนาผู้ต้องขังสู่การเป็นกองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ข่าวจิตต์เสรี” ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต-มิติจิตใจผู้ต้องขัง โดยเครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม (2554-2556) และจากการติดตามประเมินผลการดำเนินโครงการแสดงให้เห็นว่าผู้ต้องขังเกิดการเปลี่ยนแปลง ในประเด็นต่าง ๆ 6 ประเด็น ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การลดความเห็นแก่ตัว การใช้เวลาและชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขเพิ่มขึ้น การพัฒนาความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงความคิดทัศนคติ มุมมองที่มีต่อโลก ความหวังต่ออนาคตที่ดีกว่าเดิม

ส่วนการขับเคลื่อนในต่างประเทศ ได้มีการนำกระบวนการเรียนรู้และการภาวนาเข้ามาจัดกระบวนการฝึกการสื่อสารอย่างสันติและการภาวนาให้กับผู้ต้องขัง ซึ่งพบว่าผู้ต้องขังที่ผ่านกระบวนการจะมีพัฒนาการในการรายงานตนเองเรื่องความโกรธ มีการดูแลตนเอง มีทักษะทางสังคมและมีสติเพิ่มมากขึ้น (Suarez, et.al, 2010) ขณะที่บาทหลวงเกรกอรี บอยล์ ผู้ก่อตั้ง Homeboy Industries ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับฝึกงานและเตรียมความพร้อมสำหรับกลุ่มเด็กมีจจาซีฟตามท้องถนนของ นครลอสแอนเจลิสมากกว่า 25 ปี พบว่า การส่งเด็กมีจจาซีฟเข้าเรือนจำไม่ใช่หนทางที่จะลดปัญหาความรุนแรงในสังคม หากแต่สิ่งที่จะช่วยลดได้ก็คือ การให้การศึกษ การฝึกงาน และการให้การดูแลทางด้านจิตใจ การได้ทบทวนชีวิต การได้มีพื้นที่ทำความรู้จักกันระหว่างคนที่มีความหลังเหมือนกัน การได้ทำงานร่วมกัน รวมถึงการได้ทำในสิ่งที่ตนเองเกิดความภาคภูมิใจ เหล่านี้คือสิ่งที่ Homeboy Industries มอบให้แก่เด็ก ๆ ที่มาเข้าโครงการ ในปี ค.ศ.2012 มีเด็กมีจจาซีฟเข้ารับความช่วยเหลือในโครงการถึงกว่าแปดพันคน และ 70% ของจำนวนนี้ไม่กลับไปติดคุกอีก ซึ่งนับเป็นปรากฏการณ์ที่กลายเป็นแบบอย่างให้อีกหลายประเทศในแถบละตินอเมริกาและยุโรปนำไปปฏิบัติตาม (Lee, 2013)

จะเห็นได้ว่า การขับเคลื่อนงานด้านผู้ต้องขังนั้น ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีผลมากต่อการฟื้นฟูที่ส่งผลอย่างยั่งยืนรวมถึงการลดอัตราการกระทำผิดซ้ำ ก็คือ การให้การดูแลทางด้านจิตใจซึ่งลึกไม่ว่าจะเป็น การได้ใคร่ครวญภายในตนเอง การบ่มเพาะความมั่นคงภายใน การยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความหวัง การปรับทัศนคติต่อโลกและคนรอบข้าง การสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีเป็นต้น ในแง่นี้ การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา นับเป็นการเรียนรู้ที่มุ่งสู่การพัฒนาคุณภาพด้านในดังกล่าวข้างต้นโดยตรง ซึ่งแตกต่างจากแนวทางการเรียนรู้อื่น ๆ ที่มักเอาเครื่องมือหรือวิธีการหรือผลงานบางอย่างเป็นตัวตั้ง และที่ผ่านมา โครงการการให้การอบรมเรียนรู้แก่ผู้ต้องขังก็มักจะดำเนินการในแบบหลังมากกว่า

ในทำนองเดียวกัน การวิจัยที่สร้างการเปลี่ยนแปลงได้จากด้านในนั้น ปัจจุบันก็ยังมิได้มีให้เห็นมากนัก ในหนทางของการสร้างองค์ความรู้กระแสหลัก อย่างไรก็ตาม ในมุมมองแบบจิตตปัญญาศึกษา สิ่งนี้ถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างการเรียนรู้ เพราะจะส่งผลกระทบต่อความเป็นมนุษย์ด้านในอย่างแท้จริงและให้ผลที่ยั่งยืนไม่ย้อนกลับ การนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาดอกแบบการขับเคลื่อนงานให้แก่ผู้ต้องขังตามโครงการนี้จึงมีความน่าสนใจ และถือเป็นการบุกเบิกที่สำคัญของวงการการอบรมที่พยายามจะมุ่งตรงไปสู่การเรียนรู้ภายในเป็นหลัก โดยหวังว่าผลที่ผู้เรียนรู้จะได้รับนั้นจะเด่นชัด มีพลัง

และบังเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ การถอดบทเรียนและองค์ความรู้ที่ได้ก็มีความน่าสนใจด้วยเช่นกัน เพราะจะเป็นโอกาสแรก ๆ ในสังคมสตรีต้องขงของไทย ที่แนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) จะถูกนำมาศึกษาอย่างเป็นระบบและให้ผลที่เป็นรูปธรรมเช่นนี้

จะเห็นได้ว่า นอกเหนือจากความมั่นคงภายในระดับปัจเจกที่โครงการฯ นี้มุ่งหวังจะสร้างให้บังเกิดขึ้นในกลุ่มสตรีต้องขงที่ตั้งกล่าวแล้ว การขับเคลื่อนงานตามโครงการฯ ยังขยายไปสู่การมีสัมพันธภาพกับชุมชนและบุคคลภายนอกเรือนจำที่จะเกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน และมีความสุขมากขึ้น สามารถส่งผลให้เกิดการสร้างทักษะของการเป็นผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติในตัวสตรีต้องขงอีกด้วย ผลต่อเนื่องจากงานวิจัยที่คาดว่าจะได้รับอีกประการหนึ่งก็คือ การส่งผลกระทบเชิงนโยบายต่อระบบการลงโทษของสังคมและสังคมเกิดความเข้าใจและเห็นความเป็นไปได้ใหม่ที่จะสร้างประโยชน์นอกเหนือจากแนวคิดที่จะนำคนทำผิดมาจองจำเพื่อให้เกิดการเว้นวรรคในชีวิตของพวกเขาแต่เพียงอย่างเดียว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับสภาวะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขงของโครงการฯ
2. เพื่อศึกษาสภาวะด้านในของสตรีต้องขงของโครงการฯ ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา
3. เพื่อศึกษาทัศนคติของบุคคลภายนอกเรือนจำ และญาติผู้ต้องขง ที่มีต่อตัวสตรีต้องขงของโครงการฯ ภายหลังจากที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

3.2 วิธีดำเนินการวิจัย

3.2.1 ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบสังคมศาสตร์ ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ มีระเบียบวิธีวิจัยหลักคือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) และใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological research) ร่วมด้วยในส่วนของการศึกษาข้อมูลที่เป็นประสบการณ์ด้านในของบุคคล

การวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยข้างต้น ได้แก่

ส่วนที่ 1 การออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับสภาวะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขังของโครงการฯ

มีผู้วิจัยร่วมในส่วนนี้ ได้แก่ หัวหน้าทีมออกแบบกระบวนการ 2 คน และทีมกระบวนการอีก 5 คน ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. นางมัลลิกา ตั้งสงบ
2. นางสาวอวยพร สุชนธัญญากร
3. นายจรายุทธ สุวรรณชนะ
4. นางสาวพรเพ็ญ วงศ์กิมโนชัย
5. นางสาวรัชณี วิศิษฐ์โรตม
6. นางสาวสุมณฑา สอนผลรัตน์
7. นางสาววิจิตร ว่องวารีทิพย์

โดยทุกคนข้างต้น เป็นผู้ที่ผ่านการศึกษาระดับปริญญาตรี การปฏิบัติ และทักษะการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่ดำเนินการโดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลแล้ว รายชื่อดังกล่าว กำหนดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง เป็นไปตามข้อเสนอโครงการฯ ที่ได้รับอนุมัติจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ที่ให้เป็นคณะทำงานสำหรับการทำกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาสำหรับโครงการนี้

ส่วนที่ 2 การจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแก่สตรีต้องขังของโครงการฯ เพื่อศึกษาสภาวะด้านในและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ส่วนที่ 3 การประเมินทัศนคติและการรับรู้ระหว่างบุคคลภายนอกและญาติ กับสตรีต้องขังของโครงการฯ รวมถึงในทางกลับกันด้วย ภายหลังจากที่สตรีต้องขังผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแล้ว

3.2.2 ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัยของทั้ง 3 ส่วน มีดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับสภาวะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขังของโครงการฯ

ขั้นตอนการดำเนินการ ในส่วนนี้ ประกอบด้วย

1. กำหนดขอบเขต เป้าหมาย และออกแบบเนื้อหา / เครื่องมือของการอบรมในเบื้องต้นโดยอาศัยหลักการพื้นฐานของแนวคิดการจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา (หลักการ 7 C's) (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสขุ, 2552: 70) โดยหัวหน้าทีมออกแบบกระบวนการร่วมกับทีมกระบวนการทุกคน
2. สำรวจพื้นที่เป้าหมาย รับฟังข้อมูลจาก และเจ้าหน้าที่เรือนจำเพื่อรับทราบเงื่อนไขและข้อมูลจากพื้นที่จริง
3. รับฟังคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้อง รวมถึงจากที่ปรึกษาของโครงการฯ เพื่อขัดเกลากระบวนการอบรมให้มีความเหมาะสมมากขึ้น อนึ่ง รายงานของผู้ทรงคุณวุฒิและที่ปรึกษาโครงการฯ มีดังต่อไปนี้
 - คุณทิวา ณ นคร
ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก
 - คุณกัญญา ลิขินสุทธิ์
กระบวนการอบรมเรื่องการสื่อสารอย่างสันติ

- คุณวรรณนา จารุสมบุรณ์
วิทยาการในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ
 - รศ.อภิญา เวชยชัย
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
 - รศ.นภาพรณี หะวานนท์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 - ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์
ที่ปรึกษาโครงการจากใจสู้ใจ คุณค่าความสุขและพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนา
ความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา
4. ดำเนินการจัดกิจกรรมการอบรมให้สตรีต้องขังตามกำหนดการอบรมที่วางไว้
 5. ใ้ใคร่ครวญ สรุป และประเมินผลการจัดการอบรม เพื่อปรับปรุงแก้ไขกระบวนการให้มีความ
เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์การเรียนรู้ของสตรีต้องขัง
 6. ดำเนินการจัดกิจกรรมการอบรมให้สตรีต้องขังในครั้งต่อไป โดยผลสนแนวทางการปรับปรุง
กระบวนการอบรมที่ได้จากครั้งที่แล้ว
- ดำเนินการเช่นนี้สลับกันเรื่อยไป ระหว่างการกลับมาใคร่ครวญ สรุปและประเมินผล กับ การ
ดำเนินการจัดกิจกรรมการอบรม จนกระทั่งครบทั้ง 8 ครั้ง โดยขั้นตอนทั้งหมดข้างต้นจะ
ดำเนินการโดยทีมกระบวนการทั้ง 7 คน (จากสองพื้นที่)

การเก็บข้อมูล ทีมผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูล จากหัวหน้าทีมออกแบบกระบวนการและทีมกระบวนการ
ทั้ง 7 คนซึ่งเป็นผู้วิจัยร่วมในส่วนนี้ โดยใช้เครื่องมือวิจัย ได้แก่

1. การสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง โดยสัมภาษณ์หัวหน้าทีมออกแบบกระบวนการทั้ง 2 คน ในช่วง
เวลาของการอบรมทั้ง 8 ครั้ง (ของแต่ละพื้นที่) การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1
ชั่วโมง ส่วนประเด็นในการสัมภาษณ์ คือ
 - หลักการ แนวคิด ทฤษฎี ที่ใช้ในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้
 - วัตถุประสงค์ การร้อยเรียง และวิธีการในการดำเนินการอบรม
 - ผลสะท้อน และผลการเรียนรู้จากผู้รับการอบรม
 - ความรู้สึกนึกคิดต่อการจัดกระบวนการอบรม
 - การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกระบวนการ

2. การสนทนากลุ่ม (Focus group) ทีมผู้วิจัยจะดำเนินการสนทนากลุ่มโดยมีผู้เข้าร่วมการสนทนาคือหัวหน้าทีมออกแบบกระบวนการและสมาชิกทีมกระบวนการทุกคนในการอบรมครั้งนั้น ๆ ดำเนินการสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 8 ครั้ง (ต่อพื้นที่) คือ หลังการอบรมทุกครั้ง ตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 8 การสนทนากลุ่มแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ส่วนประเด็นหลักในการสนทนา คือ
 - ความรู้สึกนึกคิดของเราต่อการทำกิจกรรมการอบรม
 - ผลสะท้อนจากผู้รับการอบรม
 - สภาพะต้านในและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของผู้รับการอบรมที่เราเห็น
 - แนวทางการปรับปรุงในการอบรมครั้งต่อไป
3. เอกสารจากการอบรม ได้แก่ กำหนดการ เนื้อหา และรายละเอียดของการอบรมในแต่ละครั้ง ผลการประเมินการเรียนรู้ในแต่ละครั้งของผู้รับการอบรม (เท่าที่มี)
4. การสังเกตการณ์อย่างไม่มีส่วนร่วม โดยเป็นการสังเกตในสภาพธรรมชาติของการดำเนินกิจกรรมการอบรมทุกครั้ง รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง (ต่อพื้นที่) โดยทีมผู้วิจัยจะดำเนินการสังเกตการณ์การทำงานของทีมกระบวนการในช่วงเวลาทำการอบรมให้กับสตรีต้องขัง ส่วนประเด็นหลักในการสังเกต คือ
 - ขั้นตอน วิธีการในการดำเนินการอบรม
 - การมีส่วนร่วม การมีประสบการณ์ของผู้รับการอบรม
 - ผลการเรียนรู้ และความรู้ความเข้าใจที่ผู้รับการอบรมได้รับ
 - อารมณ์ความรู้สึกโดยรวมของผู้รับการอบรม
 - ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการอบรม

การวิเคราะห์ข้อมูล อาศัยการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยประมวลจากข้อมูลที่ได้ทั้งหมด เพื่อค้นหาค้นหาทสะท้อนภายในของทีมทำงาน ความรู้สึกนึกคิด ความมุ่งหมาย ตลอดจนการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และ รูปแบบการจัดกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริง นำเสนอพลวัตการเปลี่ยนแปลงไปของการทำงานในแต่ละรอบ นำไปสู่การสรุปเป็นรูปแบบของกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่มีความเหมาะสมกับสถานะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขังของแต่ละพื้นที่ กล่าวอีกนัยหนึ่ง การเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลจะแยกแยะออกเป็น 2 ด้านหลักที่ส่งผลซึ่งกันและกัน ได้แก่ การสะท้อนใคร่ครวญ (Reflection) และ การลงมือกระทำ (Action) ทั้ง 2 ส่วนนี้จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละรอบของการทำงานจนกระทั่งได้กระบวนการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมและสมบูรณ์ ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้วิจัย

จะอาศัยหลักการพื้นฐานของแนวคิดการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา (หลักการ 7 C's) เป็นกรอบเชิงทฤษฎีในการวิเคราะห์รูปแบบของกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

ส่วนที่ 2 การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแก่สตรีต้องขังของโครงการฯ เพื่อศึกษาสภาวะด้านในและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินการ ในส่วนนี้ คือ

ทีมกระบวนการทั้ง 7 คน (จากสองพื้นที่) จะดำเนินการจัดกิจกรรมการอบรมตามแผนที่ได้วางไว้ (ตามขั้นตอนการวิจัยที่ได้กล่าวแล้วในส่วนที่ 1) จำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง (ต่อพื้นที่) โดยทำการอบรมครั้งละ 4 วันต่อเนื่อง (ยกเว้นครั้งที่ 8 ครั้งสุดท้ายที่ทำการอบรม 5 วัน) แต่ละครั้งห่างกันประมาณ 4 สัปดาห์ ตามวันเวลาที่เหมาะสมของทางเรือนจำ กำหนดการอบรมและเนื้อหาโดยรวมของการอบรมทั้งหมดนั้น ดูรายละเอียดได้ในหัวข้อ 2.2.1 และ 2.2.2

การเก็บข้อมูล ทีมผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มสตรีต้องขังที่ผ่านการคัดเลือกเข้าเป็นผู้ร่วมวิจัยในการวิจัยส่วนนี้ ในฐานะผู้เข้ารับการอบรมในโครงการฯ ด้วยเครื่องมือวิจัย ได้แก่

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยทำการสัมภาษณ์สตรีต้องขังที่เข้ารับการอบรม จำนวน 5 คน (ต่อพื้นที่) คนละ 2 ครั้ง คือ ระหว่างการอบรมครั้งที่ 3 และระหว่างการอบรมครั้งที่ 8 การสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณคนละ 40 นาที (ต่อครั้ง) ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ
 - การใช้ชีวิตในเรือนจำ และปัญหา
 - อารมณ์ ความรู้สึกภายในตนเอง (ที่เป็นปัญหา) หลัก ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความอาย
 - ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อปัญหาเหล่านั้นและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
 - แนวทางในการเผชิญกับปัญหาเหล่านั้น
2. เอกสารของผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนจากการทำกิจกรรม ได้แก่ สมุดบันทึกส่วนตัว งานเขียน บทละคร ภาพวาด
3. การสังเกตการณ์อย่างไม่มีส่วนร่วม โดยเป็นการสังเกตในสภาพธรรมชาติของการดำเนินกิจกรรมการอบรมทุกครั้ง รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง (ต่อพื้นที่) ส่วนประเด็นหลักในการสังเกต คือ

- การแสดงออกต่อประเด็นปัญหาของการดำเนินชีวิตในเรื่องจำ ทั้ง คำพูด อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และแนวทางในการเผชิญกับปัญหา เหล่านั้น
- การแสดงออกทางอารมณ์หลัก ๆ ด้านลบได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความอาย และด้านบวกได้แก่ ความสงบเย็น ความกล้าหาญ ความภาคภูมิใจ
- ความสามารถในการเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดในตนเอง
- การดำรงความมีสติ
- การแผ่ขยายมุมมอง เข้าใจในบทบาทของคนอื่น ๆ นอกเหนือจากตัวเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล อาศัยการวิเคราะห์เชิงคุณภาพในแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological research) (Creswell, 2007: 57) โดยประมวลจากข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาจัดเป็นประเด็นหมวดหมู่ เพื่อค้นหาทสะท้อนภายใน ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้เข้าใจ กรอบการมองโลก และการให้ความหมายของสถานการณ์ของสตรีต้องขังแต่ละคน นำไปสู่การวิเคราะห์หาโครงสร้างทางความหมายที่อยู่เบื้องหลังซึ่งเป็นแก่นแท้ร่วมกันทางประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาของสตรีต้องขังในพื้นที่นั้น ๆ และสรุปเป็นรูปแบบของปัญหา และ/หรือ ทางออกที่สะท้อนการพัฒนาความมั่นคงภายในให้เกิดขึ้นในตัวสตรีต้องขัง

หมายเหตุ: การดำเนินการวิจัยส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 นั้น ในแง่ของกรอบเวลาแล้ว จะเห็นได้ว่าเป็นการดำเนินการไปพร้อม ๆ กัน แต่เนื่องจากการเก็บข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์กันคนละอย่าง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจดังกล่าวได้ชัดเจน ในขั้นตอนการวิจัยจึงขอแยกเขียนเนื้อหาไว้เป็นคนละส่วนต่างหากจากกัน

ส่วนที่ 3 การประเมินทัศนคติและการรับรู้ระหว่างบุคคลภายนอกและญาติ กับสตรีต้องขังของโครงการฯ รวมถึงในทางกลับกันด้วย ภายหลังจากที่สตรีต้องขังผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแล้ว

ขั้นตอนการดำเนินการ ในส่วนนี้ คือ

ทีมกระบวนกรทั้ง 7 คน (จากสองพื้นที่) จะจัดกิจกรรมวันสตรีต้องขังพบญาติ วัน “จากใจสู่ใจ” โดยกิจกรรมนี้จะใช้ระยะเวลา 1-2 วัน (สำหรับแต่ละพื้นที่) จัดขึ้นหลังจากที่การจัดกิจกรรมการอบรมครั้งสุดท้าย (ครั้งที่ 8) เสร็จสิ้นลง เนื้อหาของกิจกรรมวันพบญาติประกอบด้วย

- การจัดนิทรรศการแสดงวิถีชีวิตในเรือนจำ
- การนำเสนองานเขียน บทกวี ผลงานศิลปะของสตรีต้องขัง
- การแสดงบนเวที โดยสตรีต้องขังเพื่อสื่อสารชีวิตความเป็นอยู่ในเรือนจำ

การเก็บข้อมูล ทีมผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล จากเจ้าหน้าที่ บุคคลภายนอก ญาติ และสตรีต้องขังที่เข้าร่วมกิจกรรมวันพบญาติ (ของแต่ละพื้นที่) ด้วยเครื่องมือวิจัย ได้แก่

1. เก็บแบบสอบถาม และ / หรือ การสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ กับญาติและบุคคลภายนอก ภายหลังจากที่เข้าร่วมงานกิจกรรมวันพบญาติ จำนวนประมาณ 10 – 15 คน (ต่อพื้นที่) โดยให้ญาติและบุคคลภายนอกตอบแบบสอบถามและหย่อนลงกล่อง ส่วนการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการมีประเด็นการพูดคุย คือ
 - ความรู้สึก และความคิดเห็นที่มีต่อตัวสตรีต้องขัง
 - ความรู้สึก และความคิดเห็นที่มีต่อการดำรงชีวิตในเรือนจำของสตรีต้องขัง
2. เอกสารที่ญาติและบุคคลภายนอกบันทึกความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ตามประเด็นที่ว่าด้วย “ความรู้สึกที่ฉันมีต่อตัวสตรีต้องขังและชีวิตในเรือนจำ”
3. การสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง โดยสัมภาษณ์สตรีต้องขังประมาณ 10 – 15 คน (ต่อพื้นที่) ภายหลังจากที่เข้าร่วมงานกิจกรรมวันพบญาติ โดยประเด็นการพูดคุย คือ
 - ความรู้สึกที่ญาติและบุคคลภายนอกที่มีต่อตัวเรา
4. การสังเกตการณ์อย่างไม่มีส่วนร่วม โดยเป็นการสังเกตในสภาพธรรมชาติของการดำเนินกิจกรรมวันพบญาติ ประเด็นหลักในการสังเกต คือ
 - ปฏิสัมพันธ์ระหว่างญาติและบุคคลภายนอก กับสตรีต้องขัง
 - ความสนใจและการเข้าร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ของญาติและบุคคลภายนอก

- ความรู้สึกนึกคิด และความเข้าใจของญาติและบุคคลภายนอก ที่มีต่อตัวสตรีต้องขังและชีวิตภายในเรือนจำ

การวิเคราะห์ข้อมูล อาศัยการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยประมวลจากข้อมูลที่ได้ทั้งหมด เพื่อประเมินทัศนคติและความรู้ความเข้าใจที่ญาติและบุคคลภายนอกมีต่อสตรีต้องขังและการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของสตรีต้องขังของแต่ละพื้นที่ที่เกิดขึ้นภายหลังกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา โดยเป็นการเปรียบเทียบมุมมองจาก 3 ฝ่าย คือ มุมมองของญาติ บุคคลภายนอก และตัวสตรีต้องขัง นำไปสู่ข้อสรุปในภาพรวมที่ว่าด้วยการตระหนักรู้ของสังคมภายนอกที่มีต่อสถานะและสภาวะที่เป็นจริงของความเป็นสตรีต้องขังในเรือนจำ

3.2.3 ขั้นตอนการดำเนินการต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยและข้อปฏิบัติด้านจริยธรรมการวิจัยในคน

การปฏิบัติทั้งหมดต่อผู้เข้าร่วมวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ จะเป็นไปตามหลักจริยธรรมการวิจัยในคนทุกประการ เริ่มตั้งแต่การทาบทามและเชิญชวนผู้เข้าร่วมวิจัยในส่วงานระยะต่าง ๆ ก็จะกระทำด้วยความสมัครใจและหลักเกณฑ์ที่ได้รับการอนุญาตและการยอมรับร่วมกันแล้วอย่างเคร่งครัด เช่น ด้วยการเข้าถึงทางเรือนจำด้วยการออกหนังสือขออนุญาตและความร่วมมืออย่างเป็นทางการ และด้วยการตีตประกาศเชิญชวนในที่ที่กำหนดซึ่งผู้ที่เข้าร่วมสามารถรับรู้ข่าวสารและทำการตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างอิสระ ทั้งนี้ จะปราศจากการบังคับทั้งทางตรงและทางอ้อม การกดดัน และการจูงใจให้เกิดความเข้าใจผิด เช่นว่า การเข้าร่วมนี้อาจเป็นเหตุให้เกิดการลดระยะเวลาการรับโทษได้ เป็นต้น ในทำนองเดียวกัน การปฏิเสธไม่เข้าร่วมโครงการฯ หรือถอนตัวจากโครงการฯ ก็จะไม่มีความผิดใด ๆ ต่อตัวสตรีต้องขังต่อวิถีชีวิตในเรือนจำ หรือต่อระยะเวลาการรับโทษให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นอกจากนี้ จะมีการใช้ภาษาและคำพูดที่ให้เกียรติ และจะไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ให้ต้องมีวิถีชีวิตหรือคุณภาพชีวิตที่แปรเปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยมีเคยได้อยู่แล้ว การวิจัยนี้ซึ่งมีเนื้อหาเป็นเชิงการอบรมนั้นจะมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำที่ตามปกติก็มีโครงการเรียนรู้และอบรมเป็นระยะ ๆ อยู่แล้ว อีกทั้งเวลาการอบรมในแต่ละวันก็จะไม่ก้าวล่วงหรือเบียดบังเวลาที่สตรีต้องขังแต่ละคนจะต้องใช้เพื่อภารกิจส่วนตัวหรือภารกิจส่วนรวมในฐานะผู้ต้องขังแต่อย่างใด

เหตุผลและความจำเป็นที่ต้องดำเนินการวิจัยในคน

นอกเหนือจากด้วยความเป็นผู้ต้องขังที่ทำให้ถูกรับรู้และปฏิบัติเหมือนคนชายขอบอยู่แล้ว ความเป็นสตรีเองก็ยังมีผลให้ยิ่งถูกละเลยและลดทอนการให้ความสำคัญลงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ต้องขังที่เป็นผู้ชาย ด้วยเหตุผลเหล่านี้ การรับรู้และการปฏิบัติทั้งจากตัวระบบราชทัณฑ์เองหรือจากสังคมภายนอก จึงยังมีความไม่สอดคล้องลงตัวกับสถานการณ์ที่เป็นจริงของสตรีต้องขัง ส่งผลให้มีการบิดเบือนและลดทอนคุณภาพชีวิตในฐานะผู้ต้องขังลงไป และผลลบเหล่านั้นมิได้เพียงกระทบกระเทือนต่อแค่ชีวิตของตัวสตรีต้องขังคนเดียว หากแต่มีผลต่อครอบครัวและบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้องไปด้วยอย่างเลี่ยงไม่ได้ (ดังรายละเอียดในส่วนของ ที่มาและความสำคัญของงานวิจัย)

ด้วยเหตุผลข้างต้น งานวิจัยนี้จึงมีความประสงค์จะศึกษากระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยแก้ไขปัญหา อีกทั้งสร้างเสริมความมั่นคงจากภายในตัวบุคคลอันเป็นความมั่นคงจากรากฐานที่แท้ ทั้งหมดนี้นำไปสู่ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและมีความสอดคล้องกับชีวิตความเป็นสตรีต้องขังที่มากขึ้นกว่าเดิม งานวิจัยดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากกระทำเพียงแค่นั่งเขียนเอกสาร ยุทธศาสตร์ หรือการสำรวจความคิดเห็นอย่างผิวเผิน ด้วยเหตุนี้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำการศึกษาแบบเจาะลึกเข้าถึงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นมิติด้านในของสตรีต้องขังแต่ละคน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่หนักแน่นและมีความหมายสะท้อนถึงความเป็นจริงของชีวิตของบุคคลเหล่านั้นอย่างแท้จริง ดังนั้นการศึกษาวิจัยในบุคคลที่มีชีวิต (ซึ่งเป็นสตรีต้องขัง) จึงมีความจำเป็น อื่นๆ การศึกษาที่ผ่านมาที่กระทำในตัวสตรีต้องขังก็มีอยู่ระดับหนึ่ง (ดังที่ได้กล่าวและอ้างอิงไว้ในส่วนของ ที่มาและความสำคัญของงานวิจัย) หากแต่การวิจัยที่มีมิติด้านใน รวมถึงแง่มุมแบบจิตตปัญญาศึกษาที่เน้นการทำงานเข้าสู่ปรากฏการณ์การรับรู้อันเป็นกรอบอ้างอิงของการให้ความหมายของบุคคลยังไม่เกิดขึ้นในสังคมไทย

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Subject selection and allocation)

ส่วนที่ 1 การออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับสภาวะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขังของโครงการฯ ไม่มีผู้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลในส่วนนี้ทุกคน (7 คน) อยู่ในฐานะผู้วิจัยร่วม

ส่วนที่ 2 การจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแก่สตรีต้องขังของโครงการฯ เพื่อศึกษาสภาวะด้านในและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ผู้เข้าร่วมวิจัยในส่วนนี้ได้แก่ สตรีต้องขัง จาก 2 พื้นที่ดำเนินงานคือ ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ และเรือนจำกลางขอนแก่น จำนวนพื้นที่ละ 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คนจากสองพื้นที่ โดยอาศัยเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria) เป็นการคัดเลือกตัวอย่างแบบสมัครใจ

- สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ทั้งการพูด อ่าน และเขียน
- สามารถเข้าร่วมการอบรมได้ครบทุกครั้งตลอดระยะเวลาการวิจัย
- เหลือระยะเวลาการรับโทษในเรือนจำระหว่าง 3 ถึง 5 ปี
- มีเจตคติที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยพิจารณาจากความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเรียนรู้พัฒนามิติด้านในของตนเอง

อนึ่ง กรณีที่มีผู้สมัครเข้าร่วมการวิจัยเกินกว่า 30 คน คณะผู้วิจัยจะให้พิจารณาญาณเพื่อคัดเลือกผู้กรอกใบสมัครที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับเกณฑ์ข้างต้นมากที่สุด 30 คนแรกให้เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยสำหรับการวิจัยในส่วนนี้ โดยจะยึดตามข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัครเป็นสำคัญ

- เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria) ไม่มี อย่างไรก็ตาม หากมีผู้เข้าร่วมวิจัยคนใด ที่ไม่สามารถเข้าร่วมการอบรมได้ครบทั้ง 8 ครั้ง ผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลของคน ๆ นั้นมาใช้ในการวิเคราะห์ผลการวิจัย
- เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Subject withdrawal criteria)
 - พันโทษก่อนกำหนดจนทำให้เหลือระยะเวลาไม่เพียงพอต่อการเข้าร่วมการอบรมได้ครบทุกครั้ง
- การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation) ไม่มี เนื่องจากเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ไม่มีการแบ่งกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อการทดลองใด ๆ

อนึ่ง ในการวิจัยส่วนนี้จะมีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 5 คนของแต่ละพื้นที่ (รวมเป็น 10 คนจากสองพื้นที่) ซึ่งเป็น 5 คนใน 30 คนจากที่ได้คัดเลือกขึ้นมาแล้วตั้งเกณฑ์ข้างต้น สำหรับเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อให้การสัมภาษณ์เชิงลึกทั้ง 5 คนนี้ จะมีรายละเอียดดังนี้

- เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria) เป็นการคัดเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง
 - เป็นหนึ่งใน 30 คนที่ผ่านการคัดเลือกเพื่อการทำวิจัยในส่วนที่ 2 ดังระบุข้างต้นแล้ว
 - มีประเด็นปัญหา รวมถึงการดำเนินวิถีชีวิตในเรื่องจำที่น่าสนใจ (Information-rich case)
 - มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และสืบค้นภายในตนเอง
- เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria) ไม่มี อย่างไรก็ตาม หากมีผู้เข้าร่วมวิจัยคนใด ที่ไม่สามารถเข้าร่วมการอบรมได้ครบทั้ง 8 ครั้ง ผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลของคน ๆ นั้นมาใช้ในการวิเคราะห์ผลการวิจัย
- เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Subject withdrawal criteria)
 - พันโทฯก่อนกำหนดจนทำให้เหลือระยะเวลาไม่เพียงพอต่อการเข้าร่วมการอบรมได้ครบทุกครั้ง
- การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation) ไม่มี เนื่องจากเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ไม่มีการแบ่งกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อการทดลองใด ๆ

ส่วนที่ 3 การประเมินทัศนคติและการรับรู้ระหว่างบุคคลภายนอกและญาติ กับสตรีต้องขังของโครงการฯ รวมถึงในทางกลับกันด้วย ภายหลังจากที่สตรีต้องขังผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแล้ว

ผู้เข้าร่วมวิจัยในส่วนนี้ ได้แก่ ญาติผู้ต้องขัง บุคคลภายนอก และสตรีต้องขังที่เข้าร่วมงานวันพบญาติในกิจกรรม “จากใจสู่ใจ” ซึ่งเป็นกิจกรรม 1 – 2 วันสำหรับแต่ละพื้นที่ อนึ่ง สตรีต้องขังคือกลุ่มเดิม

ที่เข้าร่วมการวิจัยในส่วนที่ 2 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่ให้มีคุณเป็นธรรมชาติของการพูดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการ โดยมีจำนวนเป้าหมายอยู่ที่ กลุ่มญาติและบุคคลภายนอกประมาณ 10 – 15 คนต่อพื้นที่ และ กลุ่มสตรีต้องชั่งประมาณ 10 – 15 คนต่อพื้นที่

- เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)
 - เป็นผู้เข้าร่วมในงานวันพบญาติในกิจกรรม “จากใจสู่ใจ”
- เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria) ไม่มี
- เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Subject withdrawal criteria) ไม่มี
- การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation) ไม่มี

การดำเนินการหากผู้เข้าร่วมการวิจัยถอนตัวออกจากการวิจัย

ผู้ร่วมวิจัยสามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้ในระหว่างการวิจัย โดยไม่ต้องให้เหตุผลใด ๆ และผู้วิจัยจะไม่ดำเนินการเพื่อคัดเลือกหาผู้ร่วมวิจัยมาทดแทนส่วนที่ถอนตัวไป

กระบวนการเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัย (Recruitment process)

การวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนมีรายละเอียดของกระบวนการเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 ในการวิจัยส่วนนี้ไม่มีกระบวนการเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลในส่วนนี้ (ทีมกระบวนการ) ทุกคนนั้น เป็นผู้วิจัยร่วมของโครงการวิจัยนี้

ส่วนที่ 2 ผู้เข้าร่วมวิจัยในส่วนนี้ได้แก่ สตรีต้องชั่ง จาก 2 พื้นที่ดำเนินงานคือ ทักษสถานหญิง เชียงใหม่ และเรือนจำกลางขอนแก่น จำนวนพื้นที่ละ 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คนจากสองพื้นที่ โดยมีกระบวนการการเข้าถึงและเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัย ดังต่อไปนี้

- ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการ / ผู้บัญชาการ ของเรือนจำแต่ละแห่ง (ได้แก่ นางอารีรัตน์ เทียมทอง ผู้อำนวยการทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ และ นายวุฒิชัย เจนวิริยะกุล ผู้บัญชาการ เรือนจำจังหวัดขอนแก่น) เพื่อแนะนำโครงการฯ วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่จะได้รับจากโครงการฯ รวมถึงขออนุญาตและความอนุเคราะห์เพื่อได้รับความร่วมมือการเข้าร่วมโครงการ

การอบรมจากสตรีต้องขัง และการอำนวยความสะดวกจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการใช้ อาคารสถานที่ในวันและเวลาของการอบรม

- ประกาศรับสมัครสตรีต้องขังให้เข้าร่วมโครงการฯ ตามความสมัครใจ ด้วยการติดใบประกาศเชิญชวนตามสถานที่ที่ได้รับอนุญาตภายในเรือนจำ พร้อมกับแจกใบสมัครให้ผู้สนใจได้กรอกข้อมูลของตนเอง แล้วนำส่งต่อเจ้าหน้าที่เรือนจำที่ได้รับมอบหมายให้ช่วยอนุเคราะห์ในการรวบรวมใบสมัคร ขั้นตอนประกาศและรับสมัครนี้จะใช้ระยะเวลาประมาณ 10 วัน ในช่วงเดือนกันยายน 2556
- หัวหน้าทีมออกแบบกระบวนการ ทีมกระบวนการ และผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณา อ่านใบสมัคร แล้วทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย โดยอาศัยเกณฑ์ดังต่อไปนี้
 - สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ทั้งการพูด อ่าน และเขียน
 - สามารถเข้าร่วมการอบรมได้ครบทุกครั้งตลอดระยะเวลาการวิจัย
 - เหลือระยะเวลาการรับโทษในเรือนจำระหว่าง 3 ถึง 5 ปี
 - มีเจตคติที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยพิจารณาจากความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเรียนรู้พัฒนามิติด้านในของตนเอง

ทั้งนี้ จะยึดตามข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัครเป็นสำคัญ โดยคณะผู้พิจารณานี้จะใช้ วิจารณ์ญาณ เพื่อคัดเลือกผู้กรอกใบสมัครที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับเกณฑ์ข้างต้นมากที่สุด 30 คนแรก ให้เป็นผู้เข้าร่วมวิจัยสำหรับการวิจัยในส่วนนี้ (กระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษา ทั้ง 8 ครั้ง) ต่อไป

- ประกาศผลผู้ที่ผ่านการคัดเลือกได้เป็นผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 30 คนอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ผ่านทางเรือนจำแต่ละแห่งให้เจ้าตัวสตรีต้องขังได้รับทราบ ประมาณกลางเดือนกันยายน 2556
- คณะผู้วิจัยเข้าพบกับผู้เข้าร่วมวิจัยในวันแรกของการอบรมครั้งที่ 1 เพื่อทำการชี้แจงภาพรวมของโครงการอบรมและขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนด้วยวาจา

อนึ่ง เมื่อกิจกรรมการอบรมดำเนินไปถึงครั้งที่ 3 ผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกมา 5 คน (ที่เป็น Information-rich case) จากทั้งหมด 30 คน (ของแต่ละพื้นที่) ซึ่งทั้ง 5 คนนี้เป็นส่วนหนึ่งของผู้ที่เข้ารับการอบรมทั้ง 8 ครั้งนั้นอยู่แล้ว การคัดเลือกจะดำเนินการร่วมกันโดยทีมผู้วิจัยและทีมกระบวนการ ดังรายละเอียดด้านล่าง ทั้งนี้ เพื่อทำการเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกต่อไป ในการนี้จะมีกระบวนการเข้าถึงและเชิญชวนให้เข้าร่วม ดังต่อไปนี้

- คณะผู้วิจัย หัวหน้าทีมออกแบบกระบวนการ และทีมกระบวนการ ร่วมกันให้ความคิดเห็นเพื่อเสนอชื่อสตรีต้องขังในโครงการอบรม ผู้มีศักยภาพในการให้ข้อมูลเชิงลึกที่จะเป็นประโยชน์ต่อ

การเรียนรู้สภาวะด้านในของสตรีต้องขัง รวมถึงปัญหาของการดำรงชีวิตในเรือนจำ ขึ้นมาจำนวนหนึ่ง ประมาณ 8 คน

- คณะผู้พิจารณานี้ ร่วมกันใช้วิจรรย์ญาณในการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเพื่อหาผู้ที่เหมาะสมที่สุด 5 คน โดยอาศัยเกณฑ์ที่ว่า เป็นผู้ที่มีประเด็นปัญหาหรือวิถีทางการดำเนินชีวิตในเรือนจำที่มีความน่าสนใจ และ เป็นผู้ที่แสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และสืบค้นภายในตนเอง
- คณะผู้วิจัยเข้าไปทาบถามและพูดคุยกับสตรีต้องขังที่ได้รับเลือกให้เป็นผู้เข้าร่วมวิจัยในส่วนนี้ ทั้ง 5 คนเป็นรายบุคคล โดยชี้แจงเหตุผลที่จะต้องมีการเก็บข้อมูลแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (เพื่อประโยชน์ในการทำความเข้าใจสภาวะด้านในที่แท้จริงและสืบค้นกรอบความคิดของการให้ความหมายในการใช้ชีวิต) ชี้แจงภาพรวมของการเก็บข้อมูล และขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนด้วยวาจา
- กรณีที่มีผู้หนึ่งผู้ใดปฏิเสธการเข้าร่วม คณะผู้วิจัยจะทาบถามสตรีต้องขังที่ได้ลำดับรอง ๆ ลงไป จนได้จำนวนครบ 5 คน การทาบถามและขอความยินยอมนี้จะกระทำในช่วงระหว่างการอบรมครั้งที่ 3 ของโครงการฯ

ส่วนที่ 3 ผู้เข้าร่วมวิจัยในส่วนนี้ ได้แก่ ญาติผู้ต้องขัง บุคคลภายนอก และสตรีต้องขัง (ซึ่งเป็นกลุ่มเดิมจากผู้เข้าร่วมวิจัยในส่วนที่ 2 ที่เข้ารับการอบรม) ที่เข้าร่วมงานวันพบญาติในกิจกรรม “จากใจสู่ใจ” ซึ่งเป็นกิจกรรม 1 – 2 วันสำหรับแต่ละพื้นที่ การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่ให้ความสำคัญเป็นธรรมชาติของการพูดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการ โดยมีจำนวนเป้าหมายอยู่ที่ กลุ่มญาติและบุคคลภายนอกประมาณ 10 – 15 คนต่อพื้นที่ และ กลุ่มสตรีต้องขังประมาณ 10 – 15 คนต่อพื้นที่ กระบวนการเข้าถึงและเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัยในส่วนนี้จะกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ เสมือนเป็นส่วนหนึ่งของการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในงานพบปะหรือแสดงนิทรรศการทั่วไป แนวคิดพื้นฐานมีความคล้ายกับการทำโพลล์ทดสอบความคิดเห็น หากแต่เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่อยู่บนการสนทนากันอย่างไม่เป็นทางการ ฉะนั้น ผู้วิจัยเพียงแต่จะขออนุญาตชี้แจงวัตถุประสงค์การสนทนากันอย่างกระชับ (เช่นว่า เป็นไปเพื่อประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนและทำความเข้าใจชีวิตของสตรีต้องขังกัน) และไม่มีกรอ่านแบบการขอความยินยอมอย่างเป็นทางการ หากแต่ผู้เข้าร่วมสามารถตัดสินใจ ณ ตอนนั้นได้อย่างอิสระว่าจะร่วมสนทนาหรือไม่ก็ได้

กระบวนการขอความยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัย (Informed consent process)

มีเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant information sheet) แต่ขอยกเว้นการขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร เนื่องด้วยเหตุผลดังนี้

เนื่องจากงานวิจัยนี้จะมีกระบวนการเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัยและต้องมีการขอการแสดงความยินยอมเฉพาะในการวิจัยส่วนที่ 2 ที่ จะทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยจากสตรีต้องขัง อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยสาเหตุสำคัญ 4 ประการต่อไปนี้ ในงานวิจัยนี้จึงขอยกเว้นการขอความยินยอมอย่างเป็นทางการจากผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นสตรีต้องขัง

1. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบสังคมศาสตร์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมิได้มีความรู้สึกเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับผลการวิจัยตั้งแต่ต้น หากแต่เป็นงานที่ผู้วิจัยเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าและประโยชน์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต จึงประสงค์ที่จะริเริ่มงานวิจัยและเก็บข้อมูลขึ้น การเข้าไปเก็บข้อมูลนั้นจะเป็นไปด้วยท่าทีที่เป็นเชิงขอร้องให้เกิดความร่วมมือและสละเวลาให้ โดยที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่ในฐานะโดยสมบูรณ์ที่จะยินยอมหรือปฏิเสธได้โดยไม่มีเงื่อนไขผู้มัดใจ ใด ๆ ขณะที่ผู้วิจัยก็เพียงจะได้รับข้อมูลเหล่านั้นเพื่อนำไปวิเคราะห์ผล ซึ่งก็ไม่อาจให้การยืนยันเชิงประจักษ์ได้ว่าผลเหล่านั้นจะกลับมาส่งผลให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมใด ๆ ได้บ้าง ดังนั้น ผู้วิจัยเชื่อว่าความร่วมมือเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้วิจัยเข้าไปด้วยท่าทีที่เป็นการขอร้องตามความสมัครใจ โดยจะไม่เรียกร้องหรือเบียดบังสิทธิใด ๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัยให้มากเกินไปกว่าสถานการณ์ในชีวิตปกติ ด้วยเหตุนี้ การขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยวาจาแทนที่จะให้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรจะช่วยรักษาความรู้สึกที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่ถูกเรียกร้องมากเกินไปกว่าสถานการณ์ปกติหรือผูกมัดจนผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกสูญเสียความเป็นอิสระในตนเองที่จะเลือกแสดงออกหรือไม่แสดงออกถึงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเสรี
2. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่มุ่งสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นภายในตัวผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้รับการอบรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะมีได้ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงใหญ่หลวงทั้งในด้านกายภาพหรือจิตใจแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างปัจจุบันทันที ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การขอความยินยอมโดยการลงนามอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อความชัดเจนและสร้างพันธะสัญญาบางอย่างอย่างหนักแน่นจึงไม่น่าจะมีความจำเป็น
3. งานวิจัยนี้จะอาศัยการเก็บข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวข้องกับมิติด้านในของผู้เข้าร่วมวิจัย ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด แรงจูงใจ ความต้องการ กรอบความคิดต่อการรับรู้เข้าใจ และโลก

ทัศน์ เป็นต้น การที่จะเข้าถึงข้อมูลที่เป็นนามธรรมภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยแบบนี้ได้ จำเป็นต้องใช้ความไว้วางใจต่อกันและกันและความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่มากถึงระดับหนึ่ง ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยแบบต้องลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรนั้น อาจสร้างความรู้สึกลำบากใจ อึดอัด ห่างเหิน หรือความรู้สึกไม่ปลอดภัยขึ้นได้ อันนำไปสู่การสูญเสียความรู้สึกไว้วางใจต่อกันและกัน ซึ่งจะกลายเป็นอุปสรรคสำคัญที่ขวางกั้นไม่ให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงข้อมูลเชิงลึกดังกล่าวข้างต้นได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าในการวิจัยนี้สมควรที่จะใช้การขอความยินยอมด้วยวาจาแทนการลงนามอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร

4. งานวิจัยนี้จะอาศัยการเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นสตรีต้องขัง (นักโทษ) ซึ่งถือว่าเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความอ่อนไหว (Vulnerable subject) ที่ต้องได้รับการปกป้องและเอาใจใส่เป็นพิเศษ สิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยให้ความใส่ใจคือการป้องกันมิให้เกิดการเปิดเผยตัวของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้น การให้ความยินยอมด้วยการลงนามอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรจะเป็นเหตุให้ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องเปิดเผยตัวเอง (ชื่อ นามสกุล) อย่างมีอาจหลีกเลี่ยงได้ซึ่งจะกลายเป็นประเด็นเชิงจริยธรรม ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าในการวิจัยนี้มีความเหมาะสมที่จะใช้การขอความยินยอมด้วยวาจาแทนการลงนามอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร

จากสาเหตุสำคัญทั้ง 4 ประการข้างต้น ผู้วิจัยจึงขอยกเว้นการขอความยินยอมอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยจะเป็นผู้ลงนามด้วยตนเองแทนว่า ตนได้อธิบายข้อความในเอกสารชี้แจงฯ และหนังสือแสดงเจตนายินยอมฯ จนผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจและให้การยินยอมด้วยวาจาแล้ว

ประโยชน์ที่คาดว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยและผู้เกี่ยวข้องจะได้รับจากงานวิจัยนี้

ในแง่ของผลกระทบโดยตรงที่จะเกิดแก่ตัวผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งเป็นสตรีต้องขังนั้น จะเกิดแนวทางการเรียนรู้และพัฒนาตนเองไปสู่การมีความมั่นคงภายในได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน การปรับเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตในอันที่จะสามารถตระหนักรู้เท่าทันเหตุและที่มาของปัญหาในตนเอง การยอมรับตนเองอย่างที่เป็น รวมไปถึงการยอมรับผู้คนรอบข้างอย่างที่เป็นด้วย

ในแง่ของความเป็นชุมชนและสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลรอบข้าง งานวิจัยนี้จะทำให้เกิดสังฆะแห่งการเรียนรู้ และปฏิบัติร่วมกันอย่างเป็นธรรมชาติ นำไปสู่ความไว้วางใจ ความปลอดภัย การยอมรับเคารพซึ่งกัน และกันมากขึ้น ตลอดจนทำให้พื้นที่ของเรือนจำและพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกลายเป็นพื้นที่ที่เอื้อให้ทุกคน เข้าถึงความสุขตามที่ควรจะเป็นได้มากขึ้น

ในแง่ของบริบทเชิงสังคมและบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยนี้จะส่งผลถึงการปรับมุมมองระหว่าง ตัวสตรีต้องขังเองและกับบุคคลภายนอก รวมถึงญาติ ให้เข้าใจกันและกันและรับผิดชอบกันและกัน ได้มากขึ้น สตรีต้องขังก็จะไม่มีมุมมองเพียงแค่ว่าตนตกเป็นเหยื่อของการรับโทษจากความผิด แต่กลับ เห็นถึงแง่มุม คุณค่า และบทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบต่อผู้ได้รับผลกระทบจากการกระทำของตนเอง ในสังคมข้างนอกด้วย ส่วนบุคคลภายนอกก็จะไม่เพียงแต่เห็นว่าผู้ต้องขังต้องได้รับผลกระทบของตนเอง อย่างสาสม หากแต่เข้าใจที่มาที่ไปและความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้นและ รับผิดชอบต่อการที่จะทำให้ผู้ต้องขังมีพื้นที่ยืนในสังคมที่เราทุกคนต้องสร้างสรรค์ไปด้วยกันไม่แตกต่าง จากตนเอง

ทั้งหมดนี้ จะส่งผลกระทบเชิงนโยบายต่อระบบการลงโทษของสังคมต่อไปที่จะเปิดความเป็นไปได้ใหม่ ในการสร้างแนวทางการดูแลและปฏิบัติต่อสตรีต้องขังอย่างเหมาะสมและยั่งยืน

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

การศึกษาวิจัยในบุคคลลักษณะนี้อยู่ในข่ายของงานวิจัยแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ที่จะเข้าไปทำ กระบวนการอบรมและเรียนรู้ผ่านการมีประสบการณ์ตรงต่าง ๆ ที่การอบรมเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ โดยทั่วไปก็ใช้ปฏิบัติกันอยู่แล้ว การเรียนรู้เหล่านี้เป็นเรื่องของการสร้างทักษะการใคร่ครวญภายใน ตนเอง การสร้างสติและสมาธิ การปรับเปลี่ยนมุมมองต่อบทบาทต่าง ๆ ของบุคคลรอบตัว การเขียน บทความ การทำงานศิลปะ และการแสดงบทบาทสมมุติ โดยรวมจะไม่มีกระบวนการเรียนรู้ใดที่สร้างความยากลำบากทางร่างกาย เช่น ความเหน็ดเหนื่อยมาก ๆ หรือโอกาสบาดเจ็บใด ๆ ได้เลย ในแง่ ของจิตใจจะเป็นการเปิดมุมมองความเข้าใจใหม่และสร้างสติตระหนักรู้ ซึ่งบางครั้งต้องอาศัยความอดทน และกล้าหาญที่จะบอกเล่าและแบ่งปันประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม ทุกกิจกรรมจะไม่เกินเลยระดับ

ที่การเรียนรู้ของบุคคลปกติพึงได้รับการฝึกปฏิบัติอยู่แล้ว อีกทั้งจะอยู่บนการร่วมกระทำตามความสมัครใจเป็นสำคัญ จะไม่มีการบังคับขู่เข็ญให้ต้องเปิดเผยความลับหรือสร้างความอับอายแต่อย่างใด

การวิจัยอีกส่วนหนึ่งจะมีการเก็บข้อมูลในเชิงปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งจะมีประโยชน์ในแง่การทำความเข้าใจและสืบค้นความหมายของมิติด้านในเชิงบุคคลได้เป็นอย่างดี โดยทั่วไปผู้วิจัยจะเข้าไปเก็บข้อมูลเบื้องต้นภายในจิตใจที่เป็นความรู้สึกนึกคิดและกรอบการมองและการให้ความหมายต่อโลกของผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยวิธีการสัมภาษณ์และการสังเกต ซึ่งเป็นการพากันสืบค้นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในใจจิตใจแล้วบอกเล่าสิ่งเหล่านั้นออกมา ที่ผ่านมาก่อให้เกิดเหตุไม่พึงประสงค์นั้นแทบไม่มีเลย แต่อาจมีโอกาสบ้างที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจเกิดความรู้สึกโศกเศร้า ขุ่นใจ หรือ หวั่นกลัวในระดับที่มากกว่าความรู้สึกตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่ถูกรื้อฟื้นหรือต้องพุดถึงประสบการณ์ที่ไม่ชอบหรือไม่พึงประสงค์ (ซึ่งตามหลักการของการเรียนรู้ด้านใน นี่คือวิถีทางตามปกติที่ทุกคนอาจต้องมีประสบการณ์เพื่อการเปลี่ยนผ่านในระดับปัญญาหรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ)

ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ข้างต้น ผู้วิจัยมีมาตรการเตรียมพร้อมที่จะรับมือสิ่งเหล่านี้อยู่แล้ว ได้แก่ ผู้ที่ลงเก็บข้อมูลส่วนนี้จะเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกฝนและเรียนรู้ทักษะทางจิตตปัญญาศึกษา ทักษะการสัมภาษณ์ รวมถึงวิธีการดูแลอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลมาเป็นอย่างดี นอกจากนี้ ผู้วิจัยจะทำความเข้าใจกับผู้ร่วมวิจัยอยู่เสมอว่า พวกเขาสิทธิตลอดเวลาที่จะพุดหรือไม่พุด แสดงออกหรือไม่แสดงออก สิ่งใดก็ได้ และแม้แต่จะหยุดการพุดคุยหรือการแสดงออกใด ๆ ได้ทุกเมื่อ ทุกเรื่องราวจะกระทบความสบายใจและความพร้อมอย่างแท้จริงของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมถึงการมีความรักความเข้าใจระหว่างกันและกันของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นสำคัญ ต่อมา ผู้วิจัยจะกระทำการสนทนาพุดคุยและสัมภาษณ์บนฐานแห่งการมีสติ การย่ำเตือนให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกลับมาเจริญสติ เช่น ตระหนักรู้ลมหายใจ และการระลึกถึงความศรัทธาที่ดั่งาม จะเป็นกิจกรรมที่กระทำเป็นระยะ โดยเฉพาะช่วงสุดท้ายของการพุดคุย ทั้งนี้เพื่อเป็นการนำพาจิตใจให้กลับมาอยู่ในสภาพที่วางใจเป็นกลางและอยู่กับปัจจุบันขณะได้ สุดท้าย หากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นในระดับที่รุนแรงเกินกว่าความสามารถของผู้วิจัยจะรับมือได้ กรณีนี้ได้มีการเตรียมการไว้ด้วยการมีนักจิตวิทยา นักให้คำปรึกษาและเชี่ยวชาญทางจิตใจอยู่ในทีมทำงาน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือและฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา

วิธีการปกป้องความลับของข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ จะมีการใช้รหัสแทนชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการบันทึกข้อมูลในแบบเก็บข้อมูล ส่วนการเก็บข้อมูลทั้งหมดนั้น จะใช้วิธีการจดบันทึกโดยทีมผู้วิจัยเอง ซึ่งจะไม่มีการบันทึกเสียง และไม่มีการบันทึกภาพให้เห็นใบหน้าโดยตรงของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่อย่างใด ในส่วนของใบสมัครที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนขึ้นก่อนที่จะเข้าร่วมโครงการฯ และสมุดบันทึกส่วนตัว ภาพวาด งานเขียน ตลอดจนผลงานศิลปะอื่น ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยทำขึ้นในระหว่างโครงการฯ ข้อมูลเชิงเอกสารเหล่านี้จะถูกเก็บรักษาไว้โดยคณะผู้วิจัยเท่านั้น และจะไม่ถูกเปิดเผยชื่อ นามสกุล หรือเอกลักษณ์ส่วนบุคคลใด ๆ ทั้งในตัวรายงานการวิจัยและต่อที่สาธารณะอื่นใดทั้งสิ้น และ เอกสารทั้งหมดเหล่านี้จะถูกเผาทำลายทิ้งภายใน 1 เดือนหลังจากสิ้นสุดโครงการวิจัยนี้

อนึ่ง งานวิจัยของโครงการ จากใจสู้ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ได้รับการรับรองโดย ศูนย์ส่งเสริมจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีรหัสโครงการคือ MU-IRB 2013/093.2108

3.2.4 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 3 ส่วนข้างต้น จะนำไปสู่การนำเสนอข้อสรุปในภาพรวมของโครงการฯ ที่เกี่ยวเนื่องกับ รูปแบบของกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับบริบทของสตรีต้องขังโลกทัศน์และการให้ความหมายต่อโลกซึ่งสะท้อนพัฒนาการของความมั่นคงภายในของตัวสตรีต้องขังและทัศนคติและการตระหนักรู้ของสังคมภายนอกที่มีต่อตัวบุคคลและสถานการณ์ของสตรีต้องขัง และทั้งหมดนี้จะกลายเป็นฐานความรู้ที่สำคัญที่จะทำให้เกิดการต่อยอดเชิงนโยบาย อีกทั้งส่งผลกระทบต่อแนวทางการขับเคลื่อนเชิงระบบในกระบวนการทางสังคม ทำให้สังคมเกิดการตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจ และเห็นความเป็นไปได้ใหม่ในการปฏิบัติต่อผู้ที่กระทำผิดในสังคมที่มากกว่าแนวคิดที่นำตัวพวกเขา มาเพื่อกักขังและชำระโทษแต่เพียงอย่างเดียว

3.3 ผลการวิจัย

ผลของงานวิจัยในโครงการ จากใจสู้ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา จะนำเสนอโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อของงานวิจัย

3.3.1 ผลของการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับสภาวะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขังของโครงการ

การอบรมในแต่ละพื้นที่มีทั้งหมด 8 ครั้ง แต่ละครั้งนับเป็นหนึ่งรอบการทำงานของการวิจัยแบบ Action Research โดยผลของการศึกษาวิจัยในแต่ละรอบสามารถแบ่งออกได้เป็นขั้นตอนย่อย ๆ ได้แก่ การกำหนดปัญหา การออกแบบและวางแผนกระบวนการ การลงมือปฏิบัติการ การประเมินผลที่ได้รับ และการนำเสนอข้อค้นพบ ซึ่งข้อค้นพบที่ได้นี้จะกลายเป็นข้อมูลย้อนกลับที่ป้อนกลับไปสู่การทำงานในรอบต่อไป ตามลำดับ ผู้วิจัยขอประมวลข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ในแต่ละรอบการทำงาน ทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานของทีมกระบวนการ และส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลที่เกิดขึ้นแก่สตรีต้องขังซึ่งเป็นผู้ร่วมกระบวนการอบรม โดยจะนำเสนอเป็นภาพรวมของแต่ละรอบ เพื่อชี้ให้เห็นพลวัตของการดำเนินกระบวนการอบรมที่มีความเหมาะสมให้แก่สตรีต้องขังของแต่ละพื้นที่ ดังต่อไปนี้

ทัศนสถานหญิงเชียงใหม่

รอบที่ 1

เริ่มต้นจากความตั้งใจของทีมกระบวนการที่จะสร้างพลังภายใน (Empowerment) ให้เกิดขึ้นแก่เหล่าสตรีต้องขัง รวมไปถึงการสร้างสติ ความรู้เนื้อรู้ตัว ตลอดจนการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน โดยหัวข้อการอบรมในรอบนี้ได้ตั้งไว้ว่า “ปลุกพลังบวก (Empowerment) และการอยู่ร่วมกัน” ระหว่างกระบวนการพบว่า สตรีต้องขังส่วนใหญ่มีวินัย มีความพร้อม และให้ความร่วมมือใน

การเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอย่างดี กระบวนการให้ทำอะไรก็ทำ โดยไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นในวงใหญ่มากนัก ความคิดเห็นที่แสดงออกมา ส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นประเภทคำตอบสำเร็จรูป โดยที่ผู้ตอบส่วนใหญ่ยังไม่คุ้นเคยและยังไม่สามารถสังเกตสภาวะในตัวเองได้ในระดับที่น่าพอใจนัก ส่วนทักษะการรับฟังก็ยังไม่ค่อยดีนัก ต้องได้รับการฝึกฝนเพิ่ม อย่างไรก็ตาม ในวันหลัง ๆ ของการอบรม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เริ่มพูดความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น มีความเบิกบาน ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะได้มีโอกาสคุยแลกเปลี่ยนกันกลุ่มย่อย นำไปสู่การให้ความช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน อีกทางหนึ่งอาจมาจากท่าทีของกระบวนการที่ให้การเปิดรับ เป็นมิตร และไม่ตัดสิน รวมถึงพยายามให้โอกาสคนที่พูดน้อย ๆ ได้พูด

ทัศนคติสำคัญ ๆ ที่พบในเหล่าสตรีต้องขังก็คือ การมองว่าการแสดงออกถึงอารมณ์เศร้า เช่น การร้องไห้คือความอ่อนแอและไม่ควรทำ ซึ่งประเด็นนี้ กระบวนการสังเกตเห็นได้และได้พยายามเปลี่ยนแปลงทัศนคตินี้ในโอกาสต่อ ๆ มา เช่นเชิญชวนให้สำรวจและอยู่กับความรู้สึกเหล่านี้ พร้อมกับสร้างพื้นที่ไว้วางใจให้เจ้าตัวสามารถเล่าเรื่องราวที่ทุกข์หรือเศร้าออกมาได้ ทัศนคติอีกเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญก็คือ มุมมองเกี่ยวกับการทำสมาธิ ซึ่งแต่เดิมหลายคนมองว่าเป็นการลงโทษหรือเป็นทักษะที่ยากที่ตนเองไม่มีทางจะทำได้ ในกระบวนการเรียนรู้ได้มีการนำเสนอวิธีการทำสมาธิแบบต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ จนผู้เข้าร่วมหลายคนเปลี่ยนความคิดไปและยอมรับกับตัวเองว่า ตนเองก็มีสมาธิได้เหมือนกัน เช่นการสงบนิ่งอยู่กับลมหายใจ ซึ่งสามารถทำได้โดยไม่ยากเลย

ความคิดของสตรีต้องขังหลายต่อหลายคนที่สะท้อนออกมาเมื่อมีโอกาส มักเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ที่นี้ (ในเรือนจำ) การอยากออกไปจากที่นี่ไว ๆ อยากกลับบ้าน รวมถึงการเล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์ (ที่ไม่พึงประสงค์) ต่าง ๆ ที่ตนเองเผชิญ มากกว่าจะสะท้อนเกี่ยวกับสภาวะภายในของตนเอง

ปัญหาหลัก ๆ ที่พบระหว่างการอบรม มักได้แก่ ประเด็นเกี่ยวกับสถานที่ เช่น ห้องอบรมคับแคบเกินไปสำหรับบางกิจกรรม รวมถึงการมีเสียงหรือกิจกรรมอื่น ๆ มาแทรกหรือรบกวนเวลา

แนวทางสำหรับการอบรมรอบต่อไป ที่กระบวนการเน้นให้ความสำคัญก็คือ การพยายามเพิ่มโอกาสการพูดคุยกันในช่วงย่อยเพื่อสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือเกื้อกูล เนื่องจากเห็นว่า พอได้คุยกันในช่วงย่อย หลายคนสามารถสะท้อนเรื่องราวได้อย่างลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติกว่า การเพิ่มช่องทางในการสื่อสารระหว่างผู้เข้าร่วมกับกระบวนการด้วยการให้เขียนบันทึก นอกจากนี้ ในทีมกระบวนการเองก็ตั้งใจว่าจะมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ รวมถึงตกลงหลักการและเป้าหมายของกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้มีความละเอียดและชัดเจนขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ เพื่อให้การดูแลผู้เข้าร่วมให้ดีขึ้น รวมไปถึงการดูแลเชิงกายภาพอื่น ๆ เช่น การรับมือกับอากาศหนาว และการช่วยเหลือให้สิ่งของที่ขาดแคลน

รอบที่ 2

การเรียนรู้ในรอบนี้ กำหนดเป้าไว้ที่การกลับมาสำรวจความเป็นตัวเองของแต่ละคน การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) รวมถึงการเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้บันทึกแบบ Free-writing ทุก ๆ วัน เพื่อเป็นช่องทางให้ได้สื่อสารกันกับทีมกระบวนการ โดยหัวข้อสำหรับการอบรมในรอบนี้คือ “คุณค่าภายในตน (Self-esteem) และความสัมพันธ์เชื่อมโยง” ระหว่างกระบวนการ 2 วันแรก ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ดูยังไม่ค่อยกระตือรือร้นเท่าที่ควร มีความเข้าใจในบทเรียนแต่เพียงทางความคิด แต่ยังไม่เข้าไปสัมผัสในใจ และผู้เข้าร่วมหลายคนจำชื่อของกันและกันยังไม่ได้ เมื่อกระบวนการสังเกตเห็นดังนี้ จึงได้ปรับเปลี่ยนเนื้อหาของกระบวนการให้ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับสถานการณ์เฉพาะหน้าของผู้เข้าร่วมมากขึ้น ในวันที่สาม ได้ทำกิจกรรมให้แต่ละคนจำชื่อของเพื่อน ๆ ได้ สร้างพื้นที่ปลอดภัยร่วมกัน ผึกพูดฝึกสื่อสารกันในวงย่อย รวมถึงทำกิจกรรมพลังกลุ่ม ส่วนในวันสุดท้าย ได้ปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม ร่วมกับจังหวะเวลาของเทศกาลวันลอยกระทงที่ใกล้เข้ามา ทีมกระบวนการจึงได้ออกแบบกิจกรรมให้ทุกคนได้มีโอกาสระบายความในใจด้วยการขอขมาและปล่อยทุกข์ปล่อยโศกไปกับการลอยโคม ซึ่งสามารถทำออกมาได้อย่างงดงามและมีความศักดิ์สิทธิ์ เกิดเป็นความสุขใจ จริงใจ และประทับใจของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

ภาพรวมในรอบนี้ ถือได้ว่าบรรลุวัตถุประสงค์ทุกข้อที่ตั้งใจไว้ ทั้งกระบวนการและผู้เข้าร่วมทุกคนเกิดความสนิทสนมและสานสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกันมากขึ้น เข้าถึงความสุขทุกข์ในใจของกันและกันมากขึ้น เช่น ถามไถ่กันว่าใครป่วย ใครไม่สบาย ใครสุขหรือทุกข์อย่างไรบ้าง เป็นต้น มีความรู้สึกผูกพันและอยากมาพบเจอกัน ผู้เข้าร่วมมีท่าทีอยากสื่อสารกับกระบวนการด้วยการเขียนบันทึกให้อ่านหลายคนได้มีโอกาสใช้สิ่งที่เรียนรู้ไปในชีวิตจริง บางคนเริ่มให้กำลังใจตนเองเป็น สานไมตรีกับเพื่อนที่ร่วมห้องนอนเดียวกัน บางคนก็เปลี่ยนวิถีชีวิตวิธีพูด จากการบ่นมาเป็นการพูดในเชิงที่เห็นข้อดีของสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เช่น การอยู่ที่นี้ก็ดีเหมือนกัน ได้เรียนรู้ ได้ฝึกตัวเอง ฯลฯ และหลายคนสามารถแสดงออกทางอารมณ์ เช่นการร้องไห้ได้อย่างวางใจมากขึ้น โดยเฉพาะเวลาอยู่ในกลุ่มย่อย บรรยากาศช่วงท้ายจบลงด้วยความรู้สึกที่ดีมาก อิ่มเอมใจ โดยเฉพาะทีมกระบวนการที่ได้รับพลังในส่วนนี้ไปด้วยอย่างมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลให้เกิดเป็นความสะเทือนใจและเศร้าใจ ที่เห็นความยากลำบากและความอึดอัดขัดขาดแคลนของผู้เข้าร่วมที่ต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำแบบนี้ ความรู้สึกนี้ได้คลี่คลายต่อไปกลายเป็นความคิดที่อยากจะหาทางสงเคราะห์ช่วยเหลือด้วยการให้สิ่งของจำเป็นต่าง ๆ แก่สตรีต้องขังในโอกาสต่อไป

ปัญหาหลักที่พบก็ยังคงเหมือนกับรอบที่แล้ว มีประเด็นใหม่ que เพิ่มเข้ามาคือเรื่องอาหารกลางวัน บางวันมีปริมาณไม่เพียงพอ ทีมกระบวนกรจึงแก้ปัญหาด้วยการจัดหาเองมาเพิ่มเติมและนำมาจากหลาย ๆ ร้านเพื่อให้มีตัวเลือกมากขึ้น ซึ่งกลายเป็นอีกโอกาสหนึ่ง que ทีมกระบวนกรได้ให้การดูแลผู้เข้าร่วมให้มีความสุขสมปรารถนา อื่นๆ กิจกรรมรับประทานมะขาม แท้จริงแล้วก็ริเริ่มขึ้นมาจากความรู้สึกรักของกระบวนกรที่อยากให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสรับประทานอะไรอร่อย ๆ ร่วมกัน

แนวทางสำหรับรอบต่อไปนั้น ทีมกระบวนกรมองว่า อยากให้มีการถอดบทเรียนของแต่ละกิจกรรมกันในวงย่อยก่อนเพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนสามารถพูดได้มากขึ้น เพิ่มเติมกิจกรรมเข้าจังหวะ รวมถึงยังเน้นให้มีการจดบันทึกเพื่อสำรวจสถานะด้านใน

รอบที่ 3

ความมุ่งหวังในรอบนี้ คือการไปให้สุดทางของการเรียนรู้ด้านใน ไม่ว่าจะเป็นการรู้เนื้อรู้ตัว การมีสติตั้งมั่น การเผชิญกับอารมณ์ภายใน และประเด็นเกี่ยวกับสัมพันธภาพ การเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น ก่อนที่จะไปสู่เรื่องประเด็นทางสังคม หัวข้อการอบรมในรอบนี้คือ “ทำความเข้าใจตนเอง บุคลิกภาพเชิงลึก” ระหว่างการอบรมในรอบนี้ ผู้เข้าร่วม (รวมถึงทีมกระบวนกร) ต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่ได้คาดคิด นั่นก็คือ อากาศที่หนาวมากจนส่งผลถึงการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม ทีมกระบวนกรได้ปรับเปลี่ยนหลายกิจกรรมเพื่อรับมือกับปัญหานี้ ไม่ว่าจะเพิ่มกิจกรรมฐานกาย และการนำภาวนาเพื่อต่อสู้กับความหนาวเย็น ผู้เข้าร่วมจะชอบกิจกรรมฐานกายและกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ได้ดูแลกันและกัน เช่น การนวด ส่วนใหญ่เป็นบรรยากาศที่สบาย ๆ ไม่รีบเร่ง บางกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดมาก เช่น กิจกรรม “จิต” พบว่าหลายคนต้องอาศัยเวลานานกว่าจะเกิดความเข้าใจ ซึ่งกระบวนกรก็เผื่อเวลาให้ในส่วนนี้อย่างเพียงพอ พร้อมกับช่วยเพิ่มเติมคำอธิบายจนทุกคนเกิดความเข้าใจ ในกิจกรรมสันทนาการ พบว่าผู้เข้าร่วมหลายคนสามารถพูดและวิเคราะห์เกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเองได้เป็นอย่างดีและถูกต้อง นำไปสู่ความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างหลากหลายของกันและกัน การเขียนบันทึกกลายเป็นช่องทางที่ช่วยให้กระบวนกรรู้จักผู้เข้าร่วมแต่ละคนในเชิงลึก เกิดความไว้วางใจ และสามารถใช้อุปกรณ์ส่วนนี้มาเป็นประโยชน์เพื่อออกแบบกระบวนการให้มีความสอดคล้องกับผู้เข้าร่วม ส่วนกิจกรรม “ของขวัญปีใหม่” ได้เป็นโอกาสให้ทีมกระบวนกรได้ทำตามความปรารถนาที่อยากจะแสดงความห่วงใยและให้การสงเคราะห์ช่วยเหลือและบรรเทาความอึดอัดขัดแค้นของผู้เข้าร่วม โดยที่เป็นการสร้างโอกาสการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมทุกคนบนการได้ให้ ในเวลาเดียวกันก็เป็นโอกาสที่ทุกคนเกิดความสบายใจที่มีโอกาสได้รับด้วย

บรรยากาศโดยรวมนับว่าดีมาก ทีมกระบวนการทำงานร่วมกันได้อย่างลงตัวมากขึ้น มีความผูกพันกับผู้เข้าร่วมลึกมากขึ้น หลายคนเกิดความไว้วางใจและสามารถบอกเล่าเรื่องราวในวงใหญ่ได้มากขึ้น เขียนบันทึกได้มากขึ้น บางคนถึงขนาดเขียนเรื่องราวในชีวิตเบื้องลึกที่มีความสะท้อนใจอย่างมากมาให้กระบวนการได้อ่าน บางคนก็เขียน ส.ค.ส. ให้กระบวนการ ปัจจัยส่วนหนึ่งน่าจะมาจากความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้อย่างสม่ำเสมอ จนนำไปสู่ความผูกพันและใส่ใจกันจริง ๆ หลายคนสะท้อนว่า ดีใจที่ตนเองได้เข้าใจตัวเองและผู้อื่น และสุขใจที่ตนเองได้รับการดูแลใส่ใจ

แนวทางการเรียนรู้ในรอบต่อไป ทีมกระบวนการมองว่าผู้เข้าร่วมพร้อมแล้วที่จะเริ่มเรียนรู้และวิเคราะห์ประเด็นเชิงสังคม โดยจะเริ่มจากเรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ

รอบที่ 4

จากความตั้งใจเดิมในรอบที่แล้วที่ประสงค์จะนำพาการเรียนรู้ไปสู่ประเด็นเชิงสังคมมากขึ้น ในรอบนี้ทีมกระบวนการจึงได้ออกแบบการเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสทำความเข้าใจตนเองผ่านมุมมองจากภายนอกนั่นก็คือผ่านกรอบความเป็นเพศ จุดประสงค์หลักก็เพื่อให้แต่ละคนได้ทบทวนชีวิตตนเอง เกิดความเท่าทันกรอบความเชื่อเชิงสังคมที่กดทับ (โดยเฉพาะผู้หญิง) เปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้นเพื่อกลับมาเห็นคุณค่าภายในตนเอง และสามารถสร้างพลังภายในตนเองให้เกิดขึ้น หัวข้อสำหรับการอบรมในรอบนี้ก็คือ “ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ ครั้งที่ 1” อาจกล่าวได้ว่า หัวข้อเรื่องกรอบความเป็นเพศ รวมถึงแนวคิดสตรีนิยมนั้น เป็นหัวข้อที่กระบวนการหลายคนในทีมมีความสนใจและความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษอยู่แล้ว จึงได้ออกแบบโดยดูจากความพร้อมและความเหมาะสมของผู้เข้าร่วม ให้มีการเรียนรู้ 2 ครั้งคือในรอบที่ 4 รอบนี้และรอบที่ 5 ด้วย

แม้จะเป็นประเด็นเชิงสังคม แต่จุดเน้นของการเรียนรู้ยังคงตั้งต้นจากความรู้เนื้อรู้ตัวและการเท่าทันในตนเองเป็นหลัก เป้าประสงค์ระยะยาวคือการช่วยลดความรุนแรงในวิถีการดำเนินชีวิต ส่วนระยะสั้นก็คือการได้ทบทวนชีวิต ได้พูดได้ระบายความทุกข์ และคลี่คลายตัวเองจากการถูกกดทับด้วยกรอบทางสังคม อย่างไรก็ตาม ทีมกระบวนการได้พยายามหลีกเลี่ยงประเด็นที่เกี่ยวกับ “อำนาจ” เพราะเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการใช้ชีวิตของผู้เข้าร่วมในบริบทของเรือนจำ

ในระหว่างกระบวนการเรียนรู้พบว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ตั้งใจดีมาก สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนกันได้ดี ให้ความสนใจฟังเรื่องราวของกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อกระบวนการได้เปลี่ยนการนั่ง

ในวงให้กระชับและใกล้ชิดกันเข้ามา (เพื่อไม่ต้องใช้เครื่องขยายเสียง) นอกจากนี้ การคุยในวงย่อย (Group support) ในวันสุดท้ายก็ยังช่วยให้การพูดคุยลงลึกสู่เรื่องราวในใจ ได้แบ่งปันในเรื่องราวที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟังมาก่อน อีกทั้งเป็นโอกาสให้แต่ละคนได้ดูแลกันและกันมากขึ้น ฟังกันได้อย่างลึกซึ้ง รวมถึงมีความกล้าพูดกล้าระบาย นำไปสู่การเห็นปัญหาของกรอบความเป็นเพศได้ชัด เห็นที่มาที่ไป ตลอดจนเท่าทันผลกระทบ ส่งผลให้เกิดการคลี่คลายและบรรเทาบาดแผลในตนเอง เป็นบรรยากาศที่ดีและอบอุ่น

อีกกิจกรรมหนึ่งที่ส่งผลอย่างมากต่อการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมก็คือ การแบ่งปันเรื่องราวชีวิตของวิทยากรรับเชิญ ซึ่งเป็นตัวอย่างจริงของผู้ที่สามารถพาตัวเองออกมาจากกรอบได้ เป็นคนที่ทะลุผ่านได้แล้ว ส่งผลอย่างมากต่อผู้เข้าร่วมให้เกิดมีพลังชีวิต เกิดแรงบันดาลใจ และเห็นความเป็นไปได้จริงของการเติบโตภายในตัวเอง กิจกรรมเขียนบันทึกก็ยังเป็นช่องทางสำคัญที่ช่วยให้กระบวนการและผู้เข้าร่วมได้สื่อสารกันและเห็นการทำงานภายในของผู้เข้าร่วม กิจกรรม Check in ได้บ่งบอกว่าผู้เข้าร่วมมีพัฒนาการในการสะท้อนบอกสภาวะภายในได้ดี ชัดเจน และตรงไปตรงมาได้มากขึ้น ส่วนกิจกรรมทบทวนการเรียนรู้ได้ชี้บอกว่า จนถึงปัจจุบันผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๆ อะไรบ้าง ดังเช่น การเห็นความสำคัญของการเจริญสติ เกิดทัศนคติที่ดีต่อการนั่งสมาธิ และสามารถทำสิ่งนี้ได้ในชีวิตจริง ชีวิตเกิดการปล่อยวางและผ่อนคลายได้มากขึ้น เข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น ปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่างได้ เช่น ใจเย็นขึ้น ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น เข้มแข็งขึ้น และมีสัมพันธภาพกับคนรอบข้างที่ดีขึ้น เหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นการเกิดพัฒนาการที่เด่นชัดแม้จะผ่านการเรียนรู้ไปเพียง 3 รอบ โดยรวม การเรียนรู้ในรอบนี้เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากชีวิตจริง ซึ่งเข้มข้น มีชีวิตชีวา ช่วยให้การเรียนรู้มีพลังมากและเป็นไปอย่างสมดุลทั้ง 3 ฐาน (ไม่จมอยู่กับความคิดมากเกินไป) รวมถึงการได้โอบอุ้มดูแลกันในช่วงท้าย ๆ ก็เป็นการช่วยเยียวยาและกันที่ดีมาก

อย่างไรก็ตาม การดำเนินการเรียนรู้ในรอบนี้มีลักษณะที่แตกต่างจากรอบก่อนหน้าทั้ง 3 รอบ อยู่บ้าง นั่นก็คือท่าทีของกระบวนการ ที่เปลี่ยนจากการให้พื้นที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบบ “ไม่มีผิดไม่มีถูก” มาเป็นท่าทีของการชี้ถูกผิดแบบซักพาสู้คำตอบบางอย่างที่กำหนดไว้แล้ว¹ อยู่บ้างไม่มากก็น้อย

¹ ข้อสังเกตเพิ่มเติม : การทำกระบวนการที่มีการชี้บอกถูกผิดอย่างชัดเจนนั้น อีกนัยหนึ่งคือความเป็นไปได้ของการกำลังสร้างกรอบอีกกรอบหนึ่งให้เกิดขึ้น ท่ามกลางความพยายามที่กระบวนการต้องการนำพาให้ผู้เข้าร่วมหลุดกรอบ จึงต้องระมัดระวังว่าจะไม่พาพวกเขาให้ไปติดกับอีกกรอบหนึ่ง (และรับผลกระทบของมัน) โดยไม่ตั้งใจ คำถามที่เกิดขึ้นก็คือ การเรียนรู้แบบร้อยอณูคิดใด ๆ จะไปด้วยกันได้ดีกับการเรียนรู้บนฐานของการเคารพศักยภาพความเป็นมนุษย์ (ที่เชื่อว่าความรู้ดำรงอยู่ที่ภายในของทุกคนอยู่แล้ว) ได้แค่ไหนอย่างไร

จนเป็นที่มาของการตั้งข้อสงสัยเกิดอย่างลุ่มลึกและน่าสนใจของทีมนักบรรณกรกันเอง ความเห็นจากสอง มุมซึ่งต่างกันที่เกิดขึ้นก็คือ การพยายามบ่อนบอกคำตอบที่ถูกต้อง (ต่อกรอบความคิดเชิงสังคม) ของ บรรณกรได้ทำให้ผู้เข้าร่วมรับรู้ถึงการถูกตัดสินดังกล่าว จึงเกิดอาการ “อึ้ง ๆ เจียบ ๆ” ลงไป ไม่กล้า แสดงความคิดเห็นของตัวเอง แต่กลับพยายามเดาคำตอบของบรรณกร คล้ายบรรยากาศของ ห้องเรียนที่นักเรียนพยายามเดาคำตอบให้ครูพอใจ กับ อีกมุมหนึ่งก็คือ การที่บรรณกรพยายาม รักษาความถูกต้องของกรอบความคิด (ที่บรรณกรเชื่อว่าถูกบิดเบือนไปจนส่งผลเสียและความทุกข์ ยากให้กับคนในสังคม) เป็นการแสดงความรับผิดชอบและความปรารถนาดีอย่างจริงจังด้วยการเปลี่ยน ความคิดของผู้เข้าร่วมและให้คำตอบที่ถูกต้องกว่าในโอกาสที่จะกระทำได้ และหวังว่าผู้เข้าร่วมจะเกิด การนึกคิดและได้ทำงานภายในทางความคิดของตนเอง เสี่ยงสะท้อนเหล่านี้ในทีมนักบรรณกรกันเอง ได้กลายเป็นโอกาสที่ดียิ่ง ที่ทำให้คนทำงานได้เกิดการเรียนรู้เพื่อการตระหนักรู้เท่าทันตนเองไปพร้อม ๆ กับการสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วม

รอบที่ 5

สืบเนื่องจากรอบที่แล้วซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประเด็นเชิงสังคมที่ว่าด้วยกรอบความเป็นเพศ การยอมรับในรอบนี้จะต่อเนื่องไปสู่เรื่องของกิจกรรมทางเพศ เพศวิถี ที่สัมพันธ์กับตัวผู้เข้าร่วมแต่ละคน ทั้งนี้เพื่อสร้างการตระหนักรู้เท่าทัน ยอมรับความแตกต่าง ขยายมุมมอง และลดอคติการตัดสินซึ่งกัน และกันลง ในกระบวนการอยากให้แต่ละคนได้เปิดปมความทุกข์ เห็นความทุกข์ของตัวเอง สามารถอยู่กับมันและดูแลสถานะตรงนี้ได้ หัวข้อการยอมรับในรอบนี้ก็คือ “ทำความเข้าใจตนเองและสังคม ผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ ครั้งที่ 2”²

² ข้อสังเกตเพิ่มเติม : ส่วนนี้อาจด้วยความห่วงใยเป็นอย่างยิ่งของบรรณกรที่มีต่อผู้เข้าร่วมว่าจะตกเป็นผู้ถูกกระทำ จากแนวคิดเรื่องกรอบความเป็นเพศ โดยเฉพาะจากแนวคิดทฤษฎีที่ดีที่เผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ จึงดูเหมือนว่า เรื่อง อำนาจกดทับ จะกลายเป็นประเด็นใหญ่ในใจของบรรณกรในการเรียนรู้รอบนี้ เนื้อหาการยอมรับมีการเจาะลึกให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนถึงประสบการณ์และกิจกรรมทางเพศแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะมีทิศทางที่จะพาไปให้เห็นการถูกกดทับในบริบทของตัวกิจกรรมทางเพศเองด้วย อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมทางเพศรวมถึงเรื่องเพศในมุมต่าง ๆ นั้นมีความ เกี่ยวโยงกับมิติต่าง ๆ ซึ่งซับซ้อน กรอบความเชื่อที่หล่อหลอมผู้คนให้สร้าง ความหมายเกี่ยวกับเรื่องนี้มีมากมาย มุม นับตั้งแต่การเห็นว่าเรื่องเพศเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สูงพ้นไปจากตัวเองซึ่งต้องให้ความเคารพ หรือเป็นเรื่องกับดักมัดเมาที่ต้อง ระมัดระวัง ไปจนถึงที่มองว่าเรื่องนี้เป็นกลไกตอบสนองตามธรรมชาติที่อยู่ในวิสัยที่มนุษย์คนหนึ่งจะควบคุมและหวังผลได้

ในช่วงวันแรก ๆ ของกระบวนการ ผู้เข้าร่วมหลายคนดูไม่ค่อยพร้อมและยังมีความกังวลใจ กระบวนการจึงเน้นกิจกรรมไปที่ฐานกายเพื่อปลุกพลัง ต่อมาเป็นการแลกเปลี่ยนมุมมองที่ว่าด้วยกิจกรรมทางเพศ อวัยวะเพศ และสิ่งที่เกี่ยวข้อง ปรากฏว่าหลายคนมีความเขินอายและไม่แสดงความคิดเห็น ขณะที่บางคนก็สามารถแลกเปลี่ยนออกมาได้อย่างตรงไปตรงมา กระบวนการจึงช่วยปรับประคองบรรยากาศให้แต่ละคนเริ่มมีความกล้าที่จะเล่ามากขึ้น กระบวนการตั้งใจไว้ว่า เรื่องเพศนี้เป็นเรื่องที่สามารถพูดได้ เล่าได้ ไม่ต้องรู้สึกผิด โทนของบทเรียนจึงเป็นไปในทำนองหาข้อสรุปร่วมกันว่า อะไรดี อะไรไม่ดี ใครมีรสนิยมทางเพศแบบใดบ้าง จำแนกแยกแยะเป็นจำนวนประเภทให้ชัดเจน และให้แต่ละแบบได้มีโอกาสบอกเล่าความรู้สึกในแบบของตนเองออกมา หนึ่งในส่วนของรสนิยมทางเพศ หลายคนได้มีโอกาสพูดถึงความชอบ-ไม่ชอบทั้งที่เกี่ยวกับกิจกรรมและประสบการณ์ทางเพศแบบต่าง ๆ และที่เกี่ยวกับคนที่มีเพศวิถีแบบต่าง ๆ ผู้เข้าร่วมหลายคนสะท้อนว่า ตนเองสามารถขยายพื้นที่ของการยอมรับรสนิยมทางเพศได้กว้างขึ้น บางคนบอกว่าเริ่มมีมุมมองที่ดีต่อคนที่รักเพศเดียวกัน ดังคำพูดว่า “คนเหล่านี้มีความกล้า สวยงาม และมีความเข้าใจกันและกันดี ...” ส่วนคนที่รักเพศเดียวกัน

หรือเป็นเรื่องของการบริหารอำนาจในมนุษย์ก็ตาม ฯลฯ การพยายามรีบทำงานเกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วยการปะทะกับกรอบความคิดเพียงกรอบใดกรอบหนึ่ง (เช่น การกำหนดว่า “เรื่องเพศพูดได้” ในนัยว่า “ต้องพูด” ไม่ใช่พูดได้ เพื่อการปรับความเข้าใจกันให้ชัดเจน) อาจเป็นสิ่งที่ประมาทเกินไป และนำไปสู่การตรึงเดิม คือการมีการตัดสินถูก-ผิด ดี-ไม่ดี ได้โดยไม่ได้ตั้งใจ และนั่นเองอาจมีใ้การพาให้คนเป็นอิสระจากการมีกรอบได้จริงแต่เป็นเพียงการข่มกันระหว่างกรอบหนึ่งกับอีกกรอบหนึ่งไป (เช่นพูดว่า แบบนี้ดีกว่าแบบนั้น) ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้กระบวนการเองก็ตระหนักได้อยู่

มีสัญญาณอีกตัวที่ถูกส่งออกมาและมีนัยสำคัญอย่างยิ่ง นั่นก็คือความเขินอายของผู้เข้าร่วม (ไม่ว่าจะมาจากคนที่มีความรสนิยมแบบไหนก็ตาม) สิ่งนี้คือสภาวะในใจที่บ่งบอกถึงความบิดเบือนบางอย่างอันเกิดจากความไม่สามารถยอมรับในตัวเองได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องถูกยอมรับและไม่รีบปิดทึบเร็วเกินไป ความกล้าหาญที่กระบวนการประสงค์จะให้เกิดขึ้นในวงจะต้องให้พื้นที่แก่ความเขินอายนี้ด้วย ให้ถูกดูแลและรับฟังได้ลึกไปถึงที่มาของมัน

โดยรวม การสลายอำนาจแนวตั้งแล้วเพิ่มพูนอำนาจแนวราบ อาจคือการทำงานเพื่อปรับสมดุลในเรื่องดังกล่าว อย่างไรก็ตาม ทีมกระบวนการจะทำอย่างไรให้การเรียนรู้เช่นนี้ไม่เป็นไปในทิศทางที่เข้าใจให้แก่ความเป็นชายขอบ (ว่าน่าเห็นใจเป็นพิเศษ) จนเกิดแรงปะทะในมุมที่เหวี่ยงกลับ สิ่งเหล่านี้สังเกตเห็นได้จากร่องรอยของการพยายามพาไปในหนทางของการให้ทางเลือกใหม่ของการมีรสนิยมที่มากแบบขึ้น ตามด้วยการเชื้อโอกาสให้ทุกคนได้สัมผัสกับประสบการณ์แบบนี้ได้ตรง ๆ (ไม่ว่าเขาคนนั้นจะมีรสนิยมแบบใด) ในกิจกรรมปิดตาเดิน-เคลื่อนไหวร่างกายที่ทุกคน (ซึ่งมีเพศกำเนิดเป็นผู้หญิง) จะมีการถูกเนื้อต้องตัวกัน รวมไปถึงการเลือกเชิญวิทยากรรับเชิญที่เป็นคู่หญิงรักหญิงมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตในการยอมรับรอบหน้า เป็นต้น

อยู่แล้วก็อยากให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว ส่วนคนที่รักต่างเพศ เกือบครึ่งก็บอกว่าตนเองสามารถยอมรับความหลากหลายแบบนี้ได้ มีบางส่วนที่ยอมรับว่ายังคับข้องใจและไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่ประเจิดประเจ้อ โดยรวมการพูดคุยเป็นไปได้อย่างดี เห็นการเปิดใจ และการไม่ด่วนตัดสินกันและกันโดยเฉพาะต่อคนที่แตกต่าง

มีกิจกรรมหนึ่งที่สร้างพลังปั่นป่วนใจให้เกิดขึ้นเป็นอย่างมากต่อทั้งผู้เข้าร่วมและตัวกระบวนการเอง (โดยที่ไม่คาดคิดมาก่อน) นั่นก็คือ กิจกรรมการดูคลิปวิดีโอ Beautiful woman การประกาศตนเป็นคนดี เป็นผู้หญิงที่ดีตามชนบ ได้ไปจับจุดมิดในใจของหลายคน ไปสะกิดบาดแผลบางอย่างในอดีต จนทำให้เกิดความเศร้าใจและหวั่นไหวมากเพราะต้องกลับไปเผชิญหน้าตรง ๆ กับความทุกข์ในตนเอง หลายคนเกิดอาการอึ้ง นิ่งเงียบ น้ำตาไหล กระบวนการบางคนเองก็ปั่นป่วนเพราะรู้สึกว่ามีส่วนในการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมมีความทุกข์เกิดขึ้น สถานการณ์ตรงหน้านั้น หัวหน้าที่มเลือกที่จะให้แต่ละคนได้ใช้เวลาหนึ่ง ๆ กับตัวเอง ให้พลังภายในได้ทำหน้าที่เยียวยาตัวเองบนฐานของการกลับมาสัมผัสรับรู้ตัวบรรยากาศที่เกิดขึ้นจึงได้เห็นความมั่งคั่งของความตรงไปตรงมา ความบริสุทธิ์ใจในความรู้สึก ความใส่ใจดูแลกันและกัน และการโอบอุ้มดูแลกันที่เป็นธรรมชาติ

กิจกรรมในวันสุดท้าย ได้ช่วยให้ทั้งผู้เข้าร่วมและกระบวนการผ่านสถานการณ์ที่คับข้องเหล่านี้ไปได้ด้วยกัน นั่นก็คือการให้เครื่องมือเจริญสติเพื่อกลับมาเท่าทันความคิดปรุงแต่งในตัวเอง โดยรวมสิ่งที่ผู้เข้าร่วมได้รับจากการเรียนรู้ในรอบนี้ก็คือ การมีทัศนคติใหม่ที่ เรื่องเพศคุยได้ นำไปสู่การคลี่คลายความคับข้องใจภายในตัวเอง การยอมรับความแตกต่างหลากหลายและไม่ด่วนตัดสิน รวมถึงทักษะของการกลับมาสัมผัสรับรู้เนื้อตัวที่ดีขึ้น อื่นๆ มีความรู้สึกอย่างหนึ่งที่กระจายอยู่ในบรรยากาศของการเรียนรู้อย่างค่อนข้างเด่นชัดในรอบนี้ก็คือ การถูกตัดสินและกดทับจากความเป็นคนดี-เลว สูง-ต่ำ หรือบุญ-บาป (ดังที่ขยายความไว้ในส่วนของ ข้อสังเกตเพิ่มเติม) เกี่ยวกับเรื่องนี้ กระบวนการก็สัมผัสได้และพยายามช่วย (ทั้งคำพูดและการกระทำ) ให้ผู้เข้าร่วมบางคนสามารถปลดปล่อยตนเองออกจากกรอบกีดกันและลงโทษตัวเองทำนองนี้

ปัญหาที่พบในการทำกระบวนการรอบนี้ ทางทีมกระบวนการได้สะท้อนว่า สำหรับกระบวนการบางคนเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยคุ้นเคย และระหว่างการทำงานก็มีความเข้าใจที่ไม่ตรงกันในรายละเอียดอยู่บ้าง ส่วนการเรียนรู้ในเที่ยวหน้าตั้งใจว่าจะพาผู้เข้าร่วมกลับมาที่ตัวเองอีกครั้ง โดยฝึกฝนการเขียน การฟัง และการสะท้อนกลับ เพื่อสร้างกลุ่มที่จะดูแลเยียวยาความทุกข์กันไว้

หลังจากการเรียนรู้ในรอบที่ผ่านมาที่ผู้เข้าร่วมได้ใคร่ครวญประเด็นนอกตัวเชิงสังคมและมีการตั้งเผชิญหน้ากับความทุกข์เศร้าในตนเอง ในรอบนี้ที่มกระบวนกรจึงออกแบบให้มีบรรยากาศของความผ่อนคลายและยกใจให้อิ่มเอิบขึ้น พร้อมกับนำพาให้แต่ละคนได้กลับมาทำงานใคร่ครวญภายในตนเอง โดยตั้งชื่อหัวข้อการอบรมรอบนี้ว่า “การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการเขียนและบทกวี” อีกทั้งผู้เข้าร่วมจะมีโอกาสได้แต่งบทกวีของตนเองเพื่อเตรียมไว้สำหรับการจัดนิทรรศการในวัน “จากใจสู่ใจ” ด้วย

กระบวนการโดยรวมอยู่ในลักษณะเบา ๆ ผ่อนคลาย มีรอยยิ้มและความสุขให้แก่กันและกันเป็นส่วนใหญ่ และพบว่าผู้เข้าร่วมเกิดพัฒนาการที่สำคัญ นั่นก็คือสามารถถ่ายทอด สื่อสารความรู้สึกที่เป็นนามธรรมออกมาได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบทกวี การวาดภาพลายเส้น หรือการพูดเป็นคำพูดก็ตาม สิ่งที่สื่อออกมานั้นเป็นความจริงใจ เปิดเผย และสื่อตรงกับอารมณ์ความรู้สึกภายใน ส่วนหนึ่งด้วยพัฒนาการของกำลังแห่งสติที่แต่ละคนสามารถเท่าทันสภาวะภายในได้มากขึ้นด้วย ระหว่างการอบรมมีกิจกรรมสำคัญกิจกรรมหนึ่งคือการรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของวิทยากรรับเชิญที่เป็นคู่หูหญิงรักหญิง เพื่อแสดงให้เห็นตัวอย่างจริงของการมีความมั่นคงจากภายใน สามารถฝ่าฟันอุปสรรคทั้งภายนอกและภายในตัวเองมาได้ หลายคนได้รับพลังใจเป็นอย่างมากจากกิจกรรมนี้ มีอารมณ์ซาบซึ้ง บ้างก็อึกเขิม และมีความหวัง (ในเรื่องความรัก เป็นต้น) ขณะที่บางคนมองว่าเป็นเรื่องแปลกใหม่ที่ไม่เคยได้รับรู้มาก่อน มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งภายหลังได้เดินไปพูดกับวิทยากรรับเชิญว่า *เขาไม่เข้าใจและไม่ได้เห็นด้วย* ซึ่งเป็นการพูดต่อหน้าตรง ๆ ที่ปราศจากพลังเชิงลบ โดยเหตุการณ์นี้ที่มกระบวนกรมองว่า มันคือพัฒนาการสำคัญของผู้เข้าร่วมคนนั้น ที่สามารถคลี่คลายปมในใจและสื่อบอกสภาวะภายในออกมาได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา

การได้อยู่ร่วมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับวิทยากรรับเชิญนับเป็นสาระสำคัญของการเรียนรู้ในรอบนี้ และแม้แต่กับที่มกระบวนกรเองก็ได้รับอันสงส์การเรียนรู้ไปด้วย หลายคนได้มีโอกาสทบทวนชีวิตของตนเอง เกิดความเข้าใจใหม่บางอย่าง และก้าวออกจากปมปัญหาเดิม ๆ ของตัวเอง ส่วนรอบหน้าที่มีตั้งใจว่า คงได้ทำเรื่องกลุ่มรับฟังและสะท้อนกลับเรื่องราวเพื่อการให้คำปรึกษา รวมถึงเติมแนวคิดโลกาภิวัตน์ ตลอดจนหลักคิดอื่น ๆ เพื่อการเสริมพลัง

รอบที่ 7

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ตั้งไว้ในรอบนี้คือการทบทวนคุณค่าและความหมายของชีวิต การเท่าทันเรื่องบริโภคนิยม และการได้ดูแลกันและกัน ส่วนหัวข้อการอบรมคือ “ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมบริโภคนิยม”

ระหว่างกระบวนการ ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกห่วงหวั่นไหวที่ตกค้างมาจากวันพบญาติที่ผ่านมา บ้างก็สมหวัง บ้างก็ผิดหวัง จึงเป็นโอกาสให้กลุ่มได้เปิดพื้นที่ให้กับความรู้สึกเหล่านี้ถูกรับฟังได้อย่างสบาย ๆ ไม่ตัดสิน มีการสื่อสารความรู้สึกออกมาตรง ๆ เป็นตัวของตัวเอง และกลุ่มก็ได้ให้การดูแลและโอบอุ้มกัน จะเห็นได้ว่า ความเป็นกันเองและความสนิทสนมใกล้ชิดได้ก่อตัวขึ้นอย่างมั่นคงชัดเจนแล้วในกลุ่ม ในวันต่อมา ยังเกิดเหตุการณ์ที่สร้างความระส่ำระสายในจิตใจของผู้เข้าร่วมทุกคนเป็นอย่างมากอีก นั่นก็คือการเปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์บางอย่างของเรือนจำซึ่งกระทบต่อวิถีการใช้ชีวิตของผู้ต้องขังมาก หลายคนอึดอัด คับข้องใจ กระบวนการจึงให้พื้นที่ได้ระบาย พูดคุย พร้อมกับตั้งคำถามกลับไปว่า เราจะทำอะไรได้บ้างกับสิ่งที่เรามีอยู่ นับเป็นการกระตุ้นให้กลับมาอยู่กับความเข้มแข็งภายในของแต่ละคน

ในแง่ของกระบวนการ ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานกับเกมการค้าโลก อีกทั้งได้เรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรมที่จะเท่าทันความโลภ ความอยาก และความต้องการสะสมวัตถุเงินทองที่มีอยู่ภายในตนเอง หลายคนบอกว่าอยากเป็นอิสระจากพันธนาการเหล่านี้ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจเงิน กลไกตลาด หรือบริโภคนิยม ในกิจกรรมลูกโป่งผู้เข้าร่วมได้สื่อสารอย่างชัดเจนต่อความรู้สึกของตนเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องสอดคลองหรือเห็นด้วยกับเพื่อนร่วมทีม กิจกรรมบัดดี้ ทำให้หลายคนได้รับความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับการดูแล ส่วนกิจกรรมใคร่ครวญสิ่งมีค่า หลายคนได้สื่อออกมาได้อย่างน่าประทับใจว่า สิ่งที่มีค่าของเขาคือสิ่งภายในที่เขาได้อยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของจิตใจ ลมหายใจ ชีวิต หรือร่างกายของตนเอง บางคนบอกว่าเป็นกำลังใจที่ได้จากครอบครัวหรือคนผู้เป็นที่รัก คำตอบเหล่านี้ได้นำไปสู่การทำให้แต่ละคนสามารถเสริมพลังและเห็นคุณค่าในตนเองได้ไม่ยาก นั่นคือการกลับมาดูแลใจตนเอง ไม่ใช่วัตถุภายนอก มุมมองแบบนี้ได้ถูกขมวดอีกครั้งด้วยการดูภาพยนตร์ ซึ่งหนังสือชี้ให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นถึงคุณค่าของการมีชีวิต รวมถึงความไม่แน่นอนของชีวิต

อนึ่ง ในกิจกรรมภาพสุดท้ายที่มุ่งให้ผู้เข้าร่วมค้นหาคุณค่าใหญ่ในชีวิตของตนเอง พบว่า ส่วนใหญ่สื่อไปในเชิงว่าขอมีความหวังกับการเกิดใหม่ในชาติหน้า ซึ่งตรงนี้ทีมกระบวนการมองว่ายังไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่แท้จริง ที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าของชีวิตในปัจจุบัน กระบวนการสะท้อนว่าอยากทำกิจกรรมนี้ใหม่อีกครั้ง ส่วนการพูดคุยถอดบทเรียนในรอบนี้ กระบวนการใช้หลากหลายวิธี เช่น หากการพูดคุยในวงใหญ่ไปไม่ค่อยได้ ก็เปลี่ยนมาเป็นการคุยในวงย่อย คุยเป็นคู่ หรือใช้การเขียนแทน เป็นต้น ปัญหาของการอบรมในรอบนี้คือการที่ผู้ต้องขังต้องไปร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ของทางเรือนจำอยู่บ้าง ทำให้การเรียนรู้ขาดช่วง ต้องมีการปรับกิจกรรม ส่วนเป้าหมายของรอบหน้าก็คือการให้ผู้เข้าร่วมได้มี

โอกาสรับพลังในการดำเนินชีวิตด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ การทบทวน การเรียนรู้ในภาพรวมทั้งหมด และการเตรียมความพร้อมสำหรับวัน “จากใจสู่ใจ” ที่จะมาถึง

รอบที่ 8

การเรียนรู้ในรอบนี้จะเป็นรอบสุดท้าย ที่มกระบวนกรได้วางวัตถุประสงค์ว่า หลัก ๆ จะเน้นให้ผู้เข้าร่วมกลับมาที่ภายในของตัวเองเป็นหลัก ให้เห็นคุณค่าของตัวเองได้ ทบทวนสิ่งที่ได้รับมาทั้งหมด แล้วใคร่ครวญออกมาเป็นการไปต่อกับชีวิตของพวกเขาหลังจากนี้ หัวข้อที่ตั้งไว้คือ “สรุปบทเรียนและ ออกแบบชีวิต”

กิจกรรมสุนทรียสนทนาได้ช่วยฝึกการฟัง ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจคนตรงหน้า เห็นใจและไว้วางใจกัน ส่วนการพูดสะท้อนกลับได้ช่วยเติมพลังแห่งการดูแลกันและกัน โดยทำให้ผู้เล่าเรื่อง สามารถเห็นภาพสะท้อนของตัวเองได้ดีขึ้น สามารถกลับมาดูแลแก้ไขตัวเอง กิจกรรมหยดหมึกได้ทำให้แต่ละคนเกิดการสะท้อนการให้ความหมายของชีวิตตัวเองที่ผ่านมา (แม้จะผ่านความผิดพลาดมาก่อน) และยอมรับคุณค่าบนเส้นทางของตัวเองได้ กิจกรรมสนทนากับอาจารย์ประมวล ได้เกิดการแลกเปลี่ยนมุมมองชีวิตอย่างเข้มข้น หลายคนได้รับพลังใจ อยากเป็นให้ได้แบบอาจารย์ มองอาจารย์เป็นต้นแบบที่น่าเคารพ ชื่นชม นอกจากนี้ยังเป็นการได้ทบทวนชีวิต ได้แ่งคิด เกิดศรัทธาในตัวเอง และเห็นว่าทุกสิ่งที่เกิดกับตัวเรานั้นสวยงามเสมอ ในอีกด้านหนึ่ง บางคนจะรู้สึกว่าเป็นอาจารย์ประมวลนั้นดูสูงส่งเกินไปจนเอื้อมไม่ถึง ตนเองคงไม่สามารถทำได้ถึงขนาดนั้น ซึ่งก็เป็นการเห็นตัวเองในอีกมุมหนึ่งซึ่งเป็นประโยชน์ เมื่อเปรียบเทียบกับวิทยากรรับเชิญในการเรียนรู้รอบที่ 4 จะเห็นได้ว่าในครั้งนั้นผู้เข้าร่วมดูเหมือนจะเข้าถึงได้ง่ายกว่า ซึ่งอาจเป็นเพราะวิธีการใช้ชีวิตที่มีความใกล้ชิดตัวมากกว่า ส่วนกิจกรรมสุดท้ายที่เป็นการเขียนจดหมายถึงตัวเอง ได้สร้างบรรยากาศที่ซาบซึ้งประทับใจ ทุกคนได้ร้องให้ออกมาด้วยความสุข เป็นสายสัมพันธ์ใกล้ชิดเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน

ท่าทีของผู้เข้าร่วมโดยรวมพบว่า มีความอ่อนโยนและอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการร้องไห้ การปลอบโยน หรือการกอด มีแนวคิดที่สามารถให้กำลังใจตัวเอง เช่น บอกตัวเองให้อดทน มองด้านดี หรือกลับมามีสติ ส่วนแรงหนุนเสริมภายนอกที่แทบทุกคนต้องการก็คือการสนับสนุนและความรักจากคนในครอบครัว หลายคนมีความมั่นคงมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ตัวอย่างที่เป็นบททดสอบอันหนึ่งก็คือ เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับวันพบญาติ หลายคนที่ทราบว่าญาติของตนเองอาจจะไม่สามารถมาได้จะเกิดความรู้สึกกังวลและเศร้า แต่พวกเขาสามารถอยู่กับอารมณ์นั้นได้ เห็นและยอมรับสภาวะนั้น และบางคนก็ให้เพื่อนที่อยู่ในเรือนจำนี้มาเป็นญาติแทน กรณีที่

กฎระเบียบใหม่ของเรือนจำที่ห้ามไม่ให้อ่านหนังสือในเรือนนอนได้ทำให้หลายคนเกิดความอึดอัดก่อนหน้านี้ แต่แล้วก็สามารถปรับตัวได้จนดูมีสีหน้าแจ่มใสขึ้นในครั้งนี้นี้ ส่วนบางคนก็ใช้การฝึกสติเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตจริงที่เขาเจอ เช่นความหงุดหงิดต่าง ๆ ที่มีต่อเพื่อนจนทำให้สัมพันธ์ภาพดีขึ้น กระบวนการสะท้อนว่า จนถึงเดี๋ยวนี้ สิ่งที่เป็นความเปลี่ยนแปลงสำคัญในตัวผู้เข้าร่วมคือ ความรู้เนื้อรู้ตัว ความรู้สึกรักตัวเองได้มากขึ้น ที่เด่นชัดคือหลายคนมีทัศนคติในใจที่เปลี่ยนไปจากเดิม เปิดใจกว้างขึ้น สามารถกลับมาสำรวจความคิดความรู้สึกตัวเองได้โดยไม่ด่วนตัดสิน และทุกครั้งที่เจอวิกฤตก็สามารถกลับมาที่ตัวเองโดยไม่พุ่งไปด้านนอก และอยู่กับการมีสติได้ดีขึ้น “เดี๋ยวนี้ คำว่า มีสติ กลายเป็นคำธรรมดาสามัญที่พูดกันเป็นประจำไปแล้ว”

โดยรวม ทีมกระบวนการรู้สึกพอใจมากกับผลการเรียนรู้ที่พัฒนามาถึงขนาดนี้ และยังมีพลังแห่งการไปต่อได้ ที่ผ่านมาอาจทำกิจกรรมภาวนาฐานกายน้อยไปบ้าง และหลังจากนี้ก็คาดหวังว่าจะมีโอกาสเข้ามาติดตามผล (Follow up) เดือนละหนึ่งวัน โดยจะเน้นการภาวนา การดูตัวเองเชื่อมโยงไปสู่สังคม การให้คำปรึกษาเพื่อน ๆ รอบตัว รวมถึงการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่แผ่ขยายเกิดเป็นเครือข่ายการเรียนรู้

หลังจากจบรอบที่ 8

หลังจากการเรียนรู้ทั้งหมดเสร็จสิ้นลง ทีมกระบวนการได้ร่วมกันวิเคราะห์ภาพรวมตั้งแต่ต้นจนจบ พบว่า หากจะแบ่งเป็นช่วงตามวัตถุประสงค์หลัก สามารถแบ่งได้เป็น 3 ช่วง นั่นคือ ช่วง 3 ครั้งแรกเป็นการเตรียมความพร้อม เตรียมท่าทีการเรียนรู้ ฝึกเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ฝึกการภาวนา ฝึกการฟังและสะท้อนใคร่ครวญ และฝึกการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก ช่วง 3 ครั้งต่อมา เป็นการให้เนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับโครงสร้างสังคม และช่วง 2 ครั้งสุดท้าย เป็นการประมวลผลการเรียนรู้ การกลับมาที่สภาวะภายในอีกครั้งเพื่อการเติบโตไปต่อของตัวเอง อย่างไรก็ตาม ระหว่างเส้นทางของกระบวนการก็มีการปรับเปลี่ยนรายละเอียดไปตามความเหมาะสม เช่นให้เข้ากับเทศกาล ประเพณี หรือสภาวะภายในของผู้เรียน ลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการบวนการที่มีผลต่อการเรียนรู้ที่ทีมกระบวนการมองว่าเป็นการที่ได้ทำกระบวนการอย่างต่อเนื่องทุก ๆ เดือนเป็นส่วนใหญ่ รวมกันถึง 8 ครั้ง และแต่ละครั้งก็ใช้เวลาหลายวันเพียงพอ สังเกตได้ว่า ช่วงวันแรกของทุกครั้งจะเน้นการตรวจสอบและประเมินสภาวะของผู้เรียนผ่านกระบวนการ Check in ซึ่งก็มีความสำคัญมาก

การเปลี่ยนแปลงหลัก ๆ ที่พบภายหลังการเรียนรู้ทั้งหมด พบว่าผู้เข้าร่วมสามารถมีเครื่องมือติดตัวในการเจริญสติ ซึ่งสำคัญมาก สามารถนำไปใช้ในในชีวิตจริงตอนที่ต้องเจอกับสถานการณ์บีบคั้นหรือ

อีดีอัด หลายคนสามารถกลับมาเห็นตัวเอง กลับมาทำงานกับตัวเอง แทนที่จะพุ่งออกไปที่คนอื่นก่อน และปรับตัวจนอยู่กับมันได้ แม้ระบบภายนอกจะกดดันหรือไม่ได้ให้ความยุติธรรม แต่เจ้าตัวกลับมีความมั่นคงจากภายในที่สามารถเผชิญอยู่กับตรงนั้นได้อย่างน่าชื่นชม นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมหลายคนเกิดมุมมองและทัศนคติที่ถูกตรงมากยิ่งขึ้น สามารถเท่าทันกรอบทางสังคม ไม่ด่วนตัดสินทั้งตนเองและผู้อื่น แต่กลับมีความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่คน ๆ นั้นเป็นและเห็นไปถึงรากที่มาของปัญหาโดยไม่มองแบบตัดตอน ซึ่งพอเป็นอิสระจากกรอบและความคิดตัดสินได้แบบนี้ ชีวิตก็มีความสุขมากขึ้น บางคนสามารถมีพลังจากภายในที่ลุกขึ้นมากำหนดความเป็นไปภายนอกได้ สามารถสื่อสารเจรจาต่อรองในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่อยู่บนฐานของการใช้ความรุนแรงหรือคิดว่าตนเองไม่มีพลังเพียงพอเหมือนที่ผ่านมา ในแง่ของสภาวะภายใน ผู้เข้าร่วมสามารถตระหนักเห็นและยอมเผชิญหน้ากับสิ่งเหล่านั้นอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น ไม่จำเป็นต้องหลบเลี่ยงหรือกลบเกลื่อน ส่งผลให้ตนเองมีใจที่สงบมากขึ้นได้

ในมุมมองของทีมกระบวนการ หลายคนตั้งต้นความตั้งใจจากมุมมองพื้นฐานที่ว่า ทุกคนทั้งผู้ต้องขังและกระบวนการนั้นมีความเป็นมนุษย์ไม่แตกต่างกัน บวกกับความเชื่อที่ว่า ผู้ต้องขังแต่ละคนมีต้นทุนชีวิตและเรื่องราวต่าง ๆ มากมายที่เอื้อต่อการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา และทุกคนสามารถปรับตัวได้ดี ทำให้กระบวนการเกิดความวางใจ บนความใส่ใจเป็นพิเศษว่า ผู้ต้องขังมักเป็นผู้ถูกกระทำทั้งจากสังคมและระบบ ความไม่ยุติธรรมที่กดทับลงมาส่งผลให้พวกเขาต้องมีชะตากรรมอย่างที่เห็นในวันนี้ ดังนั้นฐานคิดของการออกแบบกระบวนการเรียนรู้จึงมุ่งที่จะให้ผู้ต้องขังได้ทำงานกับโครงสร้างสังคมแบบนี้ หากแต่การพูดถึงเรื่องอำนาจตรง ๆ ยังไม่อาจกระทำได้ จึงต้องพยายามเลี่ยงและแม้เรื่องโครงสร้างสังคม ไม่ว่าจะประเด็นกรอบความเป็นเพศ หรือประเด็นกลไกตลาดและบริโภคนิยม จะเป็นเนื้อหาหลักของกระบวนการเรียนรู้ก็ตาม แต่แก่นสารที่สำคัญอันเป็นพื้นหลักที่รองรับการเรียนรู้ทั้งหมดก็คือ การมีสติรู้เนื้อรู้ตัว การมีประสบการณ์ตรงกับสภาวะภายใน การเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง การเห็นคุณค่าภายในของตนเอง รวมถึงการเห็นเชื่อมโยงระหว่างตนเองคนรอบข้าง และสังคม

ที่ผ่านมา กระบวนการทุกคนเกิดการเรียนรู้ชีวิตของตนเองให้เติบโตไปพร้อม ๆ กับผู้ต้องขังสามารถพัฒนาสัมพันธภาพจนเกิดความใกล้ชิด ไว้วางใจกัน และรู้สึกเหมือนเป็นญาติพี่น้องกันจริง ๆ ความมุ่งหวังต่อจากนี้ก็คือ การทำงานกระบวนการเรียนรู้แบบนี้อย่างต่อเนื่องเพื่อขยายผล การยกระดับขึ้นไปทำงานกับผู้คุม เจ้าหน้าที่ รวมถึงระดับนโยบายและตัวระบบ เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้ต้องขังซึ่งเป็นทัศนคติที่ไม่ถูกต้องที่ฝังรากลึกมานานให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงทำงานด้านการดูแลผู้ต้องขังภายหลังจากที่ออกจากเรือนจำไปแล้ว

เรือนจำกลางขอนแก่น

รอบที่ 1

เริ่มต้นจากความตั้งใจของทีมกระบวนการที่อยากสร้างการเปลี่ยนแปลงในบุคคล โดยเชื่อว่ากระบวนการเรียนรู้ที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงคนไปสู่ความดีงามได้ และเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ของทุกคน กระบวนการในภาพรวมถูกออกแบบบนแนวคิดจิตตปัญญา 7 (7 C's) เพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง สร้างสภาวะความสงบภายใน สร้างศักยภาพภายในตน เกิดการเติบโตทางโลกทัศน์ มุมมอง และเพื่อให้ชีวิตมีความโปร่งเบาและสบายขึ้น โดยในการเรียนรู้รอบแรกนี้ จะเริ่มต้นจากการสร้างความไว้วางใจ การทำความรู้จักกัน การกลับมาที่มีสติรู้เนื้อรู้ตัวแบบง่าย ๆ รวมถึงการฝึกทักษะการรับฟังและการเขียนบันทึก หัวข้อการอบรมรอบนี้คือ “ปลุกพลังบวก (Empowerment) และการอยู่ร่วมกัน” ในระยะแรก ๆ ของการทำกระบวนการพบว่า ผู้เข้าร่วมหลายคนยังดูเกร็ง ๆ ยังมองไม่ค่อยเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ ดูเหมือนยังไม่เชื่อถือ ไม่ได้คาดหวังผล มาเข้าร่วมเพียงแค่อยากออกมาจากภายในบริเวณเรือนจำ อยากรับความผ่อนคลาย ความสนุก หรือไม่ก็เพราะความเกรงกลัวต่อกฎระเบียบ ทำให้คำพูดส่วนใหญ่ที่ได้เป็นการตอบคำถามแบบเด็กดีหรือแบบสำเร็จรูปหรือเป็นมุมมองแบบด่วนตัดสินใจ ในกิจกรรมพลังกลุ่ม (เปิดซิงพื้นที่) มีการทำผัดทิกาก่อนข้างมากเพียงเพื่อให้งานสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมาย อาจเป็นเพราะส่วนหนึ่งกลัวการถูกกลโกง

ต่อมา เมื่อมีการแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อแบ่งปันเรื่องราว ปรากฏว่าผู้เข้าร่วมหลายคนสามารถพูดคุยได้ดี ระบายความรู้สึกภายในตนเองออกมาได้มาก มีความกระตือรือร้น มีความกล้าเล่ามากขึ้น ไม่หวาดระแวงเหมือนในวงใหญ่ ผู้เข้าร่วมเริ่มเห็นประโยชน์จากการเล่าเรื่องราวและการรับฟังซึ่งกันและกัน เกิดความผ่อนคลายและสนุกกับกิจกรรม สามารถเปิดใจและเริ่มปรับความสัมพันธ์เข้าหากัน กิจกรรมอ่านหนังสือทำให้ผู้เข้าร่วมได้ประโยชน์ ได้รับแรงบันดาลใจที่ดี ส่วนการภาวนาแบบสั้น ๆ นั้น ผู้เข้าร่วมก็สามารถทำได้และได้รับความสงบ โดยรวม ผู้เข้าร่วมดูมีพลังที่อยากเรียนรู้ มีความสุข มีความประทับใจเรื่องราวของเพื่อน ๆ ที่ปกติไม่เคยได้รู้เลย ได้รับความแปลกใหม่ และรอคอยที่จะได้มาเจอกันในครั้งต่อไป

ปัญหาหลักที่พบ ได้แก่ การมีกิจกรรมอื่นเข้ามาแทรกบ้างระหว่างกระบวนการ รวมถึงท่าทีของเจ้าหน้าที่ที่มาดูแลซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเกร็งอยู่บ้างในผู้เข้าร่วม อย่างไรก็ตาม ทีมกระบวนการได้ทำงานในส่วนนี้จนสามารถสร้างความเข้าใจและเข้าถึงเจ้าหน้าที่ได้ดีขึ้น

แนวทางการอบรมในรอบต่อไป ทีมกระบวนการมองว่าน่าจะเน้นการสร้างความสุขได้ด้วยตัวเอง การเลิกโทษหรือโยนความผิดให้คนอื่นหรือระบบ นอกจากนี้ อาจเสริมด้วยกิจกรรมเล่าเรื่องชีวิตของตัวเอง (วัยเด็ก) เนื่องด้วยรอบนี้สังเกตเห็นความกระตือรือร้นของหลายคนที่ยากมีพื้นที่ในการเล่าและแบ่งปัน ส่วนการทำงานของกระบวนการกันเองก็จะเน้นให้มีการถอดบทเรียนในแบบที่มีทิศทางที่ชัดเจน และลงลึกได้มากขึ้น รวมถึงการปรับตัวให้ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับสถานการณ์

รอบที่ 2

การเรียนรู้ในรอบนี้ตั้งประเด็นไว้ที่เรื่อง “พลังกลุ่ม การอยู่ร่วมกัน และความสัมพันธ์เชื่อมโยง” เน้นไปที่การกระตุ้นพลังความสามัคคีผ่านกิจกรรมแม่น้ำพิช และการเปิดมุมมองใหม่ต่อความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันด้วยกิจกรรมละครสั้น ระหว่างกระบวนการในช่วงแรกของกิจกรรมแม่น้ำพิช หลายคนมีอาการเครียดและเกิดความขัดแย้งอยู่บ้างด้วยความรู้สึกที่อยากทำให้สำเร็จแต่กลุ่มก็ยังไม่สามารถกระบวนการได้ทอเวลาให้ยาวนานขึ้นเพื่อให้เพียงพอต่อความรู้สึกร่วมของกลุ่มที่จะก่อตัวจนนำไปสู่ผลสำเร็จในกิจกรรม ต่อมา กิจกรรมละครสั้นได้กลายเป็นโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนฉุดคิดและตระหนักถึงวิถีชีวิตของเพื่อนคนอื่น ๆ ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยได้รับรู้มาก่อน (ผู้เข้าร่วมไม่ได้รู้จักกันมาก่อน) นำไปสู่การเปิดใจรับและเกิดความเห็นอกเห็นใจต่อกันมากขึ้น ตรงตามวัตถุประสงค์การอบรมที่วางไว้ในรอบนี้ การคุยกันในกลุ่มย่อยยังเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี ผ่อนคลาย และช่วยให้แต่ละคนมีส่วนร่วม มีความสามัคคี และรับฟังซึ่งกันและกันได้ดี และในสมุดบันทึกได้ทำให้ทราบว่าผู้เข้าร่วมหลายคนได้นำกิจกรรมที่เรียนรู้ไปทำในชีวิตจริงด้วย เช่น โยคะ

สิ่งที่ทีมกระบวนการได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในรอบนี้ก็คือ การเข้าถึงรายละเอียดปลีกย่อยในความเป็นคน ๆ หนึ่งของผู้เข้าร่วมแต่ละคน ความซื่ออกซื่อใจและได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากเจ้าหน้าที่ (ผู้คุม) จนเกิดทัศนคติที่ดี ไม่มีกำแพงต่อกัน ได้เรียนรู้และเห็นช่องทางในการถอดบทเรียนของแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจนขึ้น มีการเสนอแนวทางว่ารอบต่อไปอาจลองให้คุยแลกเปลี่ยนกันเป็นคู่ดูบ้างเผื่อว่าจะทำให้ลงลึกได้มากขึ้นอีก แต่จะทำเช่นนั้นได้ ก็จะต้องปูพื้นฐานการรับฟังให้ดีกว่านี้ สิ่งสำคัญที่ทีมกระบวนการคาดหวังว่าผู้เข้าร่วมจะได้รับ ก็คือแค่ขอให้พวกเขาสามารถจะดูแลตัวเองได้ในสถานการณ์แบบนี้ ลดการทะเลาะเบาะแว้ง และมีความสุขขึ้น เพียงแค่นี้ก็น่าพอใจมากแล้ว

รอบที่ 3

การอบรมทั้ง 3 รอบนี้มุ่งที่จะสร้างความสนิทสนม ความรู้จักมักคุ้นต่อกันในระดับบุคคลเป็นเบื้องต้น ก่อนที่จะพาไปสู่การทำงานร่วมกัน การเรียนรู้ในวันแรกของแต่ละรอบจะต้องใช้เวลาสำหรับการปรับตัวเข้าหากันและสร้างพื้นที่ปลอดภัย จึงยังไม่ใส่กิจกรรมที่หนักเกินไป โดยรวมอยากให้ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าและศักยภาพในตนเองให้ได้ การเรียนรู้ในรอบนี้ตัวหัวข้อไว้ว่า “ทำความเข้าใจตนเอง บุคลิกภาพเชิงลึก” เน้นไปที่การสำรวจและทำความเข้าใจในตนเองผ่านกิจกรรมงล้อสี่ทิศ บรรยากาศในวันแรก ๆ มีผู้เข้าร่วมหลายคนที่เกิดอาการหวั่นวิตกเกี่ยวกับการย้ายระยะยา จนเมื่อวันสุดท้ายของการอบรม มีเพื่อนผู้ต้องขัง 3 คนต้องย้ายกลับภูมิลำเนา กระบวนการจึงอาศัยสถานการณ์นี้ทำกิจกรรมภาวนาและขอขอบคุณ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน นับเป็นการเตือนสติและการเห็นความสำคัญของคนที่เราอยู่ด้วยและสิ่งที่ควรกระทำต่อกันเมื่อมีโอกาส ในกิจกรรมวาดภาพมหาสนุก กระบวนการได้สังเกตเห็นหลายคนยังมักทำผิดกติกาเพราะมุ่งความสำเร็จ และมีอาการโทษใส่กัน

ในกิจกรรมงล้อสี่ทิศนั้น การเล่าเรื่องราวของตนเองในวงย่อยได้ช่วยให้แต่ละคนเห็นนิสัยของตนเองได้อย่างชัดเจน สามารถวิเคราะห์ตนเองได้อย่างลึกซึ้ง นำไปสู่ความเข้าใจที่มีต่อตนเองและความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อเพื่อน ๆ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่เกิดบรรยากาศอึมครึมขึ้นมา ด้วยผู้เข้าร่วมที่เป็นสตรีต้องขังบางคนมักทำผิดกฎของเรือนจำด้วยการแอบส่งจดหมายถึงผู้ต้องขังชายที่อยู่อีกฟากหนึ่งของกำแพง เมื่อเหตุการณ์เป็นแบบนี้มากขึ้น ๆ กระบวนการจึงตัดสินใจหยิบยกประเด็นนี้ขึ้นมาพูดคุยอย่างจริงจังและสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบต่อทางเรือนจำ ช่วงท้ายของการอบรม กระบวนการได้ถอดบทเรียนเบื้องหลังของกระบวนการจากทั้ง 3 รอบ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจในบทเรียนได้ชัดเจนขึ้น สามารถสะท้อนการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในตัวเองได้ เช่น การมีความยับยั้งชั่งใจ การสานสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน การปรับตัวเข้าหาคนที่แตกต่าง การอาสาให้ความช่วยเหลือเพื่อน เป็นต้น

โดยรวม ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ไม่ได้คึกคักเฮฮาเท่ารอบแรก ๆ แต่มีความนิ่งและสงบมากขึ้น หลายคนจับหลักการเรียนรู้ได้แล้ว เห็นเครื่องมือชัดเจนและสามารถนำไปใช้เชื่อมโยงกับตัวเองได้ การเรียนรู้ในรอบนี้เน้นไปที่การคิดวิเคราะห์ค่อนข้างมาก เมื่อเทียบกับรอบก่อนหน้า (โดยเฉพาะกิจกรรมงล้อสี่ทิศที่มีเนื้อหาละเอียดและลงลึก) ซึ่งทำให้ดูยากไปบ้าง มีการคุยแลกเปลี่ยนกันได้ดีในวงย่อย แต่ในวงใหญ่ยังมีโอกาสไม่มากนัก นอกจากนี้ ได้เห็นการได้ดูแลกันและกันระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยกัน เปิดรับกัน เห็นความทุกข์ของกันและกัน มองกันและกันในแง่ดีมากขึ้น เห็นความมั่นใจ เห็น

พลังและความอึดเิบจากภายใน สะท้อนถึงความสุขที่มีมากขึ้น กับกระบวนการ ผู้เข้าร่วมหลายคนก็เริ่มไว้วางใจมากจนรู้สึกเหมือนเป็นพี่เป็นน้อง (แต่ก็จำเป็นต้องรักษาระยะห่างที่เหมาะสมด้วย) และเนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่เน้นการมีประสบการณ์ตรงและไม่มีการตัดสินผิดถูก ดังนั้นประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากบทเรียนจึงสามารถลงลึก ผังแน่น และอยู่ติดเนื้อติดตัวของผู้เรียน

ปัญหาที่พบในที่มกระบวนการ มักเป็นการสะดุดหรือเกิดความงุนงงในระหว่างการทำกระบวนการ ส่วนหนึ่งอาจมาจากการที่ไม่ได้แบ่งบทบาทหน้าที่ของกันและกันให้ชัดเจน บางคนบอกว่ายังไม่เห็นหลักชัด ๆ ตอนทำ หรือเมื่อหารื้อกันแล้วก็ไม่ได้มีการตัดสินใจหรือพันธงให้ชัดเจน ขณะที่กระบวนการบางคนอยากเปิดพื้นที่สบาย ๆ รับฟังความเห็น และให้มีการยื่นมือเข้ามาช่วยกันได้อย่างอิสระ อยากให้ผู้เข้าร่วมพูดอะไรก็ได้ที่อยากพูดโดยไม่ต้องอยู่ในประเด็นที่ตั้งเอาไว้ก็ได้ แต่หลัก ๆ แล้วไม่เคยหลงทิศ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ก็คือ การเป็นพื้นที่เปิด มีสิ่งรบกวนจากภายนอก มีคนเดินผ่านไปมา จนบางครั้งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเขินอายเวลาที่ต้องทำกิจกรรมบางลักษณะ เช่น การเต้นรำ

แนวทางต่อไปที่มองไว้ก็คือ การทำให้แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมจะมีเครื่องมือที่จะช่วยตัวเอง ดูแลใจตัวเอง โดยเฉพาะเมื่อตอนที่มีการให้คิดมาก อยากเพิ่มโอกาสที่จะทำสมาธิภาวนา และหลังจากนี้อาจจะเริ่มพาไปสู่เนื้อหาเชิงสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบริโภคนิยมหรือเรื่องเพศ เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงในภาพใหญ่ อยากให้แต่ละคนเห็นศักยภาพว่าตนเองเติบโตได้ และมีความตระหนักรู้เท่าทันในกรอบทางสังคมวัฒนธรรม

รอบที่ 4

การเรียนรู้ในรอบนี้ใช้ชื่อหัวข้อว่า “การสื่อสารเพื่อสัมพันธ์ภาพเชิงบวก ความรู้สึกและความต้องการพื้นฐาน” โดยเนื้อหาหลักได้พัฒนามาจากแนวคิดของการสื่อสารอย่างสันติ หรือ Non-violent Communication ของมาร์แชล โรเซนเบิร์ก เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้ลงลึกสำรวจโลกภายในของตนเอง รวมถึงเป็นโอกาสของการเชื่อมสัมพันธ์ภาพและความเข้าใจที่ลึกซึ้งระหว่างกันและกันด้วย

ในระหว่างกระบวนการพบว่า ผู้เข้าร่วมสามารถมีความสงบ ผ่อนคลาย และมีสมาธิกับการเรียนรู้ได้ดีขึ้นกว่าครั้งที่แล้วมาก ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะที่มกระบวนการได้ตัดสินใจย้ายสถานที่อบรมให้เข้ามาอยู่ในห้องที่มีขอบเขตจำกัด ไม่เปิดโล่งเหมือนครั้งที่ผ่านมา ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือ

ต่อกระบวนการเป็นอย่างดี สามารถแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่อกัน ตั้งใจรับฟังกันและกันได้ดี สามารถเชื่อมโยงเรื่องราวกับชีวิตหรือผู้คนในชีวิตของตนเอง อีกทั้งหลายคนกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความลับของตนเองซึ่งไม่เคยบอกใครมาก่อนได้ ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจกัน โอบอุ้มดูแลกัน เกิดความเข้าใจและอดทนต่อคนอื่นได้ดีขึ้น ในส่วนของกระบวนการเองก็ได้เล่าเรื่องราวส่วนตัวของตนเองด้วย จึงเป็นเหตุให้บรรยากาศโดยรวมเกิดความไว้วางใจ ทำให้แต่ละคนก็กล้าสำรวจลงลึกและกล้าเรื่องเรื่องราวของตนเองบ้าง อย่างไรก็ตาม มีผู้เข้าร่วมบางคนที่สะท้อนว่าชอบฟังมากกว่าเล่าเรื่องของตัวเอง เนื่องจากไม่พร้อม อาย หรือไม่อยากสัมผัสความรู้สึกลึก ๆ ของตัวเอง บางคนที่ยังไม่เท่าทันก็หันเหไปในทางกล่าวโทษคนอื่น สั่งสอน หรือให้คำตอบแบบเด็กดี

โดยรวม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีความสุขสนุกสนาน (โดยเฉพาะตอนฟังเรื่องราวและได้ทลายความรู้สึก) สามารถเข้าใจการเรียนรู้ เห็น และแยกแยะความรู้สึกต่าง ๆ ได้ ส่งผลให้ลงลึกและเข้าถึงความต้องการภายในได้ แม้จะมากน้อยแตกต่างกันไป บางคนเมื่อสัมผัสความรู้สึกในตนเองแล้วเกิดความเครียดหรือสับสน ส่วนบางคนก็สามารถทะลุความรู้สึกเหล่านั้น นำไปสู่ความคลี่คลายและการให้อภัยตนเองได้ แต่ไม่ว่าจะอย่างไร หลายคนได้ใช้โอกาสนี้ให้การเข้าไปรับรู้และสำรวจความรู้สึกภายในของตนได้อย่างจริงจัง จนผู้เข้าร่วมหลายคนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการหรือทางเลือกต่าง ๆ ที่จะสนองความต้องการภายในของตนเองในหนทางที่จะไม่ทำร้ายตนเอง ไม่เป็นพิษเป็นภัย แต่เป็นหนทางที่สร้างสรรค์และนำไปสู่การเข้าถึงพลังชีวิตของตนเองได้

ข้อสังเกตที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ กระบวนการได้เห็น ผู้เข้าร่วมหลายคนอยากเรียนรู้ อยากฝึกฝนพัฒนาตนเอง นอกเหนือจากที่อยากสนุกสนานและผ่อนคลาย หลายคนสะท้อนว่า พวกเขาต้องการที่จะฝึกฝนสติ ทำสมาธิ อยากเรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวตนของตัวเอง อยากทำละครขึ้นมาสักเรื่องจากชีวิตจริงของตนเอง ซึ่งเหล่านี้สะท้อนถึงพลังแห่งการเรียนรู้ที่ได้ถูกปลุกขึ้นในใจของพวกเขา นอกจากนี้ ยังพบว่า การอ่านหนังสือดี ๆ ได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ประโยชน์ เห็นมุมมองและวิธีคิดที่ดี รวมถึงแรงบันดาลใจที่เป็นผลดีต่อชีวิตของพวกเขาเอง นำไปสู่การแก้ปัญหาบางอย่างได้

รอบที่ 5

สืบเนื่องจากการได้สำรวจโลกภายในของตนเองอย่างลึกซึ้งในรอบที่แล้ว ประกอบกับพลังแห่งการเรียนรู้ที่หลายคนสะท้อนว่าอยากพัฒนาตนเองต่อ เรียนรู้ชีวิตของตนเองต่อ ทีมกระบวนการซึ่งส่วนตัวก็มีความเชี่ยวชาญทางด้านศิลปะการแสดงเป็นพื้นฐาน จึงได้ตัดสินใจที่จะทำกระบวนการอบรม

ในรอบนี้ด้วยการใช้ละครเป็นเครื่องมือหลัก หัวข้อการเรียนรู้ในรอบนี้ก็คือ “การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการเขียน บทกวี และการแสดงละคร”

กิจกรรมแทบทั้งหมดจะพัฒนาขึ้นจากกระบวนการทำละครสั้นเป็นหลัก เน้นการใช้ร่างกาย ใช้ น้ำเสียง เพื่อสื่อสารเรื่องราวและความรู้สึกต่าง ๆ ดังนั้น ในการอบรมรอบนี้จึงมีได้เน้นไปที่การพูดคุย แลกเปลี่ยนหรือการถอดบทเรียนในวงมากนัก ระหว่างกระบวนการพบว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ แม้บางคนจะมีความเขินอายอยู่บ้าง บรรยากาศโดยรวมเป็นความ สนุกสนาน ความสดชื่น และความรู้สึกที่ได้มีโอกาสแสดงออกในสิ่งใหม่ ๆ และน่าสนใจ หลายต่อ หลายคนเกิดประกายแห่งความหวังในดวงตาอย่างเด่นชัด ยามเมื่อได้ทำกิจกรรมปั้นหุ่นอาชีพ การแสดงละครได้ช่วยให้ทุกคนสามารถปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกภายในออกมาได้อย่างอิสระ ระบาย ความอัดอั้นที่เคยมีอยู่ รวมไปถึงความรู้สึกด้าน “ร้าย ๆ” ให้ถูกได้ยิน อีกนัยหนึ่ง มันคืออิสรภาพที่จะให้ การสื่อสารผ่านคำพูด บทกวี และร่างกาย ซึ่งกว่าจะสำเร็จออกมาเป็นละครที่สมบูรณ์หนึ่งเรื่อง ผู้เข้าร่วมแต่ละคนก็จะต้องผ่านการคลี่คลายภายใน รวมไปถึงต้องทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ นำไปสู่การ เปิดรับต่อกันและกันเป็นอย่างมาก ความไว้วางใจต่อกันที่เคยพัฒนาขึ้นในรอบที่ผ่านมา ได้ถูกทำให้ เข้มข้นขึ้นไปอีก เกิดการทำงานเป็นทีมที่แนบแน่น หลายคนสามารถเปิดใจที่จะยอมรับกันได้อย่าง แท้จริง สามารถบอกความรู้สึกข้างในและบอกกล่าวหรือติเตียนกันได้จริง ๆ ดังคำพูดของบางคน ที่ บอกว่า ตนเองสามารถ “กล้ากอด กล้าร้องไห้” กับเพื่อน ๆ รวมไปถึง “เกลียดคนอื่นน้อยลง”

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมแต่ละคนถูกสร้างให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม ตอนที่ละคร ของพวกเขาถูกนำออกแสดงและมีคนมาดู ผู้เข้าร่วมหลายคนสะท้อนว่าเขาเกิดความมั่นใจ ความ ภาคภูมิใจ สิ่งเหล่านี้กลายเป็นคุณค่าอย่างใหม่ในตนเองที่ถูกทำให้เกิดขึ้น ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมของ เรือนจำที่ดูเหมือนจะสกัดกั้นการชื่นชมในตนเองอยู่ตลอดเวลา มันคือการใช้ช่วยให้ผู้ต้องขังแต่ละคนได้ กลับเข้ามาเห็นและสัมผัสถึงศักยภาพภายในที่แต่ละคนมีอยู่ ได้เป็นตัวของตัวเอง และได้นำมันออกมา โดยไม่ต้องปิดกั้นหรือกักขังมันอีกต่อไป

โดยรวม ทีมกระบวนการรู้สึกพอใจต่อการอบรมในรอบนี้และเชื่อว่า ในรอบต่อไปผู้เข้าร่วมน่าจะ พร้อมแล้วสำหรับการเรียนรู้เกี่ยวกับสังคม โครงสร้างอำนาจ รวมถึงความเป็นเพศ เพื่อให้เกิดการทำ ทัน ความเข้าใจ และความสามารถในการกลับไปยอมรับคุณค่าในตนเองอันเป็นผลกระทบมาจากสังคม รอบตัว

รอบที่ 6

การเรียนรู้ในรอบนี้ แตกต่างจากรอบที่ผ่าน ๆ มา กล่าวคือ ก่อนหน้านี้ กระบวนการเรียนรู้จะเน้นไปที่การทำงานกับมิติด้านในของผู้เรียนเป็นหลัก แต่การเรียนรู้ในรอบที่ 6 นี้จะเป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงสังคม ด้วยการพาผู้เข้าร่วมให้ออกมาเรียนรู้เรื่องนอกตัวเอง นั่นคือเรียนรู้กรอบทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของพวกเขา หัวข้อการเรียนรู้ในรอบนี้ก็คือ “ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ”

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ให้ความสนใจดี สามารถระบายความรู้สึกและแลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องราวของตนเองอย่างเปิดเผย มีการแสดงทัศนะต่อสถานการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ซึ่งเชื่อมโยงกับชีวิตของตนเอง บางคนได้โอกาสเปิดประเด็น (เปิดแผล) กับพ่อหรือแม่ของตนเอง เห็นความผิดพลาดต่าง ๆ ที่ผ่านมาซึ่งส่งผลกระทบต่อและอยากจะทำให้อภัยท่าน เริ่มเกิดความเข้าใจต่อคนในครอบครัว เห็นที่มาของการที่แต่ละคน รวมทั้งตัวเองต้องถูกหล่อหลอมจากกรอบทางสังคม จนต้องตกเป็นเหยื่อและได้รับผลกระทบต่าง ๆ ไปโดยไม่รู้ตัว ทำให้ผู้เข้าร่วมหลายคนสามารถเลิกคิดแบบตัดตอนและเพ่งโทษคนอื่น และอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ออกจากกรอบเหล่านั้นให้ได้

การพูดคุยกันในรอบนี้เน้นการคุยในวงใหญ่มากกว่า เพื่อให้มีสักซิปยาน ภาพรวมของผู้เข้าร่วมพบว่าเป็นการเรียนรู้ที่ชัดเจน เป็นลำดับขั้นตอน เกิดความเข้าใจต่อบทบาทและกรอบทางสังคมได้อย่างไม่ยาก เนื่องด้วยเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวและแต่ละคนก็ประจักษ์ชัดในผลกระทบของกรอบเหล่านี้ด้วยตัวเองอยู่แล้ว ผลสำคัญที่ได้รับคือ หลายคนเห็นที่มาของเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างลุ่มลึกขึ้น ทำให้ใจคลี่คลาย สามารถยกโทษ และไม่ตัดสินคนด้วยการตัดตอนคิดเหมือนเมื่อก่อน

ในส่วนของทีมกระบวนการพบว่า การนำกิจกรรมในเรื่องนี้นับเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ไม่ว่ายเครียด บางคนกังวลเพราะไม่เคยทำและไม่มั่นใจนักหากผู้เข้าร่วมเกิดอาการเป็นทุกข์กับเรื่องราวที่เล่าออกมา สิ่งสำคัญที่ค้นพบก็คือ การที่จะต้องค่อย ๆ ปลูกความเข้าใจในบทเรียนเหล่านี้ไปที่ละเรื่องอย่างช้า ๆ และชัดเจน กับทั้งต้องระวังไม่ให้ผู้เข้าร่วมติดกรอบและเกิดการเพ่งโทษต่อบุคคลอื่น ๆ มากเกินไป อนึ่ง การใช้ภาพยนตร์ก็เป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยขมวดประเด็นในช่วงท้ายหลังจากที่ผู้เข้าร่วมได้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันจนเกิดความเข้าใจระดับหนึ่งแล้ว

รอบที่ 7

การเรียนรู้ในรอบนี้ใกล้จะถึงครั้งสุดท้ายแล้ว ประกอบกับทีมกระบวนการได้ดำเนินถึงการเตรียมจัดงานวันพบญาติ หรือวัน “จากใจสู่ใจ” ที่ใกล้เข้ามาด้วย จึงประสานวัตถุประสงค์เหล่านี้เข้ากับการจัด

กิจกรรมการเรียนรู้ในรอบนี้ หัวข้อการเรียนรู้ในรอบนี้ที่ตั้งไว้คือ “การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการทำงานศิลปะ” โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้อาศัยการทำงานศิลปะ ไม่ว่าจะเป็น การเต้น การวาด การเขียนบทกวี และการทำหน้ากาก เพื่อกลับมาสงบนิ่งและใช้ภาวะนี้เพื่อการใคร่ครวญภายในของตนเอง

ระหว่างกระบวนการได้สังเกตเห็นว่า ถึงตอนนี้ผู้เข้าร่วมหลายคนสามารถทำท่าโยคะต่าง ๆ ได้เก่งแล้ว มีความคุ้นเคยและตั้งใจกับกิจกรรมแนวนี้มาก โดยรวมเน้นให้แต่ละคนอยู่กับตัวเอง มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนระหว่างกิจกรรมไม่มากนัก ซึ่งส่งผลดีให้เกิดความนิ่งและต่อเนื่องได้ อย่างไรก็ตาม การรวบรวมการถอดบทเรียนเอาไว้ในวันสุดท้ายก็ทำให้การพูดคุยนั้นขาดความสดและชีวิตชีวาไปบ้าง ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งก็คือ หลายกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมทำนั้นยังไม่ถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงเสียทีเดียว ตัวอย่างเช่น การเขียนบทกวี การทำหน้ากาก หรือแม้แต่การทำสมุดความกล้า ก็กลับกลายเป็นทำนองสมุดความฝันแทน ส่วนการเล่าเรื่องราวจากสายธารชีวิตก็ใช้เวลาได้เพียงสั้น ๆ เมื่อเทียบกับเรื่องราวความรู้สึกที่มีอยู่เยอะ

อย่างไรก็ตาม อาจกล่าวได้ว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือและชอบทำกิจกรรม ได้รับความสงบนิ่งจากกิจกรรม ส่งผลให้ได้กลับมาใคร่ครวญภายในตนเอง และลดการตัดพ้อคร่ำครวญต่าง ๆ ลงได้ หลายคนได้รับมุมมองใหม่ที่ดีต่อการทำงานศิลปะ ได้ลงมือทำ ค้นพบว่าศิลปะก็สามารถเชื่อมโยงกับชีวิต ได้รับพลังใจ และสามารถเชื่อมั่นเพื่อสื่อสารสิ่งต่าง ๆ ออกมาได้

รอบที่ 8

การเรียนรู้ในรอบนี้ซึ่งเป็นรอบสุดท้าย ตั้งชื่อหัวข้อว่า “สรุปบทเรียนและออกแบบชีวิต” โดยเน้นไปที่การถอดบทเรียนในภาพรวมทั้งหมดตั้งแต่การอบรมในรอบที่ 1 ว่าผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้รับบทเรียนอย่างไรบ้าง เห็นศักยภาพภายในอะไรบ้าง รวมไปถึงการระดมความคิดเห็นเพื่อการจัดงานวัน “จากใจสู่ใจ” ซึ่งหลายคนสะท้อนว่า “อยากมีส่วนร่วมในการเล่าประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงของตนเอง อยากแบ่งปันเรื่องดี ๆ ให้ญาติพี่น้อง อยากเล่นละคร อยากกอด อยากขอบคุณ อยากขอโทษ ...”

ระหว่างการทำกิจกรรมในรอบนี้ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ตั้งใจดี ให้ความร่วมมือด้วยความสบายใจ แม้อากาศภายนอกจะร้อนอบอ้าว ในช่วงเช้าที่มีกิจกรรมเจริญสติ ก็พบว่าหลายคนสามารถสงบนิ่งอยู่กับตัวเองได้ดีแม้ภายนอกจะมีเสียงต่าง ๆ รบกวน ส่วนในช่วงถอดบทเรียนก็สามารถบอกเล่าและตั้ง

ศักยภาพของตนเองออกมาได้เป็นอย่างดี จนสามารถสกัดประสบการณ์ต่าง ๆ ออกมาเป็นองค์ความรู้ที่มีประโยชน์และน่าสนใจมาก ดังจะกล่าวพอสังเขปได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงในตนเอง : เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น กล้าพูดกล้าแสดงออกตรงตามความคิดความรู้สึกของตนเอง เชื่อมมั่นในคุณค่าของตนเอง เปลี่ยนแปลงนิสัยบางอย่าง เช่น ใจเย็นขึ้น ยิ้มง่ายขึ้น ทำนอกรอบได้มากขึ้น เห็นใจคนอื่นมากขึ้น เป็นต้น เกิดความมั่นคงภายในและสามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีสัมพันธภาพต่อคนรอบข้างและครอบครัวที่ดีขึ้น

ท่าทีของกระบวนการที่มีผลต่อการเรียนรู้ : ความสนิทสนม ไม่ถือตัว ความร่าเริง ง่าย ๆ สบาย ๆ ความเอาใจจริงเอาใจ ความน่าเชื่อถือ (ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเกรงใจและไม่อยากทำให้กระบวนการผิดพลาด) ความกล้าเปิดใจของตัวกระบวนการเอง (ทำให้ผู้เข้าร่วมก็กล้าเปิดใจไปด้วย) ความมีระเบียบหลักการ แต่ไม่ตัดสิน ให้อิสระ ให้ออกาส และให้พื้นที่รับฟังได้จริง ๆ การช่วยสนับสนุนและลงมือกระทำไปด้วยกันของกระบวนการ (ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่) ท่าทีทั้งหมดนี้มาจากฐานของความเชื่อที่ว่า **ทุกคนคือมนุษย์ที่มีคุณค่าเสมอกัน ทุกคนมีสิ่งดี ๆ ภายใน มีความกรุณาที่อยากให้คนอื่นมีความสุข และทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้**

เงื่อนไขในกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ : การสร้างความสงบ ผ่อนคลาย การพาลกลับมาสู่ภายในของตนเอง การเปิดใจ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน การให้พื้นที่อิสระ และสร้างสรรค์ ที่ปลอดจากความคาดหวัง การให้ความเชื่อที่ว่าคนเราเปลี่ยนแปลงได้ การให้เกิดการลงมือกระทำด้วยตนเอง (ประสบการณ์ตรง) การให้กระทำซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง การให้เห็นความแตกต่างหลากหลายที่ไม่จำกัด

เนื้อหาของการเรียนรู้ ประกอบด้วย : พลังกลุ่มและสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการละคร โครงสร้างสังคมว่าด้วยกรอบความเป็นเพศ และการทำงานศิลปะ

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วม : อยากได้กิจกรรมที่สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด อยากให้มีการอธิบายเนื้อหาหลักทฤษฎีเพิ่มเติม อยากได้กระบวนการที่หลากหลาย (เช่น ให้มีผู้ช่วยด้วย ให้ผู้เข้าร่วมได้ช่วยทำด้วย) อยากทำกิจกรรมนานและต่อเนื่องกว่านี้ อยากให้ทำให้เพื่อนคนอื่น ๆ และเจ้าหน้าที่ด้วย

ส่วนเสียงสะท้อนจากทีมกระบวนการประมวลได้ว่า รอบนี้ผู้เข้าร่วมมีความสามารถที่สะท้อนบทเรียนและสกัดองค์ความรู้ได้ดีและชัดเจน เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เด่นชัดในตัวเอง และเรื่องเล่าเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคนนั้นก็เป็ประโยชน์และเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

ดี รอบนี้กระบวนการทำได้ดี มีโครงสร้างและรายละเอียดการทำกิจกรรมที่ชัดเจน ขณะที่ปัญหาที่พบก็คือ อากาศที่ร้อนอบอ้าว ทำให้ต้องออกมาทำกิจกรรมในที่เปิดโล่ง ซึ่งมีเสียงต่าง ๆ รบกวนบ้าง นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมบางคนก็มีกิจกรรมอื่น ๆ ของทางเรือนจำที่ต้องไปร่วมทำให้ออกกำลังกายไป

หลังจากจบรอบที่ 8

หลังจากการเรียนรู้ทั้งหมดเสร็จสิ้นลง ทีมกระบวนการได้มารวมตัวเพื่อถอดบทเรียนในภาพรวมอีกครั้ง ผลที่ได้สามารถประมวลเป็น 2 ประเด็นหลักที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ได้แก่ สิ่งที่ได้เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มของผู้เข้าร่วม (สตรีต้องขัง) และ สิ่งที่ได้เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มของกระบวนการ

สิ่งที่ได้เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มของผู้เข้าร่วม (สตรีต้องขัง) พบว่ามี 3 ด้านสำคัญที่เป็นการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เข้าร่วมอย่างเด่นชัด ซึ่งแต่ละด้านนั้นต่างเป็นเหตุและปัจจัยของกันและกัน ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเกิดก่อนหรือเกิดหลัง ขึ้นกับสถานการณ์ชีวิตของผู้เรียนรู้แต่ละคนเป็นสำคัญ การเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านที่ว่านั้นได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึก ที่เป็นไปในทางผ่อนคลายมากขึ้น ลดความเคร่งเครียดและบีบคั้นตนเองลง
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านสัมพันธภาพต่อคนรอบข้างและคนในครอบครัว ที่เป็นไปในทางยอมรับและเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านมุมมองและวิธีคิดที่มีต่อโลกและชีวิต ที่เป็นไปในทางถูกต้องและสอดคล้องมากยิ่งขึ้น

โดยการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดข้างต้น ค่อย ๆ ทบอวยเกิดขึ้นและสังเกตเห็นได้หลังจากการอบรมรอบที่ 4 เป็นต้นไป โดยดูจาก ความเต็มใจในการเข้าร่วมทำกิจกรรม ความเอาใจจริงเอาใจที่จะเรียนรู้อะไรก็ตามไปซึ่งความสงสัยต่าง ๆ เช่น พี่กระบวนการเป็นใครมาจากไหน มาทำอะไร ต้องการอะไร ... เป็นต้น และการเห็นค่าในสิ่งที่ได้เรียนรู้อันเกิดจากประสบการณ์ตรงของตนเอง ทั้งนี้ ทีมกระบวนการมีหน้าที่เพียงช่วยเอื้ออำนวยและสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เพื่อชักนำสิ่งเหล่านี้ให้ค่อย ๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การสร้างพื้นที่ปลอดภัย การไม่ด่วนตัดสิน การสร้างวัฒนธรรมการรับฟังด้วยใจ และการยอมรับในทุก ๆ สิ่งที่เป็นอยู่ (เช่น การร้องไห้) ส่วนวิธีการก็เน้นการพูดคุยกันเองในวงย่อยก่อนต่อเมื่อความคุ้นเคยเริ่มก่อตัวดีแล้ว จึงพาไปสู่การพูดคุยในวงใหญ่มากขึ้น นอกจากนี้ การทำกิจกรรม

ประเภทสามสัมพันธ์ภาพ พลังกลุ่ม และบุคลิกภาพเชิงลึก (เช่น กงล้อสี่ทิศ) ก็มีความจำเป็นมากในช่วงแรก เป็นการเข้าบทเรียนหนึ่งส่งต่อและร้อยเรียงไปสู่อีกบทเรียนหนึ่งถัดไป และกิจกรรมเสริมพลังก็มีความสำคัญเช่นกัน เช่น มีการใช้การ Check in เพื่อประเมินการรับรู้เป็นระยะ เพื่อขอบคุณและเพื่อให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นต้น

อนึ่ง วิธีการถอดบทเรียนที่ผ่านมามีส่วนช่วยเป็นอย่างมากให้การส่งเสริมการเรียนรู้จนเกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพราะเป็นการทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการตกตะกอนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปด้วยตนเอง สามารถคิดเอง พุดเอง และสังเคราะห์องค์ความรู้ที่มีเนื้อหาสาระได้ด้วยตนเอง ทั้งหมดนี้นำไปสู่ความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง จะเห็นได้ว่า บทเรียนที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มาจากวิธีคิดและชุดภาษาของผู้เข้าร่วมเอง กระบวนการเพียงแค่ช่วยดึงมันออกมาให้ชัดเจนเท่านั้น การถอดบทเรียนที่ได้ผลจะต้องถอดไปถึงแก่นสาระสำคัญและความหมายที่อยู่เบื้องหลังให้ได้ จากนั้นยกระดับเป็นหลักการที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ ซึ่งรวมความแล้ว ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถไปถึงจุดนั้นด้วยตัวของเขา ตัวเขาเป็นเจ้าของการเรียนรู้เหล่านั้นเอง เพราะเขามีอะไรดี ๆ อยู่ในตัวเองเยอะมากอยู่แล้ว และสามารถถ่ายทอดออกมา โดยสิ่งที่รู้คือการรู้มาจากข้างในของเขาเอง ด้วยเหตุนี้ บทเรียนที่ได้รับจึงติดตัว คงทน และทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยรากฐานได้อย่างแท้จริง

สิ่งที่ได้เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มของกระบวนการ จากผลข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เข้าร่วมเหล่านั้นไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้เกิดขึ้น ทั้งหมดนั้นต้องอาศัยทักษะขั้นสูงและประสบการณ์ที่มากพอของทีมกระบวนการ และสาเหตุของความยากอีกประการหนึ่งก็คือ กระบวนการแต่ละคนมีพื้นฐานและความเป็นมาแตกต่างกัน ส่งผลให้วิธีคิด ความเชื่อ (แม้ทุกคนจะพูดว่า ตนเองเชื่อในศักยภาพความเป็นมนุษย์เหมือนกัน แต่ระดับความเชื่อก็มากน้อยไม่เท่ากัน) และแนวทางปฏิบัติย่อมไม่เหมือนกันไปด้วย การที่ต้องมาร่วมทำงานชิ้นสำคัญด้วยกันนี้จึงไม่ใช่ง่ายนัก แต่ง่ายที่จะนำไปสู่การเห็นต่างและความขัดแย้ง ดังนั้น ในการทำงานทุกรอบ ทีมกระบวนการต้องมีการพูดคุย หรือ ถกเถียง และทำความเข้าใจซึ่งกันและกันลงไปถึงเบื้องหลังของวิธีคิดของแต่ละคน ไม่เพียงแค่อุบัติถึงวิธีทำกิจกรรมเท่านั้น ส่วนตอนทำงาน ก็มีการปรับเปลี่ยนเฉพาะหน้าโดยตลอด กระบวนการทุกคนต้องคุยกันตลอดเวลา ทุกคนมีความทุ่มเท และพยายามประสานความต้องการของทุกคนเข้าหากัน ขณะเดียวกันก็ต้องมีหางเสือใหญ่ที่คอยคุมทิศทางหลักเอาไว้

โดยสรุป สิ่งทีมกระบวนการแต่ละคนได้เรียนรู้ สามารถประมวลได้ดังนี้

- ความสามารถในการดำรงอยู่ร่วมกับผู้เข้าร่วมได้จริง ๆ สามารถอ่านกลุ่มได้อย่างถูกต้อง และช่วยพาผู้เรียนไปต่อได้ โดยที่ไม่ไปติดอยู่กับเครื่องมือ วิธีการ หรือความเชื่อภายใน

ของตัวเองมากเกินไป ขณะเดียวกัน ก็เห็นความสำคัญของกระบวนการ / กิจกรรมในระดับที่เหมาะสม สามารถจับแก่นสารของกระบวนการได้ว่าแต่ละกิจกรรมนั้นทำไปเพื่ออะไรกันแน่ (เช่น การโยกกลับมาสู่การตระหนักรู้ภายใน)

- การมีวุฒิภาวะในตัวเอง สามารถเปิดใจ รับฟังความคิดความเห็นที่แตกต่าง สามารถอดทนและให้ความวางใจต่อกลุ่ม ไม่หลงยึดติดอยู่กับสิ่งที่ตัวเองรู้ จนไปลดทอนคุณค่าของสิ่งอื่น ๆ โดยไม่รู้ตัว เท่าทันตัวเองว่า ที่จริงแล้วก็ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่เรายังไม่รู้ (ตัวอย่างเช่น ในทีมกระบวนการไม่มีใครที่เชี่ยวชาญการทำกิจกรรมเกี่ยวกับกรอบความเป็นเพศ รวมถึงเรื่องการสื่อสารอย่างสันติจนเรียกได้ว่าเป็นมืออาชีพ แต่ก็เปิดโอกาสให้กลุ่มได้ทำเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ พร้อม ๆ ไปด้วยกับการเรียนรู้และพัฒนาตนเองร่วมไปกับการทำได้อย่างเป็นดี ขณะที่หัวหน้าทีมซึ่งเป็นครูการละครที่มีความสามารถสูงระดับประเทศ ก็ได้ยืนยันที่จะต้องให้กลุ่มทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการละครมาก ๆ หรือเสมอไป)
- การสื่อสาร บอกความต้องการต่าง ๆ ในใจ การปรับสมดุลเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและความต้องการของเพื่อน ๆ ร่วมทีม การที่สามารถตักเตือนกันได้ การพูดให้ชัดเจนและกล้าตัดสินใจในโอกาสที่เหมาะสม และการใช้อำนาจเหนือและอำนาจร่วมได้อย่างสมดุล (เนื่องด้วยภายในทีมประกอบด้วยคนจากหลากหลายพื้นเพและเพศวัย หัวหน้าทีมและกระบวนการที่อายุมากกว่า ได้เปิดโอกาสให้คนที่อายุน้อยกว่า หรือคนที่มีพื้นเพความเชี่ยวชาญที่แตกต่างสามารถพูดและออกความคิดเห็นได้ รวมถึงข้อเสนอของคนเหล่านั้นก็ได้รับการรับฟังและถูกนำไปร่วมปฏิบัติได้ด้วยดี)
- การได้เปิดโลกทัศน์ของตัวเอง ได้เห็นโลกกว้าง ได้เห็นชีวิตอื่น ๆ ที่แตกต่างจากตัวเรา ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เคยได้รู้มาก่อน เห็นคุณค่าใหม่ และเห็นว่าเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครหรืออยู่ที่ไหน ต่างเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ในความเป็นมนุษย์เหมือนกัน

อาจกล่าวได้ว่า ทุกคนที่มาเป็นกระบวนการต่างกำลังอยู่บนเส้นทางแห่งการพัฒนาตนเองจากด้านในอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญก็คือ ท้ายที่สุดแล้ว กระบวนการทุกคนต่างต้องทำงานด้านในกับตัวเองมาก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กับสิ่งที่ตนเองยึดติดอยู่ภายใน หากกระบวนการทำงานด้านในไม่มากพอแล้ว จะส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างมาก อีกนัยหนึ่ง การเติบโตและเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมย่อมเกี่ยวโยงสัมพันธ์กับการเติบโตและเปลี่ยนแปลงของตัวกระบวนการเองอย่างแยกไม่ออก

3.3.2 ผลของสภาวะด้านในของสตรีต้องขังของโครงการที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

ทัศนสถานหญิงเชียงใหม่

การศึกษาภาวะด้านในและการเปลี่ยนแปลงของผู้ต้องขังหญิงที่เข้าร่วมโครงการจากใจสู่ใจ: หลังจากการเข้าร่วมกระบวนการ 8 ครั้ง มีข้อมูลประกอบการวิเคราะห์ผลการวิจัยดังนี้

1. บทสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ต้องขัง
2. บันทึกสรุปของผู้ต้องขังหลังจากจบกระบวนการครั้งสุดท้าย
3. จดหมายถึงตัวเองของผู้ต้องขัง
4. บันทึกการทบทวนการเรียนรู้ของผู้ต้องขัง ตลอดกระบวนการทั้ง 8 ครั้ง
5. เสียงสะท้อนจากกระบวนการ : บันทึกประเด็นการเรียนรู้และการเติบโตของผู้เข้าร่วมหลังจบกระบวนการ

ผู้วิจัยพบประเด็นที่พบจากการศึกษาภาวะด้านในของผู้ต้องขังและการเปลี่ยนแปลง ดังต่อไปนี้

1. ภาวะจิตใจที่มั่นคงกว่าเดิม

- 1.1 จุดเริ่มต้นกับการสัมผัสความสุขภายในใจ
 - 1.1.1 สัมผัสความสุขที่ค่อยๆ เกิดขึ้นภายในใจ
 - 1.1.2 รับรู้ชัดถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง
 - (1) ความคิดถึง ห่วงกังวลถึงคนในครอบครัวและอนาคตของตน
 - (2) ความรู้สึกผิดที่ยังคงติดค้างอยู่ในใจ
 - (3) ความอึดอัดใจกับกฎระเบียบและการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่
- 1.2 ความไว้วางใจในทีมวิทยากรและเพื่อน
- 1.3 พลังและความอบอุ่นใจจากการที่มีเพื่อนร่วมแบ่งปันสุขทุกข์
- 1.4 ความหวัง ชะวน และกำลังใจที่เข้มแข็ง
- 1.5 ความสุขสงบในจิตใจ
- 1.6 เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน

- 1.7 กำลังใจและความภาคภูมิใจจากการเห็นความเติบโตของตนตั้งแต่ต้นจบจบกระบวนการ
- 1.8 ความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาชีวิต

2. การเติบโตภายในผ่านกระบวนการกลุ่มและการอยู่ร่วมกัน

- 2.1 ใ้รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเห็นใจและยอมรับความแตกต่าง
- 2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และคุณค่าของสิ่งที่ตนมี
- 2.3 อุดหนุนดลัน ใจเย็นลง ระวังอารมณ์ได้มากขึ้น
- 2.4 คิดก่อนทำ
- 2.5 การดูแลและนึกถึงจิตใจผู้อื่น
- 2.6 การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมถูกต้อง
- 2.7 ความศรัทธาในต้นแบบ
- 2.8 เผชิญบททดสอบ ปรับตัว และจัดการปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น

3. การขยายทัศนคติในการดำเนินชีวิต : แปรเปลี่ยนประสบการณ์ความทุกข์เป็นบทเรียนอันล้ำค่า

- 3.1 ทบทวน เปิดใจต้อนรับความเป็นจริง และตั้งใจจะแก้ไขตนเอง
- 3.2 ตระหนักถึงความสำคัญของการไม่ตัดสินใคร และการให้อภัยตัวเอง
- 3.3 เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น
- 3.4 ขยายกรอบความเข้าใจในสังคม เรื่องเพศภาวะ
- 3.5 พบแง่มุมจากความทุกข์

4. การฝึกฝนภาวนาในวิถีชีวิต

- 4.1 ตระหนักในความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อการภาวนา
- 4.2 ฝึกที่จะจัดการอารมณ์ (โกรธ/อยาก) และทิวใจของตน
- 4.3 ฝึกที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง
- 4.5 ระลึกถึงความตายและตระหนักถึงสิ่งสำคัญในชีวิต
- 4.6 มีความคืบหน้าในการฝึกฝนการภาวนาอย่างเห็นได้ชัด

5. ความรู้สึกประทับใจและขอบคุณที่ได้เข้าร่วมโครงการ

- 5.1 คุ่มค่าที่ได้เรียนรู้
- 5.2 ขอบคุณที่โลกภายนอกยังให้ความสำคัญ
- 5.3 ซาบซึ้งใจและขอบคุณวิทยากรที่เป็นส่วนสำคัญในการเรียนรู้
- 5.4 อยากจะตอบแทนด้วยการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้เป็นประโยชน์

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ภาวะจิตใจที่มั่นคงกว่าเดิม

เมื่อผ่านกระบวนการเรียนรู้ในโครงการจากใจสู่ใจ ผู้ต้องขังมีภาวะจิตใจที่มั่นคงยิ่งขึ้นกว่าเดิม ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นนี้มาจากการเริ่มต้นจากการได้สัมผัสความสุขภายในใจจากการได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมด้วยความไว้วางใจในทีมวิทยากรและเพื่อน ได้กลับมาใส่ใจเรียนรู้กายและใจตนเองและรับรู้ความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนอย่างชัดเจนมากขึ้น มีพลังและความอบอุ่นใจจากการที่มีเพื่อนร่วมแบ่งปันสุขทุกข์ มีความหวัง ขวัญและกำลังใจที่เข้มแข็ง ได้ฝึกฝนการกลับมาเรียนรู้ตัวที่ทำให้จิตใจมีความสุขสงบเพิ่มขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน มีกำลังใจและความภาคภูมิใจในตนเองจากการเห็นความเติบโตของตนตั้งแต่ต้นจบจบกระบวนการ และมีความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาชีวิต โดยมีสาระของภาวะจิตใจที่มั่นคงยิ่งขึ้นดังนี้

1.1 จุดเริ่มต้นกับการสัมผัสความสุขภายในใจ

จุดเริ่มต้นกับการสัมผัสความสุขภายในใจของผู้ต้องขังที่เข้าร่วมกระบวนการ เกิดขึ้นจากการได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม ความรู้ ความบันเทิงที่เป็นการกลับมาเรียนรู้กายและใจตนเอง และการรับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนอย่างชัดเจนมากขึ้น ดังนี้

1.1.1 สัมผัสความสุขที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นภายในใจ

“ความสุขมันคืออะไร ก็ยังหาคำตอบไม่เจอ เข้าคุกปีแรกก็ยังไม่เจอคำตอบ จนกระทั่งเข้าบำบัด เข้ามาบวช ก็ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น และได้เข้าอบรมเรื่อย ๆ เหมือนน้ำที่เซาะหินไปเรื่อย ๆ เหมือนเรามีต้นทุ่นที่ดี ที่ทำให้เราเข้าใจได้ง่ายกว่าคนอื่น ต้นทุ่นนี้มันเริ่มออกดอกออกผล เวลาที่เราได้ยืนได้ฟังบ่อย ๆ เข้ามันขยายแล้ว ใจมันก็เลยสัมผัสได้ถึงความสุข...คือไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด เดิมตัวเองเป็นคนเคียดแค้น แต่เก็บอารมณ์ เป็นคนเก็บกด มีอะไรจะไม่พูด เหมือนมันเจ็บที่ใจเยอะ...”
(C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

ถ้อยคำบอกเล่าถึงภาวะจิตใจของผู้ต้องขังที่ค่อย ๆ ได้สัมผัสความสุขที่เกิดขึ้นภายในใจ หลังจากการได้รับการบำบัด การบวช จนมาถึงการได้เข้าร่วมกระบวนการที่เป็นจุดสำคัญที่ต้นทุ่นความเข้าใจที่สั่งสมมาเริ่มออกดอกออกผล เช่นเดียวกับเพื่อน ๆ ของเธอที่เมื่อเข้าร่วมกระบวนการแล้วได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม ความรู้ ความบันเทิง ก็รู้สึกว่าได้คลายเครียด โส่งสบายใจ สนุก ผ่อนคลาย ได้อธิษฐานปลดปล่อยใจจากความทุกข์ และรู้สึกมีความสุข พวกเธอ

เล่าว่า ได้ทำสิ่งที่แปลกใหม่ ได้พบเจอครูที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี ได้กลับมาอยู่กับตัวเอง ได้ดูแลเด็กน้อยในใจตนเอง ดังคำบอกกล่าวที่ว่า...

“ทุก ๆ ครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละเดือนก็ไม่เคยจะผิดหวังเลยสักครั้ง ได้ทั้งความรู้จากกิจกรรม มีเกมส์สนุก ๆ ดี ๆ มาให้บันเทิงและคลายเครียด... ได้อยู่กับตัวเอง อยู่กับเนื้อกับตัว หลังจากที่ต้องทนเก็บกอดอะไรมา” (C00, บันทึกสรุปจบกระบวนการ)

“เริ่มตั้งแต่อบรมในวันแรกเลยนะคะวันแรกรู้สึกว้าว เฮ้! เรามาถูกทางหรือเปล่าเนี่ยะ เขาจะอบรมเราแบบไหนกัน ยิ่งตอนที่ให้ถือไม้ค้ำพุดยิ่งทำให้ฮึดอัดคะ แต่พอพี่ๆ ชวนเราไปเล่นเกมส์ หนูนั้ หนูนั้น เริ่มสนุกคะ ไม่เครียด ยิ่งได้เห็นความเป็นกันเองของพวกพี่ๆ แล้วยิ่งทำให้โล่งคะ หลังจากวันนั้นมาก็เริ่มสนุกก็คือนำทำอะไรที่ไม่เคยทำ แปลกดี” (C12, สรุปจบกระบวนการ)

“ขอขอบคุณ 5 สาว Super Girls ที่นำพาความแข็งแกร่ง ความสวยงาม ความรัก ความอบอุ่น การเรียนรู้ที่จะรับฟังและการแบ่งปันมาสู่พวกเรา และที่สำคัญที่สุดทุกคนได้นำพาเด็กน้อยในหัวใจคนนั้นมาให้เราดูแล ฉันมีความสุขที่ได้อยู่ในอ้อมกอดนี้คะ” (C24, สรุปจบกระบวนการ)

“เกมส์ทุกเกมส์มักจะสอนให้ได้อยู่กับตัวเองมีสติเสมอ ฉันชอบเกมส์ ปลอ่ยโคม ลอยมากเลย เพราะเหมือนกับฉันได้ปลดปล่อย ทุกข์โศกและได้ตั้งจิตอธิษฐานด้วยทำให้ฉันรู้สึกสบายใจที่สุด ซึ่งในชีวิตที่ผ่านมาฉันยังไม่เคยทำเช่นนี้มาก่อนเลย” (C29, สรุปจบกระบวนการ)

“เรามีความสุขที่สุดเพราะได้เจออาจารย์ทั้ง 5 คน มีน้ำใจ มีความมุ่งหมาย และอาสามามีจิตใจโอบอ้อมอารีที่แบ่งปันความรู้และได้ทำกิจกรรม...ตัวเราเองก็ยังไม่นึกเลยว่าจะได้เจอคนดีตัวอย่างนี้อีกแล้ว เพราะสังคมในโลกสี่เหลี่ยมแห่งนี้ความเครียดยุ่งยากมาก ร้อยพ่อพันแม่มารวมกัน ยากแสนยากที่จะเอาใจมารวมกันเป็นหนึ่ง”(C32, สรุปจบกระบวนการ)

“สนุกดี รู้สึกถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ” (ทบทวนการเรียนรู้)

“รู้สึกผ่อนคลาย ” (ทบทวนการเรียนรู้)

1.1.2 รับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง

นอกจากการค่อยๆสัมผัสกับความสุขผ่านกระบวนการเรียนรู้แล้ว การรับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นความคิดถึง ความหวังกังวลถึงคนในครอบครัวและอนาคตของตน ความรู้สึกผิดที่ยังคงติดค้างอยู่ในใจ และความอึดอัดคับข้องใจกับกฎระเบียบและการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่ เป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆของผู้ต้องขังในการหาหนทางที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์นั้นมากกว่าการที่จะปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความทุกข์นั้นอย่างที่ผ่านมา พวกเขาได้เล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ไว้ดังนี้

(1) ความคิดถึง ห่วงกังวลถึงคนในครอบครัวและอนาคตของตน

ความคิดถึงในยามห่างไกลไม่สามารถที่จะไปอยู่ร่วมกัน ความหวังกังวลถึงความเป็นอยู่และความรู้สึกของคนในครอบครัว และความไม่ชัดเจนของอนาคตของตนหากถึงเวลาที่จะได้พ้นโทษกลับไปนั้น เป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจผู้ต้องขังอยู่เสมอ แม้ว่าความรู้สึกเหล่านี้จะยังคงอยู่หลังจบกระบวนการ แต่การที่พวกเขาได้บันทึกและบอกเล่า ก็ช่วยให้การรับรู้ภาวะจิตใจตนเองชัดเจน และสังเกตได้ว่าน้ำหนักของการบอกเล่าถึงเรื่องราวที่รบกวนใจเหล่านี้ลดน้อยลง มีบ้างที่พวกเขาเล่าถึงความรู้สึกของตนว่า...

“คิดถึงบ้าน คิดถึงทุกๆ คน คิดถึงพ่อ” (C6, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“เวลาของเราตอนนี้อยากออกไปใช้ชีวิตอยู่ข้างนอกกับลูกที่สุด ไม่อยากให้ลูกเห็นเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ทุกครั้งลูกจะถามเราตลอดว่าอีกนานแค่ไหนที่แม่จะได้ออกกลับบ้านซะที...เวลาลูกมาเยี่ยมนี้แหละที่ทำให้เราทุกข์ใจ ไม่กล้าบอกความจริงกับลูกนะ” (C11, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“หากมีอะไรดีๆ ไม่เกิน 3 ปีก็น่าจะได้กลับบ้าน (เพราะทำพักโทษได้) แต่ก็กังวลว่าบ้านก็ไม่มีอยู่แล้ว...” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“หนูก็ไม่มีใครมีแต่น้าคนเดียว แกป่วยเป็นโรครูมาตอยด์ แล้วตอนแกจะไปไหน แกจะขี่มอเตอร์ไซด์ หนูก็เลยเป็นห่วง เวลาแกมาเยี่ยมก็จะบอกแกว่าไม่ต้องมาเยี่ยมแล้ว ถ้าขาดเหลืออะไรจะเขียนจดหมายไปบอก แต่ก็พยายามอยู่ให้ได้ด้วยตัวเอง ถ้าเงินหมดแล้วจริงๆ ถึงจะเขียนไปขอ” (C23, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“วันหนึ่งที่แม่มาเยี่ยม แม่บอกว่าอยากได้เงินสัก 3 แสน เพื่อเอาไปปิดงวดรถ จะเอาที่ดินที่บ้านไปจำนองหรือขายฝากดีไหม หนูก็กลัวและเป็นห่วงแม่ กลัวว่าหาก

มันหลุดแล้วแม่จะอยู่อย่างไร หนูก็คิดไปต่างๆ นานา หนูก็เอาไปคุยกับคนที่หนูไว้ใจ เขาก็ให้คำแนะนำ เป็นความกังวลใจที่ทำอะไรไม่ได้” (C8, สัมภาษณ์เชิงลึก)

(2) ความรู้สึกผิดที่ยังคงติดค้างอยู่ในใจ

ความรู้สึกผิดจากการกระทำในอดีตของตอนที่ผ่านมา ยังคงเป็นถ้าผ่านร้อนที่ระอุเผาจิตใจ ที่แม้ว่าจะเบาบางลงและไม่หนักหนาเหมือนเมื่อก่อนแต่ก็ยังไม่หมดไปจากจิตใจ ผู้ต้องขังเล่าว่า พวกเขาเสียตายเป็นอันกลับไปแก้ไขอดีตไม่ได้ รู้สึกผิดกับคนที่ต้องเดือดร้อน เป็นทุกข์เพราะการกระทำที่ผ่านมาระยะของเธอ พยายามที่จะไม่คิดถึงอดีตด้วยการบอกตัวเองว่า “อดีตผ่านไปแล้ว” หรือบางคนก็อาศัยการนั่งสมาธิช่วยให้ใจสงบขึ้น จากตอนแรกๆ ที่ทำไม่ได้เลย ก็เริ่มทำได้มากขึ้น ดังเสียงบอกเล่าว่า...

“ความรู้สึกผิดที่ผ่านมามันจะเบาบางลง ความรู้สึกผิดมันไม่หมด ทำอย่างไรมันก็ไม่หมด พยายามคิดหลายวิธี ทำอย่างไรมันก็ไม่หมด...อยากลืมอดีต อยากหลุดตรงนี้ แต่ก็ทำไม่ได้เสียที แต่มันก็เบาบางลง ไม่หนักหนาเหมือนเมื่อก่อน แต่ก็อยากหลุดจากเรื่องนี้ แต่ก็เป็นไปได้ถ้าจะให้ลืมไปเลย บางทีอดีตมันก็แวบเข้ามา ก็จะไม่เอาอดีตมาคิด มันผ่านไปแล้ว เราทำได้บ้างไม่ได้บ้าง” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“เรื่องที่เราทำร้ายลูก รู้สึกผิดมาก และความรู้สึกผิดนี้เข้ามาหลอกหลอนเราทุกๆ ครั้งยามที่เราท้อ เมื่อก่อนเข้าโครงการแล้วค่ะ ที่พี่อวยพรสอนให้นั่งสมาธิแค่ 5 นาทีก็ยังไม่ไหว ก็พยายามทำจนตอนนี้ได้ 20 นาทีก็ทำได้ แต่พอมาคิดมันพุ่งเข้ามาทำไม่ได้เลย มันเหมือนมากดที่หัว แล้วมันก็ขึ้นมา บางครั้งก็ไม่อยากจะพูดถึงมัน แต่มันก็ขึ้นมา” (C12, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ช่วงนี้แม่ต้องทำงานเลี้ยงดูตัวเองและดูแลหนูด้วย อาจเป็นเพราะเศรษฐกิจไม่ดีมั้ง จึงมีปัญหาเรื่องเงินนิดหน่อย เห็นแม่เหนื่อยลูกก็เหนื่อยด้วยนะ...อยากจะช่วยแม่ นะ แต่ก็ไม่ว่างจะด้วยวิธีการไหน รู้สึกผิดมาก หนูชอบพูดกับตัวเองว่า...ไม่น่าเลย แต่มันก็ย้อนกลับไปไม่ได้” (C8, สัมภาษณ์เชิงลึก)

(3) ความอึดอัดใจกับกฎระเบียบและการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่

ผู้ต้องขังมีความอดทนอดกลั้นกับความอึดอัดคับข้องใจในกฎระเบียบ และการดูแลของเจ้าหน้าที่ในเรือนจำมากขึ้น พยายามระงับการแสดงออกที่เป็นโทษของตน ดังที่เธอเล่าว่า

“รู้สึกอึดอัดกับกฎระเบียบ อึดอัดกับเจ้าหน้าที่ บางคนเขาก็ทำหน้าที่ตั้งเกินไป เราเป็นนักโทษก็จริง แต่ก็ไม่ได้ถึงกับเป็นสัตว์ตัวหนึ่งนะ บางคนก็ดี เราก็ไม่ได้ต้องการให้ใครมาทำดีกับตนเอง ตัวเองเป็นนักโทษก็เข้าใจ แต่บางคนเราก็มั่วอย่างเดียวเขาก็ไม่พอใจ ต้องให้เรานั่งลง แล้วสภาพร่างกายของเราก็เป็นอย่างนี้ บู้บู้บู้จะให้เรานั่งเร็วๆ เราก็ทำไม่ได้มันจะลึ้ม เขาก็พูดประชดเราว่า...ถ้าไม่ยกหนักก็ไม่ต้องนั่ง ถ้านั่งด้วยความไม่เต็มใจ เราไม่ได้นั่งด้วยความไม่เต็มใจ แต่จะให้นั่งหรือยืนด้วยความรวดเร็วเหมือนเด็ก ๆ เราทำไม่ได้ บางครั้งก็อยากโต่ตอบไปว่า...ให้ดูร่างกายบ้างสิ เราไม่ใช่เด็ก ๆ นะ อยากพูดแค่นี้ แต่ก็ไม่ได้พูดออกมา ปล่อยๆ มันไปเถอะ”
(C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

1.2 ความไว้วางใจในทีมวิทยากรและเพื่อน

การได้เรียนรู้ในกิจกรรมร่วมกัน ทำให้สมาชิกพัฒนาความร่วมมือ ความเชื่อใจ ความสามัคคี และการที่มีโอกาสได้ระบายปัญหาที่ไม่เคยกล้าเล่าให้ใครฟังแล้วมีวิทยากรและเพื่อนๆ ใส่ใจรับฟังทำให้ผู้ต้องขังเกิดความมั่นใจ ไว้วางใจที่จะเปิดใจบอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง และเกิดความรู้สึกที่ดีจากการได้แบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกของตน ดังที่พวกเธอเล่าว่า...

“มีครั้งหนึ่งที่ฉันมีปัญหา ไม่กล้าระบายให้ใครฟังได้ แต่พอได้ทำกิจกรรมอย่างหนึ่ง รู้สึกได้เลยว่าพวกพี่เป็นคนพิเศษจริง ที่สามารถมาคอยรับฟังปัญหาของเราได้ ตัวฉันรู้สึกมั่นใจ อะไรบางอย่างที่ออกมาระบาย บอกไม่ถูกเลยว่าทำไม ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวของเราแต่เรากลับไว้วางใจ และเปิดใจยอมรับเล่าสู่กันฟัง ระบายให้พี่ฟัง แล้วก็รู้สึกดีและปลื้มด้วยคะ ที่มีพวกพี่ได้นำทางมาจนถึงวันนี้”(C30, สรุบบทกระบวนการ)

“ได้เรียนรู้ความไว้วางใจในกลุ่มเพื่อน เชื่อใจ สามัคคี ร่วมมือกัน ตอนแรกคิดว่าทำไม่ได้หรอก แต่เชื่อใจคนอื่นวางใจจึงทำได้” (ทบทวนการเรียนรู้)

1.3 พลังและความอบอุ่นใจจากการที่มีเพื่อนร่วมแบ่งปันสุขทุกข์

พื้นที่แห่งความไว้วางใจที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ ทำให้ผู้ต้องขังได้แบ่งปันประสบการณ์สุขทุกข์ในชีวิตและแลกเปลี่ยนมุมมองใหม่ๆ การใส่ใจรับฟังกันเป็นพลังที่อบอุ่นทำให้พวกเขารู้สึกอบอุ่นใจ ไม่โดดเดี่ยว และตระหนักว่าตนเองไม่ใช่เพียงคนเดียวที่มีความทุกข์หรือขาดสิ่งที่รู้สึกว่ามีค่าต่อชีวิต ยังมีคนอื่นที่ทุกข์มากกว่า ลำบากมากกว่า ความเข้าใจนี้ทำให้พวกเขาระหนักถึงความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่มีต่อชีวิตตนเองมาตลอด แล้วเริ่มให้

กำลังใจตนเองจนมีพลังใจที่จะเข้มแข็งอดทนกับอุปสรรคที่พบเจอ พวกเขาได้แบ่งปันถึงพลังใจที่เธอได้รับดังนี้

“มันสุดยอดตอนที่ฟังเพื่อนคุยด้วย รู้สึกมีพลังจากที่เคยท้อ ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปก็ทำให้ตัวเองรู้ว่าเราต้องสู้นะ คนที่แย่กว่าเรามีอีกเยอะเลย แล้วพอได้คุยกับพี่อีกสองคน ยิ่งสุดยอดเลย พี่ทั้งสองแกสุดยอดจนไม่มีอะไรจะบรรยายได้เลยคะ สุดยอดจริงๆ ตั้งแต่อบรมวันแรกจนถึงวันนี้บอกได้เลยคะว่าชอบ ดีใจ ชอบคุณ อยากให้มีโครงการดีๆ แบบนี้อยู่กับเราตลอดไปคะ” (C12, สรุปจบกระบวนการ)

“...ทำให้หนูรู้ว่าไม่ใช่แค่หนูคนเดียวที่ขาดพ่อแม่ ขาดความอบอุ่นจากครอบครัว เพราะเพื่อนๆ คนอื่นที่ยิ่งกว่าหนูก็ยังมี จึงทำให้หนูเข้มแข็ง อดทนขึ้นมาได้” (C000, สรุปจบกระบวนการ)

“ขอบคุณเพื่อนๆ พี่น้อง ทุกคนที่ร่วมแบ่งปันเรื่องราว ยิ้มด้วยกันทุกครั้งที่มีความสุข ร้องให้เป็นเพื่อนกันและเป็นเพื่อนกันทุกครั้งเมื่อใครสักคนเป็นทุกข์นับแต่วันที่เราได้รู้จักกันและร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน ตัวเราเองพบว่า แต่ละครั้งที่เจอกัน จะมีอะไรแปลกใหม่มุมมองใหม่ๆ ให้เรียนรู้เสมอ” (C24, สรุปจบกระบวนการ)

“คนที่เข้ามาอยู่ตรงนี้ที่เขาลำบากกว่าเรามากมายเขายังทนต่อสู้อุปสรรคและปัญหาได้ทำไมเขาไม่คิดมาก ทำไมเขาถึงอยู่กันได้ เมื่อเราได้เข้าอบรมครั้งนี้ทำให้เรามีกำลังใจเข้มแข็งให้กับตัวเรามาก ที่ได้รับรู้เรื่องของเพื่อนๆ เราคงมีโอกาสที่จะได้หายจากโรคมะเร็งถึงไม่หายก็จะทนกับความรูสึกนี้ไปได้เพราะอย่างน้อยยังมีอาจารย์ทั้ง 5 คนให้กำลังใจ”(C32, สรุปจบกระบวนการ)

“พอเข้าอบรมหัวใจของพวกเขาเปลี่ยนไปเป็นมีความเอื้ออาทรเอ็นดูต่อกัน ทำให้มีพลัง รวมถึงพี่ๆ ด้วย ยิ่งทำให้มีพลังที่โอบอุ้มกัน มันอบอุ่น จากที่เรามีหัวใจแค่ดวงเดียว คิดว่าอยู่คนเดียว แต่พอมีอีกหลายหัวใจมาโอบอุ้มเรา มันโอเค...ทำไมถึงคิดว่าฉันอยู่คนเดียวอะ ทำไมถึงรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจอะ ทั้งๆ ที่ชีวิตของฉันก็สุขนะ จริงๆ แล้วฉันดีกว่าคนอื่นอีกนะ แต่ก็ไม่เคยเห็นมันเลยเพราะคำว่าทิวฐิต้านลบมันเยอะ” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ความทุกข์ใจ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ไม่เอาอะไรแล้ว อยากให้หยุดไว้ตรงนี้ แต่ตอนนี้เราให้กำลังใจตัวเอง มีประสบการณ์จากเพื่อนๆ ที่เราเก็บมาคิด และนำไปใช้ได้

จริงๆ ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนของเรา ไม่ใช่แค่ตรงนี้นะ เราต้องก้าวต่อไป เราารู้สึกว่าเราต่ำต้อย ลำบาก แต่พอได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนๆ ทำให้รู้ว่าเพื่อนอีกหลายคนยังลำบากยิ่งกว่าเราเสียอีก บางคนเขาอาจมีเงิน มีญาติมาเยี่ยม แต่ความสุขในครอบครัวเขายิ่งกว่าเรามาก พอได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนทำให้เราได้คิดได้ ทำให้เรามีกำลังใจ...เราต้องผ่านไปให้ได้” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

1.4 ความหวัง ขวัญและกำลังใจที่เข้มแข็ง

ภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ต้องขังหญิงที่เข้าร่วมกระบวนการอย่างเข้มข้นคือ ความหวัง ขวัญและกำลังใจที่เข้มแข็งขึ้นเป็นอย่างมาก สิ่งที่พวกเธออยากจะสื่อสารให้ผู้คนได้รับรู้คือ กำลังใจที่ส่งมาให้ “คนคุก” อย่างพวกเธอนั้นไม่สูญเปล่า และการเรียนรู้อันครั้งนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญขึ้นกับตัวเธอจาก “ขยะ” เป็น “ดอกไม้เหล็กที่เข้มแข็งและยืนหยัดอย่างสวยงาม”

“อยากบอกว่าทุกคนไม่เสียเวลาเปล่าหรอกค่ะ เพราะอย่างน้อยก็ทำให้ผู้ต้องขังหญิงคนนี้ได้รู้จักกับคำว่าความหวังและกำลังใจ” (C5, สรุบบทกระบวนการ)

“กำลังใจหลังไหลมาสู่ “คนคุก” อย่างพวกเราๆทั้งหลาย ซึ่งเป็นขวัญกำลังใจและพลังอย่างล้นพ้น ซึ่งหายากในนี้ ถึงแม้จะเป็นเพียงชนกลุ่มน้อย แต่ก็มากด้วยน้ำใจ ไม่ตรีจิตที่มีให้กับพวกเรา “คนคุก” โดยมีอาจารย์และคณะ... และอีกหลายท่านที่มาให้ความรู้แก่พวกเราทุกคน” (C17, สรุบบทกระบวนการ)

“พวกเราทั้งหมดได้เปลี่ยนแปลงขยะในตัวเองเป็นเมล็ดพันธ์แห่งความรัก เติบโตเบ่งบานเป็นดอกไม้ที่สวยงามไม่แพ้ดอกไม้ดอกไหนในโลกนี้ และถึงแม้ทุกวันนี้พวกเราจะอยู่ในมุมที่มีดมน พวกเราก็ยังเป็นดอกไม้ที่มีแสงสว่างแห่งความรักและความหวังในหัวใจ เป็นดอกไม้เหล็กที่เข้มแข็งและยืนหยัดอย่างสวยงาม” (C24, สรุบบทกระบวนการ)

หลายคนมีความหวังที่จะเริ่มต้นใหม่กับการกระทำสิ่งที่ดีเพื่อตัวเองและมีชีวิตอยู่อย่างเข้มแข็งเพื่อคนที่เธอรัก

“ขอบคุณนะคะ สำหรับสิ่งดีๆ ที่พี่ๆ ได้มอบให้ และกำลังใจของพี่ๆ ทุกคนที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้นมาก พร้อมทั้งจะเริ่มต้นใหม่ กับการทำดีเพื่อตัวเอง และคนที่เรารักคะ” (C14, สรุปจบกระบวนการ)

“ดิฉันยอมรับว่า ใจสู้ใจ ได้เป็นแรงบันดาลใจให้ดิฉันมีกำลังใจ มีแรงในการต่อสู้ชีวิต ไม่ว่าจะเพื่อตัวเอง และคนที่รอคอยเราก็คือ ลูก” (C26, สรุปจบกระบวนการ)

“ใจสู้ใจจึงทำให้หนูพร้อมที่จะสู้ต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ เพื่อนที่จะรอวันที่ได้อยู่กับลูกอีกครั้ง หนูต้องออกไปดูแลลูกของหนูให้ได้” (C000, สรุปจบกระบวนการ)

บางคนได้รับกำลังใจจากการได้พบญาติใกล้ชิดหลังจากที่รอคอยมานานแสนนาน

“ตลอดเวลา 9 ปี ฉันยังไม่เคยพบญาติใกล้ชิดเลย เพราะอยู่ระหว่างสู้คดี พอได้รับโอกาสนี้ รู้สึกดีใจ ปลื้มใจที่จะได้พบลูก จะได้กอดลูก... ได้ความรู้สึกดีๆ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับระยะเวลาที่หนูจะต้องอยู่ต่อไปอีก ถ้าวันไหนหนูท้อ หนูจะคิดถึงอาจารย์ทุกๆ คนคะ” (C11, สรุปจบกระบวนการ)

หลายคนได้เห็นคุณค่าในตนเอง มีแนวทางและเป้าหมายในการใช้ชีวิต

“ใจสู้ใจ เป็นแนวทางให้ดิฉันดำเนินชีวิตใหม่ ด้วยความหวังและกำลังใจที่เข้มแข็ง ประสบการณ์ในการเข้าอบรมใจสู้ใจในครั้งนี้จะทำให้ดิฉันจดจำไปตลอด เพราะทำให้ดิฉันรู้จักคุณค่าของชีวิตมากขึ้น” (C26, สรุปจบกระบวนการ)

“ชีวิต ณ ปัจจุบัน ฉันมีความสุขในระดับหนึ่ง ฉันได้เปิดใจให้กับตัวเอง และหาที่อยู่ให้กับหัวใจของตัวเองได้แล้ว ฉันจะทำให้สิ่งที่ฉันคิดและหวังไว้ให้มันมั่นคงและฉันก็ยังได้วางเป้าหมายของชีวิตฉันไว้ในวันข้างหน้าแล้วนะ ฉันจะดูแลรักษาใจตัวเองให้ดี ฉันจะหมั่นให้กำลังใจตัวเองทุกๆ วัน” (C31, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างข้างในใจนี้ อธิบายไม่ถูก รู้แต่ว่าตอนนี้มีความสุข รู้ว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างไรให้มีความสุข” (สรุปจบกระบวนการ)

หลายต่อหลายคนได้เรียนรู้แนวทางและฝึกที่จะให้กำลังใจตนเองให้อดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ให้ชนะใจตัวเอง ให้เริ่มต้นใหม่ ให้ใช้ชีวิตอย่างมีค่าสมกับที่ได้เกิดมา ให้อยู่อย่างเข้มแข็งไม่คิดมาก ฯลฯ

“ทำวันนี้ให้ดีที่สุดนะ ไม่ว่าจะวันข้างหน้าเจอปัญหาอะไรก็ต้องอดทน เข้มแข็งเข้าไว้ จะคอยอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจให้ อย่าท้อ อย่าถอย ต้องสู้ต่อไป อาย้อมแพ้ใจตัวเอง ชนะใจตัวเองให้ได้นะ ไม่มีคำว่าสายเกินไป ที่จะนับหนึ่งใหม่...เราจะหมั่นรดน้ำให้ใจเราเอง เพื่อการใช้ชีวิตในวันข้างหน้าอย่างมีความสุข” (C00, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“ขอให้อดทน เข้มแข็ง สู้ สู้ จะพบผ่านอะไรที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้เข้าใจและตรึกตรองให้ดี คิดให้น้อยลง ทำดีให้มากขึ้น ใช้ชีวิตให้มีค่าที่สุด ให้สมกับที่ได้เกิดมาครั้งหนึ่ง ยิ้มเข้าไว้ รักไหนก็ไม่เท่ารักตัวเองนะ รักจากพ่อแม่ และคนในครอบครัวรอเราอยู่นะ อย่าไปกลัวกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ให้อยู่กับใจที่มีสุข แล้วเราจะสุขใจเอง” (C2, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“ขอให้เธออดทน เพราะตอนนี้ ฉันเห็นเธอไม่เหมือนก่อนแล้วรู้จักคิด รู้จักยอมรับคนอื่น ให้อภัยคนอื่นมากกว่าที่ผ่านมา...คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราคิดจะเลือกทางเดินของเราได้” (C32, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“ชีวิตนี้เป็นของนาย ทำอะไรก็คิดและทบทวนให้ดี ล้มได้ก็ลุกขึ้น ก้าวไปข้างหน้า ไม่ว่าจะเจออุปสรรคใด ขอเชื่อใจ มั่นใจตัวเองว่าทำได้ แล้วนายจะผ่านมันไปได้” (C26, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“ถ้าลูกมาไม่ได้ก็ไม่ใช่ไรหรอก อย่าคิดมากนะ บางทีลูกก็คงคิดถึงเธอเหมือนกันแหละ ฉันจะเป็นกำลังใจให้เธอต่อสู้นะ ฉันดีใจนะที่เธอเป็นห่วงฉัน ขอบคุณมากที่เธอไม่ลืมฉัน ตอนนี้นั้นอยู่ได้ไม่คิดมากเหมือนที่ผ่านมา ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้กำลังใจจากเธอและครอบครัวและทุกๆ คน” (C11, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

1.5 ความสุขสงบในจิตใจจากการฝึกสติและความเชื่อเรื่องบุญกุศล

การฝึกสติช่วยให้เกิดความสุขสงบในจิตใจของผู้ตั้งขงหุญที่เข้าร่วมกระบวนการ เธอแบ่งปันประสบการณ์ว่าเธอรู้สึกมีความสุขแบบที่หาอะไรมาเปรียบไม่ได้เลย และยังมีสมาชิกคน

อื่นที่เล่าว่าการมีสติรู้เนื้อรู้ตัวก็ช่วยให้เธอปล่อยวางเวลามีเหตุการณ์กระทบกระทั่งได้มากขึ้น บางคนได้รับการบ่มเพาะให้เชื่อในเรื่องบุญกุศลมาตั้งแต่เยาว์วัย ก็อาศัยการฝึกฝนที่ต่อเนื่อง จากกระบวนการช่วยให้รู้พื้นในการฝึกฝนจนทำให้จิตใจสงบ มีความสุขและและให้อภัยผู้อื่นได้มากขึ้น

“ความกังวลของกระดิ่งทำให้จิตใจของฉัน แน่ใจ สงบ เยือกเย็น สบายใจ ทำให้ฉันมีสมาธิและสติ ได้อย่างยอดเยี่ยม ความสุขที่ฉันได้รับหาอะไรมารเปรียบเทียบไม่ได้เลย แม้แต่ ทรัพย์สมบัติมหาศาล ก็ไม่สามารถซื้อความสุขแบบนี้ได้เลย” (C9, สรุบบจบกระบวนการ)

“การที่เราได้อยู่ตรงนี้ อยู่กับคนหมู่มากที่ต่างความคิดและการกระทำ บางครั้งก็มากระทบกระทั่งกับเรา มาพูดให้เราเสียใจ ก็ไม่โหไปบ้าง ก็ตอบโต้ไปบ้าง แต่ตอนนี้มันไม่ใช่ ได้เรียนรู้การปล่อยวาง เราเข้ามาเรียนรู้ในโครงการนี้ เราได้เรียนรู้แล้วว่าต้องมีสติรู้เนื้อรู้ตัว ” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“...มาตอนไหนก็บอกไม่ถูกสิ มันจับจุดไม่ถูกว่ามาตอนไหน มันเริ่มจากที่เราสงบขึ้น พอมันสงบขึ้นก็ทำให้เราให้อภัย คำว่าให้อภัยความหมายมันกว้าง ไม่ได้แคบๆ มันทำให้เรามีความสุขได้จริงๆ พอให้อภัย เราสุขอะ ทุกอย่างมันมีส่วนร่วมกันหมดเลย มีความเชื่อมั่นในเรื่องบุญมาก ศรัทธากับเรื่องบุญมาก อันนี้คืออย่างที่บ้านปลูกฝังมา แม่ชอบบวชไปวัดกันอยู่แล้ว อยู่กับยาย ยายก็ชอบบวชชี มันเหมือนหายไปช่วงหนึ่งของชีวิต แต่มาบ่มเพาะต่อเนื่องอีกครั้งจากที่นี่ เราเชื่อว่าที่ผ่านมามันเป็นกรรมจริงๆ แต่พอได้ทบทวนมาเราจะไม่โทษคนอื่น เมื่อก่อนโทษคนอื่นนะ คิดว่าถ้าฉันออกไปฉันจะไปกรีดหน้าแก แต่เปล่าเลย เราทำตัวเองทั้งนั้น ฉะนั้นมันจึงเป็นกรรม เป็นบทลงโทษ ทำให้เราเชื่อว่าการทำความดี การได้สวดมนต์ที่ทำให้จิตใจของเราสบายมันคือบุญที่จะมาช่วยเติมเต็มให้จิตใจเดิมของเรามันจาง” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

1.6 เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน

ผู้ต้องขังเกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเชื่อมั่นในความดีที่กระทำ

“คนเราเปลี่ยนอะไรได้ง่าย แต่การเปลี่ยนแปลงตัวตนของเราที่เคย เป็นอยู่ ไม่มีใครที่จะกล้าออกมายอมรับว่าทำได้ แต่ ณ เวลานั้นมีสิ่งหนึ่งที่ทำให้ เรากล้าออกมายอมรับกับตนเอง ด้วยรอยยิ้ม อย่างภาคภูมิใจว่าเราเป็นคนหนึ่ง ที่สามารถเปลี่ยนอะไรบางอย่างในตัวตนของเราได้” (C3, สรุปรจบกระบวนการ)

“ทำให้คิดได้ว่า คนเราหากคิดทำดีถึงแม้จะไม่มีใครเห็นด้วย แต่ความดี นั้นก็จะยังคงอยู่กับเราตลอดไป แล้ววันหนึ่งความดีที่เราทำมันด้วยความตั้งใจ จริง ก็จะมีคนมองเห็นและรับรู้ได้ค่ะ” (C12, สรุปรจบกระบวนการ)

“กลับไปนะ ไม่รู้ว่าทุกคนจะ happy กับเราหรือเปล่านะ แต่ถ้าเขาได้ เห็นการเปลี่ยนแปลงของเราเนะ เชื่อได้เลยว่าไม่ว่าจะเป็นแฟน แม่ หรือลูกเขา จะได้รับความสุขนั้นอย่างแน่นอน...เห็น เห็น ด้วยความเชื่อมั่นว่ามัน...หน้ามือ เป็นหลังมือ เราเชื่อมั่นว่าเขาต้องเห็นอย่างแน่นอน” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

แม้จะรู้สึกเชื่อมั่น แต่ทว่าลึกๆในใจของหลายคนก็ยังคงมีความไม่แน่ใจว่าเมื่อพ้นโทษ ออกไปอยู่นอกคุกแล้ว ตนเองจะสามารถยืนหยัดทำได้อย่างที่ตั้งใจและทำได้เหมือนตอนที่อยู่ใน เรือนจำหรือไม่

“ก็เหมือนเป็นสนามทดสอบ ตอนนี้อยู่ก็พูดก็ได้ แต่เมื่อออกไปข้าง นอกก็ไม่แน่ใจว่าเราจะทำได้อย่างที่คิดไว้ได้หรือเปล่า สภาวะเดิมมันคงกลับมา ...ในอีกใจหนึ่งก็กังวลเหมือนกันนะ ว่าหากอาจารย์ไม่มาแล้ว เราจะทำได้อย่างไร นี่ใหม่ นะ ใจที่ฟูๆ แบบนี้จะเป็นอย่างนี้ใหม่ ไม่มีใครมากระตุ้นเตือนเรามาก ก็ คงเป็นสนามฝึกตัวเองอีกครั้งเมื่อต้องออกไปข้างนอก หวาดหวั่นกับคำนิเทศ คำที่ อ.ประมวลสอนก็มีประโยชน์มากที่ไม่ต้องสนใจคำของคนอื่น ให้กลับมาที่ ตัวเองก็พอ” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ออกไปจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก อยากไปจะทำให้พ่อแม่สบายใจ วางแผนอนาคตให้ลูก (แต่ก็)กลัวห้ามใจตัวเองไม่ได้ กลัวสิ่งที่ยั่วยวน ทั้ง แสง สี เสียง ยา หรืออบายมุข” (C1, สัมภาษณ์เชิงลึก)

1.7 กำลังใจและความภูมิใจจากการเห็นความเติบโตของตนตั้งแต่ต้นจบกระบวนการ

ผู้ต้องขังมีกำลังใจจากการเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนตั้งแต่ต้นจบจบกระบวนการ พวกเธอเล่าถึงความเติบโตที่เกิดขึ้นกับตนเองตั้งแต่ตอนเริ่มต้นเข้าร่วมโครงการจนกระทั่งจบกระบวนการดังนี้

จากเดิมที่มักจะรู้สึกเหงา ว่าเหว่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะไม่ได้รับความสนใจจากทางบ้าน กลับกลายเป็นมีพลังและได้รับกำลังใจจากเพื่อนๆ ที่ร่วมโครงการ

“จากเมื่อก่อนจะเข้าโครงการนี้ เคยเหงา ว่าเหว่ ท้อแท้สิ้นหวัง เพราะการที่ฉันไม่มีญาติมาเยี่ยม ไม่มีรณานิเทศเหมือนคนอื่นเค้า แต่ฉันก็อยู่ได้ด้วยพลังและกำลังใจจากเพื่อนๆ ในนี้ ดังนั้นสิ่งที่โครงการ “จากใจสู่ใจ” มอบให้ ฉันจะนำไปประพฤติปฏิบัติตามเพื่อตัวฉันเองจะได้อยู่อย่างมีความสุขจนกว่าจะพ้นจากคำว่า “คุก” (C17, สรุปจบกระบวนการ)

บางคนเปิดใจแล้วว่า แรกที่เตี้ยมาเข้าร่วมโครงการเพราะเบื่องานที่รับผิดชอบอยู่ จึงอยากจะหลบจากงานนั้น แต่เมื่อเข้าอบรมในตอนแรกๆ กลับยิ่งเบื่อกว่าเดิม แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็ได้พบว่าการเรียนรู้ในกระบวนการทำให้ตนเองได้กลับมาสนใจดูแลตนเอง มีสติ ใจเย็นลง รู้จักรักตัวเองมากขึ้น รู้จักผิดถูก รู้จักให้อภัย ความวุ่นวายใจก็สงบลง และมีความสุขมากขึ้น

“ความรู้สึกแรกที่มาสมัคร เพราะเบื่อกว่าไม่อยากอยู่ที่โรงงาน คนเยอะ อึดอัดมากๆ วันแรกของการอบรม แฮ่ เบื่อกว่าเก่าเสียอีก อะไรก็ไม่รู้ให้อยู่กับตัวเอง อยู่ยังไง ทำแบบไหนกัน โอ้...คิดผิดหรือเปล่านี้ แต่พอเที่ยงวันมีข้าวกินด้วย เออ...อาหารอร่อย ก็ยังดีวะ อย่างน้อยก็ยังได้กินขนมและอาหารดีๆ ที่หากินได้ยากในทีแบบนี้ แต่พอนานวันเข้ากลับรู้สึกชอบ แล้วดูเหมือนว่าตัวเองใจเย็นลง นิ่งมากขึ้นรู้จักตัวเองมากขึ้น พุดง่าย ๆ มีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้นแฮะ แล้วทำให้ตัวเองได้มีเวลาที่จะกลับมามองตัวเองมากขึ้น สนใจตัวเองมากขึ้น ที่สำคัญ รักตัวเองมากกว่าแต่ก่อนเยอะ” (C6, สรุปจบกระบวนการ)

“ในครั้งแรกก็รู้สึกเบื่อกว่าขึ้นมาทันทีเลย ในใจก็คิดเพียงว่า เบื่อ น่ารำคาญ เป็นที่สุด พอทำกิจกรรมครั้งที่สองก็เริ่มคิดว่าก้อเคนะ ได้อยู่ หลังจากครั้งที่สามมาเรื่อยๆ โอ้ โห...มันสุดยอด เจ๋งที่สุดเลย ทำให้ใจที่เคยกระวนกระวายสงบขึ้น หันกลับมามองดูตัวเองได้ด้วย และก็ยังค้นพบอะไรอีกหลายๆ อย่าง ไม่รู้จะอธิบายยังไงดี แต่ที่แน่ๆ มันสามารถปรับความทุกข์ให้กลายเป็นความสุขได้ด้วยละ เหลือเชื่ออะ แต่ก็ยังทำไม่ได้ทั้งหมดนะคะ...” (C7, สรุปจบกระบวนการ)

“ตลอดระยะเวลา 7-8 ครั้ง ที่เข้าอบรมเราก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก เช่น ใจเย็นลง รู้จักการให้อภัย รู้จักรักตัวเองมากขึ้น รู้จักว่าอะไรผิด อะไรถูกต้อง และทำให้เรามีกำลังใจที่จะสู้ต่อไปในวันข้างหน้า” (C1, สรุปจบกระบวนการ)

จากความรู้สึกเกร็ง ไม่กล้า ไม่คิดว่าจะได้ประโยชน์อะไรจากการเล่าเรื่องของตนเอง แต่เมื่อได้เริ่มเปิดใจ ก็ทำให้ได้เรียนรู้จากความทุกข์ของตนเองและพบว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข

“ตั้งแต่ได้พบพี่ๆ ทั้ง 5 คน บอกตรงๆ ว่าเกร็งมากๆ ไม่กล้าที่จะคุยด้วย ไม่กล้าที่จะเปิดใจโดยเฉพาะเรื่องส่วนตัว แทบไม่ยอมให้พี่ๆ รับรู้เลยว่าชีวิตนี้ต้องเจออะไรมาบ้าง มันมีความรู้สึกหลายอย่างในใจว่าถามทำไม รู้ไปก็เท่านั้น เยอะแยะเลยแต่พอเริ่มเปิดใจอยากบอกว่าขอบคุณมากๆ นะคะที่ทำให้เรารู้กับความทุกข์ของตัวเอง มันทำให้เรารู้ว่าปัญหาทุกอย่างมันมีทางแก้ไข” (C8, สรุปจบกระบวนการ)

จากคนที่เก็บตัว ไม่ค่อยสูงส่งกับใคร เปลี่ยนเป็นความรู้สึกคุ้นเคย อบอุ่น สนทนากับเพื่อน ๆ มากขึ้น ได้แง่คิดมุมมองใหม่ๆ มากขึ้น

“ปกติโดยทั่วไปจะเป็นคนที่มีโลกส่วนตัวสูงและไม่ค่อยจะสูงส่งเสวนากับใครมากนักโดยไม่จำเป็น แต่กิจกรรมในโครงการก็ทำให้รู้สึกคุ้นเคยและอบอุ่นสนทนากับเพื่อนๆ ในกลุ่มมากขึ้น ได้รับสาระและประโยชน์ความรู้ในรูปแบบที่แตกต่างจากที่เคยได้รับรู้มาเป็นความรู้ในมุมมองใหม่ๆ มากขึ้น” (C19, สรุปจบกระบวนการ)

เมื่อผู้ต้องขังเห็นว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ มีสติรู้เนื้อรู้ตัวบ่อยขึ้น มีใจที่สงบเย็นลง และเบาสบายมากขึ้น ยามเมื่อเห็นใครทุกข์ก็อาศัยความเย็นจากใจตนเองช่วยให้เพื่อนสบายใจขึ้น จากเดิมที่ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ ก็รู้สึกว่ามีความมั่นคงมากขึ้น มีกำลังใจที่จะดูแลความเจ็บป่วยทางกาย และมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้พวกเขา รู้สึกมีกำลังใจและภาคภูมิใจอย่างยิ่ง

“ตอนนี้รู้สึกภูมิใจมาก ว่าทำใจให้เป็นอย่างนี้มันน้อยคนนะที่จะทำได้ อย่างนี้ มันบอกไม่ถูก ลึกๆ บอกได้คำเดียวว่ามันภูมิใจ มันวิเศษนะ มัน

เป็นมาได้ยังไง มันก็ยังมีอารมณ์ความเป็นมนุษย์นะ โกรธมันมีอยู่แล้ว แต่ความเคียดแค้นมันน้อย ใจจากเดิมที่มันหนัก มันเหมือนภูเขาร้อยพันลูก บอกไม่ถูกว่ามันหนักอย่างไร แต่ตอนนี้มันเหมือนเอาภูเขาจาก 100 ลูกเอาออกไปแล้ว 70 ลูก แต่มันก็ยังเหลืออยู่อีก 30 ลูก มันเบา เห็นใครมาทุกข์นะ เราเบาให้เขา เพื่อนเขาก็เย็นตามเรา เราก็กุมใจที่ทำให้เพื่อนเย็นได้เหมือนเรา แม้จะไม่เต็ม 100% ก็ตาม ถึงได้มีความภูมิใจที่เพื่อนในนี้มีความจริงใจต่อเรา รักเรา เพราะว่าเราเย็น เคยอ่านหนังสือของอ.ประมวลที่ให้เราลองเย็นดู ความร้อนรอบนอกมันก็จะเย็นแล้วเราก็จะรับรู้ได้ถึงความเย็นนั้น” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“รู้สึกว่าคุณเปลี่ยนแปลงไปได้เยอะเหมือนกัน อย่างเช่นมีสติ รู้เนื้อ รู้ตัวอยู่บ่อย, ไม่ยึดติด... (C00, สรุบบทกระบวนการ)

“ตัวเราเองมีความภาคภูมิใจที่ได้รับความรู้ต่าง ๆ นานา บางคนรำรวย บางคนก็ยากจน บางคนก็มีญาติบางคนก็ไม่มีญาติ ทำให้มีโอกาสและมีกำลังใจขึ้นมาก ๆ ที่มีโครงการนี้เกิดขึ้น จากเมื่อก่อนตัวเราเอง เป็นคนที่โกรธได้ง่าย ยังไม่พอตัวเราเองยังมีโรคประจำตัวคือโรคเมเร็งที่ใคร ๆ ก็ไม่ฟังประสงค์ ก็เข้ามา รุมเร้าจนบางครั้งไม่อยากมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อีกเลย มันทั้งเจ็บทั้งปวด กินก็ไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ มันสุดแสนที่ทรมาณที่สุด แต่ตัวเองได้เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ ทำให้เรามีความมั่นใจในตัวเองมาก ๆ”(C32, สรุบบทกระบวนการ)

“ช่วงนี้ก็รู้สึกดีขึ้น ได้เรียนรู้ ถ้าหากตอนเปรียบเทียบตอนที่ยังไม่ได้มาอบรมกับการเรียนรู้ที่ได้จากการอบรมตลอด 7-8 เดือน มันเปลี่ยนแปลงไปทั้งความคิดและรวมไปถึงการกระทำของเราด้วย จิตใจตั้งมั่นมากขึ้น...รู้สึกว่าคุณเปลี่ยนแปลงไป มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ รวมถึงร่างกาย เมื่อก่อนหากเราไม่สบายเป็นอะไร เจ็บ ๆ ก็กะทน แล้วก็นอนร้องไห้ ถึงเวลาก็ตายเอง แต่ตอนนี้หากร่างกายเป็นอะไรก็จะไปหาหมอ ” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

1.9 ความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาชีวิต

“ใจมันไม่เหมือนเดิมอีกแล้วพี่ อยากกลับบ้านไปใช้ชีวิตข้างนอกเพื่อพิสูจน์ตัวเองว่า ฉันเปลี่ยนแปลงไปแล้วจริงๆ” (สรุบบทกระบวนการ)

เสียงสะท้อนความในใจของผู้ต้องขังคนหนึ่งที่ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตนเองและมีชีวิตใหม่ เมื่อพ้นโทษออกไปใช้ชีวิตอยู่นอกเรือนจำ บ่งบอกถึงความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวที่จะพัฒนาชีวิตตนเอง ที่ เช่นเดียวกับกับเพื่อนๆของเธออีกหลายๆ คน ที่ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น จะสร้างครอบครัว จะเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ จะเป็นแม่ที่ดีของลูก จะเห็นคุณค่าของชีวิต จะไม่ตัดสินคนอื่น จะดูแลจิตใจตนเองโดยฝึกที่จะโกรธน้อยลง จะอดทนไม่เกรง ไม่หนีปัญหาจะไม่ทำพฤติกรรมที่เป็นโทษ เช่น เล่นการพนัน ขายยาเสพติด ฯลฯ ดังที่พวกเธอบอกเล่าไว้ว่า

“ที่ผ่านมาเรามีอะไรมากมายที่ต้องกลับไปแก้ไขมันในทางที่ดีขึ้นนะ
 อย่างแรกเราจะกอดแม่ให้นานๆ กราบเท้าแม่ จะดูแลแม่ บีบนมดให้แม่ แม่จะไปไหนจะไปส่งแม่ โดยที่ไม่หงุดหงิด จะไม่มีคำถามใดๆ ทั้งสิ้นเลยล่ะ...จะไม่บ่นแม่เรื่องพ่อเลี้ยงอีกแล้ว...อะไรที่เป็นความสุขของแม่ หนูจะสุขหมดเลย สัญญาค่ะแม่จะไม่เอาความคิดตัวเองตัดสินคนอื่นอีกแล้ว จะเป็นภรรยาที่ดี...จะไม่เล่นการพนัน...จะไม่หนีปัญหาอีกแล้ว ส่วนเรื่องลูกๆ อันนี้ต้องแก้ไขอย่างแรงเลย จะไม่ดูแล้วก็จะไม่ตีลูกแบบไม่มีเหตุผลอีก จะไม่ทำในสิ่งที่ต้องทำให้ลูกๆ สะเทือนใจ อย่างที่ตัวเราเคยเจอมาก่อน” (C7, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“ต่อแต่นี้ไปฉันจะเป็นคนใหม่ที่เข้าใจตัวเองและครอบครัว คนรอบข้าง จะให้เวลาที่เหลืออยู่กับตัวเองและครอบครัวให้มากที่สุด ฉันจะให้สติไตร่ตรองให้มากกว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก อนาคตฉันคิดว่าฉันจะทำมาหากินด้วยการค้าขาย ซึ่งเป็นอาชีพที่ฉันถนัด...เมื่อวันใดฉันพ้นจากจุดนี้ไป ฉันจะไปสร้างครอบครัวใหม่ที่มันมีแต่ความอบอุ่น อยู่กับลูกๆ หลานๆ พ่อแม่ สิ่งใดที่มันไม่ดี ที่จะทำให้ครอบครัวของฉันทุกขใจ หรือคนในครอบครัวไม่สบายใจ ฉันก็จะไม่ทำ เพราะทุกวันนี้ สิ่งที่ฉันทำผิดต่อพวกเค้า มันทำให้ฉันเป็นทุกขใจมากเลย” (C17, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“...ถ้าเราทำใจให้เป็นแบบนี้ ทำความโกรธให้มันน้อยลง มันเชื่อมั่นว่า ถ้าได้ออกไปข้างนอก...ฉันต้องดีกว่าเดิม มันต้องดีขึ้น มันเป็นกำลังใจ ความเชื่อ เรามุ่งมั่นมาก” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“อยากบอกให้อาจารย์รู้ว่า หัวใจของอาจารย์ทุกท่านได้เปลี่ยนหัวใจของฉันแล้ว ฉันจะทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้นค่ะ ด้วยคำว่าคุณค่าของคน...จะเอาการ

เรียนรู้ไปเปลี่ยนแปลงชีวิตและอนาคตในวันที่ได้พ้นโทษออกไป ดีใจสุดๆ เลย” (C7, สรุปจบกระบวนการ)

“อยู่ในนี้เราจะทำตัวให้ดี จะอดทนให้มากกว่าเดิม จะไม่ทำตัวเกรเหมือนเดิมอีกแล้ว เพราะคนที่เขารอคอยเรายังรอเราอยู่ที่บ้าน” (C11, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“ส่วนเรื่องทำงานหาเงิน ก็ยังตอบไม่ได้ซะด้วยซิ แต่ที่แน่ๆ จะไม่กลับไปขายยาอีกแล้ว กลัวจะเสียสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตอีก...ที่สำคัญอย่าลืมกลับมาดูแลหัวใจตัวเองด้วย มองดูด้วยความเอ็นดูบ่อยๆ ทะนุถนอมเค้าให้มากๆ เค้าเหนื่อยมามากแล้ว ลืมใจไปตั้ง 30 กว่าปี ยังดีนะที่ยังหาเจอ” (C7, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

ความมุ่งมั่นตั้งใจของผู้ต้องขังที่ได้บันทึกไว้ เป็นผลจากการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ที่บ่งบอกถึงจิตใจตั้งมั่นที่จะเพิ่มพูนสิ่งดีงามให้แก่ชีวิตตนเองและผู้คนที่เธอรัก แม้พวกเธอยังไม่ทราบว่าจะวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร แต่ด้วยความตั้งใจที่ดีนี้ จะเป็นพลังอันสำคัญที่ทำให้เธอเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

กระบวนการผู้สัมผัสใกล้ชิดในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับพวกเธอ ได้สะท้อนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนรู้และความมุ่งมั่นตั้งใจของพวกเธอเอาไว้ดังนี้

“บี(นามสมมติ) ก็เติบโต เข้าใจตัวเอง ยอมรับ และดูผ่อนคลายมากขึ้น สามารถนำการสนทนาของกลุ่มได้ดี” (C20, เสียงสะท้อนจากกระบวนการ)

“ซี(นามสมมติ) มีความตั้งมั่นสำหรับตัวเองว่าออกไปแล้วต้องทำใ้บางถึงจะไม่ต้องกลับมาอีก เขาเสียเวลาอยู่ในคุกนานเกินไป เขารู้ว่าตนเองชี้แจงหาติดเพื่อนจะต้องเอาตัวเองออกจากสังคมเดิมๆ ตั้งใจหางานทำ และทำจริงๆ” (C22, เสียงสะท้อนจากกระบวนการ)

2. การเติบโตภายในผ่านกระบวนการกลุ่มและการอยู่ร่วมกัน

ในการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มและการอยู่ร่วมกัน ผู้ต้องขังเกิดความเติบโตในมิติต่างๆ 8 มิติด้วยกัน คือ (1) การได้รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเห็นใจและยอมรับความแตกต่าง (2) การ

เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และคุณค่าของสิ่งที่ตนมี (3) การมีอดทนอดกลั้น ใจเย็นลง ระวังอารมณ์ ได้มากขึ้น (4) การคิดก่อนทำ (5) การดูแลและนึกถึงจิตใจผู้อื่น (6) การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ถูกต้อง (7) การเกิดความศรัทธาในต้นแบบ และ (8) การเผชิญบททดสอบ การปรับตัว และจัดการ ปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีประเด็นการเรียนรู้และเติบโตที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

2.1 ได้รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเห็นใจและยอมรับความแตกต่าง

ผู้ต้องขังเล่าว่า เมื่อผ่านกระบวนการกลุ่มแล้วทำให้รู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเองมากขึ้น ความเข้าใจนี้เองทำให้มีความรักให้แก่ตนเอง ดูแลจิตใจตนเอง ไม่โทษตัวเอง ไม่ตัดสินคนอื่น และยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นได้

“ดิฉันรู้จักตัวเองมากขึ้น และจะไม่โทษตัวเองอีก จะไม่ตัดสินคนอื่นว่าดีหรือไม่ดี ความประทับใจที่ได้นั้นมีมากมาย มหาศาล ดิฉันคิดว่าตัวเองมีบุญที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับโครงการนี้ โครงการใจสู้ใจ” (C4, สรุปจบกระบวนการ)

“ตลอดเวลาไม่เคยเข้าใจตัวเอง แต่พอมายู่ตรงนี้ มีเพื่อน 30 กว่าคน ก็ทำให้อยากพูดอะไรก็พูด ฉันเป็นอย่างไรก็เป็น มันทำให้เป็นตัวของตัวเอง” (C12, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“สำคัญที่สุดของการเปลี่ยนแปลงคือการได้รู้จักเด็กน้อยคนหนึ่งในตัวเรา เด็กน้อยที่อยู่กับเรามาตลอดซึ่งเราไม่เคยนึกถึงเขา และในบางครั้งเราก็ทำร้าย ทูบเขาต่างๆ นานา ทุกวันนี้เรารู้จักเขามากขึ้น ดูแลให้ความอบอุ่นแก่เขามากขึ้นจนเด็กน้อยคนนั้นมีหัวใจที่อบอุ่น และพร้อมที่จะแบ่งปันความอบอุ่นให้แก่คนอื่น” (C24, สรุปจบกระบวนการ)

“เข้าใจตัวเองมากขึ้น พร้อมๆกับการเรียนรู้และเข้าใจคนรอบข้างได้มากขึ้น และที่สำคัญที่สุดฉันรักตัวเองมากขึ้น” (C31, สรุปจบกระบวนการ)

“ก็เข้าใจ ยอมรับลูกที่เป็นทอมได้แล้ว” (C10- เสียงสะท้อนจากกระบวนการ)

ขณะเดียวกัน การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นก็ทำให้ได้สะท้อนย้อนมองตนเอง จากที่เคยเอากรอบความคิดของตนเองเป็นที่ตั้งเวลาที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น ก็ได้เห็นกรอบของตนเองชัดเจนและปรารถนาที่จะละวาง และเกิดความเข้าใจในผู้อื่นมากขึ้น

“ชีวิตของแต่ละคนมันต่าง ในขณะที่คิดว่าคนอื่นเขาก็เหมือนเรา บางคนที่ลองใช้ชีวิตออกนอกกรอบเขาก็บอกว่ามีความสุข กับการที่เราอยู่แต่กรอบ ก็เลยคิดว่าเราน่าจะเป็นอย่างเขาได้ ลองหลุดออกมาสิ จุดนี้เป็นสิ่งที่ได้เรียนรู้มาก ...และมีผลมากมาย ฉะนั้นคนเดิมลบทิ้งไปเลย จากที่เป็นแม่แบบว่ารักนะ แต่ความรักของแม่คนเดิมเป็นอย่างไรอะ ต้องเป็นอย่างไรนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ เสมือนตัวเองเป็นใหญ่ที่สุดในบ้าน คนอื่นจะเป็นอย่างไรฉันไม่สนใจ ต้องความถูกต้องเท่านั้นและเป็นความถูกต้องของเราเท่านั้น ถ้าไม่ถูกใจก็จะโละทิ้ง แล้วเป็นคนที่เกี่ยวข้องไม่ให้ใครเอาเปรียบ เธอไม่ทำงานฉันก็ไม่ทำงาน มันถึงไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาไง” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“มองเห็นความเหมือนและต่างกันของแต่ละคน ได้เห็นอารมณ์ของเพื่อน ได้เห็นนิสัยของตนเอง เดานิสัยของเพื่อนออก มองเห็นความเป็นเรา เรียนรู้ความสัมพันธ์ของเรากับคนรอบตัว ” (บททวนการเรียนรู้)

การได้รู้จัก เข้าใจ และยอมรับในตนเองและผู้อื่นนี้เอง ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน ให้อภัยกัน พร้อมทั้งจะแบ่งปัน และลดความเห็นแก่ตนเองลง ไม่รู้สึกแบ่งแยก จึงทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น และเมื่อมีปัญหาอะไรก็หาทางออกได้เร็วขึ้น

“ได้สิ่งที่ประทับใจ คือการที่จะดำรงชีวิตอยู่ต่อไป ได้เรียนรู้ตัวตนของตัวเองมากขึ้น ได้รู้จักจิตใจของคนรอบข้างมากขึ้น รู้ว่าใครคนไหนมีจิตใจเป็นอย่างไร ได้รับความรู้สึกที่ดีดีให้กันและกัน ทำให้เห็นใจในความรู้สึก ทำให้มองโลกในแง่ดี เห็นใจกันและกัน ไม่เห็นแก่ตัว” (C18, สรุบบทกระบวนการ)

“เมื่อก่อนคิดว่าลูกก็ลูกเถอะ เขาไม่เอาเรา เราก็จะไม่เอาเขา ถ้าออกจากที่นี้ไปจะไม่กลับไปให้เขาเห็นหน้าอีก เราคิดอย่างนี้ เราโกรธและน้อยใจ แต่ในวันนี้เราได้รู้แล้วว่า เขาก็ไม่มี เขาก็ลำบาก มันเป็นเรื่องจริงที่เขาที่ต้องเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของตัวเองก็ลำบากอยู่แล้ว แล้วเขาจะเอาที่ไหนมาเผื่อแผ่เรา จะเอาเงินไปกินที่โรงเรียนยังแทบจะไม่มี แล้วเขาจะเอาเงินที่ไหนมาหาแม่ล่ะ (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“...รู้จักการให้การแบ่งปัน, เข้ากับคนรอบข้างได้มากขึ้น จากเมื่อก่อนจะเป็นคนที่โลกแคบกว่านี้, เวลาเกิดปัญหาก็กินหาทางออกได้เร็วขึ้น อันนี้สำคัญที่สุด

และทำให้เข้าใจเพื่อนมนุษย์และคนรอบข้างมากขึ้น ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ” (C00, สรุปจบกระบวนการ)

2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนมี

“ขอบคุณที่พี่ๆ ช่วยดึงฉันมาจากขุมรกที่มีมันมืดอยู่ในใจมาตลอด ทำให้รู้ว่าชีวิตเรามีค่ามากแค่ไหน” (C8, สรุปจบกระบวนการ) เป็นคำกล่าวที่มีความหมายกินใจจากผู้ต้องขังที่เล่าว่า จากเดิมที่ตนเองไม่เคยรัก ไม่เคยรู้จักคุณค่าในตนเองเลย มาถึงตอนนี้รู้สึกรักตัวเอง ได้รู้ว่าชีวิตมีค่า และควรค่าแก่การทะนุถนอมดูแล

“...เริ่มต้นจากการไม่รู้จักรักคุณค่าของตัวเอง คอยต่อว่า ตัวเองเป็นคนไม่ดีอยู่ตลอดเวลา บอกตัวเองซ้ำๆ ว่า สมแล้วละที่ได้เข้ามาอยู่ในนี้ แต่มาถึงตอนนี้รักตัวเองมากๆ รักทุกอย่างที่อยู่ในร่างกายเรา โดยเฉพาะจิตใจ รู้จักทะนุถนอมหมั่นให้กำลังใจกับตัวเองมากขึ้น และที่สำคัญยังรู้จักรักคนรอบข้าง มีสติในการใช้ชีวิต” (C8, สรุปจบกระบวนการ)

“เห็นค่าตัวเองมากขึ้น รู้จักรักตัวเองมากขึ้น เดิมเป็นคนชอบทำร้ายตัวเอง ตีตัวเอง หยิกตัวเอง ทำคนอื่นไม่ได้ ถ้าทำตัวเองแล้วมันหลุด อย่างที่พี่ชายข่มขืนหนูไปแล้ว เราก็ทำอะไรไม่ได้ ไม่กล้าบอกใคร เราก็ตีตัวเอง หยิกตัวเอง ก็เพราะร่างกายนี้ที่อ่อนแอถึงได้เป็นแบบนี้ เราถึงสู้เขาไม่ได้ จะทุบตัวเองตลอด แต่ตอนนี้เลิกแล้ว เพราะเรารู้สึกว่าตนเองมีค่า ” (C33,สัมภาษณ์เชิงลึก)

“หนูมาอยู่ในจุดนี้ที่ไม่มีใครมาหาหนูเลย ไร้ทั้งญาติ เงินในบัญชีก็ไม่มี บางครั้งคิดถึงชีวิตของตัวเองที่ผ่านมาก็อยากตาย แต่พอมาเข้าโครงการ ใจสู้ใจก็ทำให้ความรู้สึกตัวเองเปลี่ยนไป คือ รู้จักรักคุณค่าของชีวิต มีกำลังใจ ได้เรียนรู้ และรับประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต” (C000, สรุปจบกระบวนการ)

การเรียนรู้ผ่านกระบวนการช่วยให้ผู้ต้องขังนำพาชีวิตจากมุมมืดออกมาพบแสงสว่างแห่งการเห็นคุณค่าในตนเองและสิ่งที่ตนเองมี จากที่รู้สึกท้อชีวิตไม่มีค่าเพราะไม่มีใครรัก ไม่รู้ว่าจะอยู่เพื่อใคร ก็ได้กลับมาเห็นคุณค่าของตัวเองเพราะได้มองเห็นคุณค่าของคน ที่รักและรอการกลับไปของเธออยู่

“เมื่อก่อนเรคิดเสมอว่า...เราจะอยู่ไปเพื่อใคร ไม่มีใครรักเราเลย เป็นอะไรก็ให้ตายๆ ไปเถอะ ชีวิตเราไม่มีค่า แต่ตอนนี้เรารู้แล้วว่าชีวิตของเรามีค่า ลูกก็ยังรอเราอยู่...อยากขอบคุณตัวเองที่กล้าที่จะออกมาจากมุมมืด กล้าออกมาเจอแสงสว่าง ที่เข้ามาอบรมในโครงการนี้ แล้วทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น ที่คิดถึงแต่ตัวเองต่ำๆ แต่เราไม่ได้แยะอย่างนั้น” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“การที่เราได้อยู่ที่นั่นมันดีขึ้นมาะ มันดีมาก รู้สึกว่ารักคนที่เขารักเราอะ เหมือนกับพี่ชาย พี่ชายเป็นคนที่ดีมาก ตลอดเวลาเขาช่วยทุกอย่าง ไม่เคยด่า ไม่เคยว่าเราเลยไม่ว่าเราจะทำอะไรผิดมา ให้น้องหมด ตอนนั้นก็ช่วยดูแลลูกให้ 4 คน และลูกคนหนึ่งถึงมันตั้งแต่ 6 เดือน ตอนนี้อายุ 15 ปีแล้วก็ยังไม่เคยเจอ ตั้งแต่เราโดนจับมาเขาก็มาหาเราตลอดเลย 3 ปีเขาก็มาทุกปี ถ้าได้กลับบ้านก็จะเริ่มต้นใหม่ ทำเพราะความเอ็นดูของเขา” (C12, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“...ไม่อยากจะให้แม่หนักใจหรือผิดหวัง บางครั้งหนูอยากทำดีให้แม่แต่ก็อาย ไม่รู้เพราะอะไรทำไมต้องเขินแม่ ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนเราไม่เคยทำ เราด่าเขาอย่างไรเราจำได้ เราทำกับเขาจนเขาไม่นำให้อภัยเรา แต่เขาก็ให้อภัยเรา เขาอยู่เคียงข้างเราจริงๆ...ขอบคุณแม่ อยากขอบคุณแม่ที่ทำให้หนูเกิดมา และอยากขอบคุณที่ทำให้หนูได้เรียนรู้อะไรด้วยตัวเอง” (C8, สัมภาษณ์เชิงลึก)

การเห็นคุณค่าในตนเองและสิ่งที่ตนมีในชีวิตนี้ เกิดขึ้นจากการได้กลับมาใส่ใจบทบาทตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้อื่นผ่านพ้นความยากลำบากมาได้ ทำให้ผู้ต้องขังได้พิจารณาชีวิตอย่างรอบด้าน จนเห็นว่าชีวิตมีทั้งด้านบวก ด้านลบ ด้านมืด ด้านสว่างให้ตนได้พบเจอ และเห็นคุณค่าของประสบการณ์เหล่านั้น

“ตลอดระยะเวลา 8 เดือนที่เราได้เข้าอบรมกับโครงการใจสู้ใจ ถามว่า ได้มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างในชีวิต 70% เปลี่ยนคือ ทำให้เราได้รู้จักคุณค่าของตัวเองมากขึ้นทำให้เราได้เห็นว่าชีวิตของเรามีหลายมุมมอง มีทั้งด้านบวก ด้านลบ ด้านมืด ด้านสว่าง” (C5, สรุบบทกระบวนการ)

“ตลอดเวลาที่เข้าร่วมการอบรมนั้นพบว่าตัวเองรู้จักคุณค่าของชีวิตตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้จักเข้าใจผู้อื่น รู้จักที่จะรักและดูแลห่วงใยตัวเอง...รู้จักที่จะเรียนรู้ผู้อื่นรอบๆตัว และนำมาปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่

เป็นอยู่ รู้จักแบ่งปันความสุขให้คนอื่น ๆ สอนให้รู้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่ดี มีมุมมองที่ดีให้เห็น” (C13, สรุบบจบกระบวนการ)

“...กลับมาดูใจตัวเอง รักตัวเองมากขึ้น เพราะคุณค่าในตัวเองมันมีมากมายจริง ๆ เพียงแต่ที่ผ่านมามีไม่ได้สนใจ ใส่ใจ ดูแล คิดโทษสิ่งต่าง โทษตัวเองตลอดมา ทำให้ตัวเองมีแต่ความหม่นหมอง” (C22, สรุบบจบกระบวนการ)

“บางครั้งก็แอบคิดว่า “ชีวิตเราในทุกวันนี้ไม่มีอะไรดีเลย แย่มาก ได้แต่อยู่ไปวัน ๆ เพื่อรอรับอิสรภาพที่จะมาถึงอย่างเดียว” หรือบางครั้งก็ชอบคิดอีกว่า “ทำไมเราไม่มีค่าอะไรเลย” แต่พอได้มารับฟังและพูดคุยกับเพื่อนๆ ในโครงการ ก็ทำให้ได้รู้ว่าชีวิตเราไม่ได้เจออะไรที่มันแย่อยูคนเดียว คนอื่นๆ เขาแยกกว่าเราก็คมี และเขาก็ “เจ๋งนะ” ที่มีวิธีรับมือและผ่านมันมาได้” (C23, สรุบบจบกระบวนการ)

“จากที่เคยคิดว่าตัวเองเหมือนคนไม่มีค่าในสายตาคนอื่น แต่ตอนนี้ดิฉันคิดว่าที่ผ่านมามันเองคิดผิดมาตลอด “จากใจสู่ใจ” ทำให้ฉันอยู่กับตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้ได้ย้อนกลับไปทบทวนวันเวลาที่ผ่านมามีในชีวิตของตนเอง” (C29, สรุบบจบกระบวนการ)

การได้เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนให้คลายจากความทุกข์ เป็นที่มาอย่างหนึ่งของความรู้สึกว่าตนเองก็เป็นคนที่มีความหมายและมีความสำคัญ ซึ่งทำให้พวกเขาเรารู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง

“เวลาเพื่อนทุกข์ เพื่อนอยากมาหาเรา เพื่อนอยู่กับเราเขาก็อยากให้เราไปหาเพื่อน เพื่อนอยากเล่าความทุกข์ของเขาให้เราฟัง เหมือนเราเอ็นดู ทำให้เราเองก็รู้สึกว่าตัวเองสำคัญ ใจมันพองเลยนะ เมื่อก่อนมันไม่ใช่ เราจะมีหวังนี้ มันรำคาญ ฉันทักแล้วเธอเหยียบย่ำฉัน ฉันทักแล้วเธอไม่คบฉัน แต่ตอนนี้เขาไม่ได้สนใจเรื่องเงิน แต่เขาเอาใจมาคบเรา”(C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“อยากชื่นชมว่าอย่างน้อย(ตัวเราเอง)ก็เป็นคนมีน้ำใจ ดูแลคนรอบข้าง ไม่แบ่งชั้นวรรณะ ไม่ว่าจะจะมีจะจน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ส่วนที่เราเจ็บกับส่วนที่เราเผลอแป่ ป้าคิดว่ามันเป็นคนละส่วนกัน เราต้องปฏิบัติกันคนละอย่าง มันไม่ได้เกิดจากที่เราเผลอแป่คนอื่นแล้วเราเจ็บ มันคนละเรื่องกัน ถ้าเราต้องไป

กุ๋นนี่ยืมสินมาให้เขานี้คือการทำร้ายตนเอง แต่ที่เรา ก็พอมี เช่น เรามีมา มาของหนึ่ง เอามาต้มก็แบ่งกันกิน มีความสุขดี เราไม่เบียดเบียนใคร” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

การได้กลับมามองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ยังเกิดขึ้นจากการแบ่งปันเรื่องราวความทุกข์ของตนเองที่เพื่อช่วยให้เพื่อนที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีค่า ได้กลับมาเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น เมื่อมีอยู่ได้โอกาสได้แบ่งปันเรื่องราวด้วยใจที่นึกเอื้อเฟื้อคนอื่น จึงเป็นโอกาสให้ตนเองได้พบคุณค่าและความภูมิใจที่แม้ผ่านความทุกข์อันหนักหนามากก็ยังสามารถยืนหยัดอยู่ได้และยังมีพลังที่ช่วยเติมให้คนอื่นได้อีกด้วย ผู้ต้องขังคนหนึ่งเล่าว่า...

“วันนั้นที่ได้ยินเพื่อนพูดเหยียบย่ำตัวเอง หนูไม่อยากให้เขามองตัวเองอย่างนั้น ไม่ใช่สงสาร แต่สมเพช คุณดีกว่าฉันแต่ทำไมคุณยังเหยียบย่ำตัวเองอยู่นั้นแหละ มันทนไม่ได้ คือ หนูคิดว่า อย่างน้อยเรื่องที่เราเล่าไปมันแย่ที่สุดในกลุ่มแล้ว อย่างนี้เพื่อนก็ต้องเห็นว่ายังมีเรื่องที่ย่ำกว่าตัวเอง อยากจุดเขาขึ้นมาจากตรงนั้น ออกมาจากความคิดตรงนั้น พูดแล้วเจ็บนะ มันไม่ลืมหรอกนะภาพนั้น แต่หนูก็ไม่อยากพูดถึงมันอีก มันเหยียบหัวใจเรา มันฝังเข้าไปอยู่ในนี้ แต่เพื่อตั้งคนนี้ขึ้นมาหนูยอม หนูเสียสละเพื่อตั้งคนนี้ออกมาจากความคิดตรงนี้ได้ หนูถือว่าคุ้มแล้ว กับสิ่งที่เราแลกไป และเขาทำได้ หลังจากวันนั้นเพื่อนคนนั้นก็มาขอบคุณเรา แล้วบอกเราว่า..ตั้งแต่ที่พี่เล่าเรื่องนั้น ทำให้หนูรู้สึกว่าตัวเองมาคุณค่ามากขึ้น หนูไม่ได้แยะ....คือเพื่อนคนนั้นเขาเปลี่ยนไปเลยก็ภูมิใจในตัวเอง ดีใจที่เขาหลุดออกจากตรงนั้น เขาเปลี่ยนไปเลย เขาสู้ เขาอยู่ได้ด้วยตัวเองรู้สึกภูมิใจ ฉันสามารถตั้งคนออกจากตรงนั้นได้...และมันก็ทำให้เราภูมิใจ มันช่วยเติมพลังให้เรา เหมือนเรามีหัวใจอยู่ครึ่งหนึ่งแล้วพลังที่ช่วยเติมให้เขาทำให้หัวใจของเราเต็ม” (C33, สัมภาษณ์เชิงลึก)

จะเห็นได้ว่า จากการเข้าร่วมกระบวนการ ผู้ต้องขังจำนวนมากได้เรียนรู้และเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเอง จากการที่ได้รับรู้ว่าชีวิตยังมีสิ่งที่มีค่าคือคนที่รักและรอพวกเธออยู่ จากการได้ทบทวนชีวิตของตนเองและยอมรับว่าชีวิตมีทั้งมืดและสว่าง จากการเปิดใจเรียนรู้ชีวิตผู้อื่นจนได้รับกำลังใจจากความไม่ย่อท้อต่อความทุกข์ และการได้ให้ชีวิตตนเองเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

ดังเสียงสะท้อนจากกระบวนการที่บอกเล่าถึงการเรียนรู้ของสมาชิกว่า

“สมาชิกเกือบทุกคนบอกว่า ‘ได้กลับมาเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นมนุษย์ที่มีค่า มีเลือดเนื้อ ลมหายใจ แล้วจะไม่ลืมสิ่งนี้เลย’ ”

2.3 อุดหนุนอดทน ใจเย็นลง ระวังอารมณ์ได้มากขึ้น

ผู้ต้องขังมีความอดทนอดกลั้น ใจเย็นลง ระวังอารมณ์ได้มากขึ้น จากที่เคย “ฟุ้งซน” เมื่อพบเจอกับเรื่องที่ทำให้โกรธ ไม่พอใจ คุณลักษณะนี้เกิดขึ้นจากการที่ความคิดเปลี่ยน เมื่อไม่คิดจะเอาชนะ และเมื่อได้ทดลองผ่านสถานการณ์แล้วได้สัมผัสความรู้เบาจากการปล่อยวาง นอกจากนี้เธอยังสังเกตเห็นว่า เธอสามารถที่จะ “อดทนกับความอยาก” ได้มากขึ้น ดังที่พวกเธอเล่าถึงความเปลี่ยนแปลงไว้ว่า

“ความอดทนคิดว่าตัวเองมีเยอะขึ้น จากเมื่อก่อนไม่มีเลย เจอเรื่องไหนก็ฟุ้งซนตลอด แต่พอมาอยู่ตรงนี้ ตรงนี้มันเปลี่ยนหนูได้ เปลี่ยนหนูได้หลายๆ เรื่อง ทั้งความอดทน ความกล้าเรามีอยู่แล้ว ส่วนมากจะเป็นความอดทนมากกว่า เราทำอะไรไม่ได้ เราต้องอดทน อยากได้สิ่งไหนเราก็ต้องอด เราต้องอยู่กับสิ่งที่เราไม่อยากได้ เราก็ต้องทน” (C8, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ที่มาอบรมนี้ ใจเย็นเยอะ รู้สึกได้เลย โกรธเดี๋ยวก็หาย ไม่ถือ ไม่โกรธใครนานๆ เหมือนเมื่อก่อน เดิมถ้าโกรธใครจะไม่พูดกันเลย แต่เดี๋ยวนี้จะไม่ค่อยถืออะไร แต่ถ้ามันทนไม่ไหวจริงๆ ถึงจะพูดสักคำสองคำ พอเจอหน้ากันก็ทักทายได้ปกติ รู้สึกว่าใจมันเปลี่ยนแปลงไปตรงนี้...รู้สึกที่เราถือมันก็นัก ถ้าปล่อยมันก็เบา ถ้าเขาโกรธเราก็ก้มให้เราเสีย เขาก็ก้มให้เราเวลาเขาชักสีหน้าใส่เรา ถ้าเราถือเราก็นั่งคนเดียว เครียด แต่เขาไม่รู้หรือ หรืออาจจะรู้มากน้อยเท่าไหนเราไม่รู้หรือ แต่รู้ว่าเรานะหนัก มันปล่อยวางได้จริงๆ” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ใจเย็นลงมาก เย็นลงมาก แต่ที่เปลี่ยนตัวเองได้ ความคิดส่วนหนึ่งตลอดเวลาเราจะพยายามเรียกร้องความสนใจ ว่าฉันต้องทำได้นะ ฉันต้องเข้มแข็ง แต่ตอนนี้ฉันไม่ต้องการชนะแล้ว ถ้าฉันแพ้แต่มีความสุข ฉันขอย้อย่างแพ่ดีกว่า” (C12, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“รู้สึกหัวใจตัวเองมันนิ่งมากขึ้น เมื่อก่อนตัวเองกายนิ่งแต่ใจมันไม่นิ่ง มันจะเดินเข้าใส่เลย แต่ก่อนแค่ใครเดินชนจะใส่เลย หนูเป็นคนไม่พูด แต่จะ

มองหน้าหรือเตะกระป๋องเลย แต่พออบรมครั้งแรกครั้งที่สอง ก็เริ่มคิดว่า...ช่างมันเถอะ พยายามนับอยู่นะ แต่ต่อมามีคนมาเหยียบขาเรา เรากลับบอกว่า...ขอโทษค่ะ มันเป็นอย่างนี้นะ และใครให้ของเราเราจะยกมือไหว้แล้วบอกว่าขอบคุณค่ะทันที” (C33, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“อาหารที่นี้ไม่อร่อยเลย เขามีเงินซื้ออะ เราอยากกินอะ มันธรรมดาแต่ก็ต้องขึ้นกองเลี้ยงแล้วผืนกิน ไม่รู้จะผ่านพ้นไปเหมือนไร เพราะเราเป็นอย่างนี้ตลอด ...ก็ต้องอดทน ซึ่งเรามีความอดทนเช่นนี้มาโดยตลอด และคิดว่าถ้าเราออกไป ขยันทำงานเราก็คงมีกินอย่างนี้บ้าง อดทนเอาซี ออกไปเราก็ได้กินอย่างนี้แล้ว เราไม่มีภาระอะไรแล้ว ลูกก็โตกันหมดแล้ว สามีกี่ไม่มีแล้ว เราก็ไม่ต้องทำงานหนักแล้ว ทำงานได้อยากกินก็กิน เหลือเก็บไว้แบ่งปันให้ลูก เราก็คิดอย่างนี้ ยอมรับว่าตัวเองเป็นขยัน ชอบทำมาหากิน เดี่ยวเราก็สมหวังอดทนนะ” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

เธอยังเล่าด้วยความปลื้มใจอีกว่า วันไหนที่เธอ “รู้สึกได้ถึงความดีกับความอดทน” ของตัวเองวันนั้นเหมือน “อิมทิพย์” ซึ่งเป็นรางวัลให้แก่การฝึกฝนตนเองที่เธออยากให้มีผู้รับรู้และชื่นชมกับเธอไปด้วย

“รู้สึกดี มันเหมือนอิมทิพย์ วันไหนที่เรารู้สึกกับความดี กับความอดทนของเรา วันนั้นเราไม่อยากกินข้าวเลย มันอยากจะพูดให้ใครต่อใครรู้ว่า...กูทำได้นะ ”(C8, สัมภาษณ์เชิงลึก)

2.4 คิดก่อนทำ

ผู้ต้องขังได้สำรวจตนเองแล้วพบว่า ที่ผ่านมามันมักจะทำไปก่อนแล้วค่อยคิดพิจารณาทีหลัง หรือมักจะพูดไปในทางที่เป็นโทษ ซึ่งส่งอาจส่งผลกระทบต่อในทางลบได้ จึงมีความระมัดระวังมากขึ้น คิดไตร่ตรองก่อนที่จะมีปฏิกิริยาเป็นคำพูดหรือการกระทำออกไป

“ถ้าเป็นเรื่องทุกข์ เราก็จะไม่เดินเข้าไปหา และพูดกับคนคำพูดแย่งๆ น้อยลง เดิมเป็นคนไม่พูดก็จริง แต่ถ้าพูดก็พูดแบบคนน้อยเนื้อต่ำใจ พูดด้วยคำพูดที่ไม่ดี เช่น...เห็นคนนั้นเขาพูดถึงเธออย่างนี้ จริงหรือเปล่า...เหมือนหวังดีแต่ประสงค์ร้าย แต่จริงๆ มันไม่ใช่ แต่ตอนนั้นนะ เวลาใครมาเล่าอะไรให้

ฟังก์ชันจะทบทวนก่อนว่าเป็นสิ่งที่ดีฉันจะพูด เพื่อนก็เลยบอกว่าอยากจะมาเล่าให้ฟัง สิ่งนี้ได้นำไปใช้ได้จริงๆ” (C7,สัมภาษณ์เชิงลึก)

“มองตัวเอง เหมือนเป็นการวางแผน มีกรอบมีแบบแผนมากขึ้น เมื่อก่อนเป็นคนชอบทำก่อนแล้วค่อยคิด แต่จะกลับมามองตัวเองมากขึ้น จะคิดก่อนทำ” (C33,สัมภาษณ์เชิงลึก)

2.5 การดูแลและนึกถึงจิตใจผู้อื่น

ความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจและการกระทำของผู้ต้องขัง คือการที่พวกเขา รู้สึกยินดีที่จะดูแลผู้อื่น และเอาใจเขามาใส่ใจเรา นึกถึงจิตใจผู้อื่นมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการให้สิ่งของที่ตนมีช่วยเหลือเพื่อนใกล้ตัว หรือความพยายามที่จะหาหนทางช่วยเหลือลูกๆ ที่ลำบาก การกินอยู่เรื่องการเงิน พวกเขาได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ไว้ว่า...

“(สิ่งที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง)อีกเรื่องคือการดูแลคนใกล้ตัว ซึ่งถือเป็นนิสัยของตัวเองไปแล้ว ช่วยคนที่เขาด้อยกว่า ส่วนมากก็จะให้เขา ถ้ามีก็จะให้” (C4,สัมภาษณ์เชิงลึก)

“เมื่อก่อนที่ลูกมาเยี่ยมบอกว่ายังไม่ได้กินข้าวมาเลย เราก็มองใจปล่อยมันไป เพราะขนาดเราเขายังไม่ได้ดูแลเราเลย ช่างมัน...แต่ตอนนี้กลับรู้สึกสงสารพวกเขา กลับดูแลเขา สิ่งใดที่ทำได้ก็จะทำเพื่อเขา เช่น การขอกุญแจจากที่ทัศนสถานให้กับลูก เรา รู้สึกว่าเราทำได้ดีที่สุดแล้ว ส่วนลูกจะสะท้อนกลับมาว่า...เขาดีใจ แม่แตกต่างจากพ่อมาก (สามีก็ติดคุกเหมือนกัน) พ่อมีแต่เขียนจดหมายมาขอเงิน ส่วนแม่เขียนจดหมายให้ลูกเป็นเด็กดี แม่ให้กำลังใจ...อยู่ในนี้ก็เขียนไปให้กำลังใจลูก บอกให้เขาเป็นคนดี ถ้าเราออกไปเราจะไปเป็นแม่ที่ดี ที่ให้ความรักความอบอุ่น ทำกับข้าวให้เขากิน อย่างทำทุกอย่างให้เขา” (C26,สัมภาษณ์เชิงลึก)

2.6 การกล้าแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม

ตลอดหลายเดือนของการอบรม ผู้ต้องขังสังเกตเห็นว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่ง ที่เห็นได้ชัดเจน คือ การกล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ พวกเขา มีความมั่นใจและกล้าที่จะแสดงออก

อย่างเหมาะสมมากขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เช่น กล้าที่จะแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกกับเพื่อนๆ กล้าแสดงความสามารถพิเศษของตน เป็นต้น

“7 เดือนที่ได้อบรมมาชีวิตของเราก็เปลี่ยนไปในทางที่ดี พอได้เข้ามาอบรมกับอาจารย์ ความเปลี่ยนแปลงก็เห็นได้ชัดเจนมากขึ้น...กล้าแสดงออกต่อหน้าทุกคน กล้าพูดกล้าทำสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อน” (C10, สรุปจบกระบวนการ)

“สอนให้มีความกล้าแสดงออก สามารถมีความกล้าที่จะออกมาแนะนำพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ทำให้มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นพูดคุยกับเพื่อนๆ ได้ โครงการนี้สุดยอดจริงๆ ทำให้หนูได้หัวเราะ ร้องไห้ได้อย่างเต็มที่ รู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยความในใจ เพราะหนูโทษสูง บางครั้ง ความรู้สึกอยากจะร้องไห้ อยากจะระบายแต่ก็ทำไม่ได้ เพราะอายเพื่อน” (C11, สรุปจบกระบวนการ)

“เมื่อก่อนจะเป็นคนเงิบๆ ไม่กล้าพูด ปิดกั้นตัวเอง ถ้าจะให้มาจับไมค์แล้วพูดอย่างนี้ไม่กล้าหรอก จะพูดอะไรไม่เป็นเลย คิดอะไรไม่ออก ถ้าเขาจะให้ทำอะไรร่วมกัน ทำไม่ได้จะถอนตัวออกมา ไม่มีความกล้า ไม่กล้าแสดงออก แต่พอมายู่ตรงนี้ได้เห็นเพื่อนๆ เขาก็ทำได้ และเป็นสิ่งที่เราอยากเรียนรู้ด้วยก็ทำให้เราสามารถผ่านจุดนี้มาได้ กล้าเล่าเรื่องของตัวเอง...” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“เห็นตัวเองเป็นคนกล้ามากขึ้น จากเมื่อก่อนเป็นคนไม่ค่อยพูด จะเงิบๆ เงยๆ แต่มาอบรมนี้มีเพื่อนๆ สนับสนุน เห็นเพื่อนกล้าทำ กล้าพูด ก็ทำให้เรากล้าไปด้วย และก็อยู่ในกลุ่มที่สนิทกันก็ทำให้เรากล้าทำอะไรมากขึ้น ความกล้าที่พูดถึง เช่น การพูดคุย หรือให้ออกไปแสดงอะไรสักอย่างหนึ่งเราก็สามารถทำได้ เมื่อก่อนก็จะไม่เลย เช่น ถ้าจะให้มาเล่นกีตาร์อย่างนี้ก็จะไม่เลย” (C23, สัมภาษณ์เชิงลึก)

2.7 ความศรัทธาในต้นแบบ

ความศรัทธาวิทยากรและประสบการณ์ของแขกรับเชิญที่มาร่วมแลกเปลี่ยนแนวคิด รวมทั้งการอ่านหนังสือของบุคคลต้นแบบที่ผู้ต้องขังเคารพศรัทธา ได้ช่วยจุดประกายความคิด เป็นแรงบันดาลใจและแนวทางในการดำเนินชีวิตให้กับพวกเขา

“กิจกรรมที่เราชอบที่สุดก็คือ การที่ได้แชร์ประสบการณ์กับวิทยากรรับเชิญทั้ง 3 ท่าน เขาทั้งเป็นคนแกร่งคนกล้ากันทั้งนั้น ทำให้เรามีต้นแบบที่ดี เพื่อที่จะใช้ในชีวิตของตัวเอง” (C1, สรุบบทกระบวนกร)

“ดีใจที่รู้จักท่านวิทยากรทั้ง 5 ท่าน และแขกรับเชิญอีกหลายๆท่าน...ก็ เป็น idol และเป็นแรงบันดาลใจให้อีกหลายๆอย่าง” (C15, สรุบบทกระบวนกร)

“อาจารย์แสวงหาแก่นแท้ของชีวิตและความลึกซึ้งของศาสนา เมื่อได้ฟังอาจารย์แล้วรู้สึกรับรู้ถึงความมุ่งมั่นตั้งใจ ที่ที่สุดที่อาจารย์เล่าถึงหมาขี้เรื้อน ทุกอย่างคือการเรียนรู้จริงๆ” (ทบทวนการเรียนรู้)

“ใจเรา จากที่มันไม่สงบ มันกระวนกระวาย มันอยู่ในใจของเราไม่มีใครรู้ แต่เมื่อเรานำข้อโดนใจ คำเด็ดๆ ที่เราอ่านมา ไว้เตือนตัวเอง ความคิด ฟุ้งซ่านนั้นมันก็จะหายไป เพียงแต่ตอนที่เรายู่เฉยๆ ความกังวลมันก็จะกลับขึ้นมา เราก็จะคิดหาคัมภีร์ของเรา ส่วนใหญ่หนูก็จะอ่านของคุรบาตวีวีชัย เป็นเพราะหนูศรัทธาในตัวท่าน” (C8, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ที่ได้อ่านหนังสือของอ.ประมวลก็นำไปใช้เลย เรื่องการขจัดอัสสวะมลทินในใจเรา ตื่นเข้ามาจะให้อภัยตัวเองก่อน ขออย่าให้อัสสวะมลทินเกิดขึ้นในใจฉันเลย อันนี้ตื่นเข้ามาต้องทำทุกวันก่อนที่จะล้มตานะ ตื่นมาก็จะยิ้มให้กับเพื่อน แล้วมันก็รู้สึกสดชื่น เวลามีอาการมณโฑราก็มีเหมือนกันนะ แต่กลับมาตั้งหลักว่า...วันนี้ฉันจะไม่โทรชเชอนะ คุยกับตัวเองว่า...โทรชแล้วละสิ...ใจเต้นแล้วละสิ...โทรชแล้ว...โทรชแล้ว แค่นี้ใจก็เบา ตั้งใจมันตั้งแต่เช้า แล้วประคองให้ได้ทั้งวัน เช่น 4 เดือนแล้วที่แฟนไม่ได้ส่งเงินมา เพื่อนแนะนำให้โทรหา ตัวเองก็จะตอบไปว่า...ไม่เป็นไรเดี๋ยวเขาก็ส่ง เอรู้ใหม่ว่าคนข้างนอกลำบากแค่ไหน อยู่ในนี้เรายังมีข้าวหลวงกิน มันสุข ไม่เครียดแล้ว ไม่เคียดแค้นเขาแล้ว” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

2.8 เเชิญพบทดสอบ ปรับตัว และจัดการปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น

ในการอยู่ร่วมกันกับผู้ต้องขังคนอื่น ๆ อีกนับพัน เป็นโอกาสให้ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนมาใช้ในการปรับตัวและจัดการปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอๆ หลายครั้งที่กระทบกระทั่ง เข้าใจผิด หรือเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ชอบใจ พวกเธอฝึกที่จะ “หยุด” และเป็น “น้ำเย็น” ที่จะช่วยดับกองไฟแห่งโทสะรอบๆ ตัว เมื่อฝึกฝนที่จะเข้าใจผู้อื่นและหยุดปฏิกิริยาโต้ตอบโดยเริ่มจากตัวเองบ่อยขึ้น จิตใจก็กระเพื่อมน้อยลง จนสามารถอยู่กับการกระทำของผู้อื่นที่กระทบต่อตนได้อย่างราบรื่นขึ้น และเมื่อได้เห็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของคู่กรณีซึ่งเป็นผลจากที่ตนเองเปลี่ยนความคิดและการแสดงออก ก็ยิ่งทำให้เชื่อมั่นในแนวทางการฝึกฝนตนเอง

“อยู่ในนี้รวมๆ กันกับคนเป็นพันคนมันก็ยังมีเรื่องกระทบกระทั่งกันบ้าง เกิดการเข้าใจผิดกันบ้างและไม่มีโอกาสได้พูดชี้แจง บางครั้งรู้สึกโกรธเหมือนมีกองไฟหลายๆ กองอยู่รอบตัว เราก็หยุดไม่ยอมให้เรื่องราวบานปลาย ค่อยๆ เอาน้ำที่มีอยู่น้อยนิดในตัวเอง น้ำใจจากเพื่อนผู้ต้องขังที่เข้าใจบ้าง ค่อยๆ พรอมลงให้กองไฟมันมอดดับลง” (สรุปจบกระบวนการ)

“อยู่ที่นี้มีเรื่องไม่สบายใจเยอะแยะ แต่วิธีการไม่เหมือนเดิมเลย เดิมเราเป็นคนหน้าจะออกเลยนะ นิดๆ หน่อยๆ หน้าตาเราจะออกก่อนเลย เพื่อบอกว่าเรากำลังจะโกรธแล้วนะ แต่ตอนนี้เกิดอะไรขึ้นก็...อะ มันไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ กลับกลายเป็นว่าเราไม่ใส่ใจแล้วกลับไปทุกข์เหมือนเมื่อก่อน มีอะไรก็จะพูดกับเขาเลย ใจมันไม่กระเพื่อมเหมือนเมื่อก่อน ...แต่ก็ยังมึนบ้างนะ เช่น เขามานอนที่นอนของฉัน แต่ใจก็แคร์รับรู้มัน รับรู้มันได้เดี๋ยวเขาก็นอน เดี๋ยวเขาก็พลิกไปเอง จบ ทุกอย่างมันไม่ขึ้นอยู่กับอะไรเลยนะ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจ” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“อย่างเรื่องที่เกิดขึ้น (เรื่องที่สบายใจ ไม่พอใจเพื่อนที่นอนอยู่ข้างๆ ที่มาเหยียบที่นอนเรา) เราก็นำมาเล่า มาปรึกษาเพื่อนๆ ในวง พี่ๆ ก็แนะนำว่า...พอได้ไหม ทำได้ไหม ที่จะไม่โกรธเขา ไม่เกลียดเขา จากคำพูดพี่ที่บอกให้หยุดเกลียดเขา เราก็เก็บไปคิด...คิดว่าเราทำไม่ได้หรอกที่จะหยุดเกลียด หรือไม่ชอบเขา แต่จากการที่เราลองกลับไปทำ มันเปลี่ยนไปเลยอะ จนทำให้เกิดสถานการณ์ทางบวกได้ เราก็สามารถทำได้ และทำให้ท่าทีของเขาคนนั้นก็เปลี่ยนไปด้วย เขาก็ไม่ได้เหยียบที่นอนเราแล้ว และคุยกับเราดี อยากรินอะไรเขาก็ซื้อให้” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

นอกจากนี้ เสียงสะท้อนจากกระบวนการถึงความเปลี่ยนแปลงของผู้ต้องขังเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจหรือผิดหวัง สะท้อนให้เห็นภาพว่า ผู้ต้องขังสามารถที่จะจัดการอารมณ์ของตนเอง นึกถึงจิตใจผู้อื่น ปรับตัวปรับใจในสถานการณ์ที่ไม่อยากพบเจอ และสามารถรับฟังและนำแนวทางแก้ปัญหาใหม่ๆ ไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ดังที่กระบวนการได้บันทึกไว้ว่า

“ในกระบวนการครั้งที่ 8 นี้ มาบททดสอบสภาวะความมั่นคง ความตั้งมั่นของผู้เข้าร่วมอยู่หลายเรื่อง

- ญาติจะมาหรือไม่ในวันจากใจสู่ใจ...

อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้น ว่าในกระบวนการครั้งที่ 8 นี้ทางทีมกระบวนการได้ประสานติดต่อแจ้งข่าวให้ญาติของผู้เข้าร่วมมาร่วมงานวันจากใจสู่ใจ ซึ่งผลก็มีทั้งที่ญาติตอบรับว่าจะมา และที่ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้ ซึ่งแน่นอนว่าผู้เข้าร่วมคนที่ญาติไม่มีรู้สึกเศร้าและเสียใจ ความเศร้าถ่ายทอดออกมาทางสีหน้า แต่พวกเขา ก็พยายามจะใช้ความตั้งมั่นให้สภาวะจิตใจของตัวเองกลับมานิ่งและมั่นคงให้เร็วที่สุด ซึ่งจากการสังเกตผู้เข้าร่วมก็สามารถจัดการกับสภาวะของตัวเองได้เป็นอย่างดี หรือบางคนเลือกที่จะไม่คิดถึงเรื่องนี้อีกและตัดสินใจเลือกเพื่อนที่อยู่ในนี้มาแทน

เรื่องที่ทำทนายมากที่สุด คือผู้เข้าร่วม 2 ท่านที่ญาติตอบรับว่าจะมาร่วมงาน แต่ในวันจริงไม่ได้มา ทำให้ผู้เข้าร่วมเสียใจ และกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ เขาสะท้อนความรู้สึกว่าวันนั้นเศร้าทั้งวันเลย แต่ก็เข้าใจว่าเขาคงมีเหตุผลของเขาที่มาไม่ได้ เรากลับรู้สึกเป็นห่วงเขาด้วยซ้ำที่เขาไม่สบายนั้น เขาเป็นอะไรมาใหม่

สิ่งที่น่าประทับใจ คือ มีผู้เข้าร่วมหลายคนเลือกที่จะให้เพื่อนในที่นี้มาร่วมกิจกรรมแทนญาติ เพราะความเป็นห่วงญาติที่จะต้องเดินทางมาเนื่องจากญาติอยู่ไกล เช่น จังหวัดจันทบุรี จังหวัด....(ทางอีสาน) ผู้เข้าร่วมบอกว่า ทั้งๆ ที่ในใจก็อยากให้เขามานะ คิดถึง แต่ไม่อยากให้พวกเขาต้องลำบากเดินทาง

- หลังจากกตกาใหม่...

เมื่อกระบวนการครั้งที่แล้ว(ครั้งที่ 7 ในวันที่ 4) ผู้เข้าร่วมเกิดสภาวะที่สิ้นไหวทางจิตใจอย่างมากซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานก่อนข้างมาก คือเนื่องมาจากที่ทางทัศนสถานประกาศกตกาใหม่ว่า ไม่นุญาตให้ผู้ต้องขังนำสิ่งใด ๆ ขึ้นเรือนนอน ยกเว้นขวดน้ำขวดเดียว สภาวะของผู้เข้าร่วมในวันนั้นปั่นป่วน

อย่างมาก กิจกรรม check in ในตอนเช้าจึงเป็นพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้ระบายความ อึดอัดคับข้องใจ ซึ่งทางทีมกระบวนการก็ต่างรู้สึกเป็นห่วงความรู้สึกของผู้เข้าร่วม ต่อมาอีก 1 เดือน ทางทีมกระบวนการจึงออกแบบกิจกรรมในครั้งที่ 8 ไว้ว่า วันแรก ที่ได้เจอกันจะไปสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมอีกครั้ง ว่าตอนนี้เขาเป็นอย่างไรบ้าง ผลปรากฏว่าผู้เข้าร่วมต่างปรับตัวกับกฎกติกาใหม่นี้แล้วสักพักหนึ่งแล้ว แกรม ยังพูดติดตลกด้วยซ้ำไป อาทิเช่น ‘พอมีกกติกาใหม่มา เราก็ได้ทำกิจกรรมใหม่ เช่นเดิมเคยเขียนโน้่นเขียนนี่ ตอนนี่เราก็ได้สวดมนต์ไหว้พระมากขึ้น’, ‘ตอนนี่ก็ปรับตัวได้แล้ว แต่ 2 วันแล้ว ที่นอนไม่หลับเลย ไม่ได้อ่านหนังสือ, ‘จะแอบฉีกเป็น แผ่นขึ้นไป’, ‘อ่านวันละบรรทัด’, ‘อ่านวันเสาร์ – อาทิตย์เอา’, ‘ตอนนี่จำบทสวดมนต์ ได้หมดแล้ว’

- เพื่อนที่เหยียบที่นอน...

ในกระบวนการวันที่ 3 ในช่วงเช้าก่อนเริ่มกิจกรรม กระบวนการชวนให้ ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กลับตัวเอง ด้วยแนะนำวิธีการภาวนาด้วยการเคลื่อนไหวมือ แบบหลวงพ่อกุ๊ตยีน หลังจากนั้นจึงชวนให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนสภาวะที่เกิดขึ้นขณะที่ เคลื่อนไหวมือ มีผู้เข้าร่วมคนหนึ่งสะท้อนว่า... ‘ยอมรับว่าตนเองทำไม่ถูกเลย หงุดหงิดตั้งแต่เมื่อเย็นเพราะเพื่อนเดินเหยียบที่นอนของเราตลอดเลย เราบอกแล้ว เขาก็ไม่หยุด เราไม่ชอบเลยเลยหงุดหงิด ปวดหัวจี๊ดๆ รู้สึกหงุดหงิดไม่มีสมาธิเลย’

เมื่อผู้เข้าร่วมสะท้อนถึงความอึดอัดใจดังกล่าว กระบวนการจึงตั้งคำถาม ชวนให้คิด พร้อมทั้งช่วยแนะนำวิธีการ ต่อมาในวันรุ่งขึ้นช่วงกิจกรรม Check in ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งสะท้อนความรู้สึกด้วยสีหน้ายิ้มแย้มว่า... “ เมื่อวานไม่มีสมาธิเลย คินนี่เขาก็กังทำเหมือนเดิมอีก (ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งระบายความหงุดหงิดในใจที่เพื่อน ที่นอนอยู่ข้างๆ ขอบมาเหยียบที่นอนของเขา) รู้สึกหงุดหงิดอีกแล้ว ก็เลยเอา คำแนะนำของพี่ไปลองทำดู ทำให้ความคิดนั้นหายไป มีสมาธิมากขึ้น เหลือเชื่อแต่ มันกลับกลายเป็นเรื่องจริง ตอนเช้าเขายื่นขนมมาให้เรา ทำให้เราคิดว่า เราคิดผิด ที่คิดไม่ดีกับเขาอยู่ตั้งนาน บางทีก็ง่ายนิดเดียวที่จะปรับเปลี่ยนที่ตัวเราก่อน แต่เรา พับที่นอนของเราขึ้นเสีย เพื่อวันที่ให้เขาเดิน เท่านั้นที่ไม่มีเรื่อง ” ” (เสียงสะท้อน จากกระบวนการ)

หลังจากการเผชิญบททดสอบในชีวิตประจำวันและการจัดการปัญหาความสัมพันธ์ใน หลายๆเรื่อง พวกเขาได้รับความชื่นชมจากกระบวนการว่า ความเติบโตในการแก้ปัญหาพร้อมกัน

มีความเข้าใจตนเองและมีความเข้าใจให้แก่คนอื่น รู้จักดูแลคนรอบข้าง และเห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงต่อกัน

“การเผชิญและการจัดการปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนที่ใช้สื่อ
 อีเมลติดกัน กับเพื่อนที่เหยียบที่นอนของเขา กับการเป็นผู้ช่วยเป่านกหวีด
 ตอนอาบน้ำ--พวกเขามีท่าทีพูดคุยแก้ปัญหาพร้อมกันที่เติบโตมาก มีการให้
 ความเข้าใจคนอื่น และบอกความลำบากของตนเอง...พวกเขารู้จักตัวเอง
 เข้าใจคนอื่น ดูแลคนรอบข้าง เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ” (เสียงสะท้อน
 จากกระบวนการ)

3. การขยายทัศนคติในการดำเนินชีวิต : แปรเปลี่ยนประสบการณ์ความทุกข์เป็นบทเรียนอันล้ำค่า

กระบวนการเรียนรู้ช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับมาใส่ใจชีวิตตนเอง ทบทวนและเปิดใจต้อนรับความเป็นจริง ในบรรยากาศของความไว้วางใจและเป็นมิตร ทำให้พวกเขาได้พิจารณาการกระทำที่ผ่านมาของตน รู้สึกสำนึกในความผิดที่ได้ทำและตั้งใจจะแก้ไขตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของการไม่ตัดสินใคร และการให้อภัยตัวเอง พวกเขายังตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นที่ทุกการกระทำล้วนมีผลกระทบต่อกันทั้งในด้านที่เป็นคุณและเป็นโทษ และได้ขยายกรอบความเข้าใจในสังคม เรื่องเพศภาวะ ที่ทำให้เข้าใจและยอมรับความคิดความรู้สึกและการกระทำตนเองและคนอื่นอย่างชัดเจนมากขึ้น สิ่งที่เขาได้เรียนรู้และเติบโตขึ้นทำให้พวกเขาได้เปลี่ยนทัศนคติที่เคยมีต่อการถูกกักขังให้หมดอิสรภาพ เป็นโอกาสของการเรียนรู้และเริ่มต้นสร้างสรรค์สิ่งที่ดีให้แก่ชีวิต

3.1 ทบทวน เปิดใจต้อนรับความเป็นจริง และตั้งใจจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง

“ได้ทบทวนชีวิต ได้เห็นตัวเอง ” (ทบทวนการเรียนรู้) คือเสียงบอกเล่าของผู้ต้องขังเมื่อเธอได้ทบทวนประสบการณ์ และได้เห็นความจริงในชีวิตตนเองที่ไม่เคยได้มองมาก่อน หลายคนเปิดใจต้อนรับความจริงและตั้งใจจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่ พวกเขาได้เล่าถึงเส้นทางของการสำรวจชีวิตที่ผ่านมาว่า ได้เห็นความรู้สึก การกระทำของตนเองในอดีต ที่ส่งผลกระทบมาถึงปัจจุบัน จิตใจที่เปิดรับค่อยๆ พิจารณาจนเห็นความจริงในชีวิต และมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผู้ต้องขังคนหนึ่งเล่าว่า การที่ตนเองตกเป็นทาสความโกรธแค้นจนทำลายชีวิตตนเอง และผู้อื่น ทุกวันนี้ความโกรธนั้นหายไปแล้ว คงเหลือแต่ความทุกข์จากความรู้สึกผิดที่กัดกินใจ หากย้อนเวลาได้เธอจะไม่ทำเช่นนั้น แต่ในความจริงไม่สามารถหวนกลับไปแก้ไขได้ สิ่งที่จะทำได้ก็คือการทำสมาธิภาวนา การจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ และชดเชยด้วยการดูแลลูกหลานเมื่อได้กลับออกไป

“ตอนนี้มันไม่ได้โกรธแล้ว แต่รู้สึกผิดแทน ถ้าเป็นได้ก็จะไม่ทำเช่นนั้นอีก ถ้าเขาไม่ไปเราก็คงจะไปเอง แต่คงไม่อยู่กับเขา ถ้าเปลี่ยนไปจะขอเป็นฝ่ายไป เงินไม่ได้อะไรก็ไม่เป็นไร แต่มันย้อนไม่ได้ ก็คิดว่าว่าจะทำตรงนี้ให้ดีที่สุด หากได้ออกไปก็จะไปชดเชยให้ลูกให้หลานที่ไม่ได้อยู่กับเขา ช่วยเลี้ยงหลาน อะไรที่ช่วยได้ก็ทำไป ในปัจจุบันหากมันฟังชันมากก็จะนั่งสมาธิ ก็จะดึงมาอยู่กับงาน หรือการภาวนาพุทธโธ และคิดว่าป่าเมตตากับทุกคนในที่นี้ กุศลเหล่านี้ก็จะทำให้ป่ามีความสุข” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

หลายคนได้หันกลับมามองความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนในครอบครัว ได้เห็น ใจที่โหยหา เรียกร้องความรักจากผู้อื่น ความรู้สึกน้อยใจ หงุดหงิดรำคาญเมื่อไม่ได้ตั้งใจ และเห็นการแสดงออกต่อคนที่ตนรักด้วยความรุนแรง ไม่เคยเห็นค่าของคนที่รักและดูแลตน เมื่อได้กลับมาทบทวนก็เห็นความรักที่ตนได้รับมาตลอดแต่ไม่เคยมองเห็น ได้เข้าใจและเห็นคุณค่าของคนในครอบครัวมากขึ้น จึงมีความตั้งใจที่ดูแลคนในครอบครัวด้วยความรักและอ่อนโยนมากกว่าที่เดิม

“มันเห็นตรงที่ว่า เราโหยหาความรัก ความโหยหานั้นมันทำให้เราย้อนถึงอดีต แล้วในอดีตที่เราโหยหามันอยู่กับเราทุกวัน และอดีตที่เราโหยหานั้นแหละมันคือความสุข เช่น ความโหยหาความรักจากแม่ ความรักจากลูก เรารู้ว่าเขารัก แล้วเราก็รักพวกเขา แต่เรากลับตีเป็นความรุนแรงออกไป แต่ตอนนี้เราจะตีความอ่อนโยนออกไป แต่ก่อนเรากลับคิดว่าเขาไม่รัก ไม่ห่วงเรา ” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“เมื่อก่อนไม่เข้าใจ มีแต่เหนื่อยเนื้อต่ำใจ จะร้องไห้ จะหงุดหงิด คิดอยู่เสมอว่าออกไปจะไปอยู่ที่ไหนดี เพื่อไปให้พ้นๆ จากคนพวกนี้ การที่เราสื่อสารเขียนจดหมายไปหาเขา แต่เขาไม่ตอบมา แต่การที่เราอยู่ที่นี้ เราได้เรียนรู้อะไร ทำให้เราคิดได้ไง ว่าเขาก็มีปัญหาของเขา มีภาระของเขา เรา

เป็นแม่ นะ แล้วเราจะน้อยใจทำไม เป็นการได้คิดได้ทบทวนตัวเองอะไร
หลายๆ อย่าง ได้เรียนรู้อะไรหลายๆ อย่าง” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“แต่พอมายูที่นี้... ได้คิดว่า อะไรที่ทำให้เป็นอย่างนั้นวะ แม่ปวดเมื่อย
ก็จะรำคาญ ไม่เอาไม่สนใจ แม่ยังต้องหุงข้าวให้กินนะ ถ้าได้กลับบ้านไม่เอา
แล้ว...แม่ฉันอายุ 65 ปีแล้ว ฉันจะดูแลแม่ ฉันจะใช้เวลาที่เหลือทำทุกอย่างเพื่อ
ทำให้แม่มีความสุข ถ้าแม่ใช้อะไรก็จะทำ ความรู้สึกโกรธและเกลียดแม่มัน
หายไป อาจเป็นเพราะใจของเราเปิดกว้างมากขึ้นมั้ง ใจที่มันโหยหาความสุข
ตอนอยู่ข้างนอกนะมันก็มีความสุขนะ แต่มันมองไม่เห็น เช่น แม่ไปเอาข้าวที่
บ้านพ่อเลี้ยงมาให้เรากิน โกรธ ฉันไม่ใช่ขอทานนะแต่ก็กิน แต่วันนี้เรารู้แล้ว
ว่า...แม่รักเรา ความรู้สึกเหล่านั้นมันหายไปไหน เคยนั่งคิดแล้วคุยกับเพื่อน
เออชีวิตเมื่อก่อนของฉันก็มีความสุขนี่นา แต่ทำไมฉันจึงไม่เห็น แม่ก็พูดว่า
...ไอ้หมา ตื่นมากินข้าวได้แล้วลูก แต่เรากลับเกลียดคำนี้ เพราะอะไร”
(C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

บางคนได้สำรวจความรู้สึกที่ตนความกลัวที่สุด คือการเข้ามาอยู่คุกและการความพลัด
พราก ได้เห็นว่าการติดพันคือสาเหตุที่ทำให้ต้องเผชิญกับเรื่องที่หนักหนาในชีวิตอย่างนี้ จึงได้
คิดว่าจากนี้ไปจะไม่หันไปหามันอีกแล้ว

“เราไม่เคยเจอเรื่องหนักๆ อย่างนี้เลย ที่กลัวที่สุดก็คือคุก แต่วันนี้ที่
ได้มาอยู่ที่นี่ ก็คิดว่าเรานี้สุดยอดแล้วนะที่มาอยู่คุกนี้ สุดยอดก็คืออะไรที่ฉัน
กลัว ฉันเจอแล้ว ความพลัดพราก ตัวเองเป็นคนทีกลัวความพลัดพรากมาก
ถ้าถามว่าการอยู่คุกมันดีอย่างไร ถ้าพูดให้คนอื่นฟังเขาอาจจะไม่เชื่อ แต่เรา
เชื่อมั่นในตัวเองว่า หนึ่งในตัวเองติดการพนัน แต่ถ้าได้ออกไปจะไม่มองมัน
เลย มันไม่ได้อยู่ในความคิดแล้วที่จะหันไปหามันแล้วอะ ใครจะเชื่อหรือไม่ก็ไม่
เคยพูดให้ใครฟัง ไม่เอาแล้ว เล่นก็มีแต่เสียกับเสีย” (C12, สัมภาษณ์เชิงลึก)

หลายคนเล่าว่า เห็นว่าตัวเองไม่เคยสนใจใครนอกจากเรื่องของตน ใช้เงินทองอย่าง
ประมาทไม่ได้อยู่อย่างพอเพียง ต่อต้านความจริง เมื่อทำผิดก็โทษคนอื่น เศร้าใจและเวทนา
ตนเอง เมื่อพวกเขาได้พิจารณาการกระทำของตัวเองก็ยอมรับความจริง รู้สึกรับผิดชอบต่อชีวิต
ตนเอง และปลดปล่อยความทุกข์ให้คลายลง

“ได้รู้จักกับคำว่าปลงค่ะ ทั้งๆ ที่ตัวเราไม่เคยยอมรับกับความจริง ไม่ยอมรับ ต่อต้านและฝืนทุกอย่าง ที่เราคิดว่า มันไม่ใช่ตัวเรา แต่พอมาเข้าโครงการจากใจสู้ใจ ก็ทำให้เรารู้สึกได้ว่าอะไรที่เราไม่เคยทำ ก็ได้มาทำ แต่พอทำแล้วรู้สึกดีมากค่ะ ปลดปล่อย ผ่อนคลาย อบอุ่นและจริงใจ” (C5, สรุปจบกระบวนการ)

“เมื่อก่อนเคยใช้ชีวิตแบบประมาทโดยเฉพาะเรื่องเงินทองฉันใช้มันอย่างไม่เคยเห็นคุณค่าของมันเลย เพราะฉันคิดว่าเสียเงินไปได้ก็ต้องหามาได้เลยไม่รู้จักคุณค่าของเงิน งบประมาณอยู่กับการพนันคิดว่าได้อย่างเดียว พอได้มานั่งเล่นเกมสล็อตรู้สึกเสียดายที่ไม่เคยมอง ไม่เคยเรียนรู้ ไม่เคยสนใจ ไม่เคยอยู่อย่างเพียงพอ ที่จริงแล้วชีวิตของคนเราทุกคนมันมีอะไรมากมายที่น่าค้นหา” (C12, สรุปจบกระบวนการ)

“ฉันได้เปลี่ยนมุมมองไปมากและที่สำคัญตัวฉันเองอยู่ในจุดนี้เลยทำให้มีเวลาคิดทบทวนกับสิ่งที่ผ่านมามีทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเองนั้น มันเกิดเพราะตัวเองทุกอย่างเราทำผิดแท้ๆ ยังไม่เคยโทษตัวเองเลย โทษคนอื่นตลอดจริงไหมคะ” (C14, สรุปจบกระบวนการ)

“เราไม่สามารถที่จะย้อนอดีตหรือกลับไปแก้ไขข้อผิดพลาดที่เราทำไว้ในอดีตได้เลย ที่ผ่านมามีแต่ตั้งคำถามและโทษตัวเองเสมอว่า ทำไม ฉันต้องทำแบบนั้น แบบนี้ ทำไม ฉันไม่คิดก่อนทำ และอีกหลายๆ ทำไมที่เกิดขึ้นในใจอยู่ตลอดเวลา แต่มันไม่ได้เกิดผลดีหรือทำให้ฉันมีความสุขเลย ฉันจมอยู่กับอดีตและความทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่แล้ววันนี้ฉันนั่งทบทวนและให้เวลากับตัวเอง ฉันได้เรียนรู้ว่าชีวิตและลมหายใจของฉันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด ที่ฉันมีอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ฉันจะดูแลรักษาใจตัวเอง และลมหายใจตัวเองให้ดีที่สุด เพื่อตัวฉันเอง และเพื่อคนที่ฉันรัก มีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณอยากจะทำ...ฉันจะเลิกหวาดกลัว เลิกอาย เพราะเราต่างก็รู้ว่าวันพรุ่งนี้สำหรับเราแล้ว อาจจะไม่มีมาถึงก็ได้ เพราะฉะนั้นแล้ว ฉันจึงอยากจะบอกเธอว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่สวยงาม เธอจงใช้ชีวิตในทุกช่วงเวลาให้มีความสุขที่สุดกับคนที่เธอรักที่สุด” (C31, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“(เมื่อก่อนเมื่อนึกถึงอดีตมันเกิดความรู้สึก...) เสร้า เวทนาตัวเอง เสร้า มาก ยิ่งนึกก็ยิ่งทำให้เสร้ามาก ช่วงนี้กลับไปสำรวจตัวเอง สำรวจอดีตของตัวเองบ่อยนะ เล่าให้เพื่อนฟังด้วย เล่าเหมือนมันเป็นเรื่องตลกกว่าก่อนที่เราเคยเจ็บแบบนั้น แต่เดี๋ยวนี้มันไม่ใช่ มันเหมือนเป็นเรื่องตลกไปแล้ว เหมือนมันข้ามผ่านมาแล้ว เรายิ้มได้ และขำกับมัน มันกลายเป็นเรื่องตลกไปแล้ว เราไม่ค่อยได้กลับไปมองย้อนนานแล้วนะจนกระทั่งมาทำกิจกรรมนี้ (กราฟชีวิต) ทำให้เราได้มองย้อนไปถึงกันบั้งของมันเลย มันก็ผุดขึ้นมาจากที่เราลืมมันไปแล้ว” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

3.2 ตระหนักถึงความสำคัญของการไม่ตัดสินใคร และการให้อภัยตัวเอง

ผู้ต้องขังตระหนักถึงความทุกข์ที่เป็นผลมาจากความโกรธ การตัดสินตำหนิลงโทษตนเองและผู้อื่น จึงคิดได้ว่า การไม่ตัดสินและการให้อภัยตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต และอยู่ร่วมกับผู้อื่น

“มาคิดได้ตรงนี้ว่าเราไม่มีสิทธิ์ไปตัดสินใคร ตัดสินให้ใครอยู่หรือให้ใครตาย เราไม่มีสิทธิ์ทั้งนั้น ทำให้รู้สึกผิด และเรื่องที่ทำให้ไม่ค่อยสบายใจก็เรื่องนี้แหละ... (ทำให้ความทุกข์ในอดีตเบาบางลงด้วยการ...) ทำงาน วันหยุดก็อ่านหนังสือ เรียนหนังสือที่นี้ ตอนนี้อ่านพอได้ แล้วก็เขียนจดหมายถึงลูก ถึงหลาน วันหยุดก็ถอนหนอกให้เพื่อนบ้าง ก็เพลินๆ เวลาสวดมนต์คิดว่าลืมนี่ก็ไม่มี ลืม เวลาแผ่เมตตา มันก็คิดขึ้นมา ว่าเราเคยฆ่าคน เราก็ตอบโหสิกรรม และพยายามให้อภัยตัวเองอยู่” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“บางกิจกรรมที่คนอื่นโกรธ โกรธทำไมล่ะ รู้สึกว่าตนเองสงบ อย่างเพื่อนบางคนที่พูดแรง เราไม่คิดหรือโกรธเหมือนเขา แต่เราก็เอ็นดูเขา ไม่ได้ไปตำหนิหรือตัดสินเขา” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“การให้อภัยตัวเองคือสิ่งสำคัญ อนาคตคือสิ่งไม่แน่นอน จงอยู่กับปัจจุบันแล้วค่อยสานฝันในอนาคต คำๆ นี้เราพยายามพูดเตือนตัวเอง ตลอดเวลา ยามที่มีความรู้สึกผิดหรือติดอยู่กับเรื่องอดีตร้ายๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต” (C5, สรุปรอบกระบวนการ)

3.3 เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น

เมื่อได้สำรวจและใคร่ครวญถึงการกระทำที่ผ่านมาของตนและผู้คนรอบข้าง ผู้ต้องขังได้เห็นผลกระทบที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงต่อกันระหว่างตัวเธอและคนอื่น ได้พบว่าการกระทำของเธอที่ผ่านมามีส่วนทำให้พ่อแม่และลูกประสบกับความยากลำบาก เธอจึงได้ตระหนักว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เธอทำนั้น เปรียบเสมือน “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” จึงได้ขិតคิดในการที่จะคิดไตร่ตรองก่อนที่จะทำสิ่งใดลงไป และนอกจากนี้เธอยังได้ตระหนักว่าตนเองไม่ได้โดดเดี่ยวอยู่เพียงผู้เดียว ยังมีผู้คนรอบตัวที่มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลเปิดทางให้เธอได้เรียนรู้มากยิ่งขึ้น

“ที่ผ่านมามีส่วนทำให้พวกเขาลำบาก ไม่ได้เรียนหนังสือ ต้องดิ้นรนด้วยตัวเอง ทำให้เราเห็นใจเขา และคิดว่าเราก็กมีส่วนทำให้เขาทุกข์ เราต่างหากที่ผิด เรารู้ว่าเราผิด แต่เราก็กโทษตัวเองและต้องโทษภัยเขา เพราะเราคิดได้แล้วว่าเหตุผลมันเป็นอย่างนี้นะ” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“จากแต่ก่อนมองว่าตัวเองไม่โตเลย ไม่ค่อยยอมรับฟังคนอื่น ไม่ยอมใคร แต่ตอนนี้คิดก่อนทำ เหมือนการเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว เดิมทำให้พ่อแม่ต้องลำบาก ถ้าเราได้คิดก่อนทำก็จะไม่ทำให้ทุกคนลำบาก” (C1, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“เราไม่ได้อยู่คนเดียว ทุกคนมีอิทธิพลกับเราหมดเลย บางสิ่งบางอย่างเราไม่รู้ เพื่อนเหมือนมาเปิดทางให้เรา ว่าเธอแคบแล้วนะ เธออยู่ในกรอบของเธอมากไปแล้วนะ อย่างอาจารย์ก็เหมือนเปิดทางให้กว้างขึ้น ทำให้ฉันเดินลอดมันไปได้” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

3.4 ขยายกรอบความเข้าใจในสังคม เรื่องเพศภาวะ

กรอบความเชื่อเรื่องเพศภาวะ เป็นมายาคติอย่างหนึ่งในสังคมที่กดทับความคิดจิตใจ และส่งผลทางลบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ต้องขังหญิงอย่างมาก มายาคติหลายประการทำให้พวกเธอตัดสินใจเลือกหนทางที่นำเธอมาสู่ความไร้อิสรภาพในเรือนจำแห่งนี้

ผู้ต้องขังคนหนึ่งเล่าให้ฟังหลังจากที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า เธอได้รับผลกระทบจากความเชื่อของครอบครัวที่ถ่ายทอดกันมาว่าเมื่อแต่งงานแล้วคิดจะเลิกกับสามีไปแต่งงานใหม่นั้น เป็นเรื่องที่ไม่ดี ดังนั้นไม่ว่าสามีจะทำร้ายเธออย่างไร เธอจึงจำทนเป็นเวลายาวนาน จนถึงสภาวะบีบคั้นและรุนแรงจนเธอและเขาต้องทำลายชีวิตกันไปในที่สุด หากเธอได้เข้าใจเรื่องนี้มาก่อน คงจะไม่มีการทำร้ายกันถึงชีวิตและเธอกงจะไม่ต้องมาอยู่ตรงนี้

“ญาติพี่น้องบอกว่ามีลูกด้วยกัน ไปเอาผิวใหม่มันไม่ดี เป็นผู้หญิงมีหลายผิวมันไม่ดี เป็นคนไม่ดี แม่ที่ดีก็ต้องดูแลลูก ต้องมีผิวเดียวเมียเดียว มันก็เลยต้องทนอยู่กันมา ถ้าได้เรียนรู้เรื่องนี้ก่อน ก็จะไม่ลังเลที่จะเลิกกัน จะไม่มีการฆ่ากัน แล้วเราก็จะไม่ได้อยู่ตรงนี้” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

พวกเขาเล่าว่า ในความเป็นผู้หญิงก็มักจะต้องปกปิดและอับอายในเรื่องเพศ แต่เมื่อได้เรียนรู้กรอบเรื่องเพศภาวะ จึงได้เห็นถึงความคิดความเชื่อในการแบ่งแยกความเป็นชายและหญิงที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ซึ่งหากมองอย่างแท้จริงแล้วผู้ชายและผู้หญิงต่างกันเพียงที่สรีระเท่านั้น ต่างมีสิทธิและชีวิตเท่าเทียมกันที่ไม่จำเป็นต้องปกปิดหรืออับอาย และได้พบว่าในตัวของแต่ละบุคคลก็จะมีอุปนิสัยแห่งความเป็นหญิงและเป็นชายอยู่ในตัวเอง ที่จะต้องอาศัยการสังเกตตนเองเพื่อปรับสมดุลในการอยู่ร่วมกัน

“...การแบ่งแยกระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย ได้ทบทวนชีวิตของตัวเอง ตอนนี้เราเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งนี้มีผลกระทบต่อชีวิตของเราเยอะ ได้รู้ว่าผู้หญิงกับผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกัน แต่แตกต่างที่สรีระเท่านั้น เรารู้สึกว่าเรามีความเป็นชายอยู่ในตัวเอง ก็คิดว่าควรลดลงมาบ้างเพื่อดึงความเป็นหญิงเข้ามาบ้าง ” (ทบทวนการเรียนรู้)

“ สิทธิและชีวิตที่เท่าเทียมกัน มันไม่ใช่เรื่องน่าอายที่ต้องปกปิด สามารถพูดกันได้ ” (ทบทวนการเรียนรู้)

ความเข้าใจในกรอบเรื่องนี้ช่วยให้พวกเขามีความเข้าใจและภูมิใจในความเป็นตัวเอง ทำให้รู้สึกที่จิตใจเบาสบาย ปลอดโปร่งโล่งใจ และมีใจที่กว้างขึ้นที่จะมองเห็นสิ่งดีๆ ในชีวิต จึงเข้าใจ ยอมรับคนอื่นมากขึ้นและตัดสินคนอื่นน้อยลง

“ มันเปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนโลกได้ เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่นชัดเจนขึ้น เป็นเรื่องที่ใกล้ตัว ทำให้เราใจกว้างขึ้น เข้าใจเขามากขึ้น ตัดสินเขาน้อยลง ยอมรับสิ่งที่เกิดและเห็น ทำให้มุมมองเปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน ” (ทบทวนการเรียนรู้)

“ สำหรับตัวเองเรียนรู้เรื่องนี้แล้วทำให้โลกของเราจากคับแคบ เปิดกว้างขึ้น ” (ทบทวนการเรียนรู้)

“เรื่องนี้ที่เคยน่าอายก็ไม่ใช่สิ่งที่ดี ที่แย่ที่สุดใจของเราสบายและเบาขึ้น โลงเหมือนน้ำหนักลด น้ำหนักที่ถูกถ่วงจากความคิดที่เราไม่เข้าใจ เมื่อไม่เข้าใจเราก็ไม่อาจมองในแง่ดีได้เลย ได้เรียนรู้เยอะ ไม่ใช่แค่ความรู้จากการอ่านหนังสือ แต่เป็นความเข้าใจ” (บททวนการเรียนรู้)

“มันคลี่คลายหลายอย่างข้างในใจ จากนั้นไปฉันจะระวังไม่ไปตัดสินใคร ง่าย ๆ อีกแล้ว โดยเฉพาะเรื่องความเป็นเพศ และมันทำให้ฉันได้กลับมาเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ให้ฉันได้ภาคภูมิใจในความเป็นตัวเองโดยไม่ต้องไปโทษใครๆ” (สรุปจบกระบวนการ)

มายาคติเกี่ยวกับเรื่องเพศนั้นฝังลึกในจิตใจ ที่แม้ว่าจะเข้าใจและคลี่คลายในส่วนตนแล้ว แต่ผู้ต้องขังก็ได้พบว่ายังมีความคิดความเชื่อในเรื่องอื่นๆ ที่ตนยังไม่เข้าใจ

“สมาชิกคนหนึ่งที่เข้าร่วมกระบวนการกล่าวว่า เมื่อเรียนรู้ gender เห็นว่าอดีตของตัวเองอยู่ในกรอบของเป็นหญิงที่ดี เมียที่ดี เมื่อได้เรียนรู้เรื่องนี้แล้ว เข้าใจและรู้สึกโล่งมากขึ้น คิดว่าตัวเองเข้าใจแล้ว แต่เมื่อได้พบและได้ฟังการใช้ชีวิตคู่วิทยาการรับเชิญ (แบบหญิงรักหญิง) ก็ยอมรับว่าตัวเองยังไม่ผ่านกับการเรียนรู้เรื่องนี้” (เสียงสะท้อนจากกระบวนการ)

และยังมีผู้ต้องขังที่ได้เรียนรู้เรื่องนี้แล้วมีความเข้าใจที่มาของพฤติกรรมผู้ชายได้มากขึ้น แต่จากประสบการณ์อันขมขื่นในชีวิตทำให้ยังคงรู้สึกไม่พอใจในความเป็นหญิงของตนที่อ่อนแอ และถูกเอาเปรียบมาตลอด และเธอยังคงฝังใจกับความรู้สึกเกลียดแม่ เพราะเธอมองว่าแม่เป็นต้นเหตุทำให้พ่อเสียใจและทำให้เธอต้องมารับเคราะห์ถูกข่มขืนตั้งแต่ในวัยเด็ก

“สิ่งที่เปลี่ยนแปลง คือ เราได้พอเจอคน เจอผู้ชายจากเดิมที่ตั้งคำถามว่าทำไมผู้ชายถึงชอบใช้อำนาจ มองว่าเขาเป็นคนไม่ดี ก็เข้าใจขึ้นว่าเขาคงถูกสอนมาอย่างนี้ คงถูกสอนมาแบบนั้น...พอได้เรียนรู้เรื่องนี้ก็ยังไม่โทษตัวเองอยู่ อยากเกิดเป็นผู้ชาย รู้สึกว่าผู้หญิงต่ำต้อยและด้อยค่า ยังรู้สึกว่าผู้หญิงถูกเอาเปรียบ ไม่มีค่า เหมือนผู้หญิงถูกกระทำ...ไม่เคยเอากรอบเรื่องนี้ไปตัดสินแม่เลย หนูมีกรอบของแม่อยู่แล้ว คือ เกลียด คำเดียว และเป็นอย่างนั้น และวันนี้ก็ยังเป็นอย่างนั้น แต่หากเป็นวันที่เขาตาย เราจะไปทำบุญให้เขา มันเป็นหน้าที่ของลูก คิดแค่นั้น” (C33, สัมภาษณ์เชิงลึก)

อย่างไรก็ตาม ผู้ต้องขังหลายคนได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้และเข้าใจเรื่องเพศภาวะในตนเอง ซึ่งส่งผลต่อเนื้อให้สามารถทำความเข้าใจพฤติกรรมทางเพศของลูก และมีความมั่นใจที่จะนำความเข้าใจนี้ไปสอนลูกหลานต่อไปอีกด้วย

“(แม่มาบอกว่า “ลูกสาวช่วยตัวเอง คงเป็นเพราะแกที่ชอบมีอะไรกับแฟนให้ลูกเห็น”) ตอนแรกก็โทษตัวเองนะ มองเป็นเรื่องของเวอร์กรรม แต่พอได้คุยกับพี่วิทยากรก็ทำให้เข้าใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติ ทำให้รู้ว่าเรื่องเพศเรื่องการช่วยตัวเองของลูกสาวคนโตไม่ใช่เรื่องผิด แล้วรู้ว่าเราจะสอนลูกว่าควรทำอย่างไรบ้าง” (C1, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ยังได้เรียนรู้เรื่องเพศ ก็อยากมีโอกาสได้กลับบ้านจะกลับไปนั่งคุยและสอนเขา จะบอกเขาว่า...แม่ดีใจนะที่แม่อยู่ตรงนี้มา 8 ปี แต่ได้รู้ว่าลูกเป็นคนดีมาตลอด เขาเป็นเด็กดี ยังตั้งใจเรียน แต่อยากบอกเรื่องคู่วิตเพราะเป็นเรื่องที่สำคัญ ยังไม่ต้องคิดเรื่องการมีคู่ อยากให้ตั้งใจเรียนไปก่อน ลูกทำให้เรารู้สึกดี ภูมิใจในตัวเขา” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

3.6 พบแง่มาจากความทุกข์

การสูญเสียอิสรภาพและการใช้ชีวิตอยู่ใน “กำแพงสี่เหลี่ยม” เป็นความทุกข์กายและทุกข์ใจของผู้ต้องขัง หากแต่เมื่อพวกเขาได้เรียนรู้และใคร่ครวญ ก็ได้พบว่า “คุณ ไม่ได้มีแต่สิ่งเลวร้ายเท่านั้น” แต่ที่แห่งนี้ให้โอกาสพวกเขาได้กลับมาทบทวนเรียนรู้ชีวิตตนเอง ได้เห็นทางออกของปัญหา ได้พบมิตรภาพที่ดีๆ และมีขวัญกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

“(การอยู่ในคุก)ก็ไม่ได้เลวร้ายอะไรมากมาย เดิมเราเป็นคนใจร้อน อยู่ที่นี่ได้ฝึกฝนให้กลายเป็นคนใจเย็นลง ที่นี่สอนเราหลายๆ อย่าง เราได้มีโอกาสเรียนหนังสือ ได้ทบทวนตัวเอง ตื่นเช้าก็ยังได้เห็นพระอาทิตย์ในยามเช้า เมื่อได้เข้ามาในโครงการก็ได้ชื่นชมท้องฟ้า ได้ check in ท้องฟ้าในใจเรา ทำให้ใจเราได้เปิดรับสิ่งใหม่ๆ” (C1, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“คำว่า “คุณ” ที่สะกดด้วย ค สระอุ และ ก ไก่นั้น ไม่ได้มีแต่สิ่งเลวร้ายเท่านั้น สิ่งที่ดีก็มีอยู่มากมายในคำๆ นี้ แต่เรามองเห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ จะรับหรือไม่รับกับที่ “คุณ” มอบให้ สำหรับ ฉัน คนนี้ ถือว่าสถานที่แห่งนี้สอนและมอบสิ่งดีงามให้ฉันมากมาย...ได้เข้ามาอบรม และสัมผัสเรียนรู้ ความมี

น้ำใจดีงาม ไม่ตรีจิตที่วิทยาการทุกท่านมอบให้ เป็นขวัญกำลังใจและพลังที่ทำให้ฉันรับรู้ได้ ความห่วงใยเอื้ออาทร ขอบคุณทุกคน” (C17, สรุบบจบกระบวนการ)

“ไม่เสียใจเลยกับการมาติดคุกครั้งนี้ อย่างหนึ่งก็ยังมีช่วงเวลาที่ดีและน่าจดจำและแสนประทับใจให้เราได้เก็บไว้ในใจตลอดไป ถ้าอยู่ข้างนอกเราก็ไม่ได้มีโอกาสที่จะเรียนรู้ หรือพบเจอกับมิตรภาพที่ดีๆ แบบนี้ “สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับตัวเรา สิ่งนั้นย่อมดีเสมอ” ฉันเชื่ออย่างสนิทใจกับคำนิยามประโยคนี้ที่มีให้กับตัวฉันเอง”(C31, สรุบบจบกระบวนการ)

“ขอบคุณมาก ๆ นะคะที่ทำให้เรารู้กับความทุกข์ของตัวเอง มันทำให้เราเห็นว่าปัญหาทุกสิ่งอย่างมันมีทางแก้ไข” (C8, สรุบบจบกระบวนการ)

“...หากใจของเราไม่เปิดเลย ไม่ไปดูกับมันจริงๆ อย่างไม่เผลอ เหมือนตนเองที่อยู่กับมันมา 30 กว่าปี อย่างไม่เผลอ แต่พอเจอแล้วตายไปก็ไม่เสียตายหรอก ถ้าไม่ติดคุกก็ไม่เจอหรอก” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

เมื่อพวกเขาตระหนักถึงแง่มุมของความจริงที่เผชิญอยู่ จึงได้พลิกวิกฤติของความทุกข์จากการถูกจำกัดอิสรภาพภายในคุก มาเป็นโอกาสที่จะเรียนรู้และเติบโต

“อยู่ในคุกใครว่าทุกข์แต่เราไม่ทุกข์ พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส ไม่รู้ว่าคนอื่นจะหาเจออย่างฉันไหม โอเคตอนแรกเจอคดี เจอความกดดัน แต่ลองใช้เวลาส่วนนั้นกลับมาค้นหา หากเราเจอจะสุขกว่าอยู่ข้างนอกอีก รู้สึกเลยว่าทุกวันนี้ยิ้มได้ ทุกวันหัวเราะ ทุกวันคิดดี” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“...ยังมีคนดี ๆ ที่ไม่ได้ทำผิดอะไรเลยก็ยังต้องมารับชะตากรรมในสถานที่แห่งนี้ก็มากมาย แต่จะทำอย่างไรเล่า ในเมื่อฟ้าลิขิต ชะตากรรมกำหนดให้เราได้มาพบเจอกันในที่แห่งนี้ ดังนั้น สิ่งที่จะทำได้ในเวลานี้คือ การเรียนรู้ และรับสิ่งดี ๆ ในสถานที่นี้มอบให้มากที่สุด” (C17, สรุบบจบกระบวนการ)

“รู้ตัว เราเข้ามาอยู่ในนี้เราต้องเปลี่ยนให้ได้ สิ่งสำคัญที่คิดได้ คือเราต้องเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เมื่อก่อนไม่ได้คิดแบบนี้ เราคิดว่าเราเข้าอยู่ในนี้ ก็ไม่ควรทำให้มันแย่ลง แต่ก็ยอมรับว่าหากไม่ได้เข้ามาเรียนรู้ตรงนี้ ก็ไม่อาจคิดแบบนี้ได้” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“คิดว่า...ตอนนี้เราก็คือโตแล้วนะ ไม่ใช่เด็กอย่างเมื่อก่อน พอได้แล้วกับความ คิดที่ไร้สาระ เราคิดอะไรได้อีกมากมาย รู้สึกว่าเรามีสติมากขึ้น เราสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้กับตัวเองได้ดี ก็เหมือนเปลี่ยนวิกฤติ ให้เป็นโอกาสนั้นแหละ เราอย่าปล่อยให้มันเลวร้ายไปมากกว่าเดิม มันจะยิ่ง ซ้ำเติมให้เราเจ็บมากกว่านี้ แต่พอเราคิดได้ ก็ทำให้เราไม่เจ็บ ต่อสู้มีกำลังใจ เข้าใจว่าเขาเป็นอย่างนั้นเพราะเขาจำเป็น และรู้ว่าพวกเขา รอเราอยู่นะ” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

4. การฝึกฝนภาวนาในวิถีชีวิต

ผู้ต้องขังมีทัศนคติที่ดีต่อการภาวนา ตระหนักในความสำคัญและฝึกฝนการมีสติการรู้เนื้อรู้ตัว และเมื่อได้ฝึกฝนก็พบว่าตนเองสามารถทำได้ดีขึ้น จิตใจสงบขึ้น เท่าทันใจตัวเอง ยับยั้งการกระทำที่เป็น โทษได้ทัน แม้บางครั้งจะทำได้ลดน้อยลง แต่ก็ยังคงเห็นความสำคัญและพยายามที่จะปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่อง

4.1 ตระหนักในความสำคัญและมีทัศนคติที่ดีต่อการภาวนา

กิจกรรมในกระบวนการค่อยๆ นำพาให้ผู้ต้องขังฝึกฝนที่จะมีสติกับตนเองมากขึ้น และ ทำให้พวกเขามีทัศนคติที่ดีต่อการภาวนา ตระหนักในความสำคัญและฝึกฝนการมีสติการรู้เนื้อ รู้ตัวที่มาช่วยให้จิตใจได้พักจากความวุ่นวายและมีความมั่นคงที่จะเริ่มต้นในหนทางใหม่ยิ่งขึ้น และแม้บางช่วงที่รู้สึกว่าการฝึกฝนไม่ก้าวหน้าแต่ก็ยังคงเห็นความสำคัญของความพยายามที่จะ ฝึกในทุกๆ วัน

“ฉันได้รับความรู้มากมายจากเกมส์หลายเกมส์ที่ได้เล่น มักจะสอนให้ มี สติรู้ตัวกับตัวเองมากที่สุด เช่น เกมส์เป็นผู้ฟังที่ดี เกมส์ฟังอย่างลึกซึ้ง ก่อนที่จะ เล่นหรือฟังต้องตั้งใจและตั้งใจเพื่อเตรียมฟังเรื่องราวที่เพื่อนเล่าให้ฟัง” (C17, สรุปจบกระบวนการ)

“ฝึกอยู่กับตัวเอง รู้เท่าทันความคิด เมล็ดแก้วมากหรือน้อยอันไหน ดีกว่ากันบอกไม่ได้หรอกเพราะน้อยก็ดีที่เราอยู่กับตัวเองได้ดี หรือหากมากก็ดี ที่เราเท่าทันความคิดของตัวเอง” (บททวนการเรียนรู้)

“การรู้เนื้อ รู้ตัวของเราตลอดเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ต้องเข้มแข็งไม่
หวั่นไหว ต้องเข้าใจตัวเอง พร้อมเดินทาง เริ่มต้นใหม่และจะไม่ให้อึดติตมา
ทำลายถนนสายใหม่ของเราที่เริ่มสร้าง” (C3, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“ทำให้ได้พักอยู่กับตัวเอง ทุกอย่างอยู่ที่ใจ ” (บททวนการเรียนรู้)

“ช่วงนี้อารมณ์จะรุนแรงไปหน่อย หนึ่งสมาธิไม่ค่อยจะได้ แต่ก็พยายาม
ทำทุกวันคะ ฉันเชื่อมั่นว่าเดี๋ยวจิตใจก็จะกลับมาเหมือนเดิมคะ” (C12, สรุปจบ
กระบวนการ)

4.2 ฝึกที่จะจัดการอารมณ์(โกรธ/อยาก) และทิวฏฐิของตน

เมื่อผู้ต้องขังนำเอาแนวทางการฝึกสติรู้เนื้อรู้ตัวมาใช้ในการจัดการอารมณ์ เธอได้พบว่า
ในบางเรื่องก็อาจจะทำได้ แต่ในบางเรื่องก็เป็นเรื่องที่ยากสำหรับเธอที่ยังคงจะต้องพยายาม
ต่อไป

“ จะชักจูงให้ปล่อยวาง แต่เรายังทำไม่ได้ เรื่องบางเรื่องอาจทำได้ แต่
บางเรื่องก็ยาก แต่ก็พยายาม ” (บททวนการเรียนรู้)

พวกเธอหลายคนได้ฝึกฝนในชีวิตประจำวัน โดยใช้การฝึกสติเป็นแนวทางสำหรับ
เตือนสติที่จะปล่อยวางและดูแลจิตใจตัวเอง บางคนฝึกที่จะฝึกในรูปแบบ ความเคยชินเดิม
และทิวฏฐิของตัวเอง และได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่ไม่ร้อนดังเดิมเมื่อเผชิญ
สถานการณ์ที่บีบคั้น และ ‘หยุด’ กลับมาอยู่กับตัวเองได้ทัน บางคนฝึกที่จัดการกับความอยาก
ด้วยการขมใจ การหลีกเลี่ยง สรรวจอารมณ์ตัวเอง และการย้ายความรู้สึกไปสนใจสิ่งอื่น เป็นต้น

“ตอนนี้เวลาอารมณ์ขึ้น มันเห็นอาการตัวเองเลยนะว่าใจมันกำลังพุ่งไป
แล้ว ...แล้วมันก็หยุด วิต กลับมาอยู่กับตัวเองได้ทัน ตอนนี้เวลาโดนคนเดิน
มาเหยียบตีนยังไม่โกรธเลย เราก็แค่ชักทำหลบ แถมยังพูดขอโทษเขากลับไป
ซะอีก” (สรุปจบกระบวนการ)

“ฉันรู้ว่าตอนนี้เธอมีเรื่องไม่สบายใจ และเป็นกังวล สิ่งแรกที่ฉันอยาก
บอกเธอก็คือ เธออย่าไปคิดอะไรมากเลย...เธอควรปล่อยวางและเอาเวลาที่ให้มี
ดูแลตัวเอง มาทำอะไรดีๆ เหนะ...ฉันอยากให้เธอเข้มแข็ง อดทน แล้วทุกอย่าง

มันก็จะผ่านไป ก่อนนอน หัดไว้พระสวามนต์ชะบั้ง อย่าชี้เกี้ยว” (C23, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“อย่าใจร้อน ใครจะทำอะไรไม่ต้องไปสนใจ อย่าไปยุ่งเรื่องคนอื่น ปล่อยให้เรื่องที่ผ่านมา ถือว่าเป็นบทเรียน อย่าไปจมปลักกับอดีต แล้วเริ่มใหม่ ชีวิตใหม่ ทำสิ่งใหม่ที่ดี” (C6, จดหมายเขียนถึงตัวเอง)

“ได้เรียนรู้เรื่องของความอยาก ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความอยาก เช่น เดินหนี ห้ามใจตัวเอง คิดว่าไม่ใช่ของเรา มีคำปณิธานตัวเอง อย่าเดินไปหามัน มองอารมณ์ตัวเอง หรือการย้ายความรู้สึก ทำให้คิดถึงตัวเองตอนค้ายา ที่เมื่อเห็นก็เริ่มอดไม่ได้ เคยหนีมันแต่ก็หนีไม่พ้น แล้วในที่สุดก็อดไม่ได้ ต้องข่มใจ” (ทบทวนการเรียนรู้)

“ที่ช่วยได้แน่ๆ ไม่ค่อยโกรธ ใจเย็นลง เพราะความรู้ที่มันได้อยู่ในใจ มันต้องรู้เนื้อรู้ตัว มีสติ อย่าไปตัดสินใจใคร ทำอะไรต้องคิดก่อน อย่าทำก่อนคิด เหมือนที่ผ่านมา” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“อยากฝึกตัวเองเรื่องทิวทัศน์นี้แหละ มันไม่หมด เราเป็นคนขี้เกรงใจ มันหมายถึงฉันไม่อยากขอเธอ มันเป็นความน้อยเนื้อต่ำใจ เราไม่อยากรบกวนเขา ถ้าขอความช่วยเหลือมันสมเพศตัวเอง จะพยายามลองฝึกดู... ทวนกระแสจากเดิมที่เดินหนี ลองเข้าไปกินกับเพื่อนเวลาเพื่อนชวน ลองฝึกตัวเองด้วยการฝึกแบบเดิม ที่แน่ๆ ต้องกลับมาที่ใจของตนเอง คำว่าทิวทัศน์ใหญ่มาก ที่สร้างให้เราแรงขนาดนี้ เรามีปมด้อยทำให้เราอยากเยอะ และความอยากทำให้เราเป็นคนขโมย ทำผิดก็ไม่สนใจ เช็ดขุมมันอยู่ได้ มันก็เป็นความเป็นตัวเองในอดีตที่โทษภัยความเป็นทิวทัศน์มีอิทธิพลต่อชีวิตของเรา” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

4.3 ฝึกที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง

การฝึกที่จะฟังอย่างลึกซึ้งทำให้ผู้ต้องขังได้กลับมารู้จักธรรมชาติของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งพวกเขาได้พบว่าปกติตนมักไม่ค่อยจะได้ตั้งใจฟังคนอื่น และรู้สึกเบื่อนายรำคาญหรือโต้ตอบไปโดยที่ฟังไม่ทันจะจบเสียด้วยซ้ำ แต่เมื่อได้ฝึกตั้งใจฟัง ก็ทำให้มีสติ มีสมาธิ ฝึกเปิดใจรับ เข้าไปเรียนรู้สภาวะใจของคนอื่น จึงเข้าใจและรู้สึกดีต่อกัน สามารถช่วยให้กำลังใจและแบ่งเบาความไม่สบายใจให้กับเพื่อนได้ ขณะเดียวกันการเข้าใจประสบการณ์ของ

เพื่อนก็ทำให้กลับมามองชีวิตตนเองด้วยความเข้าใจตนเองและยินดีกับชีวิตตนเองมากขึ้น ดังที่พวกเธอเล่าว่า

“เราชอบกิจกรรม คือ ฟังอย่างลึกซึ้ง เพราะชีวิตจริงของเราก็ไม่ค่อยได้เป็นผู้ฟังที่ดีหรอกค่ะ ส่วนมากจะเป็นผู้พูดมากกว่าผู้ฟัง ไม่ชอบฟังใคร ไม่มีเหตุผล มันแตกต่างมากกับชีวิตจริง การตั้งใจฟังเพื่อนเล่าเรื่องต่างๆ ของเราที่เขายากพูดให้เราฟังนั้นเป็นสิ่งดีค่ะ ทำให้เรามีสติ มีสมาธิ แล้วยังมองเห็นความสดใสแบบเด็กๆ ของเพื่อนที่เราฟังด้วย มันทำให้ย้อนเวลากลับมานึกถึงตัวเองว่าครั้งหนึ่งเราอาจจะดี จะชน อาจจะทำผิดไปบ้าง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่เรายังให้อภัย” (C5, สรุบบทกระบวนการ)

“(สิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากที่สุดคือ) ความรู้เนื้อรู้ตัว สมาธิ มีสติ มองเพื่อนรอบข้าง เวลาเพื่อนไม่สบายใจเราก็มีสติที่จะรับฟัง ให้ความสนใจกับเขาตรงนั้น หากฟังแล้วเราช่วยเขาได้ก็แนะนำเขาไป หากช่วยไม่ได้ก็ให้กำลังใจ อะไรที่เรามีเราก็แบ่งปันไป” (C4, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ชอบการฟังอย่างลึกซึ้ง จากที่เราไม่ค่อยจะฟังใคร อย่างพี่ๆ มาเราจะฟังก่อน แต่ถ้าขัดหูก็จะโตไปเลย บางครั้งความรู้สึกของคนที่ต้องการระบายยังพูดไม่จบ เราก็โตไปแล้ว” (C12, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“เปิดการรับฟัง อยากมีเพื่อนมากขึ้น เมื่อก่อนจะรำคาญและเบื่อ กลัวว่าเขาจะมาเหยียบย่ำเรา จะมาดูถูกเราเท่านั้นเอง เพราะเราไม่ค่อยมีเพื่อน คำว่าเพื่อนแท้จริงไม่ค่อยเข้าใจ ไม่แน่ใจ ระวัง แต่ตอนนี้มันก็ไม่เหมือนก่อนยอมรับว่ามันก็ดีนะ มันไม่เหมือนเมื่อก่อน” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“บวชมันก็แค่การนั่งสมาธิ ใจเราเป็นสมาธิ แต่ไม่ได้ฝึกเปิดใจรับกับมัน เข้าไปเรียนรู้กับมัน แล้วก็สภาวะใจของคนอื่น มันเป็นการพูดคุยกัน พอฟังใจเราก็เปิดกว้างแล้ว วันต่อมาได้พูดคุยอีกใจของเราก็เปิดกว้างอีก ไปเรื่อยๆ มันสุดยอด” (C7, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“(ใจของเรามันเปิด)ตอนที่เรียนรู้เรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง เราได้ฟังจากเรื่องที่เพื่อนพูด 2 ครั้งแล้ว ชีวิตของเพื่อนยังหนักกว่าเรา แต่เขาก็ยังสู้ เราก็

เลยได้พลังจากเขา...เราก็ไม่ได้แย่นี่นา อ่ามองตัวเองต่ำสิ” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

4.5 ระลึกถึงความตายและตระหนักถึงสิ่งสำคัญในชีวิต

ผู้ต้องขังได้พิจารณาชีวิตที่ผ่านมาว่า เมื่อก่อนไม่เคยคิดเรื่อง ความจริงหรือความเป็นความตาย คิดแต่การอยู่อย่างไรจะให้มีความสุขและต้องได้ตั้งใจ ความคิดจิตใจล่องลอยไปกับสิ่งสมมติและความฝัน โดยไม่มีสติรอบคอบ มองข้ามสิ่งใกล้ตัวแม้กระทั่งลมหายใจของตนเองซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของชีวิต แต่เมื่อได้มีโอกาสเข้ามาในโครงการใจสู้ใจ ทำให้ได้ใคร่ครวญว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือ ร่างกาย จิตใจ และคนในครอบครัว ดังนั้นสิ่งที่ควรคิดควรปฏิบัติในการเดินทางระหว่างจุดเริ่มต้นจนถึงปลายทางชีวิตนั้น คือการได้พบพานและทำประโยชน์คุณความดีไว้ให้กับบุคคลใกล้ชิดและคนรอบตัว

“ข้าพเจ้าเริ่มมีความคิดเรื่อง ความจริงหรือความเป็นความตาย ขณะที่ได้มีโอกาสเข้ามาในโครงการใจสู้ใจนี้ด้วยความจริงที่ว่า เมื่อก่อนไม่เคยคิดเรื่องนี้ คิดแต่การอยู่อย่างไรจะให้มีความสุขต้องได้ตั้งใจ โดยไม่มีสติรอบคอบ จิตใจความคิดล่องลอยไปกับสิ่งสมมติและความฝัน มองข้ามสิ่งใกล้ตัว แม้กระทั่ง ลมหายใจของตนเองซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการจะมีชีวิตตั้งแต่เริ่มต้น การเดินทาง และการเข้าสู่ปลายทาง”(C27, สรุบบทกระบวนการ)

“ทุกครั้งที่เราเข้าไปเยี่ยมหนังสือในห้องสมุด ที่ตั้งใจในช่วงนี้จะเป็นหนังสือในแนวทฤษฎีความตาย การเจริญสติ การเตรียมความพร้อมสู่ปลายทางชีวิตมนุษย์ ซึ่งหากเป็นเมื่อก่อน ข้าพเจ้าจะมองผ่านๆไปอาจเพราะไม่มีแรงกระตุ้นให้สนใจจุดนี้ หากแต่ความเป็นสัจธรรมที่สุดคือการเป็นและการตาย ซึ่งมนุษย์และสิ่งมีชีวิตต้องพบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สิ่งที่ควรคิดควรปฏิบัติ คือการเดินทางระหว่างจุดเริ่มต้น และจุดหมายปลายทางชีวิตนั้น เราได้พบพานสิ่งใดมาบ้างและเราได้ทำประโยชน์คุณความดีอะไรไว้กับบุคคลใกล้ชิดและรอบตัวเราบ้าง” (C27, สรุบบทกระบวนการ)

“เราได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา คือ จิตใจ หัวใจ ร่างกาย และคนในครอบครัว” (บททวนการเรียนรู้)

4.6 มีความคืบหน้าในการฝึกฝนการภาวนาอย่างเห็นได้ชัด

ผู้ต้องขังได้เปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างมากทางด้านจิตใจ มีความรู้สึกที่ตัวเองมีความใจเย็น รู้จักตั้งสติคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัญหาของตัวเอง มีความเข้าใจว่าตนไม่สามารถห้ามไม่ให้เกิดปัญหาได้แต่สามารถเตรียมตัววางแผนแก้ไขปัญหาล่วงหน้าได้ และเข้าใจว่าคนเราทุกคนย่อมเผชิญทั้งสุขและทุกข์ บางคนก็เท่าทันจิตใจที่ฟุ้งซ่าน และสามารถ“เรียกใจให้กลับมาอยู่กับตัวเอง” ขณะที่บางคนก็ได้พัฒนาเทคนิคที่จะกลับมามีสมาธิอยู่กับตัวเองด้วยการทำงานบางอย่าง ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่ชอบหรืองานถนัด เช่น การแต่งหน้า การเย็บผ้า หรือวิธีการอื่นๆ เช่น การเอาจดหมายของแฟนมาเขียนใส่สมุด หรือเขียนระบายความโกรธลงสมุด เป็นต้น

“ในระยะเวลาที่ 8 เดือนผ่านมา ตัวเราเองมีความรู้สึกที่ตัวเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้มากด้านจิตใจ มากกว่าเมื่อก่อน ทำให้เราคิดได้ ใจเย็น รู้จักคิดว่า เราควรทำกับตัวเองอย่างไรเมื่อเราได้รับกับปัญหากับตัวเราเอง ปัญหาห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้แต่เราเตรียมตัววางแผนแก้ไขปัญหาล่วงหน้าได้ เราทุกคนย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ การเกิดการแก่ การตายเป็นเรื่องธรรมดาโลกใบนี้คืออนิจจัง...ตัวเราเองดีใจมาก ๆ มีความรู้สึกที่ดี และมีการตั้งสติตัวเองได้ดีกว่าเมื่อก่อนขึ้นเยอะ หากมีโอกาสตัวเราเองอยากให้มีการอบรมนี้ขึ้นอีก”(C32, สรุปรวบกระบวนกร)

“หนูก็ชอบเวลาใจเราไปไหนเรารู้ อันนี้จะเอาไปฝึกอยู่ เมื่อก่อนไม่ได้เป็นอย่างนี้นะ ใจมันฟุ้งซ่าน แต่ตอนนี้เห็นก็จะเรียกใจให้กลับมาอยู่กับตัวเอง” (C33, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“การนั่งสมาธิ นั่งได้มากขึ้น หรือเวลาที่มีเรื่องไม่สบายใจ พี่แนะนำวิธีการกลับมาอยู่กับตัวเอง ตัวเองชอบการแต่งหน้า ชอบการเย็บผ้า ทำให้มีสมาธิเพื่ออยู่กับตัวเองได้ทุกที่ ทำอย่างนี้มาประมาณเดือนกว่าแล้ว หรือเอาจดหมายของแฟนมาเขียนใส่สมุด หรือเขียนระบายเอาความโกรธลงสมุด ก็ทำให้เราใจเย็นลง” (C1, สัมภาษณ์เชิงลึก)

พวกเขาเห็นความคืบหน้าของตนเองในการภาวนา สอดคล้องกันกับเสียงสะท้อนจากกระบวนกรที่กล่าวถึงความเติบโตทางด้านจิตใจของพวกเขาไว้ดังนี้

“พี่หนึ่ง(นามสมมติ)บอกว่า เมื่อก่อนนั่งสมาธิหนึ่งตาไม่ได้เกิน 5 นาที ภาพในอดีตจะเข้ามารบกวนจิตใจตลอด ตอนนี้สามารถนั่งสมาธิได้เพิ่มมากขึ้น

15 นาทีก็สามารถนั่งได้...พีสอง(นามสมมติ)บอกว่าเดิมเป็นคนใจร้อน แต่ตอนนี้รู้สึกที่ตัวเองเปลี่ยนไป นิ่งขึ้น สงบขึ้นเหมือนเป็นคนละคน...ทุกคนมีทัศนคติที่ดีในการฝึกภาวนาและเห็นว่าการฝึกสติ รู้เนื้อรู้ตัวต้องทำต่อเนื่อง” (เสียงสะท้อนจากกระบวนการ)

“ดีใจที่นิ่งสมาธิได้แล้ว”-- ก่อนหน้านี้เธอไม่สามารถนั่งนิ่งๆ ได้ เนื่องจากสัญญาเก่า ที่เป็นเรื่องราวร้ายๆ ในอดีตของตัวเอง ทั้งที่ถูกกระทำและเป็นผู้กระทำผิดขึ้นมาบ่อยๆ ทุกครั้งที่นิ่งสมาธิ แต่เมื่อผ่านกระบวนการเรียนรู้ และได้ระบายคลี่คลายจนหมด ได้ทบทวนจนกระทั่งเธอพบคำตอบให้ตัวเอง ความกระสับกระส่ายทั้งหมดก็คลี่คลายลง” (เสียงสะท้อนจากกระบวนการ)

5. ความรู้สึกประทับใจและขอบคุณที่ได้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ต้องขังรู้สึกว่าได้ประโยชน์คุ้มค่าที่ได้ร่วมเรียนรู้ในโครงการนี้ พวกเขาขอบคุณที่โลกภายนอกยังให้ความสำคัญกับ “คนหลังกำแพงที่ไม่ค่อยมีใครสนใจเท่าไร” อย่างพวกเขา อีกทั้งยังซาบซึ้งใจและขอบคุณวิทยากรที่เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ สิ่งที่พวกเขาได้รับนั้นมีค่าและทำให้พวกเขาอยากจะทำตอบแทนด้วยการนำสิ่งที่เรียนรู้จากโครงการไปใช้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นด้วยหัวใจที่เต็มใจต่อไป

5.1 คุ้มค่าที่ได้เรียนรู้

การเรียนรู้ในโครงการจากใจสู่ใจเป็นการเรียนรู้ที่ค่อยๆ เปลี่ยนชีวิตของผู้ต้องขังให้ไปในด้านบวก แม้ว่าพวกเขาจะต้องใช้เวลาในการเรียนรู้มาก แต่ก็รู้สึกคุ้มค่าและมี ความหมายต่อชีวิตตน ซึ่งหากไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้คงต้องเสียใจไปตลอดชีวิต

“มันเป็นการเรียนรู้ที่ค่อยๆ เปลี่ยนชีวิตในด้านบวก ถึงแม้ว่ามันต้องใช้เวลามาก แต่ก็คุ้มค่าที่ได้เรียนรู้กับมัน” (C8, สรุปลจบกระบวนการ)

“...พูดได้คำเดียวว่า ถ้าไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้คงต้องเสียใจตลอดชีวิตแน่เลย” (C7, สรุปลจบกระบวนการ)

“รู้สึกดีมาก ๆ ทำให้ความคิด ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลง ทำให้คำว่าวิกฤตให้เป็นโอกาสนั้นเกิดขึ้นจริง เคยใช้คำพูดนี้กับเพื่อนๆ แต่ยังไม่ทำได้แต่ตอนนี้ทำได้แล้ว” (C26, สัมภาษณ์เชิงลึก)

5.2 ขอบคุณที่โลกภายนอกยังให้ความสำคัญ

ในสถานภาพของนักโทษ ผู้ต้องขังมักจะรู้สึกว่าเป็นคนไร้ค่าในสายตาของผู้คน การได้มีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมของโครงการนี้ จึงทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองยังมีค่า มีความหวังและมีพลัง เพราะได้รับรู้ว่าโลกภายนอกยังให้ความสำคัญและให้การดูแลเอาใจใส่

“...ทำให้ดิฉันได้รู้ว่า โลกภายนอกยังให้ความสำคัญ ดูแลเอาใจใส่ในสถานภาพที่เราเป็นนักโทษจึงทำให้เรามีความหวัง มีพลังที่รู้ว่าตัวเองไม่ได้ไร้ค่า” (C26, สรุบบทกระบวนกร)

“รู้สึกภูมิใจที่ตัวเองผ่านเข้ารอบเข้าการอบรม รู้สึกขอบคุณที่เขายกย่องโอกาสนี้ให้โดยตัวเราเองเป็นคนพม่า รู้สึกถึงความเมตตาไม่แบ่งชั้นวรรณะให้คนพม่าอย่างเรา ได้มีโอกาสได้เข้าอบรมด้วย” (C1, สรุบบทกระบวนกร)

พวกเขารู้สึกประทับใจและขอบคุณโอกาสที่ได้รับ และอยากให้ผู้ต้องขังคนอื่นๆ ได้รับโอกาสที่ดีเช่นกันกับเธอด้วย

“ดิฉันขอขอบคุณพี่ๆ ที่มอบความรู้ ความบันเทิง ความอบอุ่น และความสุข แต่พวกเราทุกคนที่เข้าร่วมโครงการ ดิฉันมีความหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีโครงการดีๆ แบบนี้ เข้ามาอบรมพวกเราชาวทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่อีกครั้ง ขอขอบคุณค่ะ” (C8, สรุบบทกระบวนกร)

“วันนี้ดิฉันขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทัณฑสถานเชียงใหม่ทุกท่าน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีการจัดโครงการ ใจสู้ใจ นี้นั้นมา ทำให้ดิฉันได้มีโอกาสได้เข้าร่วมในกิจกรรมของโครงการนี้ และก็เกิดความประทับใจมากที่สุด” (C9, สรุบบทกระบวนกร)

“อยากให้มีโอกาสนะ อยากให้คนที่เขาตัวยกว่าเราได้รับโอกาสเหมือนกับเรา พี่รู้ไหมหนูเอากิจกรรมบางกิจกรรมไปทำกับเพื่อน ไปบอกเพื่อน แต่ก็ไม่มีเหมือนเข้ามาเรียนเอง อยากให้พวกเขาได้มีโอกาส” (C8, สัมภาษณ์เชิงลึก)

5.3 ซาบซึ้งใจและขอบคุณวิทยากรที่เป็นส่วนสำคัญในการเรียนรู้

คุณลักษณะของวิทยากรที่ชนะใจผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการ และเป็นส่วนสำคัญที่นำให้พวกเขาเกิดการเรียนรู้ คือการที่วิทยากรมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง มีความอ่อนโยน เป็นกันเอง ไม่ถือตัว ไม่แบ่งแยก ไม่กลัวหรือแสดงท่าทีรังเกียจคนใน “คุก” อย่างพวกเขา และไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามวิทยากรก็ทำด้วยใจที่อดทน ไม่เคยแสดงออกให้พวกเขาเห็นว่าท้อหรือเหนื่อยเลย

“เพื่อน ๆ น้อง ๆ ทุกคนในโครงการก็ซาบซึ้งใจ และขอบพระคุณจากใจจริงมาก ๆ ค่ะ พี่ ๆ อาจารย์ทุกท่านมีความเป็นกันเอง ไม่ถือตัว ไม่แบ่งแยกหรือแสดงท่าทีรังเกียจพวกเราแม้แต่นิดเดียว พี่ ๆ ทุกคนมีความน่ารัก และมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเองทุกคน สามารถเอาชนะใจผู้เข้าร่วมโครงการได้เวลาไม่นาน” (C19, สรุปจบกระบวนการ)

“สวัสดิ์คะครูทุกคนที่สละเวลาดูแล เอาใจใส่พวกเราทุกคน เอากำลังใจมาให้ เอาของกินดีดีมาให้กิน ซึ่งที่พวกเราไม่เคยได้กินของอย่างนี้ และที่ดีที่สุดคือเอาใจมาเป็นกำลังใจให้พวกเราทุกคนโดยที่ไม่คิดรังเกียจคนใน “คุก” อย่างพวกเรา คุณครูมีจิตใจที่อ่อนโยน ดีใจทุกครั้งที่ได้เจอ” (C18, สรุปจบกระบวนการ)

“อาจารย์เป็นคนน่ารักทุกคนเลย ไม่เคยรังเกียจพวกเราเลย เวลาพูดเวลาทำอะไร ก็ทำด้วยใจไม่เคยท้อ ไม่เคยเหนื่อย” (C10, สรุปจบกระบวนการ)

ทุกกิจกรรมที่วิทยากรได้ร่วมกันนำมาให้พวกเขาได้เรียนรู้ นั้นมีความหมาย ทำให้พวกเขาได้ความรู้ใหม่ในเรื่องต่างๆ รอบตัว ได้กลับมารู้จักอีกด้านหนึ่งในชีวิตตนเองที่ไม่เคยมองมาก่อน จนทำให้รู้จักตนเองและเข้าใจคนอื่น มีความเข้าใจ เชื่อใจ และผูกพันให้แกกัน พวกเขา รู้สึกขอบคุณที่ทำให้พวกเขา มีความสุข เศร้า หัวเราะ และผ่อนคลายอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน และความประทับใจจากการที่ได้พบเจอพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ครั้งนี้จะอยู่ในใจของพวกเขาตลอดไป

“ขอบคุณอาจารย์ทุกคนที่สละเวลาอันมีค่ามาสอนพวกเรา ทุกกิจกรรมที่อาจารย์ได้อาสาสอนมันมีความหมายทั้งหมด ขอบคุณที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข เศร้า หัวเราะ ได้ผ่อนคลายอย่างที่ไม่เคยทำ เวลามันช่างหมุนเร็วจริงๆ นึกแล้วใจหาย ที่เราต้องจากกันแล้ว ความทรงจำครั้งนี้มันจะอยู่กับเราตลอดไป” (C13, สรุปจบกระบวนการ)

“ทุกครั้งที่พี่ๆจะต้องมีเรื่องให้คิดตลอดเลยว่าครั้งนี้คุยกันเรื่องอะไร จะมีอะไรตื่นเต้น ตื่นเต้นหรือเปล่า ...และทุกครั้งที่เจอกันก็ไม่ผิดหวังเลยละ...การที่

ได้พบเจอพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ครั้งนี้จะอยู่ในใจของฉันทลอดไป
คะ” (C14, สรุบบจบกระบวนการ)

“พี่คนที่หนึ่งเป็นคนที่เอาเหตุการณ์เรื่องเล่าที่เราคาดไม่ถึงและมันเป็น
จริงในสังคมของเรามาวิเคราะห์ เล่าสู่กัน ส่วนพี่คนที่สองก็จะคอยสังเกต สรุปร
หาช่องทางเพื่อที่จะคลี่คลายความสงสัยของเราได้ดี พี่คนที่สามก็จะหาเกม
แปลกๆ สนุกๆ ทำนวด ทำโยคะ มาสอนเราเล่น พี่คนที่สี่ ดูเหมือนไม่ค่อยมีส่วน
ร่วมเท่าไร แต่พี่เป็นผู้รับฟังที่ดี ดูเหมือนมีหุทธิพิยะอะไรประมาณนั้น หูไวตาไว
น้องคนที่ห้าเป็นเด็กที่มีความรู้” (C1, สรุบบจบกระบวนการ)

“เป็นโครงการที่ดูเหมือนจะธรรมดา แต่ไม่ธรรมดา พี่ๆ สอนเรื่อง
การตลาด การรู้จักตัวเองด้วยธาตุทั้ง 4 สอนเรื่องสติและสมาธิ ผลกระทบด้าน
ลบและด้านบวกของตนเอง ทำให้รู้ว่าคนอื่นเป็นอย่างไร อาจเหมือนกันในบาง
ข้อบางมุม ได้มองเห็นความหลากหลายของคน ทำให้เรามองหลายๆ ด้าน
อ่านใจและเข้าใจคนอื่นได้” (C1, สัมภาษณ์เชิงลึก)

“ในห้องเล็กๆ นี้ได้สอนให้เรียนรู้อะไรมากมาย บางสิ่งบางอย่างก็ไม่เคย
ได้รู้ได้เห็นหรืออาจคาดไม่ถึงก็ได้ ได้เรียนรู้อีกด้านหนึ่งของชีวิตและอีกด้าน
หนึ่งของความรู้สึกที่เราไม่เคยมองตัวเองมาก่อนเลย ไม่น่าเชื่อเลยว่า เพียงแค่
เวลา 32 วันเท่านั้น แต่ทำให้เราผูกพันเป็นพี่เป็นน้องกัน เหมือนเราได้อยู่
ร่วมกันเป็นปี ไม่น่าเชื่อว่าเราทุกคนจะยอมพูดทุกเรื่อง จะยอมร้องไห้ให้เห็น จะ
เชื่อใจกัน ไวใจกันได้ถึงเพียงนี้” (C0, สรุบบจบกระบวนการ)

5.4 อยากจะตอบแทนด้วยการนำสิ่งที่เรารู้มาไปใช้เป็นประโยชน์

ผู้ต้องขังรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่ได้เรียนรู้และประทับใจในตัววิทยากรทุกคน พวกเขาจึงเกิด
ความตั้งใจที่จะตอบแทนด้วยการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและแบ่งปันให้
ผู้อื่นต่อไปด้วยใจที่ดีงาม

“ขอบคุณทุกอย่างที่ได้นำมาให้พวกเราคนหลังกำแพงที่ใครไม่ค่อยเห็น
ความสำคัญเท่าไร... ได้อะไรตั้งมากมายเกินคุ้ม ก็จะนำเอาสิ่งที่ได้รับได้เรี
ยนรู้
มานำเอาไปใช้ในชีวิตรข้างหน้าต่อไป” (C15, สรุบบจบกระบวนการ)

“สิ่งที่ตอบแทนความรู้สึกที่งดงาม บริสุทธิ์ใจและการสร้างสรรค์ผลงาน
ของคณะอาจารย์และผู้สนับสนุนโครงการใจสู้ใจทุกท่านคือ จะขอใช้เวลาที่อยู่ใน

ระหว่างการเดินทางชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและบุคคลใกล้ชีวิตรวมถึงผู้ที่มีจิตตารมณ์ในแนวทางเดียวกันต่อไปคะ” (C29, สรุปจบกระบวนการ)

“ตัวเองในตอนนี้มีความคิดใหม่ๆ สิ่งใหม่ๆ ให้กับตัวเองและผู้อื่น สามารถแบ่งปันสิ่งดีๆ เหล่านี้ให้กับผู้อื่นได้โดยไม่หวังผลตอบแทน เพื่อนมนุษย์ที่ช่วยเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มันคือสิ่งพิเศษ และสุดยอดที่สุดคะ ขอขอบคุณมากมายจริงๆ นะคะ มันเหนือคำบรรยายคะ” (C22, สรุปจบกระบวนการ)

“กิจกรรมทุกๆ กิจกรรม เกมต่างๆ ที่ท่านอาจารย์ได้นำมาให้เราเล่น เป็นข้อคิดดีๆ สามารถนำมาปรับใช้กับตัวเองและการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีคะ... ไม่มีสิ่งของใดตอบแทนให้ มีแต่หัวใจที่เปี่ยมล้นด้วยความดีตอบแทนคุณ” (C7, สรุปจบกระบวนการ)

เรื่องจากกลางขอนแก่น

การศึกษาภาวะด้านในของผู้ต้องขังหญิงและการเปลี่ยนแปลง หลังจากการเข้าร่วมกระบวนการ 8 ครั้ง มีข้อมูลประกอบการวิเคราะห์ผลการวิจัยดังนี้

1. บทสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ต้องขัง
2. การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมโดยนักวิจัย
3. บันทึกประจำวันตลอด กระบวนการทั้ง 8 ครั้ง
4. จดหมายถึงตัวเองของผู้ต้องขัง
5. เสียงสะท้อนจากกระบวนการ :บันทึกประเด็นการเรียนรู้และการเติบโตของผู้เข้าร่วม

ประเด็นที่พบจากการศึกษาภาวะด้านในของผู้ต้องขังและการเปลี่ยนแปลง มีดังต่อไปนี้

1. สภาวะจิตใจของผู้ต้องขัง

1.1 สภาวะจิตใจกับสถานการณ์ในเรือนจำ หมายถึงสภาวะจิตใจของผู้ต้องขังเมื่ออยู่ภายใต้เหตุการณ์ สถานการณ์ บุคคล บรรยากาศแวดล้อม ต่างๆในเรือนจำ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ซึ่งการที่ผู้ต้องขังอยู่ภายใต้รั้วสูงสี่เหลี่ยมของเรือนจำนั้นก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆทั้งด้านบวกและลบกับผู้ต้องขัง เช่น ความทุกข์ ความตึงเครียด กอดตัน ท้อแท้ เศร้า ...แต่ในขณะเดียวกัน ก็มี ความสุข สนุก การเห็นศักยภาพในตนเอง ดีใจ ...เกิดขึ้นกับพวกเขาด้วยเช่นกัน โดยสามารถแบ่ง เหตุแห่งการเกิดความรูสึกต่างๆได้ดังนี้

●ความทุกข์ทรมานกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ในเรือนจำ สภาพความเป็นอยู่ที่ต้องเผชิญกับข้อจำกัดต่างๆ ความไม่สะดวกสบายทางกายภาพ ซึ่งส่งผลกระทบสร้างความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจให้กับผู้ต้องขัง เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์เหล่านี้

“ตอนเช้าวันนี้ ยิ่งไปกันใหญ่ น้ำไม่ไหล เกือบไม่ได้อาบน้ำ น้ำสงสารตัวเองคะ ต่อแถวชั่วโมงนิตหนูถึงจะได้อาบน้ำ เวลาปวดท้องก็ต้องอดทนจนถึงเข้าหน้าคะ กว่านายจะมาเปิดห้องให้ก็ตั้ง 6.15 น. มันเป็นเรื่องที่อดทนอดกลั้นซะจริงๆเลยคะ สงสารตัวเองก็ปานนั้น ก็ต้องยังมีอะไรที่เราต้องเจออีกมากมายละนะคะ ในสิ่งที่เราไม่เคยเจอ สำหรับหนูแล้วโทษเหลือ 11 ปีคะ ก็ไม่รู้ว่าจะเจออะไรอีกต่อไป คิดแล้วก็ท้อใจนะคะ” (ID 1, บันทึกประจำวัน, กุมภาพันธ์ 2557, หน้า 36)

“วันนี้รู้สึกอารมณ์หงุดหงิด เป็นเพราะอากาศที่ร้อนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และคนเยอะด้วย บางครั้งเราเองก็ยังแอบหงุดหงิดตัวเองว่าทำไมเรากลายเป็นคนอารมณ์แปรปรวนอย่างนี้ไปได้” (ID19,บันทึกประจำวัน,ก.พ.57,23)

“การที่เราได้เข้ามาใช้ชีวิตอยู่ข้างใน ก็รู้สึกว่าหดหู่ซะเหลือเกิน เพราะว่าเราทำอะไรไม่เคยได้ตั้งใจ แต่เราก็อำใจ เพราะว่าเรารู้ว่าตัวเองกำลังอยู่ในกฎระเบียบของเรือนจำ ไม่ว่าจะเป็นการกินการอยู่ รวมไปถึงการนอน ฯลฯ” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, หน้า 9)

●ความกดดัน ตึงเครียด กลัว เศร้า ฯลฯ กับเหตุการณ์ร้ายระบายในเรือนจำหมายถึงภาวะจิตใจของผู้ต้องขังเมื่อทราบเหตุการณ์ที่เรือนจำมีความจำเป็นต้องระบายผู้ต้องขังไปยังภูมิลำเนาอื่น ๆ เนื่องจากความจำเป็นหลากหลายประการ สภาพจิตใจของผู้ต้องขังเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์นี้เหมือนการลุ้นว่าจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับตนหรือไม่ บางคนที่ไม่อยากย้ายเพราะเรือนจำเดิมใกล้บ้าน สะดวกแก่การมาเยี่ยม ก็ลุ้นจนความไม่สบายใจ “เครียด” ส่งผลให้เกิดอาการทางกายตามไปด้วย

“เครียดค่ะ เพราะช่วงนี้มีการย้าย นอนไม่ค่อยหลับ เครียดจนไม่สบายเลยละค่ะ อ่านหนังสือก็ไม่ค่อยรู้เรื่องหรือค่ะ คิดมากหลายเรื่อง ไหนจะบ้าน ไหนเรื่องแฟนที่มาด้วยกัน กลัวได้ย้ายไปอยู่ที่อื่น เพราะถ้าไปที่อื่นคงไม่มีญาติไปเยี่ยมเพราะไกล เพราะไปช่วงย้ายระบายนักโทษเพราะนักโทษมากเกินไป” (ID 1, บันทึกประจำวัน, ตุลาคม 2556, หน้า 9)

และเมื่อโอกาสของการย้ายระบายมาถึงเพื่อนๆ ที่ใกล้ชิด ความรู้สึกของการจากลา ระลึกถึง อาลัยอาวรณ์ ก็ส่งผลให้ผู้ต้องขังบางคนรับรู้ถึงความผูกพัน ความใกล้ชิดที่มีให้กับเพื่อนๆ จนพบว่ามีมิตรภาพเกิดขึ้นได้ทุกที่ แม้ในที่ที่คับแคบและลำบากที่สุด

“วันนี้รู้สึกว่าเราเศร้าใจมากเลย ที่เพื่อนของเราจากไปสามคน เราขอให้เพื่อนได้เดินทางโดยสวัสดิภาพ ขอให้เพื่อนได้เจอแต่สิ่งดีๆ และได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ เราอยากขอบคุณเพื่อนๆ ผ่านไปทางสมุดเล่มนี้ด้วย ถ้าหากว่าเพื่อนได้รับรู้ถึงความรู้สึกของเรา ขอให้เพื่อนทั้ง 3 คนจงนึกถึงเราบ้าง ถึงแม้ว่าเราจะเจอกันในสถานที่แห่งนี้ เป็นที่ที่ไม่น่าจดจำสักเท่าไร แต่ที่นี่ยังมีมิตรภาพที่ดีให้เรา ถ้ามีโอกาส ขอให้เราได้เจอกันข้างนอกนะจ๊ะ” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พฤศจิกายน 2556, หน้า 6)

“เช้าวันนี้เห็นเพื่อนๆ น้องแม่ ได้ย้ายไปที่อื่นก็ใจหายกับพวกเค้า สงสารไม่กล้ามองเลย น้ำตามันจะไหล นึกถึงตนเองตอนย้ายมาจากกาฬสินธุ์ อีกด้านหนึ่งก็ดีใจกับคนที่จะได้กลับสู่ภูมิลำเนา” (ID7, บันทึกประจำวัน, พ.ย.56, 17)

- ความขุนข้งหมองใจ อึดอัด เมื่อสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามใจ หมายถึง ความแปรปรวนของจิตใจ เมื่อรู้สึกว่าสิ่งที่ต้องการ ไม่ได้รับการตอบสนอง เช่น เรื่องเกี่ยวกับการกระทบกระทั่งระหว่างเพื่อนผู้ต้องขัง

“ขอระบายความในใจสักนิดนะคะ ถ้ามีคนมาตำเรา โดยที่เราไม่ผิด ถ้าเราไม่ตอบกับถ้าเราไม่ผิด แต่ก็เสียความรู้สึกที่เราไม่ตอบ เวลาที่เขาตำเรา ถ้าเราไม่ตอบเขา จะว่าเราเป็นคนผิดไหมคะ ขอหยุดแค่นี้คะ” (ID 6, บันทึกประจำวัน, ตุลาคม 2556, หน้า 3)

“ก็มีเรื่องให้เราไม่สบายใจอีกอย่างหนึ่ง ที่น้องในข้างมองเราว่าเราเป็นคนขี้บ่น เอาแต่ใช้คำบ้าง บางครั้งเราก็ย้อนกลับมาดูตัวเอง ว่าเราเป็นได้ขนาดนั้นเลยหรือ เราทำอะไรเพื่อเค้ามากกว่า แต่เค้ากลับมองว่า เราเอาเปรียบเค้า แต่ก็ข้างมันเถอะต่อไปฉันจะไม่แค้นความรู้สึกของใครอีกแล้ว ฉันจะแค้นความรู้สึกของฉันคนเดียวเท่านั้น เพราะการที่เราทำเพื่อคนอื่นมากมาย แต่กลับเป็นว่าเราสร้างความรำคาญให้กับพวกเขาเพิ่มมากขึ้น

ฉันสัญญาว่า ต่อไปนี้ฉันจะทำเพื่อตัวเองและคนในครอบครัวเท่านั้นก็พอ” (ID15,บันทึกประจำวัน, ต.ค.56,2)

“ปัญหาสังคมคุณ อยากจะตายวันละหลายรอบจริงๆ สังคมร้อยพ่อพันแม่ ฎก็แน่ฉันก็ใช้เฮ้อ” (ID24,บันทึกประจำวัน,พย56,8)

ปัญหาที่ผู้ต้องขังกำลังเผชิญจึงไม่ได้หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ที่ไม่สบายเท่านั้น แต่ผู้คนรอบข้างที่ล้วนมีความหลากหลาย และต้องอยู่รวมกันในที่ที่มีทุกอย่างจำกัด ท่าทีของการใช้ชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่ ผู้คนต่างสนใจแต่เรื่องของตนเอง ภายใต้อิทธิพลที่อัดแน่นด้วยผู้คนนับร้อยนับพัน แต่ความรู้สึกภายใต้จิตใจกับรู้สึกว่างเปล่าโดดเดี่ยว

- ความสนุก ผ่อนคลาย มีความสุขกับกิจกรรมที่ทางเรือนจำจัดให้วาระพิเศษ หมายถึง ความรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย ที่เกิดขึ้นเมื่อทางเรือนจำมีกิจกรรมซึ่งอาจเป็น กิจกรรมเพื่อสร้างความบันเทิง กิจกรรมที่ได้ใช้เวลากับคนพิเศษ กิจกรรมได้รับของแจกซึ่งมีความสำคัญกับชีวิตประจำวัน ผู้ต้องขังหญิงเป็นอย่างมาก ทุกกิจกรรมพิเศษจึงเปรียบเสมือนน้ำเย็นๆ ที่รดลงมาบนพื้นดินที่แห้งผาก เป็นความเบิกบาน และเพิ่มความชุ่มชื้นทางจิตใจแก่ผู้ต้องขังได้มาก

“ตอนเช้าในแดนหญิงของเราก็จัดงานปีใหม่ ทางเรือนจำและเจ้าหน้าที่ท่านใจดีค่ะ จัดงานปีใหม่ให้พวกเราตั้ง 2 วัน สนุกมากเลยคะ คลายเครียดได้มากเลยคะ และยังเปิดโอกาสให้เราส่งการ์ดอวยพรให้เพื่อนๆแดนชายได้ ตั้งแต่วันที่ 27-1 มค.57” (ID 1, บันทึกประจำวัน, ธันวาคม 2556, หน้า 29)

“วันนี้เป็นวันที่ปลื้มมากที่สุดเลย อบอุ่นใจมากที่สุดคะ เพราะว่าคุณแม่แจกยกทรงกางเกงใน ผ้าอนามัยด้วย และได้รับชานมติดด้วยที่น้องสาวสุดที่รักฝากมากให้” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ตุลาคม 2556, หน้า 6)

“ทางเรือนจำจัดงานวันเอดส์โลก สนุกมากเลยคะ ผู้ต้องขังหญิงและผู้ชายได้ออกไปร่วมงานกัน แต่เวลาก็ผ่านไปเร็วเหลือเกิน บางครั้งก็เหมือนความฝันเพราะเวลาผ่านไปเร็ว สุดท้ายก็กลับเข้ามาสู่สภาพเดิม ก็น่าเบื่อและก็วุ่นวายเหมือนเดิม” (ID 6, บันทึกประจำวัน, พฤศจิกายน 2556, หน้า 9)

“วันนี้ช่วงเช้ามีการจัดกิจกรรมปีใหม่ที่แดนกลาง มีการแสดงของผู้ต้องขังหญิงและชาย ... เลยทำให้วันนี้ผู้ต้องขังดูจะมีความสุขและยิ้มแย้มกัน ได้ใช้เสียงกรีดกรีด หัวเราะ

มันทำให้คลายความอึดอัดไปได้เยอะมาก ๆ เลย ถึงแม้จะเป็นแค่ช่วงเวลาไม่นาน แต่มันก็สร้างความทรงจำที่ดี”(ID19,บันทึกประจำวัน,ธ.ค.56,13)

บางครั้งกิจกรรมพิเศษไม่ได้มุ่งเน้นด้านบันเทิงเพียงอย่างเดียว แต่วันสำคัญทางศาสนาและโอกาสพิเศษเช่น วันสงกรานต์ปีใหม่ ยังจัดให้ผู้ต้องขังได้สวดมนต์ และกิจกรรมทางศาสนาด้วย พิธีกรรมที่จัดขึ้นจึงเป็นโอกาสให้ผู้ต้องขังได้มีเวลาผ่อนคลายและมีที่พักพิงทางใจ ผู้ต้องขังบางคนได้ใช้โอกาสนี้ส่งผ่านความรู้สึกไปยังคนที่เคารพรักและมีส่วนให้ตนเองได้มีโอกาสพิเศษอย่างอบอุ่น

“เป็นวันสงกรานต์ปีใหม่ ตอนรับปีใหม่ เราเองรู้สึกที่ใจมากที่มีโอกาสได้ออกไปทำบุญตักบาตรร่วมกัน ลูกอยากขอบคุณ คุณแม่ ๆ ทุกคน ณ ตรงนี้และขอขอบคุณไปยังท่านผู้ใหญ่ ๆ ทุกคนด้วยค่ะ ที่ทำให้ลูก ๆ มีโอกาสได้ทำบุญในครั้งนี้ ตกกลางคืนลูก ๆ ก็ได้ออกไปสวดมนต์ข้ามปีไปจนถึงเกือบตี 1 ถึงแม้ว่าลูก ๆ กำลังตกอยู่ในมุมมืด จนบางครั้งได้บอกกับตัวเองว่าเราจะมีโอกาสได้เจอแสงสว่างอีกไหม แต่พอมาถึงวันนี้ คุณแม่ ๆ ก็ยังนำทางพาเราไปเจอกับแสงสว่างจนได้ พรุ่งนี้ก็เป็นปีใหม่แล้ว ลูกขอถือโอกาสกล่าวคำอวยพรผ่านสมุดบันทึกของลูกเล่มนี้ ไปยังคุณแม่ทุกคนที่รักษาการณ์ในแดน จมมีแต่ความสุข ความเจริญ และสมหวังในสิ่งที่ปรารถนาทุก ๆ ประการเทอญ “(ID 4, บันทึกประจำวัน, ธันวาคม 2556, หน้า 18)

1.2 สภาวะจิตใจกับครอบครัวหมายถึง สภาวะจิตใจของผู้ต้องขังที่มีผูกพัน เกี่ยวเนื่องกับความ เป็นไปของบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัวหรือความคิด ความกังวลล่วงหน้าของผู้ต้องขังเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆของบุคคลในครอบครัวที่มีความหมายกับตน ก็ตาม

● กังวล วิตก เป็นห่วงกับความ เป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว การถูกจำกัดด้วยพื้นที่และ อิศรภาพทำให้ผู้ต้องขังมักมีความคิด กังวล คาดเดา สิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวไปในทาง ร้าย และยังคิดก็ยิ่งสร้างความกดดันให้กับตนเอง

“ปีนี้เป็นหนาวปีที่ 4 แล้ว คุณพ่อคุณแม่จำ ลูกคิดถึงมากเหลือเกิน อยากกอด อยาก เห็นหน้า อยากพูดคุยด้วย คิดถึงมาก ลูกจะเป็นบ๊ายบายแล้ว เมื่อไรจะมาลูกเสียที ทรมาณ เหลือเกิน” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ตุลาคม 2556, หน้า 5)

“วินาทีแรกที่มองเห็นลูกหนู ก็ร้องไห้เลย เพราะลูกมาในสภาพ แขน-ขา ต้อง เข้าเฝือกหมด คำแรกที่ลูกสาวหนูเอ่ยกับหนู “แม่จำ..หนูขอโทษที่มาหาแม่ไม่ได้ เพราะ

เกิดอุบัติเหตุกับหนู หนูเข้าไปอยู่ใต้ท้องรถสิบล้อข้างป้าบริหารีย่มากที่หนูรอดชีวิตมาได้ ขณะนั้นหนูแทบจะพังกระຈกที่ขวางกันหนูกับลูกออกไป หนูอยากวิ่งเข้าโอบลูก ถ่ายทอดความรู้สึกให้ลูกรู้ว่าหนูรักและห่วงใยเขามากขนาดไหน” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พฤศจิกายน 2556, หน้า 24)

“ตอนนี้หนูก็ได้แต่ตั้งจิตอธิษฐานขอพรจากพระเจ้า ขอให้หนูมีโอกาสได้ใกล้ชิดกับครอบครัวอย่างคนอื่นเขา คินนี้หนูคงนอนไม่หลับแน่ หนูห่วงแม่ ห่วงลูกๆว่าเขาจะอยู่กันยังไง เป็นยังไง ทำไมมันช่างทรมานใจเหลือเกินกับการที่เราไม่มีอิสรภาพ” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ธันวาคม 2556, หน้า 49)

“ตื่นเข้ามาความรู้สึกว่าอยากจะร้องตะโกนออกไปดังๆว่าเบื้อ มีความทุกข์ในใจ อย่งไรไม่รู้ รอยุติการจืดจางนี้ยังไม่เห็นมี 2 อาทิตย์แล้ว ทำอะไรอยู่ทำไมไม่เขียนจดหมายมาเล่าให้ฟัง มีเหตุขัดข้องอะไร โอ้ย โย กลุ่มๆ แต่คิดไปคิดมาเขาคงจะเกี่ยวขัวกัน เลยยังไม่มา” (ID9, บันทึกประจำวัน, ต.ค.56,5)

“พอเบื้อมาก ๆ ก็หาหนังสือมาั่งอ่าน อ่านก็ไมรู้เรื่องหรือเพราะคนเสียงดังมาก ก็หาไปเดินเล่นคุยกับน้องๆและแม่ๆที่เค้าอยู่บ้านข้างๆ พอให้หายเบื้อไปบ้าง แล้วก็กลับมาั่งทำสติ ให้อยู่กับตัวเองสักพัก พอให้ผ่อนคลาย เพื่อพยายามทำให้ทุก ๆ วันของจิตใจไม่ให้คิดถึงทางบ้านและลูกๆ ก็คิดไปมากก็ทำให้เราเครียดขึ้นมาในหัวทันที” (ID7, บันทึกประจำวัน, พ.ย.56,27)

● ท้อแท้ ห่อเหี่ยว หมดกำลังใจเมื่อไม่สามารถต้อนรับกับสิ่งที่เผชิญ บางครั้งการได้รับรู้เรื่องราวจากทางครอบครัวก็ส่งผลให้จิตใจท้อแท้ หมดกำลังใจ เมื่อรู้สึกว่เหตุการณ์ต่างๆ หนักเกินกว่าที่ตนเองจะทำอะไรได้ และยิ่งรู้สึกว่ตนเองไม่สามารถช่วยอะไรได้ ความเป็นห่วงก็กลับกลายเป็นความกดดันบีบคั้นตนเอง รู้สึกไม่มีทางออก

“ลูกก็เล่าให้ฟังว่ ยายวูบตกลงไปในร่องน้ำที่ลึกมาก แกกำลังอ้อมหลานตัวน้อยอยู่ กว่าคนจะไปเจอกันนานมาก ตอนนี้หลานชายปลอดภัยแล้ว แต่ยายอาการน่าเป็นห่วง ไมรู้ยายจะอยู่กับเราได้นานแคไหน หนูกลัวเหลือเกินคะพี่ๆ กลัวว่หนูจะไม่มีโอกาสได้กราบเท้าแม่ กราบขอโทษแม่ที่หนูทอดทิ้งแม่กับลูกๆมาอยู่ข้างในนี้ หนูอยากกอดแม่ กอดลูกๆ เป็แล้วที่หนูไม่มีโอกาสทำ”(ID 3, บันทึกประจำวัน, ธันวาคม 2556, หน้า 49)

“สามปีสิบเดือนที่เราได้เข้ามาอยู่ในจุดนี้ ไม่รู้ว่าอีกนานแค่ไหนไหนเราจะได้กลับไปเป็นอิสระเหมือนเดิม ท้อมากกับการที่เราใช้ชีวิตแบบนี้ อยากบอกกับตัวเองเหลือเกินว่า เราต้องสู้ต่อไป สู้เพื่อคนที่เขารอเราอยู่ ขอให้เราได้มีโอกาสกลับไปสู่อ้อมกอดของครอบครัวอีกครั้งหนึ่ง” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, หน้า 9)

“วันนี้อยู่ในระยะทำใจอะ ก็ผิดหวังอะไปบางอย่าง รู้สึกท้อๆ เหงา ๆ ผิดหวัง ผิดหวัง ผิดหวัง เหนื่อย แล้วใจก็อยากที่จะคว้า อะไรสักอย่างเพื่อทำใจ ไม่มีใครเข้าใจ อยากกลับบ้านจึงอยากกลับบ้าน” (ID 5, บันทึกประจำวัน, กุมภาพันธ์ 2557, หน้า 34)

“ตั้งแต่หนูนย้ายมาอยู่ที่ขอนแก่น ก็ไม่เคยได้เจอหน้ากับลูกเลย แต่บางครั้งหนูก็อยากจะทนอยู่ที่นี้ไปก่อน เพราะที่นี้มีเวรทำ เวลาไม่มีเงิน เราก็ไม่ต้องขอกับญาติ พออยู่ได้โดยที่รับจ้างทำเวร พอได้ซื้อของใช้ส่วนตัวแล้ว หนูก็ไม่มีใครที่จะพึ่งพาอาศัยเขาได้ เพราะหนูมีแต่ห้องสาวคนเดียว พ่อแม่ก็ไม่มี หนูอยากให้ใครก็ได้ที่เข้าใจในเวลาที่ยาว” (ID 6, บันทึกประจำวัน, ตุลาคม 2556, หน้า 5)

● ความทุกข์ใจผิดหวังกับการกระทำของคนใกล้ชิด ความผิดหวังเมื่อคนที่รักไม่สามารถเป็นไปตามที่ตนเองคาดหวัง ผลที่เกิดขึ้นกับสภาวะจิตใจคือ ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ผิดหวัง หงุดหงิด อยากแสดงออกให้รับรู้ด้วยการเรียกร้อง และยิ่งผู้ต้องขังอยู่ในสภาพที่ยากแก่การติดต่อกับคนใกล้ชิด ความรู้สึกทั้งหมดก็ยังกัดกร่อนใจตนเอง

“แต่หนูว่าตอนนี้ไม่มีใครเป็นทุกข์เท่ากับหนู ท้อแท้มากเลยคะ ขนาดมาติดคุก สามปียังหาว่าหนูมีข้ออีก อยู่ข้างในด้วยกันแท้ๆ หนูก็ไม่รู้ว่าแฟนหนูเค้าเอาสมองส่วนไหนมาคิดนะคะ หนูอยากจะทำเรื่องต่างๆ แต่ก็ทำไม่ได้เพราะไม่ใช่บ้านเรา ก็เลยเขียนระบายความรู้สึกลงในสมุดเล่มนี้” (ID 1, บันทึกประจำวัน, กุมภาพันธ์ 2557, หน้า 35)

“ที่รักหายไปไหนหนอ ทำไม่ไม่คิดถึงหนูเลย หรือว่าที่รักมีสาวคนใหม่แล้ว ถ้ามีหนูก็ไม่ว่าอะไรหรอกคะ เพราะว่าหนูบังคับจิตใจที่ไม่ได้อยู่แล้ว คนหมดรักก็เป็นอย่างนี้แหละไม่เป็นห่วงเลยใช่ไหม ถ้าเป็นอย่างนั้น หนูก็จะทำใจและไม่ยุ่งกับใครอีก เพราะว่ามันยังเจ็บอยู่ และเข็ดไปอีกนานเลยละคะ จบแค่นี้ละกันนะพี่” (ID 2, บันทึกประจำวัน, พฤศจิกายน 2556, หน้า 8)

“ไม่รู้เมื่อไหร่ท่านจะมาหาสักที ไม่คิดถึงลูกเลยบ้างหรือไงคะ คุณพ่อ คุณแม่ ลูกคนนี้ไม่มีค่าพอหรือไร ถึงทิ้งลูกได้ขนาดนี้ น้อยใจ เสียใจมากที่สุด พุดมาแล้วน้ำตาก็ไหล ไม่รู้เวรกรรมอะไร ทำไมชีวิตนี้ถึงมีแต่พลัดพรากจากคนที่หนูรัก อยู่ข้างนอกลูกเป็นคนที่ไม่ให้ใครอยากได้อะไร ขอแค่เอ๋ยลูกจัดให้เลย แต่พอลูกได้เข้ามาอยู่ในจุดนี้ จุดที่ตกต่ำที่สุด

ในชีวิต ไม่มีใครมาหาลูกเลยสักคน นี้หรือที่เรียกว่า ทำบุญคุณคนไม่ขึ้น “(ID 2, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 19)

“น้อยใจมากกับคนที่ตัวเองเคยรักเคยทุ่มเทให้กับเค้ามาหลายๆอย่าง แต่พอเราเข้ามาอยู่ในจุดนี้แล้ว เค้าไม่เคยดูแล ส่งเสียเรา เค้ามองเห็นตัวเราไม่มีคุณค่าอะไร” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 15)

บางครั้งผู้ต้องขังก็รู้สึกเสียใจ ผิดหวัง น้อยใจกับเหตุการณ์ในอดีตซึ่งยังผูกพันมารบกวนจิตใจ

“หลาย ๆ ครั้ง หนูมักจะสงสัยในการกระทำของแม่เสมอ ว่าทำไมแม่ต้องทำ ทำไมแม่ไม่เข้าใจหนูบ้าง ทำไมแม่รักพี่มากกว่าหนู ทั้ง ๆ ที่หนูทำทุกอย่างเพื่อครอบครัวมาโดยตลอด ตกกลางว่าหนูเป็นลูกแท้ๆของแม่หรือเปล่า นี่ก็เป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่หนูไม่อยากจะกลับบ้าน” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, หน้า 12)

“ถามว่าเสียใจมั๊ย ฉันทายากบอกว่าฉันเสียใจมากกับการกระทำของเขา แต่มันทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรักว่า ไม่มีใครรักเราเท่าครอบครัว”(ID15,บันทึกประจำวัน,ต.ค56 ,6)

“ตอนเข้ามาเรือนจำแรกๆ ญาติ สามี่ มาทุกอาทิตย์ เอาของมาฝากให้ เอาเงินมาให้ใช้ไม่เคยขาด 6เดือนผ่านไป แม่ของหนูแบบมาบอกว่าสามี่พาเมียใหม่เข้าบ้าน หนูเสียใจนิดหน่อย เพราะว่าหนูเตรียมตัวเตรียมใจรับกับสถานการณ์แบบนี้ได้อยู่แล้ว เพราะสามี่ของหนูเจ้าชู้ เมื่อตัวหนูเองเข้ามาอยู่ในเรือนจำ ยังไงซะสามี่ของหนูก็ต้องมีเมียใหม่แน่นอน” (ID18, บันทึกประจำวัน, ตค 56,2-3)

● ความรู้สึกผิดกับการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว การที่ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาในเรือนจำ การได้อยู่ตามลำพังก็ทำให้ย้อนนึกภาพในอดีต ความรู้สึกผิดต่อคนในครอบครัว ความผิดหวังที่มีต่อตนเอง เสียงตำหนิที่เกิดขึ้นคอยตอกย้ำกับสภาพที่กำลังเผชิญอยู่

“คิดแล้วก็อดอยากจะหม่นเวลากลับไปได้จิงค์ะ ถ้าเราคิดได้คงไม่เจอกับสิ่งที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ หนูก็ไม่อยากจะเป็นแบบนี้หรอกนะคะ ก็เพราะความที่เรารู้สึกคนง่าย และความอยากได้อะไรของเรา พุดง่าย ๆ ก็เลสตัณหายะ ถ้าเรารู้จักพอเพียง ชีวิตก็คงไม่ต้องเป็นแบบนี้” (ID 1, บันทึกประจำวัน, พ.ย56, 17)

“...ไม่คิดเลยว่าชีวิตหนูจะพบเจอสิ่งเลวร้าย จนหนูได้มาเจอกับคนที่ได้ชื่อว่าเป็นสามี่คน นี้ คนที่นำพาให้หนูได้มารู้จักกับยาม้า ทุกคนในครอบครัวเรา ต่างก็โทษว่าเป็นเพราะ

เขาทั้งนั้น แต่หนูกลับไม่เคยโทษเขาเลย หนูโทษตัวเองมากกว่าที่เกิดมามีกรรม...ไม่รู้ ครั้งนี้หนูจะใช้กรรมหมดหรือเปล่า ครั้งแรกหนูก็ชดใช้ด้วยการตรอมใจและล้มป่วยแทบ จะเอาชีวิตไม่รอด ไม่คิดเลยว่าเพียงชั่วข้ามคืนที่ดื้อรั้นนี้คุณแม่มาเจอสามชีวิตเราจะ ผันแปรได้มากขนาดนี้ นี่แหละคะบทรเย็นของความดื้อรั้น ...ไม่รู้เป็นเพราะอะไรถึง อยากรบายความในใจ สงสัยคงเป็นเพราะเห็นหน้าตาคุณแม่แน่เลยอะ หนูไม่น่าทำให้ ท่านเสียใจเลย แฮ้อ อยากรกอดคุณแม่จังและอยากรบายขอโทษท่านด้วย แม่จำ หนูขอ โโทษ” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 7)

“...แต่พอมาช่วงหนึ่งพ่อของลูกก็ได้เสียชีวิต ตัวเราก็เหมือนกับฟ้าผ่าลงกลางใจ สิ่งที่ มองเห็นตอนนั้นก็คือ ลูกเล็กๆ ทั้งสองคน ตัวเราก็ต้องดิ้นรนต่อสู้หางานทำ รับผิดชอบ เป็นทั้งพ่อและแม่ให้กับลูกทั้งสองคน ทั้งลูกไว้ให้พ่อกับแม่ เราก็เริ่มคบเพื่อน เข้ากับ สังคมหมู่มาก ชีวิตก็เริ่มเปลี่ยน เพื่อนชวนไปไหนไม่เคยขัดใจ สิ่งไหนที่ไม่เคยทำได้ทำ กล้าทำในสิ่งที่ตัวเองไม่เคยคิดมาก่อน จนพ่อแม่ลูกๆ และทุกคนเสียใจมาก จนถึงทุก วันนี้” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 26)

“วันนี้เป็นวันที่ฉันทุกข์ใจมาก ฉันได้รับจดหมายของพี่สาวฉัน ฉันสงสารพี่สาวฉันมาก ตอนนั้นเค้าลำบากมาก เค้าไม่เคยทำอะไรที่ยากขนาดนี้ ไม่เคยเกี่ยวข้าวก็ต้องทำมันเป็น อะไรที่ยากจะบอก ตอนนั้นฉันรู้สึกเกลียดตัวเองมากเลยที่ทำให้ครอบครัวเจอปัญหาแบบ นี้” (ID15,บันทึกประจำวัน,พ.ย56,11)

ความรู้สึกผิดต่อคนที่รักนั้น บางกรณีผู้ต้องขังยังมีโอกาสได้ใช้เวลาที่เหลือเพื่อชดเชยกับสิ่งที่ได้ กระทำไป แต่บางกรณีบุคคลที่รักก็จากไปก่อนที่จะได้มีเวลาบอกกล่าวถึงความรู้สึกนั้นดังที่ผู้ต้องขังเล่า ว่า

“หนูอยากจะเขียนจดหมายและอยากพูดกับแม่ แล้วก็อยากจะดูแลท่าน แต่ก็ไม่มีโอกาส ที่จะได้ทำให้กับท่านเลย เพราะแม่กับพ่อ เสียแล้ว หนูก็เลยไม่มีโอกาสที่จะได้ดูแลท่าน ทั้ง2 ถ้าย้อนเวลาได้ หนูก็จะทำให้ท่านมีความสุข ขนาดเวลาที่ท่านจะสิ้นลมหายใจ หนู ยังกลับไปไม่ทันท่านเลย แต่ก็ได้แต่คิด ทำอะไรไม่ได้แล้ว” (ID 6, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 9)

● สุขใจและมีกำลังใจจากคนที่รัก การใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ห้องขังสี่เหลี่ยมนั้น กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นแรงหล่อเลี้ยงจิตใจให้อยากมีชีวิตอยู่ เมื่อผู้ต้องขังที่ได้รับการติดต่อ หรือได้รับรู้ความรู้สึก ความห่วงใย ใส่ใจจากคนในครอบครัว ก็เหมือนการได้รับอาหารทางใจอย่างดีให้มีแรงต่อสู้กับชีวิตหลังกำแพง

“...เข้าห้องปุ๊ทีนอน ก็นั่งเขียนจดหมายหาทางบ้าน หาคนที่เรารัก เพราะเราอยู่จุดนี้ได้ก็ เพราะกำลังใจจากจดหมายนี้แหละ ขอบอกไว้ซึ่งมันเป็นกำลังใจที่จะให้เราได้สู้ต่อไป เพื่อให้ถึงจุดมุ่งหมาย คือกำลังใจจากแฟน คนที่รอเรา และรักเรา และเราก็รักเขาด้วย ถึงมีแรงใจเขียนหา” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 3)

“เข้านี้กับข้าวจะมาสายหน่อย เพราะมีงานทำบุญ ตักบาตร พระท่านเข้ามาโปรดสัตว์ อย่างพวกเราให้พ้นจากความทุกข์...พอเสร็จจากตรงนี้ ทุกคนก็จะนั่งรอประกาศเยี่ยมญาติ ต่างก็รอลุ้นกันทั้งนั้นว่า ญาติเราจะมีมายั้ คนในครอบครัวเสียมส่วนมากก็จะเป็นแบบนี้แหละคะ รอความหวังและกำลังใจจากญาติ เพราะกำลังใจคือสิ่งที่สำคัญมากมาก ค่ะ พี่ๆช่วยเป็นกำลังใจให้พวกเราด้วยนะคะ พวกเราจะอดทนสู้ๆคะ” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 9)

“ตอนนี้เราต้องการมากที่สุดก็คือกำลังใจเท่านั้น ตอนนี้ก็ยังมีแม่ลูกและน้องๆที่คอยเป็นกำลังใจให้เรา คอยส่งเสียดูแลทุกอย่างเรื่อง สิ่งที่เราภูมิใจมากที่สุดคือน้องๆเคยบอกเราเสมอว่าอย่าท้อแท้ อย่าอ่อนแอ สู้ๆนะ น้องๆจะเป็นกำลังใจให้ ให้คิดว่าตัวเองไปทำงาน ถ้าหากวันไหนพี่เหนื่อย ก็อย่าคิดว่าไม่มีใคร ทุกคนยังเป็นกำลังใจให้เสมอ” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 15)

“เป็นวันที่ปลื้มมากๆเลย ที่ได้กอดแม่กับลูกๆ และหลานชายตัวน้อยๆ ได้อบอุ่นกับครอบครัวอีกในรอบ 4 ปี” (ID7, บันทึกประจำวัน, ต.ค.56,3)

“พอมีงานเวลาก็หมดไปเร็ว ถ้าอยู่เฉยๆนั่งรอเวลานี้มันช้ามากกว่าจะผ่านไปแต่ละนาที ชั่วโมงแต่ละวัน โอ้ยกว่าได้ถึง 20 ปีมันช่างนานจังเลย แต่ก็สู้ๆนะเพราะกำลังใจจากครอบครัวก็มีให้มาตลอด ถึงไม่มากแต่ก็เขียนจดหมายมาทุกเดือน” (ID9, บันทึกประจำวันธ.ค. 56, 18)

แม้เป็นช่วงเวลาเพียงสั้นๆที่ได้พบเจอกัน แต่นั่นยังเป็นช่วงเวลาที่มีความหมายสำหรับผู้ต้องขัง และคนในครอบครัวที่จะได้ใช้เวลาเพียงสั้นๆนี้ได้ใช้เวลาบอกสิ่งที่มีค่าที่สุดแก่กันการได้รับรู้สุขทุกข์ของกันและกันจึงช่วยบรรเทาความคิดถึงยามห่างไกล

“...ตอนที่ลูกมาเยี่ยม แม่ในเรือนจำ ลูกทั้งสองบอกว่าแม่ไม่ได้ติดคุกนานหรอก แม่ลำบากกับ(ชื่อ) มานานแล้ว ถือว่า แม่มาพักผ่อนอยู่ข้างนอก แม่ต้องลำบากกาย และใจหาเงินให้ลูกเรียนไม่ต้องคิดเรื่องพ่อปล่อยให้ไปตามทางของพ่อเถอะนะ พวกหนู สองคนจะตั้งใจเรียน ค่าน้ำตาของแม่มีค่าสำหรับลูก อนาคตลูกคิดในคำสั่งสอนแม่เสมอ ห้ามแม่คิดมาก ห้ามร้องไห้ ให้แม่ตั้งใจให้ดี และดูแลสุขภาพตัวเอง สวดมนต์ให้หัวพระจิตใจก็สบาย

และลืมเรื่องที่ไม่ดี เรื่องทุกอย่างไม่ดีปล่อยไปนะ ซึ่งใจในคำพูดลูกทั้งสอง” (ID10, วันที่กประจำวัน, ก.พ.57, 21)

“ดีใจมากเลย แม่มาเยี่ยม ...แม่ดูดีขึ้น ดูสดใส เป็นเพราะแม่สบายใจแน่ๆเลย แม่เล่าให้ ฟังว่าไปทำงานเป็นแม่บ้านที่หอพักแห่งหนึ่ง เลิกขายข้าวเหนียวหมูบั้งแล้ว แม่บอกว่า เจ้าของหอพักรักและไว้ใจแม่มาก ๆ แม่ยังพักอาศัยอยู่กับสามีเรา แต่ว่าสามีของเราก็มี ภรรยาใหม่แล้ว แม่ยังบอกอีกว่าภรรยาใหม่ของสามีก็ดีกว่าแม่ เราก็เลยสบายใจ หหมด กังวลกับปัญหาจิตใจต่างๆ” (ID18, วันที่กประจำวัน, ธค 56,8)

- ความรู้สึกขอบคุณและสำนึกในสิ่งที่ได้รับ

สภาวะจิตใจของผู้ต้องขังเมื่อต้องอยู่ห่างไกลจากคนในครอบครัว ยามที่ทุกข์ที่สุดเป็น ช่วงเวลาที่ผู้ต้องขังหวงระลึกถึงบุคคลที่ไม่ทอดทิ้งตนในยามนี้มากที่สุด ซึ่งนั่นก็คือบุคคลอันเป็นที่รักที่ ก่อนหน้านั้นแทบจะไม่เคยได้ให้ความสำคัญ จนเกิดเป็นความรู้สึกขอบคุณและสำนึกถึงสิ่งที่คนสำคัญได้ กระทำให้ตน

“ก็ในเวลาที่คุณทำอะไรผิดพลาดไป เหมือนดั่งเช่นในตอนนี่ที่หนูต้องก้าวพลาดเข้ามาใน จุดนี้ คนแรกที่หนูได้เห็นน้ำตาและได้มอบกำลังใจให้หนู ก็คือพี่ชายคนนี่ คนที่อารมณ์ ร้อน พุดจาไม่เพราะ ชอบดุด่าน้องคนนี่เอง พี่ชายคนนี่ไม่เคยทอดทิ้งน้องเลย และไม่ เคยซ้ำเติมน้องด้วย มีแต่มอบความรัก ความห่วงใย” (ID 3, วันที่กประจำวัน, พ.ย 2556, หน้า 28)

“ขอบคุณน้องสาวที่คอยส่งกำลังใจมาให้พี่เสมอ ขอบคุณมากจริง ๆ พี่จะไม่ลืมบุญคุณ ของน้องสาวคนนี่เลย ถ้าพี่มีโอกาส พี่จะตอบแทนให้สมกับที่น้องให้พี่มาตลอด” (ID 2, วันที่กประจำวัน, ต.ค 56, หน้า 6)

“อยากขอบคุณพี่คนหนึ่ง เขาทำให้เรายิ้มได้ อยากขอบคุณน้องที่เขียนจดหมายมาหา อยากขอบคุณอาหารที่ทำให้เรารอ อยากขอบคุณแฟน ที่เขาทำตัวน่ารักตลอดมา อยากขอบคุณหนังสือ อยากขอบคุณเพื่อนๆที่ทำให้หายเหงา” (ID 5, วันที่กประจำวัน, ต.ค 56, 6)

1.3 สภาวะจิตใจเมื่อได้เข้าร่วมโครงการ

- ดีใจที่คนภายนอกได้รับรู้ชีวิตความเป็นอยู่ของตน

การได้เข้าร่วมโครงการเป็นการเริ่มต้นบ่งบอกถึงความหมายอย่างหนึ่งในฐานะมนุษย์ สถานะ ความเป็นผู้ต้องขังมิได้หมายถึงการถูกลดทอนความเป็นมนุษย์ ความรู้สึกที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในโครงการ การได้รับการยอมรับในฐานะมนุษย์คนหนึ่งอย่างเท่าเทียมจึงมีความหมายอย่างยิ่ง เมื่อผู้ต้องขัง

ถ่ายทอดความรู้สึกเมื่อมีโอกาสถ่ายทอดชีวิต ความเป็นอยู่ของตนให้ใครสักคนได้รับรู้และช่วยให้พวกเขาได้รับรู้ว่ายังมีคนพร้อมจะช่วยเหลือ

“วันนี้อาจารย์ทุกท่านคงได้ทราบแล้วว่าพวกเราใช้ชีวิตกันอยู่ข้างในที่นี่ พวกเราทำอะไรกันบ้างในแต่ละวัน ทุกกลุ่มที่ร่วมแสดงละครในวันนี้คือการที่อยู่ที่นี่และทำทุกวันจนเป็นกิจวัตรประจำวันของพวกเรา วันนี้ก็ดีใจมากที่ทำให้คนข้างในนอกรับรู้ว่าเราอยู่ได้ และพร้อมที่จะสู้ชีวิตจนกว่าจะพ้นโทษออกไป” (ID 1, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 4)

“หลายๆคนมีเสียงหัวเราะ มีรอยยิ้ม และกล้าพูดกล้าคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้น ได้รับรู้ถึงความใส่ใจของเพื่อน เข้าใจในตัวเพื่อนซึ่งอยู่ข้างในนี้ บรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมมันบั่นทอนจิตใจพวกเรามาก แต่พวกพี่ๆแบ่งเวลามาทำกิจกรรมตรงนี้ มันทำให้พวกเราได้รับรู้ได้ว่าอย่างน้อยๆ พวกเราก็ยังไม่ถูกทอดทิ้ง ยังมีคนพร้อมที่จะเข้าใจเรา ยังมีคนพร้อมช่วยเราให้เราผ่านพ้นตรงนี้ได้ และเข้าใจตัวเองมากขึ้น” (ID 5, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 4)

- ความภูมิใจในศักยภาพของตน

การช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับมาเห็นคุณค่าและศักยภาพที่ตนมีอยู่ เป็นเสมือนหมุดหมายในชีวิตที่ช่วยให้ทางเดินในแต่ละวันของผู้ต้องขังมันคงขึ้น เพราะชีวิตในแต่ละวันจะถูกโยกคลอนจากสภาพความเป็นอยู่ และจิตใจที่ซัดส่ายตามความผันแปรที่เข้ามา และเมื่อพวกเขาได้ค้นพบความสามารถที่แต่ละคนมี ก็เป็นกำลังใจเล็กๆ ที่ค่อยๆ เริ่มต้น

“วันนี้ก็ดีหนู มีงานทำคือสลากกาชาด ก็ดีนะมีงานทำ ทำให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน และที่สำคัญคือเราก็ได้บุญด้วย ถึงเราจะไม่ได้ออกไปทำ ดูโลกภายนอก แต่เราก็ทำให้ด้วยความเต็มใจค่ะ” (ID 2, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 17)

“วันที่อารมณ์ดีมากๆ ทำอะไรก็ดีไปหมด แม้แต่ผ้าที่ตัดยังออกมาสวยงามเลย ตอนนี้รับตัดผ้าณะคะ หารายได้บ้างดีกว่าอยู่เฉยๆ อีกอย่างตัวเราจะได้ไม่คิดฟุ้งซ่านด้วย” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 12)

“เขียนบันทึกสมุด ความกล้าหรือตั้งชื่อใหม่ สมุดที่เราทำขึ้นมาเองกับมือ ทำแล้วมีความสุขที่ทำให้หนูกับเพื่อนๆ ลืมวันเวลาของวันนี้ไปได้ รู้สึกสบายใจ ถึงแม้ว่าอาจจะดูไม่ค่อยสวยงามสักเท่าไร แต่ก็ตั้งใจทำอย่างมีความสุข จนลืมไปเลยว่าตอนนี้ก็โหมงแล้วและไม่อยากกลับเข้าแดน ตั้งชื่อว่า สมุดแห่งความสุข”(ID6, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 44)

“มีเรื่องให้ดีใจได้รับเงินปันผลจากการทำดอกไม้เป็นครั้งแรกตั้งแต่เข้ามาได้ 50 บาท ดีใจที่สุด” (ID9, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56,5)

และบางครั้งจุดเริ่มต้นเล็กๆ ในเรือนจำ เช่น กระจกอาชีพ ก็เป็นทางเดินที่ชัดเจนให้กับชีวิตของผู้ต้องขังบางคน ได้มีความหวังกับชีวิตภายหลังออกจากรั้วสูงสี่เหลี่ยมแห่งนี้

“วันนี้ได้ลองปักกระโปรงให้เพื่อนที่เขามาจ้างให้ปัก หลังจากหัดปักมาบ้างแล้ว ทำได้สวยพอสมควร ดีใจที่ตัวเองทำได้ แล้วจะฝึกพัฒนาฝีมือของตัวเองให้ดีขึ้นไปจนถึงตีมาก การปักต้องใจเย็นและมีสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้นิ่งและมีสมาธิที่ดีอีกแบบหนึ่ง เมื่อพันโทเขาก็จะมีวิชางานฝีมือติดตัวไปอีก ไอ้โฮ ประโยชน์เพียบ อย่างนี้ต้องขอบคุณเพื่อนที่ให้โอกาสได้ลองปัก ขอขอบคุณตัวเองที่กระตือรือร้นไขว่คว้าหาความรู้ใส่ตัว แถมมีลูกค้าเอาผ้าห่มมาให้ซักอีกหนึ่งผืน เฮ้ วันนี้ดีจัง” (ID18, บันทึกประจำวัน, ตค 56,6)

- รู้สึกสนุกและมีส่วนร่วมกับโครงการจากใจสู้ใจ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังจากการได้เข้าร่วมโครงการจากจากใจสู้ใจ คือ ความรู้สึกสนุก ดีใจ ผ่อนคลายความเครียด ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่ผู้ต้องขังได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น เกมส์ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกระหว่างเพื่อนผู้ต้องขัง การดูหนัง และ การเรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่กระบวนกรนำเสนอ...ซึ่งเสียงสะท้อนจากการร่วมกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้ต้องขังรู้สึกมี “ความสุข” มีส่วนร่วมไปกับกระบวนการ

“วันนี้เป็นวันที่สนุกมาก เล่นเกมส์อะไรก็เรียกเสียงหัวเราะได้ทุกเกมส์เลย จากที่หนูเครียดๆ มีเรื่องให้คิด หนูกับลีม์เรื่องราวที่ตัวเองเครียดๆ ไปเลยละ ยอมรับเลยว่าวันนี้หนูมีความสุขและอบอุ่นมาก มาก ได้ทำอะไรที่เราไม่เคยทำมาก่อน มันก็แปลกไปอีกแบบ” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ม.ค57, 57)

“วันนี้สนุกมาก ชอบที่พี่ๆ ให้เราวิเคราะห์นิสัยของตัวเอง แสดงละคร เล่นโยคะ แต่เวลาที่ให้ทำท่าแปลกๆ เหมือนเด็กๆ ไม่ค่อยชอบเท่าไรเพราะไม่ถนัด ทำท่าแปลกๆ โดยปกติเป็นคนไม่ค่อยแสดงออก ยิ่งทำท่าแปลกๆ แบบที่ไม่เคยทำ ก็จะเป็นๆ แต่ชอบที่จะดูคนอื่นทำเพราะตลกดี” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 11)

“รู้สึกมีความสุขมากได้เจอเพื่อน ๆ น้อง ๆ อีก ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้เล่นเกมส์สนุก ตื่นเต้น และทำสมาธิให้ผ่อนคลาย ก็ได้ยินเสียงเฮฮาของของเพื่อน ๆ และเสียงตัวเองก็รู้สึกดีสุดๆเลยละ” (ID7, บันทึกประจำวัน, ต.ค56,2)

“เริ่มทำกิจกรรมวันแรก สนุกคะ ชอบ แล้วก็ได้อยู่ตัวเองในหลายๆเรื่อง เช่น หงุดหงิดใหม่ อารมณ์ร้อนใหม่ เป็นคนยังไงแบบไหน เริ่มได้ดีคะ” (ID14, บันทึกประจำวัน, ก.ย 56, 1)

การได้รับข้อมูลสะท้อนกลับจากวิทยากร เช่น คำชื่นชมและการตอบกลับเมื่อส่งการบ้าน ก็ช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้กับผู้ต้องขัง และเกิดกำลังใจในการทำงานและการดำเนินชีวิต

“และที่ดีใจมากเลยก็ตอนมาเปิดดูหนังสือว่าจะเขียนบันทึกลง เปิดมาเจอดาวสีแดง 3 ดาว ยิ้ม ยิ้ม เป็นพื้ออันเเอง จะเป็นกำลังใจให้นะ ก็ทำให้หนูมีความสุข มีรอยยิ้ม มีกำลังใจที่จะสู้ต่อไปคะพื้ออ หนูจะสู้ไปให้ถึงที่สุดคะ” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 3)

- รู้สึกซาบซึ้งใจกับโอกาสที่ได้รับ

การได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการจากใจสู่ใจส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกซาบซึ้งใจและคิดว่าตนเองโชคดีที่มีโอกาสได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่มีค่าจากพี่ๆ วิทยากร

“หนูดีใจมากที่สุด ที่ได้มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ พี่ และเป็นคนที่โชคดีที่สุดคนหนึ่ง ที่นั่นคัดเลือกเอามาร่วมกิจกรรมด้วย ปลื้มมากที่สุดเลยขอบอก” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 3)

“หนูจะใช้เวลาให้คุ้มค่ากับการที่ได้ร่วมกิจกรรมที่ดีๆอย่างนี้ ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้คะ เพราะตั้งแต่เข้ามา 3 ปี ไม่เคยมีโครงการดี ๆ อย่างนี้เลย ซาบซึ่งจริงๆเลยคะ ที่พี่ๆให้ความสำคัญในทุกๆเรื่องของเรา ปลื้มมากที่สุดเลยคะ อยากบอกว่าหนูรักพื้ออ พี่หยิก พี่จุ่ม พี่หญิง น้องแพนกวิน รักและเคารพอย่างใจจริง และจะรักอย่างนี้ตลอดไป” (ID 2, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 10)

การถูกสังคมตีตรา และลดคุณค่า ทำให้ผู้ต้องขังมีการรับรู้คุณค่าของตนเองลดลงไปด้วย เมื่อได้รับความปรารถนาดีจากพี่ๆ วิทยากร การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขใดๆ พวกเขาจึงซาบซึ้งใจกับท่าทีความเป็นเพื่อนมนุษย์ที่ไม่รังเกียจกัน สร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นศรัทธาในความเป็นมนุษย์ของตนเองอีกครั้ง

“ขอบคุนพี่ๆทุกคน และน้องๆด้วย ที่ให้กำลังใจและมองเป็นความสำคัญสำหรับคนที่หลงเดินทางผิดพลาด ที่สังคมภายนอกมองพวกเราว่าไม่ดีเลย ขอบคุนพี่ๆมากที่สุดที่ให้โอกาส และไม่รังเกียจกับคำว่าคุก” (ID 2, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 10)

“รู้สึกดีใจที่บุคคลข้างนอกไม่รังเกียจพวกเรา ไม่กลัวพวกเรา พวกพี่ๆใจดีมาก และหนู
รับรู้ได้ถึงความตั้งใจของพี่ๆทุกคน พี่ๆทุกคนดูเต็มทีกับพวกเรา” (ID 5, บันทึก
ประจำวัน, ต.ค 56, 4)

“พี่ๆทุกคนน่ารักมากค่ะ ทำงานกันด้วยใจจริง ๆ อยากขอบคุณค่ะ และอยากจะบอกว่า
พวกพี่ๆจะได้รับบุญกุศลมากๆ เพราะพี่ๆทำให้คนที่ท้อแท้ หมดหวัง ทุกข์ใจ เศร้าใจ
กลับมามีกำลังใจอีกครั้ง” (ID 5, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56,4)

2. สัมพันธภาพและการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นหลังการเข้าร่วมโครงการ

- 2.1 การได้รู้จักตนเอง ทำความเข้าใจตนเองคือ พื้นที่ในการเข้าใจผู้อื่น
- 2.2 การได้มีพื้นที่ของการรับฟังกัน เข้าใจกันและกัน
- 2.3 ได้เรียนรู้ชีวิต การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น
- 2.4 ความรู้สึกผูกพัน ความแน่นแฟ้นระหว่างกัน

ถ้าเปรียบเทียบความแออัด และจำนวนผู้ต้องขังที่เบียดเสียดอัดเยียดกันทั้งความเป็นอยู่ การ
หลับนอน การขับถ่าย การอาบน้ำ ฯลฯ พื้นที่ความเป็นส่วนตัวของผู้ต้องขังทุกคนดูเหมือนจะถูกถอด
ออกเมื่อก้าวเข้ามาในที่แห่งนี้ หากแต่ความใกล้ชิดของระยะเวลาการอยู่ร่วมกัน ไม่ได้บ่งบอกถึงความคุ้นเคย
ใกล้ชิดสนิทสนมที่ทุกคนจะมีให้กันได้อย่างเต็มที่ การใช้ชีวิตในสถานที่นี่ จึงเป็นการยากที่ผู้ต้องขังจะ
สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างสนิทใจ ความไว้วางใจเป็นสิ่งที่ยากที่สุดที่จะมอบให้กับใครได้การได้มี
ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจึงเป็นสัญญาณบางอย่างของการมีชีวิตที่ค่อยๆ พื้นที่กลับคืนมา

เมื่อผู้ต้องขังได้มีโอกาสเข้าร่วมในโครงการฯ เป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะค่อยๆ ให้พวกเขาได้กลับไป
เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง กลับไปทำความรู้จักกับตนเอง เข้าใจจิตใจของตนเอง เริ่มไว้วางใจกับ
ตนเองเสียก่อน กระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดโครงการใจสู้ใจจึงช่วยสะท้อนให้เห็นภาพของกระบวนการที่
จัดขึ้นให้กับผู้ต้องขัง และขณะเดียวกันพวกเขาก็ได้สะท้อนการเดินทางที่เกิดขึ้นแต่ละช่วงด้วย

2.1 การได้รู้จักตนเอง ทำความเข้าใจตนเองคือ พื้นที่ในการเข้าใจผู้อื่น

หัวใจของกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษานั้น คือการมุ่งให้ผู้ต้องขังได้กลับไป
เรียนรู้และใคร่ครวญภายในตนเอง และตลอดโครงการที่ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาทำความรู้จักและเข้าใจ
ตนเองนั้น ก็ยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพในการอยู่กับผู้อื่นไปด้วย การที่พวกเขาได้ทำความรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น
จึงช่วยขยายพื้นที่ภายในจิตใจให้มีความกว้างที่จะยอมรับและเรียนรู้ผู้อื่นได้เพิ่มขึ้นด้วย

“ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ มีการนำการ์ด(ไฟ) ความรู้สึกมาช่วยในการเรียนรู้ จากการเรียนรู้ในครั้งนี้ ทำให้เราย้อนมาทบทวนตัวเองว่าในปัญหาต่างที่เราเจอ เราต้องการอะไรกันแน่ ทำให้เรากลับมาค่อยๆคิดทำความเข้าใจกับตัวเอง” (ID19,บันทึกประจำวัน, ธ.ค.56,12)

“วันนี้ก็เป็นอีกวันที่หนูได้รู้ว่า ความรู้สึกของตัวเองเป็นยังไง และตัวเองต้องการอะไร ยังไงแบบไหน บอกตรงๆนะคะ พอหนูได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของตัวเอง ได้รู้ว่าความรู้สึกนั้นเป็นยังไงและต้องการอะไร ตอนนั้นหนูก็สบายใจขึ้นมาบ้าง ที่พี่ๆเขารู้และพี่เขาอ่านความรู้สึกของหนู ที่พี่ทำให้หนูได้รู้ความรู้สึกที่แท้จริงว่า ความรู้สึกนั้นต้องการอะไร” (ID23,บันทึกประจำวัน, ธค56,4)

ช่วง2วัน ในการอบรม มีช่วงที่ได้ยิ้ม ได้เรียนรู้ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ พลังชีวิต ก็รู้สึกว่าเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้หนูเข้าใจง่ายขึ้น (ID24,บันทึกประจำวัน, ธค 56,10)

การที่ผู้ต้องขังได้เข้าร่วมโครงการ ทำให้มีโอกาสได้ทำความรู้จักและค่อยๆ เปิดใจของตนเองไป เรียนรู้ความเป็นเพื่อนแต่ละคน กล้าที่จะพูดคุยกันมากขึ้นและเกิดการยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น

“กล้าที่จะคุย เลือกคำนี้เพราะ มีความรู้สึกแบบนี้ จากก่อนที่ยังไม่ได้ออกมาอบรมเพื่อนๆ แต่ละคน ต่างคนก็ต่างอยู่น้อยมากที่จะได้มานั่งคุยนั่งเล่นกันแบบนี้ แต่พอได้มาเล่นเกมแล้วทุกคนก็กล้าที่จะคุยกันมากขึ้น กล้าที่จะสัมผัส และเรียนรู้กันมากขึ้น” (ID14,บันทึกประจำวัน,ก.ย56,3)

“ได้เรียนรู้จิตใจกันว่าแต่ละคนนิสัยไม่ได้เหมือนกันเสมอไป การพูดการจาและการแสดงออก แต่เพื่อนๆ ทุกคนยังงี้ก็ต้องการสิ่งเดียวกันคือ ความเข้าใจ, การยอมรับสิ่งที่แต่ละคนเป็นค่ะ”(ID8, บันทึกประจำวัน, มี.ค57, 1)

“การทำเกี่ยวกับกิจกรรม ก็รู้สึกดี ทำให้เรารู้สึกข้างในจิตใจของเราเป็นยังไง แล้วก็ทำให้เรารู้จักนิสัยใจคอของเพื่อนร่วมกิจกรรม และสามารถรู้ว่าคนเรามีความแตกต่างกันในทุกคน และคนเราทุกคนไม่ได้มีดีไปซะทุกอย่าง ทุกคนเปรียบเสมือนเหรียญบาทมีทั้งด้านหน้าและด้านหลัง” (ID15,บันทึกประจำวัน,ก.ย56,1)

นอกจากนี้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการ และนำมาสังเกตผ่านการใช้ชีวิตจริงกับเพื่อน ๆ จนสามารถวิเคราะห์ตนเองและนำไปปรับใช้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมขึ้น

“พอเรามาศึกษาเรื่อง ของคนจำพวกอารมณ์ความคิดของคนจำพวกกระทิง ก็ทำให้หนู ได้รู้ว่า ในความอารมณ์ร้อนของเขา เราต้องเข้าไปคุยด้วยคำพูดที่อ่อนโยน พูดด้วย เหตุผล พยายามหยุดอารมณ์ที่รุนแรงของเขาให้ได้ ถ้ารู้ว่าเขาจะใช้ความรุนแรงไป ในทางที่ผิด” (ID11, บันทึกประจำวัน , พ.ย.56, 7)

“ได้รู้จักกับเพื่อนมากขึ้น ได้เห็นตัวตนของเพื่อน และได้รู้จักว่าตัวเองมีลักษณะเป็นแบบ ไหน มีข้อด้อย ข้อดีอย่างไร ควรปรับหรือไม่อย่างไร หมายถึงบางเรื่องก็ควรปรับ บาง เรื่องก็ดีอยู่แล้ว” (ID18, บันทึกประจำวัน, พ.ค. 57, 21)

“วันนี้หนูเล่นกิจกรรม ถึงแม้กิจกรรมที่พวกหนูเล่นจะยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง แต่ อย่างน้อยก็ยังทำให้พวกหนูคิดได้ว่าสิ่งไหนที่เราจะไปไม่ถึง วันข้างหน้าเราต้อง พยายามทำให้สำเร็จและไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง” (ID25,บันทึกประจำวัน,ตค56,1)

การได้เข้ามาอบรมในโครงการนี้ ทำให้ผู้ต้องขังพบว่า กระบวนการอบรมไม่เหมือนที่เคยอบรม มาก่อน เนื่องจากทุกๆ กระบวนการช่วยให้พวกเธอได้เรียนรู้กลับไปทีตนเอง ได้เข้าถึงตนเองให้มาก ที่สุด และนำไปสู่การเห็นศักยภาพภายในตน และการขยายทัศนะในการใช้ชีวิตกับผู้อื่น ดังที่ผู้ต้องขังเล่า ว่า

“กิจกรรมวันนี้ชอบมาก ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ได้เรียนรู้คนอื่นรอบ ๆตัวไปด้วย และวันนี้ อีกแหละที่พอจะเข้าใจว่าเกมส์ที่พี่ๆให้เล่น มันแอบแฝงอะไรบางอย่างมาด้วยเช่น เกมส์ ที่ให้เพื่อนไปดูรูปแล้วมาเล่าให้เราฟัง หนูจะเห็นได้ชัดเลยว่าใจร้อน บอกอะไรมาทีละ หลายๆอย่าง เพื่อนก็วาดไม่ค่อยถูก สับสนบ้าง ถ้าเราใจเย็นอย่างคนอื่นบ้าง เพื่อนจะ เข้าใจง่ายกว่านี้ หรือเกมส์บางเกมส์ใช้ความสามัคคี ไม่งั้นจบแน่” (ID 5, บันทึก ประจำวัน, พ.ย 56, 14)

“เราได้เล่นละครที่ใกล้เคียงกับตัวเองมากที่สุด (ชื่อ) คิดว่าเป็นกิจกรรมที่ดีมาก มันทำให้ รู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน และก็ได้เห็นเพื่อนๆทุกคนแสดงออกในแบบของตัวเอง ซึ่งใน ชีวิตนี้เราไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะทำอะไรได้แบบนี้” (ID11, บันทึกประจำวัน, พ.ย56, 5)

“...กิจกรรมการทลายความรู้สึกของเพื่อนที่เล่าเรื่องชีวิตของตัวเองว่าความรู้สึกเขาเป็น อย่างไร เราเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนใหม่ และของตัวเองใหม่ มันเป็นการทำให้ได้รู้จัก ตนเอง หรือรู้จักเพื่อนมากขึ้นจากการที่เราหายไปแล้ว แต่จริงๆ แล้วเขามีความรู้สึกไป มากกว่านั้น ก็ดีมากทำให้บางคนได้ระบาย ได้เล่าสิ่งที่เขาอัดอั้นตันใจได้ปลดปล่อย

ออกมา ได้เห็นหน้าตา ความรู้สึกจริงๆที่เขารู้สึกออกมาจากใจเขาจริงๆค่ะ” (ID12, บันทึกประจำวัน, พ.ย.56,6)

“ผลที่ได้อบรมได้พูดคุยด้วยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหน้ามาปรึกษาให้ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจกันแสดงออกด้านการที่ทุกคนได้รับรู้และสิ่งที่ทุกคนต้องการ ถ่ายทอดความรู้สึกดีให้ซึ่งกันกัน” (ID10, บันทึกประจำวัน, ธ.ค.56, 1)

2.2 การได้มีพื้นที่ของการรับฟังกัน เข้าใจกันและกัน

การสร้างพื้นที่ปลอดภัยเป็นพื้นที่สำคัญและมีความหมายอย่างยิ่งสำหรับการอบรมตลอดโครงการ การออกแบบในกระบวนการจึงค่อยๆ ให้พื้นที่นี้เกิดขึ้นอย่างไม่เร่งรัดและเป็นธรรมชาติที่สุด การทำให้พื้นที่ที่ปลอดภัยจึงเป็นการพาให้ผู้ต้องขังได้กลับมาต้อนรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับพวกเขาอย่างแท้จริง เมื่อมีการเปิดพื้นที่ให้ได้รับฟังกันผู้ต้องขังได้พบว่า ได้กลับมาฟังความรู้สึกของตนเอง ได้พบว่ามีคนที่เห็นคุณค่าและเข้าใจตน

“ช่วงเช้าได้เข้ากลุ่มพูดคุยก่อนที่จะมาอยู่จุดนี้เป็นยังไง ก็มีอารมณ์บ้าง จริงๆแล้วพยายามที่จะลืมไม่คิด ไม่พูดเรื่องนี้ เพราะคิดที่ไรจะเจ็บปวดทุกที แต่พอได้พูดออกมาแล้วก็รู้สึกดี ที่มีใครฟังเราอยู่และก็ได้ฟังเพื่อน และก็ได้ฟังเพื่อนเล่าเรื่องของตัวเองก็รู้สึกเห็นใจเพื่อนเหมือนกัน” (ID14, บันทึกประจำวัน, ก.ย.56,1)

“ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดความต้องการของตัวเอง หนูได้เล่าเหตุการณ์ที่สะท้อนใจหนูให้เพื่อนๆในกลุ่มและพี่ฟังเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับแม่และหลานชายหนู ตอนแรกก็ไม่ว่าตัวเองต้องการอะไรมากที่สุด แต่พอได้เล่นเกมสนี้ทำให้หนูรู้ว่าตัวเองต้องการความหวังที่จะได้มีโอกาสใกล้ชิดกับครอบครัวมากที่สุดในตอนนี้อายากราบขอโทษแม่ตอนที่หนูยังมีโอกาสอยู่” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 50)

“ได้ฝึกทำสมาธิ ถึงลมหายใจและทำให้รับรู้ทุกส่วนภายในร่างกายของตนเอง ได้รับรู้ความรู้สึกของ เพื่อนด้วย และได้พูดระบายความในใจตัวเองให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟังด้วย หลังจากเป็นคนที่ไม่ค่อยได้พูดได้เขียน ได้มีรอยยิ้มและร่าริง” (ID7, บันทึกประจำวัน, .ต.ค.56,4)

ผู้ต้องขังถ่ายทอดความรู้สึกขอบคุณพื้นที่แห่งนี้ที่ช่วยให้ชีวิตมีความหมายและเห็นคุณค่ากับสิ่งต่างๆขอบคุณทุกๆ คนที่มีส่วนช่วยฟื้นฟูพลัง และทำให้พวกเขามีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไปเมื่อได้รับรู้ว่าตนเองยังมีคุณค่าผ่านการรับฟังกันและกัน

“ปกติบรรยากาศแบบนี้จะได้นอนกอดลูกๆ แต่เดี๋ยวนี้มันทำไม่ได้อีกแล้ว แต่ก็ไม่เป็นไร เมื่อได้มาอบรมโครงการนี้ ความอ้างว้างหายไปมาก เพราะว่ามีเพื่อนๆ พี่ๆ ที่เราไม่เคยพูดคุยด้วยก็ได้พูดคุย ยิ่งวันนี้ได้ทำกิจกรรมที่แสดงกิจวัตรประจำวัน ...ชอบกิจกรรมที่พี่ๆ ทุกคนนำมาให้ทำจนวันนี้ มีการเต้น ทำโยคะ เพราะนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน” (ID9, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 2)

“ถ้ามีใครมารับรู้ความรู้สึกของเราหรือเข้าใจเราจริงๆ เราจะรู้สึกดีมาก ๆ ทำให้จุกจนพูดอะไรไม่ออกเลย จะว่าตื่นตันใจก็ว่าได้ค่ะ ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ มากนะค่ะ ที่พยายามเข้าใจความรู้สึกของหนู หนูยอมรับว่าช่วงนี้จิตใจหนูแย่จริงๆ บางครั้งหนูก็รู้สึกท้อแท้และหดหู่ใจมากๆ ค่ะ” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 51)

“ความรู้สึกของฉันตอนนี้มันเหมือนฉันไม่มีกำลังใจเลย ท้อแท้ และเหนื่อย แต่ก็ยังดีที่ฉันมีน้องๆ คอยให้กำลังใจ และปลอบโยนตอนที่ฉันรู้สึกอ่อนล้า ฉันอยากขอบคุณมากพวกเขาเหล่านั้นมาก ที่ไม่ทอดทิ้งฉัน อยู่ที่นี่ฉันเข้าใจความรักมากขึ้น อย่างน้อยก็เป็นความรักบริสุทธิ์ ไม่ต้องการสิ่งตอบแทน เป็นความรักที่มอบให้ด้วยใจไม่หวังสิ่งตอบแทน” (ID15, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 16)

การได้สัมผัสกับพื้นที่แห่งการรับฟังกันและกันผ่านเรื่องราวในชีวิตของตนเอง ช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ทั้งการเป็นผู้รับและผู้ให้ พวกเขาได้รู้จักเป็นผู้ฟังเรื่องราวของผู้อื่น เกิดความใส่ใจในความทุกข์ของผู้อื่นและพร้อมที่จะรับฟังและมอบกำลังใจกลับไปยังผู้อื่น

“เพื่อนๆ หลายคนน่าสงสารมาก อยากเป็นคนหนึ่งที่ช่วยให้เพื่อนสบายใจขึ้น ไม่มากก็น้อย เวลาที่ทำให้คนอื่นสบายใจ หนูจะรู้สึกดีใจมาก หนูอาจจะทำอะไรไม่ได้มาก แต่หนูรู้ว่าหนูรับฟังได้ และพร้อมรับฟังทุกปัญหา และอยู่เป็นเพื่อนได้ในยามที่เพื่อนไม่มีใคร” (ID 5, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 5)

“ช่วงเช้าได้เข้ากลุ่มพูดคุยก่อนที่จะมาอยู่จุดนี้เป็นยังไง ก็มีอารมณ์บ้าง จริงๆ แล้วพยายามที่จะลืมไม่คิด ไม่พูดเรื่องนี้ เพราะคิดที่ไรจะเจ็บปวดทุกที แต่พอได้พูดออกมาแล้วก็รู้สึกดี ที่มีใครฟังเราอยู่และก็ได้ฟังเพื่อน และก็ได้ฟังเพื่อนเล่าเรื่องของตัวเองก็รู้สึกเห็นใจเพื่อนเหมือนกัน” (ID14, บันทึกประจำวัน, ก.ย 56, 1)

“...กิจกรรมการทลายความรู้สึกของเพื่อนที่เล่าเรื่องชีวิตของตัวเองว่าความรู้สึกเขาเป็นอย่างไร เราเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนใหม่ และของตัวเองใหม่ มันเป็นการทำให้ได้รู้จักตนเอง หรือรู้จักเพื่อนมากขึ้นจากการที่เราหายไปแล้ว แต่จริงๆ แล้วเขามีความรู้สึกไปมากกว่านั้น ก็ดีมากทำให้บางคนได้ระบาย ได้เล่าสิ่งที่เขาอัดอั้นตันใจได้ปลดปล่อยออกมา ได้เห็นน้ำตา ความรู้สึกจริงๆที่เขารู้สึกออกมาจากใจเขาจริงๆค่ะ” (ID12, บันทึกประจำวัน, พ.ย56,6)

2.3 ได้เรียนรู้ชีวิต การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

การได้เรียนรู้ชีวิตผ่านการอยู่ร่วมกัน ผู้ต้องขังได้ซึมซับและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านสาระที่ซ่อนอยู่ในกระบวนการตลอดโครงการ บางกระบวนการซึ่งออกแบบให้ผู้ต้องขังได้ร่วมเผชิญกับอุปสรรคไปด้วยกัน การอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากจึงเชื่อมโยงให้ผู้ต้องขังได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น กระบวนการทั้งหมดที่ผู้ต้องขังได้เรียนจึงเป็นภาพจำลองในชีวิตที่พวกเขาเคยๆ ทำ ความรู้จักและให้โอกาสตนเองและผู้อื่นทำความเข้าใจชีวิตไปพร้อมๆกัน

บางโอกาสเป็นช่วงที่ได้รู้จักการยอมรับและการปรับตัวกับผู้อื่น

“วันนี้ก็ได้ออกมาทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ พี่ๆ ก็ได้เรียนรู้กับการสื่อสาร การสื่ออะไรก็ตาม เราต้องตกลงว่าอะไรเป็นอะไร เราต้องคุยกันให้รอบคอบกว่านี้ แต่ก็ไม่เป็นไรนะเราแก้ไขได้ เราปรับตัวเข้าหากันใหม่” (ID 2, บันทึกประจำวัน, พ.ย56, 9)

“เป็นคนพูดไม่ค่อยเก่ง ชอบฟังคนอื่นพูดมากกว่า ได้รับความรู้ร่วมกับเพื่อน ได้รู้จักตนเอง ทำงานเป็นกลุ่มก็รู้สึกว่ทั้งสนุก ทั้งเครียด ทั้งได้ฝึกความคิดและสมองตัวเองด้วย” (ID7 บันทึกประจำวัน, ต.ค56,2)

บางครั้งการทำงานกับผู้อื่น ก็เป็นโอกาสได้รู้จักจิตใจของตนเอง เช่น การควบคุมอารมณ์ การรู้จักรอคอย ความอดทนต่อสถานการณ์คับขัน

“อีกใจหงุดหงิดที่ต้องทำงานร่วมกับคนเยอะ เพราะ 10 คน 10 ปัญหา 10 คน 10 ใจ จะทำให้ 10 คนมีใจเดียว มันยากไปหน่อย อีกใจ ต้องการเอาชนะกับปัญหา อยากหาทางออกให้ได้” (ID 5, บันทึกประจำวัน, ต.ค56, 1)

“จะรวมพลังกับเพื่อน ๆ อีก 30 คนไปให้ถึงฝั่งโดยที่จะไม่ปล่อยมือของเพื่อนคนใดคนหนึ่ง รวมทั้งมือตัวเอง พรุ่งนี้จะร่วมกันเล่นเกมสล็อตใหม่ เราทุกคนจะสู้กันไปพร้อม ๆ กัน จะขอทำวันนี้ให้ดีที่สุด” (ID7, บันทึกประจำวัน, ต.ค.56, 2)

และได้เรียนรู้ว่าในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นโอกาสในการฝึกฝนสติ

“วันนี้เราทุกคนมีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะกันมากมาย สนุกจนหัวเราะท้องแข็งเลยคะ ได้แสดงเป็นตัวของตัวเองกันทุกคน และเกมสล็อตคำ มันทำให้เราต้องคิดว่าเราจะพูดอะไรต่อจากคำของเพื่อน มันทำให้เราได้ใช้สติ ความคิดและคำพูดที่จะพูดต่อให้เป็นประโยคที่สมบูรณ์ดีคะ มันทำให้เราได้ฝึกฝนสมองของเราด้วย” (ID8, บันทึกประจำวัน, ม.ค. 57, 3)

“การทำกิจกรรมวาดรูปวันนี้ รู้สึกตื่นเต้นมาก มันทำให้รู้สึกว่า การที่ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น นี้เราต้องใช้ความพยายามสูง เพื่อจะสื่อสารกับเพื่อน ให้ทำสิ่งที่ต้องการได้ ถูกต้อง ก็กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีไม่ถูก แต่เราก็พยายามอย่างเต็มที่แล้ว และผลลัพธ์ที่ออกมาก็ดี มีผิดอยู่นิดเดียว ได้รู้ถึงความตั้งใจของเพื่อนในกลุ่ม” (ID11, บันทึกประจำวัน , พ.ย.56, 4)

“รู้สึกว่ตื่นเต้นมาก ๆ มีทั้งกลัว กลัวตัวเองทำไม่ได้ กลัวมาบอกกับน้องผิด ๆ แต่ก็มีความสุข แต่พอยืนนั่งตั้งสติก่อน เกมสล็อตช่วยให้คิดว่า เพื่อน ๆ น้อง ๆ ในกลุ่มทำสมาธิร่วมกัน ทำทีละอย่างก่อนคะ จะสู้ ๆ ะ ยิ้ม” (ID7, บันทึกประจำวัน, ต.ค.56, 8)

ได้รู้จักความกลัว เท่าทันจิตใจของตนเอง อยู่อย่างไม่ประมาทกับชีวิต

“เกมสล็อตตาเดินโดยให้เพื่อนนำทาง เกมสล็อตอนปิดตากลัวมาก กลัวว่าจะเจอกับอะไรบ้าง เพราะการที่เรามองไม่เห็น มันเป็นอุปสรรคมาก แต่พอเรามีคนคอยนำทางที่ดี เราก็ปลอดภัย แต่เราก็ไม่ประมาทกับชีวิต และก็ไม่ว้าวางใจมากจนเกินไป และก็ป็นวิธีการทดสอบใจเพื่อน และทุก ๆ คนได้ช่วยว่าเขาจะผ่านอุปสรรคไปด้วยกันได้สำเร็จ และไม่ทอดทิ้งกันระหว่างทาง” (ID9, บันทึกประจำวัน, ต.ค.56, 3)

“แนวแรกของการถูกปิดตาคือกลัว กลัวว่าเราจะต้องเจอกับอะไรบ้าง เราไม่กล้าที่จะเดิน พูดอีกทีหนึ่ง คือเราไม่ไว้วางใจใครทั้งนั้น เราไม่รู้ทางข้างหน้าจะเจออะไรบ้าง เราไม่รู้เพราะเรามองไม่เห็น แต่สุดท้ายก็ผ่านอุปสรรคไปได้ เพราะคำว่าเพื่อนแท้เนี่ยแหละ” (ID9, บันทึกประจำวัน, ต.ค.56, 4)

ได้เรียนรู้ว่าอุปสรรคในชีวิตจะผ่านไปได้ด้วยความมุ่งมั่น ทุกอย่างจะสำเร็จได้เมื่อเราทุกคน ตั้งใจและสามัคคี

“ได้แสดงความคิดเห็นของแต่ละคนเกี่ยวกับเรื่องเกมส์ ที่พวกเราช่วยกันไขปริศนาด้วย แต่ละคนก็ล้วนแต่ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า เราต้องทำได้ ทุกคนต่างก็เชื่อมั่น ที่สำเร็จได้ เพราะทุกคนพร้อมใจกัน รู้รักสามัคคี ไม่ขัดแย้งกันและไม่ทอดทิ้งกัน เหมือนสุภชาติที่ กล่าวเอาไว้ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56,4)

“กิจกรรมวันนี้ ต้องรอและอดทน แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ว่ากัน โอกาสหน้าค่อยว่ากันใหม่ หนู ดีใจมากนะคะที่พี่ๆทุกคนให้โอกาสหนูกับเพื่อนๆ ได้รู้จักอะไรได้มากขึ้น เพราะปกติจะ อยู่แต่ข้างในแดน ก็มีแต่ความวุ่นวาย หนูคิดว่าอยากให้พี่ๆมาอบรม” (ID 6, บันทึก ประจำวัน, ต.ค.56, 5)

“ความรู้สึกดี ๆ ที่มีกับทุกคน ไม่จำเป็นว่าต้องเจาะจง เพราะความสำเร็จในวันนี้ก็เพราะ เพื่อนๆ พี่ๆน้อง ร่วมกัน ทุกคนไม่มีคำว่าเหน็ดเหนื่อยย่อท้อ ต่างสู้ไปด้วยกันไม่ว่า อุปสรรค จะยากลำบากแค่ไหน อยากขอบคุณทุกคนคะ เป็นหลักให้แก่กันและกัน คอย ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” (ID9, บันทึกประจำวัน, ต.ค.56,2)

“ได้ร่วมมือกันเป็นทีมด้วย และเป็นการฝึกให้เราเข้มแข็ง และมีความสามัคคีกันมากขึ้น และมันก็เป็นการสอนให้เราคิดได้หลายอย่างโดยที่เราจะได้ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัวด้วยคะ” (ID12, บันทึกประจำวัน , ต.ค.56,1)

2.4 ความรู้สึกผูกพัน ความแน่นแฟ้นระหว่างกัน

เมื่อผู้ต้องขังได้มีโอกาสผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากร่วมกัน และกระบวนการได้ชวนให้ผู้ต้องขัง เชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกลับมาใคร่ครวญ พวกเขาได้สัมผัสกับความลึกซึ้งของจิตใจที่เกิดขึ้น พวกเขาได้พบกับความหมายของการมีชีวิต ความรักความผูกพันที่เกิดขึ้นอย่างแน่นแฟ้นระหว่างกัน ความประทับใจในความห่วงใยช่วยเหลือที่เพื่อนมีให้กัน เป็นเสมือนขุมพลังให้ทุกๆ คนพร้อมจะเดินทาง ต่อไปในชีวิต

ผู้ต้องขังได้สัมผัสกับความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดที่เพิ่มขึ้นในการอยู่ร่วมกัน และความผูกพันยังส่งผลให้สภาพจิตใจของแต่ละคนดีขึ้น ตลอดจนบรรยากาศการอยู่ร่วมกันก็เปลี่ยนไป

“นี่ก็เป็นครั้งที่สามแล้ว จากที่เราได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ พี่ ๆ เรา รู้สึกได้ถึงความรักความผูกพันที่พวกเราทำให้กันมันเพิ่มขึ้น ตอนนี้อะไรเราจำได้เรารู้สึกได้เยอะ วันนี้เล่นเกมเกี่ยวกับการสื่อสารเรื่องภพาวาด แล้วภพาวาดของกลุ่มเราก็ตออกมาดีเกินคาด คือใกล้เคียงกับตัวอย่าง” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 22)

“เราอยากขอบคุณเพื่อนคนหนึ่งตรงนี้ด้วยว่า ถึงแม้ว่าเราจะได้มาพบกัน ณ แห่งนี้ มันเป็นที่ ๆ ไม่น่าจดจำสักเท่าไร แต่ที่นั่นยังมีมิตรภาพที่ดี สร้างความทรงจำไว้ให้เรา อย่างน้อยเราก็จะรู้ว่ายังมีอีก 1 คนที่คอยเป็นห่วงเราอยู่ทุก ๆ เวลา” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 9)

“แต่ก่อนคิดว่าเราต้องใช้เวลานาน ถึงจะรักและผูกพันกับใครคนหนึ่งได้ แต่เดี๋ยวนี้เริ่มเชื่อว่า เวลาจะช่วยให้เรารักกันมากขึ้น เพิ่มมากขึ้นตามกาลเวลา ความรักบางครั้งก็เกิดขึ้นได้โดยเจกกันเพียงครั้งสองครั้ง ใช้เวลาร่วมกันเพียงไม่กี่ชั่วโมง” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 22)

“ตอนอยู่ในแดนหญิงทั้งที่เจอหน้าเค้าทุกวันแต่ก็ไม่เคยได้พูดคุยหรือหยอกล้อกันกับน้องเขาเลย แต่พอได้สัมผัสกับน้องเค้าแล้วก็รู้สึกทำให้มีความสุขมากในการอบรมครั้งนี้ ขอขอบคุณทั้งพี่ๆ และเพื่อนๆ น้องทุกคนมากนะค่ะ” (ID7 บันทึกประจำวัน, ต.ค.56, 5)

“ภูมิใจมาก ๆ และแล้วเกมส์ที่เราทุกคนเล่นก็สำเร็จลงด้วยดี เพราะความสามัคคี ความมีน้ำใจ ความมุ่งมั่น และอะไรอีกหลายอย่างที่เราร่วมกัน แทบจะไม่มีให้กันเลยตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกันข้างใน แต่เรามาสัมผัสได้ดีในเกมส์นี้” (ID9, บันทึกประจำวัน, ต.ค.56, 2)

ความผูกพันคุ้นเคยช่วยหลอมรวมความรู้สึกของทุกคนเข้าไว้ด้วยกัน จนทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกถึงความ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม และมีความอบอุ่นกับบรรยากาศการอยู่ร่วมกันที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และตนเองก็สามารถไว้วางใจกับกลุ่มได้มากขึ้น

“ตั้งแต่เริ่มอบรมเดือนมกราคมที่ผ่านมา เป็นเดือนที่มีความสุขมาก อยากมีแบบนี้ทุกเดือนเลย ทำให้เราฝึกกล้าแสดงออก จะกอดและใกล้ชิดกับเพื่อน ๆ คนขึ้นมากกว่าเดิม มีความอบอุ่น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” (ID9, บันทึกประจำวัน, ก.พ. 57, 31)

“อบรมในวันนี้ทำให้เรารู้สึกสดชื่น เราได้แสดงออกอย่างไม่เขอะเขิน และรู้สึกกอดเพื่อน ได้อย่างจริงใจ เมื่อก่อนเราไม่คุ้นเคยกับการกอด ตั้งแต่จำความได้ไม่เคยกอดใคร นอกจากสามี เราไม่เคยแสดงออกถึงความรักหรือความรู้สึกใดๆ โดยการกอด ตอนแรกของการอบรมแล้วมีการกอดกัน เราก็อีกอดแบบเขิน ทำได้ไม่สนิทใจ แต่พอมาวันนี้เรารู้สึกกอดได้อย่างแนบแน่น กอดแบบกอดจริงๆ” (ID18, บันทึกประจำวัน, มค57, 12)

“มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น ซึ่งเราสามารถทำงานได้เป็นทีม ทุกคนมีความสามัคคีกันมากขึ้น ซึ่งผิดตอนแรกที่ฉันสนิทใครก็จะคู่กับคนนั้น ไม่กล้าพูดกับคนอื่น แต่ไม่เลย เดียวนี้ไปได้หมดค่ะ” (ID9, บันทึกประจำวัน, มี.ค. 57, 5)

มิตรภาพที่เกิดขึ้นจึงมีได้หมายถึงฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเป็นผู้มอบ แต่ผู้ต้องขังทุกคนได้เรียนรู้ที่จะมีโอกาสเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ มิตรภาพจึงค่อยๆ ถักทอขึ้นทีละเล็ก ทีละน้อยและเริ่มต้นเรียนรู้ที่จะส่งต่อให้กับผู้อื่นต่อไป

“วันนี้เป็นอีกวันที่ฉันมีความสุข ตั้งแต่เริ่มต้นทำกิจกรรมวันนี้ ก็สนุกสนานดี ได้เห็นรอยยิ้มของใครหลายๆคนที่ไม่คิดว่าพวกเขาจะมีนิสัยแบบนั้น แต่พอมาวันนี้จากคนที่เงิบๆ ก็ทำให้คนอย่างเราหัวเราะได้และอีกอย่างฉันก็ภูมิใจที่สามารถทำให้เพื่อนๆในกลุ่มสนุกสนานมีรอยยิ้ม ถึงแม้ฉันมีเรื่องให้คิดมากมายก็ตาม แต่ก็ทำให้เพื่อนๆในกลุ่มมีความสุขและสนุกสนาน” (ID15, บันทึกประจำวัน, ม.ค57, 15)

“วันหนึ่ง มีพี่คนหนึ่งเขาพยายามทำให้หนูยิ้มได้ อยากขอบคุณเขา เขาสอนให้หนูรู้ว่า มิตรภาพมีความหมายมากแค่ไหน หนูรักพี่เขาและมีความสุขที่มีเขาเป็นพี่สาว และวันนี้หนูก็พยายามส่งต่อความสุขให้น้องคนหนึ่ง ทำให้เขาหัวเราะ ยิ้มได้ ไม่อยากให้น้องเขาเครียด หวังว่าน้องเขาคงมีความสุขเหมือนที่หนูเคยได้รับ” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 20)

“วันนี้รู้สึกว่ดีใจอบอุ่นมาก ที่มีน้องคนหนึ่งเดินมาทักทายว่ามีคนคิดถึงนะ กินข้าวเยอะๆนะ วันนี้อากาศหนาวมาก เวลานอนห่มผ้าหนาๆด้วยนะคะ เดี่ยวไม่สบาย ถึงจะไม่รู้ว่าใครแต่ในความรู้สึกก็เป็นห่วงเหมือนกันคะ” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 24)

เมื่อได้มีโอกาสเผชิญกับภาวะวิกฤติหรือยากลำบาก การได้รับความใส่ใจ ดูแลช่วยเหลือจากผู้คนรอบข้าง เป็นความซาบซึ้งใจและมีความหมายอย่างยิ่งกับสภาวะจิตใจของผู้ต้องขัง และเมื่อ

ผู้ต้องขังที่ได้รับรู้ความห่วงใย ความช่วยเหลือและน้ำใจของเพื่อนซึ่งช่วยเติมเต็มกำลังใจและพลังที่จะเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมั่นคง

“เพื่อนที่เราประทับใจในตัวเขา น้องเขาเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์มาก เป็นผู้นำที่ดี จนผ่านเกมส์นี้ไปได้ เขาจะคอยโอบกอดเราตลอดเลย น้อง ๆ ทั้ง 2 ประคับประคอง เพื่อน ๆ ทำให้พี่รู้สึกถึงความห่วงใยที่น้อง ๆ มีให้” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 2)

“ทั้ง ๆ ที่เรากับน้องไม่เคยสนิทสนมกันเลย ถึงเราจะกินข้าวหม้อเดียวกัน แต่เราก็ไม่เคยได้ทักทายกับน้องเค้าเลย แต่พอเราได้มาร่วมโครงการนี้ เรารู้สึกว่าประทับใจกับน้องคนนี้ได้ตื้นซื้นมาก อยากขอบใจน้อง ณ ตรงนี้ว่าในช่วงที่เราหลับตาเดิน น้องดูแลได้ดีมาก แม้จะมีอุปสรรค น้องก็ยังพาเราเดินผ่านได้ขอบใจจริง ๆ” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 3)

“ถ้าทุกคนรู้จักแบ่งปัน มีมากก็แบ่ง จะมีน้อยก็แบ่ง ทุกคนก็จะรักกันมากขึ้น ถึงจะอยู่ในที่แคบหรือที่กว้างก็ตาม มองในสิ่งที่ดีและรู้จักให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีอะไรก็ช่วยเหลือกันและไม่โกหกกัน เชื่อใจกัน แต่วันนี้ที่ได้อยู่เป็นกลุ่ม ได้กอดกัน ก็รู้สึกอบอุ่นและดีใจมากเลย” (ID 6, บันทึกประจำวัน, ตุลาคม 2556, หน้า 4)

“ดีใจและมีความสุขมาก ๆ รู้สึกแบบนี้ทุกครั้งที่ได้จับมือกับเพื่อน ๆ น้อง ๆ ทุกคน รวมกลุ่มสามัคคีกัน และเล่นเกมสลับตาจูงมือข้ามอุปสรรคต่าง ๆ อยากขอบใจน้องมาก ๆ ที่พี่ข้ามผ่านอุปสรรคไปอย่างปลอดภัย พี่รู้สึกถึงจิตใจอันดีของน้องมาก พี่รู้สึกมีความสุขและอบอุ่นมากที่ได้กอดน้อง” (ID7,บันทึกประจำวัน,ต.ค56,5)

“บางครั้งก็รู้สึกว่ายากมากเลยสำหรับเพื่อน ๆ แต่ละคน กว่าเราจะรู้ว่าเพื่อนแต่ละคนนิสัยก็ไม่เหมือนกัน บางคนใจร้อน บางคนใจเย็น แต่ว่าบางคนก็ดีมาก ๆ จนทำให้เรารู้สึกว่าเออ ก็ยังดีที่เราได้อยู่ในนี้ อย่างน้อยก็ยังมียังมีเพื่อนคนหนึ่ง เค้ายังมีน้ำใจกับเรา” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 9)

“ข้ามแม่น้ำได้สำเร็จ ความสำเร็จครั้งนี้มาจากเพื่อน ๆ ทุกคนที่สามัคคีกันมาก ๆ อยากขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนที่ช่วยกันดีมากเลย อยากขอบคุณพี่ ๆ ที่ช่วงพุงหนูตลอดทั้งเกมส์ คอยประคองเราไม่ให้ล้มจนทำให้ผ่านไปได้ด้วยดี...มันทำให้หนูคิดได้ว่า การร่วมกันทำอะไรหลายคนมันเป็นเรื่องที่ยาก แต่ก็ทำได้เพราะความตั้งใจของทุกคน” (ID19,บันทึกประจำวัน,ต.ค56,2)

3. กระบวนการเรียนรู้ภายในตนเอง

- 3.1 การใคร่ครวญ ทบทวนเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง
- 3.2 กล้าเปลี่ยนแปลง และ กล้าก้าวข้ามอุปสรรคในใจ
- 3.3 ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองและพร้อมปรับปรุงแก้ไข
- 3.4 เรียนรู้ที่จะนำความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนชีวิต
- 3.5 การสำนึกถึงพระคุณของคนในครอบครัว
- 3.6 การฝึกสติคือ การเรียนรู้สู่การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
- 3.7 เรียนรู้ว่าสุข-ทุกข์ เริ่มต้นที่ใจ
- 3.8 ความสุขเกิดจากใจที่สงบมั่นคง

3.1 การใคร่ครวญ ทบทวนเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

สิ่งที่ได้เรียนรู้ คือ *มองเห็นตนเอง - เข้าใจตนเองมากขึ้น* ซึ่งเกิดจากการได้กลับมามองใคร่ครวญทบทวนถึงการกระทำที่สร้างปัญหาให้กับตนเองในอดีต ได้ทบทวน สังเกต ความคิด ความรู้สึกของตนเองก่อนที่จะตัดสินใจหรือมองไปที่ผู้อื่น เข้าใจความต้องการของตนเองชัดเจนขึ้น จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น ซึ่งการปรับเปลี่ยนของพวกเขาเกิดขึ้นทั้งในระดับความคิดและการกระทำ

“หลังจากผ่านการอบรมไปครั้งที่ 3 ก็สังเกตเห็นตัวเองได้มากขึ้นว่า ก่อนเราจะมองเห็นคนอื่น เราต้องมองตัวเราเองก่อนว่าเราควรจะทำอย่างไร เมื่อก่อนเราไม่ค่อยได้มองตัวเองเลย” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 10)

“หลาย ๆ ครั้งที่พี่ ๆ พูดว่าให้กลับมาอยู่กับตัวเอง อยากบอกว่ายากนะเพราะกลับมาแค่แป๊บเดียว ใจมันก็ไปอีกหละ หลาย ๆ กิจกรรมระหว่างที่เราเล่นไป เรารู้สึกว่าเรามองเห็นตัวเอง เช่น เล่นเกมส์แล้วมันไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด เราก็จะโมโห หงุดหงิด พอเรามองเห็นว่าเราเริ่มหงุดหงิด เราก็จะหยุดพฤติกรรมบางอย่างได้ เพื่อไม่ให้ตัวเราแสดงออกมาอย่างไม่ดี” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 10)

“มองเห็นในด้านมุมของตัวเราในด้านที่ดีและด้านที่เสีย ได้มองลึกเข้าไปถึงจิตใจของตนเองด้วย” (ID7, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 14)

“ตอนนี้หนูกำลังสนุกกับการมองตัวเอง ถามตัวเองว่าเรารู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร เพราะแต่ละนาที แต่ละชั่วโมง ความรู้สึกและความต้องการของเราเปลี่ยนไปตลอด” (ID 5, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 24)

“ข้างในเรื่อนจำนี้ไม่ใช่ที่น่ากลัวซะหน่อย บางทีมันอาจทำให้คน คนหนึ่งมีเวลานั่งคิด ไตร่ตรองดูการกระทำของการตัวเองว่าทำอะไรลงไปบ้าง ถ้าเราไม่ผิดเขาจะจับเรา ทำไม” (ID8, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57,3)

“การที่ได้ฝึก ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ตอนแรกก็ยอมรับว่าวงนิตหนึ่ง แต่พอได้ ลงลึกกับเรื่องที่พี่ๆสอนเราก็เริ่มเข้าใจ ทำให้เรามาสังเกตความคิด ความรู้สึก ความ ต้องการของตัวเอง ทำให้เข้าใจว่าเราต้องการอะไร ทำให้เราเข้าใจคนอื่นด้วย ทำให้ เรารู้ว่า ความคิดความรู้สึก ความต้องการของแต่ละคน มันแตกต่างกันมาก เรื่องนี้เป็น เรื่องที่ยาก เราต้องพยายามฝึกความคิด มันคงต้องใช้เวลาในการฝึก แล้วหนูจะลองฝึก ไปนะ” (ID11, บันทึกประจำวัน , ธ.ค 56, 8)

การเรียนรู้ภายในตนเองเมื่อได้มองตนเองให้ชัดเจนจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งในเรื่องการปรับตัวปรับใจอยู่ร่วมกับเพื่อนภายในเรื่อนจำ

“พอหนูได้มาร่วมกิจกรรมกับพี่ๆ หนูก็ได้รู้ว่าตัวเองเป็นยังไง และอยากทำอะไร เพราะที่ ผ่านมา มัวแต่เกรงใจคนอื่น ไม่กล้าที่จะพูด และก็ตามใจคนอื่น ถ้าไม่ตามใจเขา ก็กลัว เขาเสียใจ แต่ตอนนี้ก็รู้สึกดีขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น” (ID 6, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 7)

“มีความสุขมากๆที่พี่ๆสอนให้พวกเรามีความคิดสร้างสรรค์แบบใหม่ๆ หรือสับเปลี่ยน แนวคิดซึ่งกันและกัน และทำให้เรามีข้อคิดเพิ่มขึ้นหลายอย่าง บางครั้งก็แทบจะไม่เข้าใจ ตัวเองเลยว่า ในเวลานี้เรากำลังต้องการอะไร อาจจะสับสนไปบ้างเป็นบางเวลา ยอมรับ ว่าดีมากเลยที่พี่ๆทำให้เราหู-ตา สว่างมากขึ้น รู้จักตัวเองได้มากขึ้น” (ID 4, บันทึก ประจำวัน, ธ.ค 56, 14)

“มาเรียนรู้ความเป็น 4 ทิศ โอเค หนูเข้าใจซึ่งแล้ว ต่างคนก็ต่างมีตัวตนเป็นของตัวเอง เพียงแค่หนูปรับเปลี่ยนความเข้าใจของหนูให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น อันที่จริงทุกตัวตนมี ความเป็น4ทิศอยู่ในตัว เพียงแค่ตัวใดจะเด่นชัดก็เท่านั้น หนูปรับเพียงว่าวันนี้ หนูหันมา

มองและเรียนรู้ตัวเองให้มากขึ้นดีกว่า ก่อนที่จะมองแต่คนอื่น” (ID24, บันทึกประจำวัน, พย 56,6)

“ตื่นเช้าวันนี้เป็นวันที่สดชื่น อารมณ์ดียังไงไม่รู้บอกไม่ถูก และอยากไปเจอพวกพี่ๆ มากเลยคะ พร้อมมากเลยคะ รอเวลาออกไปอย่างเดียว ทำให้เราได้หันกลับมาดูตัวเอง และควรที่จะหันมาปรับตัวยังไง จากที่เป็นคนตามใจแต่คนอื่น โดยที่เรายังไม่ได้คิดเลยว่าตัวเองจะเกิดอะไรขึ้น และต่อไปเราต้องเป็นคนที่ยากลำบาก และต้องเลือกตามใจเขาในสิ่งที่เราไม่อยากจะทำ เราจะต้องเป็นคนที่เข้มแข็งขึ้นแล้ว” (ID12, บันทึกประจำวัน, พ.ย.56,3)

“จากวันอังคารถึงวันพฤหัสบดี หนูมีความสุขมากเลยคะ ในช่วงเวลา 2 วันที่ผ่านมาทำให้หนูรู้ได้คิดอะไรให้ได้หลายอย่างได้รู้ว่าภายในความคิดข้างนอกเราเป็นแบบไหน ได้รู้ว่าเราขาดหรือต้องการสิ่งใด...ที่ทำให้หนูรู้ได้คิดอะไรได้หลายอย่าง ทำให้รู้ว่าเราต้องการอะไรหรือขาดอะไร” (ID17, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 18)

“แต่พอได้เข้าอบรมวันสุดท้าย ได้ยินพี่(ชื่อวิทยากร) ถามว่า ที่เพื่อนเล่ามาแต่ละครั้ง เคยถามความรู้สึกที่เพื่อนพูดใหม่ว่ารู้สึกอย่างไร พอคิดถึงคำนี้ได้ย้อนกลับมาดูตัวเอง ว่าเราพูดออกไป เราควรจะรับรู้ด้วยว่า พี่ๆ เขารู้สึกอย่างไร สิ่งที่เราพูดไปไม่คิดหกรอก เราจะพูดไปตามความคิดของเรา ซึ่งบางทีมันทำให้คนที่ถูกพูดรู้สึกเสียใจ เศร้า อะไรหลายความรู้สึก ซึ่งเราต้องคอยระวังมาก หลังจากได้เรียนรู้เรื่องความรู้สึกนี้แล้ว” (ID9, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 23)

“หนูได้เข้าร่วมกิจกรรม หนูดีใจที่ทำให้หนูรู้อะไรหลายอย่าง ได้เข้าใจตนเองมากขึ้น และก็ภูมิใจอ่อนตามใจคนอื่นมากเกินไป ถ้ามีคนอื่นที่ทำดีมา เราก็ดีตอบ แต่ก่อนเขาร้ายมา หนูก็ไม่เคยตอบ ตั้งแต่หนูได้เข้าอบรมกับพี่ๆ นี้แหละคะ ถึงได้เข้าใจตนเองว่าต้องการอะไร และตัวเองเป็นอย่างไร หนูขอบคุณพี่ๆ มาก” (ID 6, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 10)

- ตระหนักและเข้าใจถึงความต้องการของตนเองที่ปรารถนาที่จะได้รับความเข้าใจ ความจริงใจ

การเอาใจใส่ การรับฟังจากผู้อื่น และเมื่อได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา ก็รู้สึกดีใจ แม้ว่าจะมีความกังวลอยู่บ้างว่าจะดีหรือไม่

“ตั้งแต่หนูไม่มีใคร หนูก็พึ่งแต่ตนเอง แล้วหนูก็เข้าใจว่าหนูต้องการอะไร ลึก ๆ แล้ว หนูอยากได้ความเข้าใจและใครสักคนหนึ่ง ที่เป็นหลักให้ เป็นคนคอยให้คำปรึกษาในเวลาที่ย่ำแย่ และความจริงใจ และความใส่ใจ ดูแล ความหวัง แล้วหนูก็ดีใจ ที่มีคนรับฟัง เพราะหนูไม่มั่นคงในชีวิต หาทพึ่งก็ไม่ได้ และอยากมีครอบครัวที่อบอุ่น ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน” (ID 6, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 12)

“หนูรู้สึกดีมากที่สุดที่ได้แสดงความรู้สึกของตัวเองที่หนูอยากแสดง และเล่าความรู้สึกนี้มานานแล้ว เก็บไว้ข้างในใจหนูมานาน และไม่ได้พูดให้ใครฟัง พอได้พูดออกไปแล้วไม่รู้ว่ามันจะดีกับหนูหรือเปล่าที่พูด แต่ก็ดีใจมากกว่าที่ได้พูด แต่กิจกรรมวันนี้สนุกมากกว่าชอบมาก” (ID12, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 5)

หลังการได้ใคร่ครวญคิดทบทวนและพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง ในที่สุดพวกเขาก็รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาที่ดีขึ้นของตนเอง ทั้งในด้านนิสัย อารมณ์ และการกระทำ เช่น จากที่เคยหงุดหงิดอารมณ์เสียง่ายก็ใจเย็นมากขึ้น ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างก็ดีขึ้น มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น แนะนำ และยอมรับฟังผู้อื่นมากขึ้น และพบว่า การที่ตนเองได้เปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนนั้น ทำให้มีความสุขมากขึ้น

“อันที่จริงหนูเป็นคนหลายบุคลิก แต่ที่ชัดเจนมากคือกลุ่มกระทิง เด็ดเดี่ยวใจร้อน ตั้งแต่หนูมาอยู่ในจุดนี้ ก็ทำให้ตัวเองใจเย็นลงเยอะเลย รู้จักอดทน อดกลั้น และรู้จักคำว่ารอได้ เยี่ยมจริงๆเลยคะ” (ID 2, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 10)

“หนูใจเย็นขึ้นมากเลยคะ ไม่รู้ว่าเกิดจากอะไร แต่รู้สึกว่าหนูไม่ค่อยวิน ใสใครบ่อยเหมือนแต่ก่อน และรู้สึกว่าความสัมพันธ์กับคนรอบข้างไม่มีปัญหา และเหตุการณ์บางเหตุการณ์ ถ้าเป็นแต่ก่อน ฟังกันไปข้างนึงแล้ว แต่ตอนนี้มันจบง่ายมาก ไม่เป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โตและเลวร้ายบานปลาย” (ID 5, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 24)

“จากวันที่อบรม หรือเหตุการณ์ที่ผ่านมา เราเข้าใจตัวเอง อิศระในการกระทำ และความคิด อารมณ์เปลี่ยนแปลง หงุดหงิด แต่ปัจจุบัน เรากล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแนะนำ และกล้ายอมรับฟังคนอื่นบ้างในบางเรื่อง และกลับมามองตัวเราอีก เราควรฝึกนิสัย ความประพฤติ ปฏิบัติ และอยู่กับปัจจุบันขณะ วันนี้ดีที่สุด และจะทำให้เรามีความสุขมาก” (ID10, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 17)

“วันนี้มีหัวข้อว่า”ข้อเสียของเราคืออะไรที่เราอยากปรับบ้าง” 1. ความอ่อนแอ ใจง่ายของเราเอง...แต่พอหนูได้เข้ามาอยู่ในนี้ได้เจอกับ”พี...” ก็เห็นหนูเป็นแบบนี้ ก็เลยบอกหนูว่า “...บางทีหนูก็ต้องหัดพูดคำว่า “ไม่”บ้างนะ เพราะมันเป็นผลดีต่อตัวหนูเอง คนจ้องเอาเปรียบเรามีเยอะ ปรากฏว่าทุกวันนี้มีคนมาขอยืมอะไรดาวก็จะบอกว่า “ไม่มีคะ” เออมันก็ช่วยเราได้จริงๆนะ” (ID16, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 9)

เมื่อได้เริ่มต้น ก็เริ่มเรียนรู้ที่จะมองและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงลักษณะนิสัย อารมณ์ การกระทำต่างๆของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ให้มีความกล้าที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ กล้าพูดอย่างตรงไปตรงมา และรับฟังผู้อื่นมากขึ้น รวมถึงการระมัดระวังคำพูดที่จะไม่เป็นการทำร้ายผู้อื่น และตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆเพิ่มเติม

“ต่อไปนี้จะสัญญากับตัวเองว่า จะพยายามแก้จุดเดี๋ยวก่อนคือ รู้จักปฏิเสธในสิ่งที่เราคิดว่าเราไม่พอใจ และเราไม่เอา และต่อไปก็จะใช้ชีวิตแบบเอาสติมาควบคุม คิดดี ๆ ก่อนที่จะตอบตกลง” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 7)

“ตอนนี้ที่อยากจะปรับปรุงในตัวเอง ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อนและขาดความมั่นใจในตัวเอง” (ID 1, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 19)

“จากที่เป็นคนที่ตามใจคนอื่นมากเกินไปและอยากจะปรับปรุงในจุดนี้ จะต้องเป็นคนแบบไหน ขอคิดดูก่อน แล้วกลับหันมามองตัวเราก่อน และต่อไปจะปรับตัวเอง ต่อไปจะต้องคิดให้มากขึ้นกว่านี้ และจะเป็นคนที่กล้าพูดกับเขามากขึ้น กล้าพูดตรงไปตรงมา กล้าปฏิเสธ” (ID7, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 11)

“หลังจากที่ได้อบรมครบวันที่ 4 วัน ที่ถึงแม้จะเป็นการอบรมที่เครียดบ้างแต่ก็สนุก และอีกอย่างจะเป็นที่ไม่ชอบแสดงความรู้สึกอะไรออกมาจะเก็บเอาไว้คนเดียว แต่ตอนนี้ไม่แล้ว จะพูดออกมาทั้งความคิด ความรู้สึก ความต้องการที่เราเก็บซ่อนไว้นานาน” (ID9, บันทึกประจำวัน, ธ.ค. 56, 23)

“หนูจะพยายามปรับนิสัยของตัวเองให้เย็นลง และจะฟังคำทัดทานของคนอื่นหรือคนรอบข้าง ครอบครัวยิ่งมากขึ้นคะ จะไม่ใช้อารมณ์” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 27)

“ทำให้เรารู้ว่าหนูควรที่จะเปลี่ยนตัวเองบ้างเพื่อคนที่เรารักไม่ใช่เราจะตามใจตัวเองเป็นหลัก” (ID17,บันทึกประจำวัน,ก.พ..57,25)

“จะระวังคำพูดมากขึ้น จะพูดแบบไม่กระทบความรู้สึกของทุกคน และจะต้องคอยฝึกไปเรื่อย ๆ และจะแยกความรู้สึกกับความคิดออก เพราะคิดว่าถ้าแยกออกได้จะไม่ทำอะไรผิดพลาดอีก แต่ถึงผิดพลาดก็ผิดพลาดน้อยที่สุด” (ID9, บันทึกประจำวัน, ธ.ค. 56, 23)

“แต่ข้อเสียของเรา คือไม่ฟังคนอื่น ขัดแย้ง สิ่งที่ยากปรับตัวเอง คืออยากปรับคนอื่นมากขึ้น บางครั้งอยากลองทำตามคนอื่นบ้าง เอาข้อที่ส่วนมากเป็นผู้นำมาตลอด และสิ่งที่ยากทำคือ พยายามควบคุมตนเองให้มากขึ้น” (ID15, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 9)

“อ่านเรื่องหัวอกแม่ เห็นถึงความพยายามของแม่แล้วสิ่งที่เราตั้งใจ และหวังไว้ต้องเป็นผลสำเร็จ ตัวเองบางครั้งก็ท้อบ้าง บางเรื่อง บางอย่างก็ทำให้เต็มที่เลย แต่คราวนี้ต้องคิดใหม่แล้วละ” (ID14,บันทึกประจำวัน,ธ.ค 56,10)

“เวลาวางต่อไปนี้ หนูจะพยายามอ่านหนังสือ จะไม่ปล่อยเวลาทิ้งไปอีกแล้วละ พยายามหาความรู้ใส่ตัวอ่อนเองให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ละ...สัญญา” (ID2, บันทึกประจำวัน, มี.ค. 57, 8)

3.2 กล้าเปลี่ยนแปลง และ กล้าก้าวข้ามอุปสรรคในใจ

การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดประการหนึ่งคือ “ความกล้า” ที่เกิดขึ้นในตน กล้าที่จะเริ่มต้นสิ่งใหม่ กล้าที่จะละทิ้งนิสัย และตัวตนเดิม ๆ ของตนเอง จากที่กลัว กังวล ไม่แน่ใจ เปลี่ยนเป็น กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าปฏิเสธ กล้าที่จะขอบคุณและขอโทษในสิ่งที่ทำผิดไป มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความอดทนและรับฟังผู้อื่น สามารถที่จะขอบคุณและขอโทษในสิ่งที่ตนเองทำผิดไป และรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นชัดเจนขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในตนเองในทางที่ดีขึ้น

“แต่เดี๋ยวนี้รับรู้ได้จากความรู้สึกของคนแต่ละคนที่สนิทกันนะคะ กล้าพูดมากขึ้น รับรู้ความรู้สึกของตัวเองและกล้าที่จะปฏิเสธคนอื่น” (ID 1, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 38)

“วันนี้รู้สึกมีความสุขมาก ได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง บันดินเป็นรูป เล่นโยคะ และเล่นต่อคำ และทำให้เรากล้าแสดงออกด้วย ว่าเราชอบอะไร เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และได้สอนให้เราได้ทวงหนี้ ใช้ได้ด้วยคำพูดของเราเอง และได้เล่นละครเป็นลูกสาวที่ท้องก่อนแต่ง และไม่รับสารภาพกับแม่ แต่แม่ก็เข้าใจลูก และให้อภัยลูกเสมอ ขอขอบคุณโครงการนี้ที่สอนให้เราได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง เศร้า สนุก และมีคิดมากขึ้น” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 28)

“วันนี้เป็นวันที่ฉันดีใจและมีความสุขมาก เพราะวันนี้แม่กับพ่อและลูกสาวของฉันมาเยี่ยม วันนี้เป็นครั้งแรกที่ฉันขอยุ่กับพ่อของฉันเพราะผ่านมาไม่เคยพูดกับพ่อเลย วันนี้ฉันกล้าที่จะบอกขอบคุณพ่อและขอโทษมันเป็นอะไรที่ไม่เคยทำมาก่อน แต่บอกพ่อไปแล้ว พ่อของฉันร้องไห้เลย และฉันก็ดีใจที่กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องและกล้าในครั้งนี่” (ID15, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56 ,12)

“ตั้งแต่วันแรกจนมาถึงวันนี้ หนูรู้สึกกลัวและคิดมาก เพราะกลัวว่าตัวเองจะทำได้ไม่เหมือนเพื่อนๆ แต่พอได้ร่วมแล้วสนุกค่ะ ชีวิตก็ดีขึ้นอย่างน้อยๆ หนูก็กล้าปฏิเสธคนมากกว่าเดิม และจะไม่ฝืนใจตัวเองมากจนเกินไป” (ID6, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 32)

การก้าวข้ามอุปสรรคในใจ ก้าวข้ามสิ่งที่ตนเองกลัว ไม่ชอบไม่พอใจ โดยทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จสิ้นและพบว่าตนเองทำได้จนสำเร็จ

“ทำเวรเป็นเวรที่ไม่คิดอยากจะทำเลย นั่นคือเวรตักส้วม โอ้ยมันสุดๆเลย เกือบกินข้าวไม่ได้คิดเองนะค่ะ ว่ามันทรมาณแค่ไหน ไม่อยากจะทำบรยาย ที่แรกว่าจะจ้างเพื่อนทำ 20 บาท คิดไปคิดมาทำเองดีกว่า พี่บอกว่าแค่ตักน้ำให้เขาเฉยๆ ก็เลยตกลงทำเอง และแล้วก็ลุล่วงไปได้ด้วยดี” (ID9, บันทึกประจำวัน, ธ.ค. 56, 16)

เรียนรู้จากการใช้ชีวิตในเรื่องจำเป็นร่วมกับผู้อื่น คำหนึ่งถึงการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างเพื่อนผู้ต้องขังรับฟังและอดทนการอยู่ร่วมกัน และตระหนักถึงการพึ่งพาและจะช่วยเหลือตนเองด้วย

“เรื่องแบบนี้มันเป็นสัญธรรมชาติของการใช้ชีวิตในเรือนจำ คนไม่มีพื้พาคคนมี คนมีได้ความ สะดวกสบายจากคนไม่มี แต่ก็จะมีอีกแบบ คือไม่มีญาติ ไม่มีเงิน แต่พื้พาดตนเอง โดยการรับจ้างทำต่างๆ เช่นตัวหนูเอง” (ID18, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 2)

“ต่อไปฉันคงไม่ต้องกังวลอะไรอีกแล้วนอกจากทำตามกฎระเบียบของเรือนจำ แล้วอีก อย่างหนึ่งที่ฉันต้องทำคือ ต้องอดทนพื้เพื่อนร่วมชะตากรรมทุกคน เพราะบางครั้งก็มี เรื่องไม่เข้าใจกันจนต้องทะเลาะกัน ฉันไม่ยอมให้มันเป็นแบบนี้ มีอย่างเดี๋ยวกี่จะหลบ หลีกจากปัญหาคือความอดทน ฉันจะอดทนให้ได้เพื่อวันข้างหน้าของฉัน” (ID15, บันทึก ประจำวัน, เม.ย 57,32)

3.3 ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองและพร้อมปรับปรุงแก้ไข

เรียนรู้ที่จะยอมรับในการกระทำของตนเอง ยอมรับในความผิดพลาดที่ผ่านมา สิ่งที่ต้องขัง หลายคนรู้สึก คือ “เสียใจและต้องการขอโทษ” ครอบครัวยังในสิ่งที่ตนได้ทำผิดพลาด อีกทั้งยังมีความตั้งใจที่จะ เริ่มต้นชีวิต ใหม่ ตั้งใจที่จะทำในสิ่งที่ดี ๆ uto ไปในวันข้างหน้าเพื่อครอบครัว คนที่รัก พยายามที่จะ ปรับปรุงนิสัย อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

“หนูคิดว่าคงพอแล้วสำหรับเคราะห์กรรมครั้งนี้ คงไม่ทำอีกแล้วคงไม่สายใช่ไหมหะ สำหรับอายุขนาดนี้กับการเริ่มต้นใหม่ กับสิ่งดี ๆ เหมือนคนอื่น ๆ บางนอจะพยายามที่จะ บรรลุให้ได้ก็อย่างที่ว่าจะละละ ไม่ได้มากก็ขอให้ได้น้อย กับบั้นปลายชีวิต” (ID1, บันทึก ประจำวัน, พ.ค 57, 54)

“แม่เสียใจที่ทำให้ลูกต้องสู้ชีวิตลำพัง แม่ขอโทษที่ไม่ได้เลี้ยงดูลูก แม่อยากจะทำลูกว่า ถึงแม่จะไม่ได้อยู่กับลูก ลูกก็อยู่กับแม่ตลอดเวลา แม่จะออกไปเป็นแม่ที่ดีให้กับลูก” (ID7, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 12)

“ฉันอยู่ในนี้มีแต่กินกับนอนไม่มีปัญญาช่วยข้างนอกได้ ทั้ง ๆอยากช่วยแก้ปัญหาที่เราก่อ ไว้ เพียงคนเดียวนี้แหละการไม่เชื่อคำเตือนของสามีภาษาพื้นบ้านฉันเรียกว่า “สิ้นความ” สามีจะพูดให้บ่อย ๆ แต่ก็ช่างเถอะ ต้องมีสักวันที่เราจะได้ออกไปตอบแทนทุกคนที่หวัง ดีกับเรา” (ID9, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 21)

“เป็นอีกวันที่รับจ้างล้างจานด้วย เพราะเขาทำงานในครัว และรีบกลัวจะออกไปร่วมกิจกรรมไม่ทัน เราก็เลยรับจ้างซะเลย ไม่ใช่อุปสรรคสำหรับเราเลย ถ้ามีคนจ้างอีกก็จะเอา อะไรที่เป็นเงินทำทุกอย่าง เพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัว” (ID9, บันทึกประจำวัน, ธ.ค. 56, 25)

“แต่ก่อนหนูเคยหงุดหงิดแม่เป็นประจำที่ไม่มาหาหนู แต่ทุกวันนี้หนูรู้สึกสงสารแม่ เหมือนมันมีอะไรบางอย่างที่ทำให้หนูรู้สึกแบบนั้นจริง อยากบอกแม่เหลือเกินว่า “หนูรักแม่นะ”” (ID16, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 10)

การยอมรับตนเอง ในนิสัย อารมณ์ ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในการทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้คนรอบข้าง อีกทั้งยังมองเห็นแนวทางที่จะแก้ไขปรับปรุงนิสัยและอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น

“วันนี้เป็นเป็นกิจกรรมเป็นเกมส์วาดภาพ เรามองเห็นตัวเองว่า เป็นคนใจร้อนมาก ซึ่งลืมไปเลยว่าการเล่นเกมหรือทำอะไรก็ตาม ถ้าจะให้ผลลัพธ์ออกมาดีและประสบความสำเร็จ เราต้องคิดเย็นมีสติ และรอบคอบ มีขั้นตอน รู้จักแบ่งเป็นวรรค เป็นช่วง ความใจร้อนไม่สามารถทำให้งานที่เราทำสำเร็จได้เลย เห็นได้ชัดเจนมากค่ะ” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ย. 56,6)

“เราอารมณ์ร้อนก็จะพาเราไปที่ตกต่ำ ทำอะไรก็ไม่ได้เพราะเราไม่มีอารมณ์ แต่ใจเย็นอารมณ์เย็น ทำอะไรก็จะได้ดี ทำอะไรก็จะสำเร็จทุกอย่าง” (ID20, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57,8)

“เริ่มจากรู้จักตัวเองมากขึ้นหรือชัดเจนขึ้นและเข้าใจคนอื่นเยอะขึ้นด้วย จากอารมณ์ของกระทิงที่ร้อนเหมือนไฟตอนนี้หนูทำใจเย็นลงได้เยอะเลยคะ ก็คงเป็นเพราะตัวเราเข้าใจคนอื่นหรือคนรอบข้างมากขึ้นนะคะ หนูจะพยายามฝึกฝนตัวเองให้มีรอยยิ้มมากขึ้นและหัดพูดคำว่า “ขอโทษ” กับคนที่เราทำผิดกับเขาหรือเราทำอะไรไปแล้วไม่คิดก่อนทำแล้วต้องมานั่งเสียใจทีหลัง” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 29)

3.4 เรียนรู้ที่จะนำความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนชีวิต

เมื่อได้ทบทวนถึงการกระทำของตนเองที่ทำให้ต้องเข้ามาอยู่ในเรือนจำพวกเธอ “รู้สึกเสียใจ” กับสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดมา นอกจากเสียใจพวกเธอยังเรียนรู้ที่จะนำความผิดพลาดในอดีตมาเป็นเครื่องสอนใจในการดำเนินชีวิตต่อไป อีกทั้งตระหนักถึงความรัก ความหวังดีของครอบครัวที่มีให้ต่อตนเอง แม้ว่าตนเองจะทำผิดพลาดหรือสร้างความลำบากให้แก่ครอบครัวสักกี่ครั้ง แต่พวกเขาก็ยังรัก อยู่เคียงข้าง และพร้อมที่จะให้อภัยเสมอ และความรักความห่วงใยที่บริสุทธินี้ได้สร้างพลังใจให้พวกเธอมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

“หนูเสียใจมากที่พี่ทำให้หนูเป็นแบบนี้ แต่ก่อนหนูไม่เคยรู้จัก(ยาม้าเลย) หนูมารู้จักกับพี่เพราะพี่ชักนำ หนูเข้ามาเพราะหนูตกที่นั่งลำบากมากที่สุด พี่กลับทิ้งหนูไป ขอขอบคุณที่ทำให้หนูหูตาสว่าง เพราะว่าหนูรู้แล้วว่า ความรัก ไม่มีใครรักเราจริงเท่าพ่อแม่เราหรอกค่ะ และท่านยังให้อภัยเราเสมอ ไม่เคยรังเกียจเลยแม้แต่น้อย ที่หนูเขียนเรื่องนี้ มันสอนให้หนูรู้ว่า ไม่มีใครรักเราจริงเท่าพ่อแม่เราเลย และได้สอนให้หนูรู้ว่า กับการที่เราใจใหญ่ใจกว้าง ใจร้อน เด็ดเดี่ยว ใจกระตือรือร้น ก็ที่เขาอะไร อยากได้อะไร ไม่เคยขัดใจพี่เขาเลย เพราะเรารักเขามากมาย แต่สุดท้าย ผลที่ได้รับแทน คือน้ำตาจากผู้ชายเลว ๆ คนหนึ่ง” (ID 2, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 12)

“สามีซึ่งเป็นคนที่เป็นกระตือรือร้นอยู่ในตัว เขาจะเป็นคนที่เด็ดขาด ไม่ฟังคนอื่น พูดตรงไปตรงมา มีเหตุผล ซึ่งตอนแรกเราก็แทบจะไม่ชอบลักษณะนิสัยอย่างนี้ ซึ่งเราเปรียบเทียบเป็นหนูจะเป็นคนง่าย สบายๆ ซี้เกรงใจ มักจะขัดแย้งกับสามีอยู่บ่อยๆ แต่มาวันนี้ได้รู้เลยว่าสามีคอยเตือนเราว่าอย่าไวใจคนอื่น อย่าซื้อคนง่ายนั้น มันทำให้เราอยู่ในสภาพที่เราไม่เคยคิด และเป็นสิ่งที่เราไม่ได้ก่อกำเนิดมา คิดขึ้นมาเลยเสียใจมากอยากย้อนเวลากลับไป เราจะกลับไปเป็นกระตือรือร้นที่สามีเตือน นี้แหละคือข้อดีที่เรามองไม่เห็นเลยในตัวของสามี ที่เคยคอยว่าเขามาตลอด” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56,7)

“ตอนกลางวันช่วงพักเที่ยงถูกขอกระจก กระเป๋า ขายเป็นรายได้ที่เก็บเล็กผสมน้อย ถ้าเราไม่ซี้เกียจ อยู่ที่ไหนก็ไม่อด กำหนดให้ตัวเองใช้เงินห้ามเกินวันละ 50 บาท แต่ส่วนมากก็ไม่ถึง 30 บาทก็มากแล้ว เป็นการฝึกใช้เงิน และรู้รายรับรายจ่ายว่าต้องจ่ายให้น้อยกว่ารับ ถ้าข้างนอกเราทำได้แบบนี้เราคงจะไม่ต้องเข้ามาอยู่ข้างใน อยู่ภายนอกเราใช้มากและรับน้อย เลยเกิดเป็นหนี้สิน พอเป็นหนี้ก็หาทางที่จะหาเงินให้ได้มาก เพื่อมันจะได้พอกับรายจ่าย คิดมากแล้วก็เศร้าใจ อยากย้อนเวลากลับไป ทำอดีตให้มันดีอย่างนี้บ้าง ใช้น้อยอยู่แบบพอเพียง” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 9)

เมื่อได้ทบทวนถึงชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ยอมรับในกระทำของตนเอง ให้อภัยตนเอง ในสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดไป พร้อมทั้งจะสู้กับสิ่งที่ต้องเผชิญในปัจจุบันขณะ และตั้งใจจะให้เรื่องราวของตน เป็นตัวอย่างสอนให้กับผู้อื่นต่อไป

“ภาระหนักเพิ่มขึ้นปัญหาคนเดียว รับภาระหนักขึ้นทำอะไร คำประกัน เรื่องเงินทอง จนทำสิ่งผิดกฎหมาย หมุนเงินไม่ทัน จนปัจจุบันได้มาติดคุก เรามารับรู้และทบทวนพฤติกรรมมีจริง เราได้สวดมนต์ภาวนา ขอให้สิ่งที่กระทำมา ยอมรับผิดและอย่างลงโทษไปมากกว่านี้ ขอให้ทุกอย่างคลี่คลายไปในทางที่ดีด้วย เคยอยู่รวมกันพ่อ แม่ ลูก ทำบุญไปไหนไปด้วยกัน มีแต่คนชื่นชมยกย่อง ทำดีช่วยเหลือคน และบริจาคทำบุญ สัตว์ วัวควายก็บริจาค แต่ต้องมาใช้กรรมในจุดนี้ แต่เราอยู่กับปัจจุบันทำได้ และยอมรับว่าพลาดมาแล้ว จะไว้เป็นแนวทาง ความคิดแนะนำลูกหลานสืบไป อย่างประมาณ ให้อภัย และคงจะไม่สายที่จะเริ่มต้นใหม่ได้ตลอดเวลา” (ID10, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 10)

“พวกเราต้องสู้และสู้อย่างมีความหวัง จงมองไปข้างหน้าเพื่อความหวัง จงมองไปข้างหน้าเพื่อแก้ไขความผิด ถ้าไม่มีความหวังก็เหมือนคนสิ้นคิด ถ้าไม่มีความผิดก็เหมือนไม่ใช่คน” (ID20, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 11)

เกิดปณิธานอันเด็ดเดี่ยวที่จะดำรงชีวิตด้วยความดีงาม เมื่อได้แรงบันดาลใจจากการเข้าร่วมโครงการ พวกเขามีความตั้งใจมั่นที่จะดำเนินชีวิตต่อไปในทางที่ดีงาม และกลับใจเป็นคนดีผู้สังคมต่อไป

“...เป็นโครงการที่ดีมากที่สุดเลย และขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ ที่หนุนนับถือว่าเป็นอาจารย์ที่มอบความรู้ อะไรหลายอย่าง ให้แก่หนู หนูจะตั้งใจ เรียนรู้ ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อพ้นโทษออกไป แล้วกลับไปทำ กลับตัว กลับใจ เป็นคนดี ผู้สังคมต่อไป ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้เลยว่าตัวเอง จะได้รับอิสรภาพวันไหน” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 22)

3.5 การสำนึกถึงพระคุณของคนในครอบครัว

เมื่อได้เข้ามาอยู่ในเรือนจำทำให้ได้ระลึกถึงพระคุณของบุคคลอันเป็นที่รัก พ่อ แม่ ครอบครัว ระลึกถึง ความรัก ความปรารถนาดี การรับฟังอย่างเข้าใจที่มีให้แก่ตนเอง รับรู้ถึงการให้อภัยการยอมรับของบุคคลในครอบครัว ซึ่งความรักและเข้าใจของครอบครัวที่มีให้นี้เป็นกำลังใจสำคัญ ให้ผู้ต้องขังมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อบุคคลที่รัก แม้ว่าบุคคลนั้นจะอยู่หรือจากโลกนี้ไปแล้วก็ตาม

“วันนี้หนูไม่มีโอกาสได้เจอพ่อแล้ว ไม่มีโอกาสกราบที่ตักบอกรักพ่อแล้ว หนูขอให้พ่อมีความสุขอยู่สวรรค์นะคะ ทุกสิ่งทุกอย่างที่พ่อสอนหนูจำได้ขึ้นใจ ตั้งแต่หนูได้เข้ามาอยู่ใน

โลก สีเหลือง นีมันทำให้หนูเรียนรู้อะไรหลายอย่าง หนูดีใจนะคะที่ได้เกิดเป็นลูกของพ่อ กับแม่” (ID19, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56,11)

“แม่หลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่างที่แม่ทำ หนูจะไม่เข้าใจและไม่ชอบ แต่มีสิ่งเดียวที่วันนี้หนู เข้าใจ และเชื่อมั่นมาก ๆ คือ แม่รักหนูมาก แม่อยากให้หนูมีชีวิตที่ดีและสดใส แม่ไม่เคย คิดร้ายกับหนู เพราะวันที่ชีวิตหนูต่ำสุด แม่ยังรัก มาคอยดูแลหนูเสมอ” (ID 5, บันทึก ประจำวัน, พ.ย 56, 13)

“กลายเป็นจริง และกลับมารักตัวเองเข้าใจตัวเอง และคิดว่าเราควรอยู่กับ ปัจจุบัน เรามีลูกมีหลาน มีญาติ พี่น้อง และพบปะบุคคลดี ๆ หลาย ๆ คน ที่คอยให้ คำแนะนำ และให้กำลังใจ และปัจจุบันเรารู้แล้วว่าควรหันมามองความรู้สึกคนรอบข้าง และครอบครัวเรามีลูกหลาน ที่เรามีกำลังใจ และให้ความสนใจมากขึ้น” (ID10, บันทึก ประจำวัน, ม.ค 57, 13)

“แล้วยังรู้ซึ่งจริง ๆ ก็ตอนที่มาอยู่ในจุดนี้ จากแต่ก่อนเคยเห็นพ่อเป็นคนเข้มแข็ง ไม่ยอม คน เสี่ยงตั้ง พอตอนนี้ที่เรามาอยู่จุดนี้ เห็นพ่อร้องไห้ เห็นอีกมุมหนึ่งของพ่อเข้าใจแล้วว่า ที่พ่อเข้มงวดกับเราเพราะอะไร ตอนนี้เข้าใจพ่อมากๆเลยคะ เพราะสุดท้ายแล้วก็มีแค่พ่อ เท่านั้น ขอขอบคุณมากๆที่เป็นกำลังใจให้ลูกสาวคนนี้เสมอ อยากบอกพ่อว่าหนูรักพ่อ ค่ะ” (ID14, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56,9)

บางครั้งในช่วงเวลาที่เลวร้ายของชีวิตก็ เป็นโอกาสให้เห็นสิ่งดี ๆ และสิ่งที่ดีสิ่งหนึ่งที่ได้เห็นจาก การถูกจองจำในกำแพงสูงสีเหลืองคือ ได้เห็นความรักและความสำคัญของคนในครอบครัวมากขึ้น เห็นว่าคนที่อยู่เคียงข้างตนไม่ว่าจะในวันที่สุขหรือทุกข์ ในวันที่ยิ้มหรือร้องไห้ คือ “ครอบครัว”

“การที่เราอยู่ที่นี่ถึงแม้เราจะหมดอิสรภาพ แต่มันก็ทำให้เราเข้มแข็งขึ้นอยู่ข้างนอก แทบจะไม่ได้สระผมเอง แต่มาอยู่ที่นี่ เราต้องทำเองแทบทุกอย่าง แล้วก็รู้จึกว่าคนใน ครอบครัวรักเรามากแค่ไหน ต่อให้เราทำผิดพลาดทุกคนก็ยังให้ออกาสเรา ไม่เคย ทอดทิ้งในเวลาที่เราอยู่จุดที่ต่ำสุด ๆ และเราก็จะขอสู้ต่อไปเพื่อคนที่เรารัก” (ID15, บันทึก ประจำวัน, ต.ค 56,2)

“คนที่อยู่ในชีวิตของเราก็คือแม่ บางครั้งเราจะเข้าใจแม่ไปในทางที่ผิดมาโดยตลอด เพราะที่ผ่านมารวมองแม่ว่าไม่รักเราเท่ากับพี่น้องคนอื่น ๆ... แตกต่างจากตอนนี้นะมาก การที่ฉันเข้ามาอยู่ที่นี้ฉันเข้าใจแม่มากขึ้น เพราะถ้าแม่ไม่รักฉันแม่คงจะทอดทิ้งฉันตอนที่ฉันตกต่ำ แต่เปล่าเลย แม่เป็นคนคอยให้กำลังใจฉันตลอด ไม่เคยซ้ำเติมและเอาใจใส่ฉันมากขึ้น” (ID15, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 10)

“หนูก็ดูแลตัวเองได้ดีก็จริง แต่เรื่องทำใจนี่สิ หนูทำไม่ได้ เพราะวันไหนหนูคิดไม่ตก หนูเคยคิดจะฆ่าตัวตายมาแล้วก็หลายครั้ง แต่พอถูกในท้องดิน หนูกับนิกขึ้นได้ว่าหนูยังมีอีกชีวิตหนึ่งในท้องหนู หนูจะทำลายเขาไม่ได้ สุดท้ายหนูก็เลยต้องตัดสินใจบอกแม่กับลูกสาวเป็นคนแรก แม่พูดว่า ทำไม่ต้องเป็นลูกฉันด้วย ทำไมลูกคนอื่นที่เขาไปขายบริการ วันนั้นแม่ร้องไห้อย่างเสียสติ แต่หลังจากนั้นแม่ก็ทำใจได้ และกว่าจะทำใจได้ แม่ก็ได้ตำทอลูกเขยไปหลายยกเลย จากนั้นหนูก็ค่อยๆ บอกพี่ๆ และน้องๆ ของหนู และญาติพี่น้องของหนูทุกคน ลูกของน้าก็ร้องไห้กอดหนูกันใหญ่เลย หลังจากนั้นหนูก็ได้รู้ว่าทุกคนในครอบครัวหนูและญาติพี่น้องหนูไม่ทอดทิ้งหนูกันเลย ทุกคนเป็นเหมือนยาวิเศษที่มาซุกก้ำกลางกายกำลังใจให้หนู พี่ชายหนูเขาจะคอยบอกกับหนูเสมอว่า อย่าไปสนใจคำพูดของคนอื่น ใครจะดูถูกหรือรังเกียจเราก็ก้างเขา อย่าไปสนใจ รู้แค่ว่าพี่ๆ และทุกคนในครอบครัวเรา ญาติเรารักหนูเสมอ” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 40)

- รู้สึกผิด และเสียใจ กับการกระทำของตนเองที่ทำให้ครอบครัวต้องเดือดร้อน เสียใจอยากจะ

ขอโทษบุคคลในครอบครัว บุคคลที่ตนรัก และจะขอแก้ไขการกระทำของตนเองที่ผ่านมา

“วันนี้เป็นวันพ่อ คิดถึงคุณพ่อมากที่สุด ถ้าอยู่ข้างนอกหนูคงได้กอดพ่อได้กราบเท้าของท่าน และให้ของขวัญกับท่านและพาไปกินข้าวที่อร่อยที่สุด คุณพ่อจำถึงลูกไม่ได้กอดไม่ได้เห็นหน้า แต่ลูกอยากบอกว่าลูกรักคุณพ่อมากที่สุดในโลกเลยละ ถ้าลูกได้มีโอกาสได้ออกไปอยู่โลกภายนอกลูกจะตอบแทนบุญคุณพ่อให้ดีที่สุด ลูกรู้แล้วละพ่อจำ ไม่มีชายคนไหนรักลูกเท่าเท่าคุณพ่อเลยละ ที่ผ่านมาก็ลูกทำอะไรให้คุณพ่อไม่สบายใจ ขออภัยด้วยนะละ พ่อคือลมหายใจของหนู” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 18)

“รู้สึกตัวเองผิดมาก จนไม่รู้ว่าขอโทษกับน้องยังไงดี พยายามมีโอกาสเขียนจดหมายไปขอขอบคุณน้อง ๆ ทุกคนที่ดูแลพี่ตั้งแต่วันแรกที่พี่ก้าวเข้ามาอยู่ในจุดนี้ จนมาถึงวันนี้” (ID4, บันทึกประจำวัน, มิ.ย.57, 40)

“การที่เราเชื่อคนง่าย ตามใจคนอื่นมากเกินไป จึงทำให้เราเข้ามาอยู่ในจุดนี้ คนที่เดือดร้อนก็คือเรา ผลกระทบก็คือญาติ พ่อแม่ พี่น้อง ทุกวันนี้เราจึงตกเป็นภาระให้กับพ่อแม่พี่น้อง ทั้งๆที่เราก็มีอวัยวะครบทุกส่วน แต่เราก็มีเหมือนกับเด็กๆที่คอยขอเงินจากที่บ้าน ทำให้ทุกคนต้องคอยเดือดร้อนเพราะเรา อยากจะบอกกับทุกคนว่า(เค้าขอโทษนะ)” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 5)

“วันนี้รู้สึกว่าเหนื่อย ท้อเหลือเกิน คิดถึงบ้าน คิดถึงแม่ คิดถึงลูก ป่านนี้ไม่รู้ว่าจะเป็นยังไง เค้าจะคิดถึงเราหรือเปล่า หน้า ส่วนหัวใจของแม่ออกก็อยู่ใกล้ลูกๆเสมอไม่เคยลืม มาวันนี้แม่ออกขอโทษลูกๆทั้ง 2 คนด้วยนะคะ ที่แม่ไม่มีโอกาสได้อยู่ดูแลลูกๆเลย แม่ขอให้ลูกทำตัวให้ดีนะคะ และเป็นลูกที่ดีให้กับแม่ตลอดไปนะ” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 8)

“ลูกเสียใจมากที่สุดเลย ที่หนูไม่มีโอกาสได้ดูแลคุณแม่ในวันสุดท้ายก่อนที่คุณพ่อจะจากลูกไป ลูกขอโทษคุณแม่ด้วยนะคะที่ลูกได้กระทำความผิดอันยิ่งใหญ่ในครั้งนี้ แต่พ่อก็กี่ไม่เคยตอกย้ำให้ลูกเสียใจ คุณพ่อยังอภัยให้ลูกตลอดมา ลูกคนนี้ผิดมาก ๆ จนไม่รู้ว่าขอโทษกับคุณแม่ยังไงดี น้ำตาแห่งความเจ็บปวดที่ไหลออกมาโดยไม่ตั้งใจ ถ้าชาติหน้ามีจริง ขอให้ลูกได้เกิดเป็นลูกของพ่ออีกนะคะ ลูกจะทำทุกอย่างเพื่อพ่อ จะเป็นลูกที่ดีให้กับพ่อ วันนี้ลูกคิดถึงพ่อมากที่สุด และจะมีคุณแม่อยู่ในใจตลอดไปคะ” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 11)

“สนุกมากค่ะกับการเล่นละครเรื่องหัวอกแม่ ไม่น่าเชื่อเลยว่าทุกคนจะทำออกมาได้ทุกคนทำได้ดี เมื่อได้เล่นละครเรื่องนี้แล้ว มันทำให้เรานึกถึงพระคุณของแม่มากที่สุดเลยคะ อยากให้เวลาย้อนกลับไปเป็นเหมือนเดิม เราจะได้มีโอกาสทำดีเพื่อแม่สักครั้ง ถึงแม่ตัวของเราจะได้ผ่านการเป็นแม่ให้กับลูกๆ แต่เราคิดว่าเราไม่เคยลำบากเหมือนแม่เลย เพราะส่วนมากจะมีแต่แม่ที่ดูแลเลี้ยงดูลูกๆให้เรา เราไม่มีโอกาสได้ดูแลลูกเท่าคุณแม่เลย” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 22)

“พ่อพยายามจะสอนหนูหลายๆอย่างแต่หนูไม่เคยสนใจที่จะรับ หนูอยากขอโทษแต่ปาก หนักไม่ยอมพูด จนถึงวันที่พ่อหนูจะจากไปหนูได้แต่คิดในใจไม่ยอมพูดมันออกไปซักที วันนี้พ่อไม่อยู่บนโลกนี้แล้ว...ขอโทษนะคะพ่อที่หนูติดกับพ่อตลอด เลยคอยสร้างแต่ ปัญหาทำให้เครียดตลอดเลย หนูรักพ่อนะคะ” (ID19, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56,9)

3.6 การฝึกสติคือ การเรียนรู้สู่การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

การฝึกฝนสมาธิ ภาวนา สวดมนต์ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ตนเองมีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลายขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน และคลายจากอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ก็หายไป

“วันนี้รู้สึกไม่ดีเลยคะ ปวดหัวข้างเดียวมากเลยคะ ยาก็ไม่มีจะกิน กว่าจะเบิกได้ก็อีกหลายวันเลย ก็ต้องหาวิธีโดยการนำเอายาหม่องมานวดตรงที่ปวด ปวดมาที่ไรจะทรมานมาก ๆ พอนอนพักแล้วไม่ดีขึ้น หนูก็เลยลุกขึ้นมานั่งสมาธิ ภาวนาจิตท่องพุทโธภายในใจ นั่งอยู่ประมาณเกือบชั่วโมง พอรู้สึกว่าการปวดหัวหายไป หนูก็เลยล้มตาคืน สงสัยคงเป็นเพราะจิตใจเราสงบแน่เลยคะ อาการปวดหัวก็เลยหายไป ไม่กำเริบขึ้นมาอีก” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 11)

“อยากอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากับครอบครัว ทำยังไงดีน้ำ ถึงจะหลับตาลงนอน โดยที่ไม่ให้จิตคิดนั้น คิดนี้ หนูก็เลยนั่งทำให้จิตให้กลับมาอยู่กับตัวเราเอง นั่งสมาธิอยู่ประมาณ 15 นาที “ (ID7, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 54)

“วันนี้ตื่นนอนอากาศเย็น ลุกขึ้นมานั่งสวดมนต์เป็นประจำทุกเช้า ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ถึงจะมีคิดบ้าง แต่เราก็ดึงไม่ให้จิตเราไปไกล” (ID9, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 18)

การเข้าใจความจริงของชีวิต เข้าใจสัจธรรมของโลกใบนี้ว่า เมื่อมีพบ-ก็ต้องมีการพลัดพราก เมื่อมีความสุข-ก็มีความทุกข์ เข้าใจว่าสิ่งที่ทำให้จิตใจของเราไม่ดีมีค่ากับปัจจุบันขณะได้เต็มที่คือ จิตที่ห่างยึด กังวล ล่องลอยไปยังอดีตหรือนาคต เมื่อผู้ต้องขังได้เข้าใจเช่นนี้ พวกเขาจึงเตรียมตัว เตรียมใจที่จะเผชิญกับความจริงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต ด้วยใจที่สงบ

“การรอคอยเป็นอีกหนึ่งความหวัง และก็เป็นเหมือนอีกหนึ่งความทุกข์ การพบเจอกับคนที่เรารักก็เป็นอีกหนึ่งความสุข แต่เมื่อมีพบก็ต้องมีจาก การพลัดพรากก็เป็นเหมือนหนึ่งความทุกข์ ทุกๆวันชีวิตคนเราเจอทั้งทุกข์และสุข การเตรียมใจให้พร้อม คงเป็นทางที่จะทำให้ชีวิตผ่านพ้นไปได้ และทำให้ทุกข์น้อยที่สุด ผ่านไปได้โดยเจ็บป่วยน้อยที่สุด” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย56, 9)

“ตอนที่เราทุกข์ เรามักจะมองไม่เห็นเหมือนกับตาเราถูกปิดไว้ ให้มองเห็นแต่สิ่งเลวร้ายของตัวเอง แล้วพอมาตอนที่เราริมเห็นหนทางของตัวเองว่า เราจะอยู่กับปัจจุบันอย่างไร เราจึงทำให้ตัวเองมีความสุข” (ID4, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57,30)

“จดหมายถึงตัวเอง อีก10ปีข้างหน้า ถ้าหนูยังอยู่ในจุดนี้ หนูก็จะอยู่กับตัวเองให้มากที่สุด เราก็ต้องยอมรับแล้วอยู่กับปัจจุบัน และก็ทำวันนี้ให้ดีที่สุด แล้วก็อย่าไปคิดอะไรมากมายในเรื่องที่มันยังมาไม่ถึง แล้วก็อย่าไปหวังอะไรมาก และก็อย่าท้อกับปัญหาที่มีอะไรเข้ามา เราก็ต้องสู้ๆสู้ๆสู้ๆ ถึงแม้จะมีอะไรเข้ามามากมายแค่ไหน หรือปัญหาเราก็ต้องผ่านมันผ่านไปให้ได้ และก็ทำใจยอมรับในเรื่องที่เกิดขึ้น ถ้าไม่วิตกกังวลเราก็จะอยู่ได้อย่างมีความสุขนะสู้ๆ” (ID6, บันทึกประจำวัน, พค57, 67)

มีสติกับการกระทำของตนเอง ระงับ ยับยั้ง เท่าทันระว่างการพูดและการกระทำของตนที่จะไปกระทบกับผู้อื่น เพื่อที่จะไม่ต้องทำร้ายผู้อื่น หรือสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่ตน ปล่อยวางกับสิ่งที่เข้ามากระทบตนเอง และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ สติ ปัญญา และความอดทนอดกลั้น

“หนูเป็นคนแข็งกระด้าง พูดจาห้วนๆ ไม่อ่อนโยน ไม่อ่อนหวาน ขวานผ่าซาก วิธีแก้คือก่อนจะพูด พยายามยิ้มก่อน เพื่อเป็นการเรียกสติและพยายามหาคำพูดที่จะไม่ทำร้ายคนฟัง หรือพูดไปแล้วไม่ทันระวังก็จะยิ้มให้เขา เพื่อแสดงให้เขาเข้าใจว่าเราพูดเล่นไม่ได้จริงจังอะไร” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 19)

“รู้สึกปล่อยวาง ไม่ต้องไปคิดอะไรกับคำพูดหรือเรื่องกระทบที่เข้ามา มีสติ ไม่โกรธตอบหรือโต้ตอบ รู้จักอดทนอดกลั้น รู้จักเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือทุกๆคนที่เราพอช่วยได้ ซึ่งแต่ก่อนเราจะไม่สนใจใคร เอาตัวเองเป็นใหญ่ไม่มองว่าใครจะเป็นอย่างไร” (ID9, บันทึกประจำวัน, ก.พ57, 36)

“ชีวิตจิตใจเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ด้วยเหตุนี้ทุกอย่างที่ก้าวเดิน เราจึงต้องระมัดระวังในการเดินทางในทุกช่วงของการเติบโต แต่การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยก็อาจจะทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไป” (ID15, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57,35)

“อยู่กับปัจจุบันและทำมันให้ดีที่สุด” เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้เข้าใจว่าอดีตเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว ไม่สามารถเรียกกลับมาแก้ไขได้ สิ่งที่ได้มีแต่การนำบทเรียนจากอดีตมาเป็นเครื่องเตือนใจ ให้ใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างดีที่สุด

“ที่ผ่านมาแล้ว และเข้าใจมาแล้วอดีตคืออดีต จะไม่มีวันกลับมาอีก เราจะจดจำแต่สิ่งดีๆในอดีต คิดแล้วมีความสุข ค่อยจดจำแต่อดีตบางเรื่องที่ทำให้เราคิดมากและทุกข์ใจ อย่าไปคิดและจดจำ เราจะคิดและความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของตัวเอง และบางครั้งก็เข้าใจเหตุการณ์ปัจจุบัน และคนรอบข้างที่เราพบอยู่ทุกวัน นั่นแหละชีวิตเราจะมีความสุขทั้งใจและกาย” (ID10, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 15)

“อย่าไปคิดอะไรมากอดีตก็คืออดีต ส่วนอดีตที่มันเลวร้าย ก็จงปล่อยมันทิ้งไป เพราะปัจจุบันนี้ หนูมีพร้อมทุกอย่างแล้ว อย่าไปคิดถึงมันอีกเลย จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด” (ID17,บันทึกประจำวัน,พ.ค 57,36)

3.7 เรียนรู้ว่าสุข-ทุกข์ เริ่มต้นที่ใจ

ผู้ต้องขังเรียนรู้ว่า สิ่งคัญที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือ “ใจ” ที่ครุ่นคิด กังวล กลัว ไปในเรื่องต่างๆที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้ไม่สามารถกระทำการต่างๆได้อย่างเต็มที่ ไม่มีความสุขกับปัจจุบันที่เป็นอยู่ ดังนั้นจึงตั้งใจที่จะประคับประคองจิตใจของตนเอง กลับมาทบทวนความรู้สึกในใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพื่อให้สามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆได้อย่างเหมาะสม

“ในสภาพแวดล้อมที่คับแคบ วุ่นวาย กิจวัตรประจำวันซ้ำๆ เวลาว่างเยอะ มันทำให้เรากลายเป็นคนวิตก กังวล กลัวไปต่างๆนานา การถูกจำกัดอิสรภาพ ทำให้เราทำได้เพียงคิด คิด คิด ซึ่งบางที ความคิดนี้แหละที่เป็นสิ่งทำร้ายเรา คิดได้ทำไม่ได้ก็เป็นทุกข์” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 9)

“ความกลัวของเรา ที่หนักกลัวที่สุดก็คือความคิดและกลัวทำไม่ได้ ส่วนศัตรูที่แท้จริงที่เรากลัวก็คือตัวเราเองนี่แหละ” (ID6, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 26)

“เราจึงจำเป็นต้องรู้จักบังคับประคองตัวเองให้ผ่านวิกฤตที่เข้ามาหาเราในแต่ละวัน ช่วงไหนที่เราต้องเจอกับความทุกข์ ทุกข์นั้นจะกินพื้นที่ในหัวใจถ้าปล่อยทิ้งไว้มันจะรุกรานสิ่งดีๆในชีวิตเราทั้งหมด” (ID15,บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 35)

“มองทุกอย่างว่าเป็นเรื่องธรรมดา ตอนนี้นำกำลังพยายามทำทุกวัน การทบทวนทำให้เราไม่ลืม และสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างหนึ่ง ถ้าเรามองเป็น วันนี้เราแอบคิดไม่ดีกับใครบางคน และเรารู้ว่าเรากำลังคิดไม่ดีไม่ควรนำอายุแล้วเราก็กุญหมัดมันได้ แล้วมันก็หายไป ความคิดที่มันไม่ดีหายไป” (ID 5, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 30)

“วันนี้มีเหตุการณ์ทั้งดี และไม่ดี ต่อความรู้สึกเกิดขึ้น แปลกเราดีใจแบบเดียวและหงุดหงิดใจแบบเดียว พอมีเหตุการณ์เกิดขึ้นเราจะกลับมาที่ความรู้สึกของใจทันที ถ้ามองตัวเองเสมอว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร อยากได้อะไร เป็นอะไร พอรู้แล้ว เราก็จะรู้เองว่าควรทำอะไรต่อไป” (ID 5, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 32)

ผู้ต้องขังตระหนักว่า ความลำบาก ความทุกข์ที่ประสบ ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเองขึ้น
และไม่

คิดว่าตนเองจะสามารถผ่านเรื่องเลวร้ายมาได้ และเข้าใจว่า ความสุข ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด

“ยอมรับว่าถ้าไม่เผชิญความลำบากและความทุกข์แสนสหัส อย่างที่ได้รับระหว่างต้องโทษในเรือนจำ เราคงไม่อาจได้พัฒนาตัวเองขึ้นมาได้ถึงระดับนี้ (ID4, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57,28)

“เมื่อก่อนไม่คิดว่าเราจะสามารถผ่านเรื่องเลวร้ายไปได้ แต่วันนี้เราแค่รู้สึกว่าเรามีแผล และรอวันที่จะตกสะเก็ดและหลุดจากใจไปเอง เราเลิกถามตัวได้ว่า เมื่อไหร่จะเลิกทุกข์ เพราะไม่มีสุขหรือทุกข์ได้อยู่กับเราไปตลอด” (ID4, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57,31)

เมื่อเข้าใจแล้วถ่ายทอดความเข้าใจไปสู่เพื่อน ดังที่ผู้ต้องขังได้ชวนให้เพื่อนได้ระลึกถึงความไม่สบายใจจากความคิด กังวล กลัวในอนาคต และชวนกลับมาอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ซึ่งทำให้เพื่อนสบายใจขึ้น และการอยู่ร่วมกันเพื่อนผู้ต้องขังก็เป็นเสมือนกระจกที่สะท้อนการกระทำของกันและกัน

“เมื่อก่อนมีเพื่อนที่กินข้าวด้วยกันมีเรื่องเสียใจมากเกี่ยวกับคดี ก็เลยบอกว่ายาคิดมาก ถ้าอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด อย่าเพิ่งตีโพยตีพายเพราะยังไม่รู้ต้นสายปลายเหตุที่แน่นอน ให้รอสำนวนสั่งฟ้องเขามาก่อนค่อยพูดใหม่ แล้วก็ให้สามีก่อไปศาลถามดู ศาลก็พูดทำนองเดียวกับที่เราพูด ก็เลยสบายใจขึ้นมาหน่อย เพราะเรามาอยู่จุดนี้ และจะทำอะไร

จะคิดอะไรก็ต้องรอบคอบ ถ้าใจร้อนจะหาหนายอย่างเดียว ตายเลยทุกอย่างที่เรื่องยังไม่เกิด” (ID9, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 19)

“ส่องใจ” กระจกไว้ส่องหน้า เพื่อนไว้ส่องการกระทำ แสงสว่างไว้ส่องทาง หัวใจไว้ส่องความรู้สึก เหตุผลที่ชอบ บทนี้เพราะว่า บทความนี้สื่อความหมายออกมาได้ตรงใจ ความรู้สึกของเราก็มีแต่ใจที่เราที่รู้” (ID11, บันทึกประจำวัน, ม.ค. 57, 10)

ตระหนักถึงความคิด อดติของตนเองที่มีต่อผู้อื่น เกิดความเข้าใจในผู้อื่นมากขึ้น ระวังการตัดสินใจ และการอคติที่มีต่อผู้อื่น ลดความปรารถนาที่มีต่อผู้อื่นลง ไม่หวังให้ผู้อื่นเป็นตามใจตน นอกเสียจากปรับเปลี่ยนที่ตนเอง และความสุขจึงเกิดขึ้น

“ความรู้สึกอีกอย่างที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อก่อนถ้ามีใครที่ทำไม่ถูกใจเรา หรือมีบุคลิกที่ขัดต่อสายตาของเรา เราก็จะว่าหรือนินทาคนนั้นในทางเสียหาย แต่เดี๋ยวนี้เราไม่ได้ว่าหรือนินทาแล้ว มันแค่จะคิดอยู่ในใจว่าไม่เหมาะสม แล้วก็มีอีกความคิดหนึ่งมาเตือนว่ามันเป็นบุคลิกนิสัยของเขา ที่ไม่เหมือนเรา หรือไม่เหมือนคนอื่น ๆ คนเราต่างจิตต่างใจ อย่าไปตัดสินใครว่าผิด เพราะคนเราไม่เหมือนกัน” (ID18, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 12)

“ตั้งแต่ที่หนูได้เล่นเกมสนี้ มันทำให้ความรู้สึกหนูเปลี่ยนไปมาก มันทำให้หนูรู้ว่าถ้าเขาพูดไม่ดีกับหนู หนูก็จะกลับไปคิดว่าเขาคงเป็นห่วงเรา แต่สิ่งที่คนอื่นคิดไม่ดี มันก็มีหลายแบบที่ให้เราแยกแยะว่าสิ่งไหนเขาหวังดีกับเรา สิ่งไหนเขาหวังร้ายกับเราก่อนที่หนูจะตัดสินใจ หนูต้องคิดดูก่อน ถ้าไม่คิดดูก่อนเราจะตัดสินใจเพื่อนผิด” (ID25, บันทึกประจำวัน, 19 ธค 56,9)

“เราไม่สามารถกำหนดให้ใครมาเป็นอย่างที่เราต้องการได้ นอกจากกำหนดใจของตัวเอง เราจะทำให้ตัวเองรู้สึกดีดี กับสิ่งรอบตัว เพราะทุกวันนี้ฉันมีความสุขกับสิ่งที่ฉันเป็น ” (ID4, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57,31)

3.8 ความสุขเกิดจากใจที่สงบมั่นคง

ผู้ต้องขังได้ทบทวนตนเองพบว่า ความสุขเกิดได้จากจิตใจที่สงบมั่นคง และอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เกิดความมั่นคงในจิตใจ หยุคแสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอก

“คำว่าความสุขอยู่กับเราทุกขณะ และตัวเราเองเป็นผู้รู้ดีกว่าทุกคนจะให้มากำหนดไม่มีความสุขใดเสมอด้วยความสุขใจความสงบ ความสุขดังที่คิดและกว่านี้ ไม่หนีหายไปไหน

และไม่หายาก แต่หาได้จากในตัวเราเอง ตราบใดที่ตัวเราเอง ยังวิ่งวุ่นแสวงหาความสุขจากที่อื่น ตัวเราเองจะไม่พบความสุข ที่แท้จริงเลย คนเราและตัวเราได้คิดได้สร้างสรรค์และสิ่งต่างๆ ขึ้นมีไว้เพื่อล่อให้ใจเรา ตัวเราเองวิ่งตาม แต่ตามไม่ทัน แต่เราอยู่กับปัจจุบันวันนี้ และใจเราตัวเรารู้จักตัวเองก็จะอยู่แบบมีความสุข” (ID10, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 14)

การที่ได้เข้ามาอยู่ที่เรือนจำ ได้มีโอกาสสวดมนต์ ตั้งจิตภาวนาจนผลบุญให้กับครอบครัว ทำให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่ดีจากการให้ และการที่มีใจที่สงบมั่นคง

“กลับมาคิดถึงตัวเอง ถ้าอยู่ข้างนอกการส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ก็คงไม่พินดีมีแอลกอฮอล์ เม้า เปิดเพลง เดิน ร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นการพนัน ได้มีโอกาสสวดมนต์ข้ามปีก็เพราะมาติดคุก ก็เลยตั้งใจสวด แล้วตั้งจิตภาวนาจนผลบุญที่เป็นมงคลให้กับแม่ น้องชาย และสามี เรารู้สึกดีมากที่ได้ทำแบบนี้ ไม่ได้มาติดคุกก็คงไม่ได้ทำ แล้วไม่ได้รับรู้ถึงความรู้สึกดีๆแบบนี้” (ID18, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 11)

“ทำให้เราได้ทบทวนกับสิ่งต่างๆหาทางออกให้กับตัวเองได้บ้างไม่มากก็น้อย พวกพี่รู้ไหมคะว่าหนูพยายามค้นหาวิธีที่จะอยู่อย่างไรให้มีความสุข แต่ก็หาไม่เจอสักที เคยคิดว่ามีเงินแล้วจะมีความสุข แต่พอมีเงินจริงๆแล้วยังกลับไม่มีความสุขอีก” (ID16, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 11)

4. การขยายโลกทัศน์และได้หลักในการดำเนินชีวิต

- 4.1 หนังสือ: ประตุสุโลกกว้าง
- 4.2 หนังสือ: ช่วยขยายโลกทัศน์ในการใช้ชีวิต
- 4.3 แรงแบบดาลใจในการต่อสู้กับชีวิตและก้าวข้ามอุปสรรค
- 4.4 ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพใจ
- 4.5 ขอบคุณอวัยวะทุกส่วน ตระหนักถึงความสำคัญของสรรพสิ่ง
- 4.6 ตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีคุณค่า

4.1 หนังสือ: ประตุสุโลกกว้าง

แม้ชีวิตจะต้องถูกจำกัดอยู่ในรั้วสูงสี่เหลี่ยมของเรือนจำ แต่การ “อ่าน” ได้พาความคิดและจิตใจของผู้ต้องขังเดินทางออกไปโลดเล่น เรียนรู้โลกภายนอก โลกภายนอกจากการบอกเล่าจาก

ประสบการณ์ของนักเขียนหลายๆท่าน ทำให้พวกเขาค่อยๆได้ย้อนกลับมามองตนเอง และเรียนรู้เติบโตไปกับสิ่งที่ได้อ่าน

“อ่านหนังสือ คนไม่ธรรมดา ก็รู้สึกว่ เรื่องราวของแต่ละคนในหนังสือมันน่าสนใจมาก ทุกคนมีแนวคิดเป็นของตนเอง” (ID11, บันทึกประจำวัน , ต.ค.56, 3)

“ยืมหนังสือซีเคร็ดมาอ่าน ก็ให้ความรู้หลายเรื่อง ทำยังงี้ดีให้เรามีจิตใจเข้มแข็ง และอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาญาติ อ่านแล้วก็มีความสุขดี ทำให้เรากล้าคิด กล้าทำ ผึกจิตสมาธิ” (ID 2,บันทึกประจำวัน, กุมภาพันธ์ 2557, หน้า 30)

“จากหนังสือชื่อ “อบอุ่น กำลังใจ” ผู้เขียนคือ “ทะเลหมึก” อ่านแล้วมีกำลังใจขึ้นคะ ช่วยให้หนูไม่หมกมุ่นกับอดีตที่ผิดพลาด ไม่คาดหวังกับอนาคตมากมาย แค่อุ่ให้มีความสุขกับวันนี้ ทำวันนี้ให้ดี แล้วทุกอย่างก็จะดีเอง” (ID18, บันทึกประจำวัน, พ.ค. 57, 19)

“หนังสือ เดินทางสู่อิสราภาพ ของอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ บอกตามตรงหนังสือเล่มนี้ เริ่มต้นอ่าน หนูรู้สึกสมองไม่รับ อ่าน3-4หน้า่วงนอนและรู้สึกไม่สนุกกับหนังสือเล่มนี้เลย หนูก็เปิดเล่นพลิกไปมา หากจุดดึงดูดใจตัวเองให้อุ่ยากอ่านต่อให้จบ และก็ได้เห็นภาพถ่ายของผู้ต่อชีวิตอาจารย์ และภาพอาจารย์ในขณะการเดินทาง เฮ้ย! อะไรวะ เขาทำเพื่ออะไรวะ ทำไมต้องมาทรมานตัวเองให้ผอมดำโทรมขนาดนี้ หนูกลับไปเริ่มอ่านใหม่และอ่านจนจบถึงเข้าใจในความหมาย” (ID24,บันทึกประจำวัน, 24ตค56,3)

“เลยนึกถึงคำของหนังสือเล่มนี้ แล้วทำให้ยังคิดต่อไปได้อีกว่า ถึงเราจะอยู่ในกำแพงสูงสี่เหลี่ยมนี้ เราก็สามารถที่จะมีความอิสระในใจของเราได้ ซึ่งนำมาถึงความสุขในใจ สุขได้ด้วยตัวของเราเอง” (ID18, บันทึกประจำวัน, มี.ค. 57, 7)

4.2 หนังสือ: ช่วยขยายโลกทัศน์ในการใช้ชีวิต

เมื่อได้เริ่ม “อ่าน” พวกเขาาก็ได้เริ่มเรียนรู้ เรียนรู้จากหนังสือแล้วนำไปสู่การขยายโลกทัศน์และความเข้าใจในชีวิต ในหลายๆมิติ เช่น มิติของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มิติความเข้าใจในตนเอง มิติของสัจธรรมในการใช้ชีวิต มิติของพลังและกำลังใจ ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญยิ่งสำหรับการใช้ชีวิต ให้ไม่จมในกองทุกข์ ใช้ชีวิตให้มีความสุขภายใต้ข้อจำกัดต่างๆ

มิตินใจในตนเอง การได้เริ่มต้นอ่าน เสมือนการได้สนทนากับผู้เขียน และกลับไปพูดคุยกับตนเองอีกครั้งหนึ่ง แม้การอ่านหนังสือนั้นจะไม่มีเสียง แต่ผู้ต้องขังกลับได้ยินเสียงของตนเอง และได้ทบทวนตนเองอย่างแจ่มชัดขึ้นอีก

“การที่ได้อ่านหนังสือของอาจารย์ประมวล ทำให้ได้ฝึกฝนจิตใจของตัวเอง เวลาได้เจอเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทุก ๆ วันได้มีเวลาทบทวนตัวเองและทุก ๆ ครั้งที่ผ่านมา เหตุการณ์ที่ไม่ค่อยดีนักได้ก็จะดีใจ ที่จิตใจข้างในชุ่มฉ่ำ สามารถมองเหตุการณ์ที่ไม่ดีหรือไม่ได้ดีตั้งใจว่าเป็นเรื่องธรรมดา ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป หนูจะต้องพยายามเรียนรู้และฝึกฝนในสิ่งที่อาจารย์สอนนี้ทุกวันเพราะว่ารู้สึกว่าจะมีความสุขและสนุกที่ทำได้ แต่บางครั้งก็มีลืมนิดๆ มีผลบางอย่างต้องฝึกฝนไปเรื่อย ๆ และต้องคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอๆ ไม่ให้ปล่อยใจไปตามกิเลส ไม่ปล่อยใจให้ชุ่มฉ่ำ” (ID 5, บันทึกประจำวัน, มกราคม 255, หน้า 28)

มิตินใจของการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การอ่านทำให้ได้เรียนรู้ ข้อคิดต่างๆ ที่จะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข พวกเขาเคยค้นพบว่าหากจะเป็นสุขได้ จะต้อง “ไม่หวัง” ให้คนอื่นคิดเช่นเดียวกับเรา “ไม่ตัดสิน” คนอื่นจากภายนอก “อยากได้ต้องให้ก่อน” เมื่ออยากได้สิ่งใดจากใครซักคนที่ไม่ทำไม่ใช้ร้องขอแต่เป็นการให้สิ่งนั้นกับเขาก่อน

“หนูอ่านหนังสือคุณค่าชีวิต อ่านแล้วมีความรู้สึกดี ให้อ่านได้คิดอะไรได้หลาย ๆ อย่าง สอนให้หนูได้รู้ว่าในสิ่งที่หนูทำกับผู้อื่นอย่างที่เขาไม่มี เราก็ให้โดยที่ไม่หวังให้เขาทำความดีตอบกลับก็ตาม ถึงแม้ว่าเขามองเราในแง่ไม่ดี แต่ก็มีคนอื่น ๆ ที่ดีกับเรา” (ID 6, บันทึกประจำวัน, ตุลาคม 2556, หน้า 4)

“คนเราไม่ได้ตัดสินแต่ภายนอกอย่างเดียว ว่าเขาไม่ได้ เราต้องคุย ศึกษา และยอมรับฟังเขาบ้าง ว่าเขาเป็นอย่างไร และดูการกระทำของเขาด้วย ถ้าเหมือนๆ เขา ต่อเราจะซัดลงไปกับขี้ของๆ เขาได้ เราต้องใช้เวลา มุ่งมั่น อดทน และใส่ใจลงไป เราจะได้เพชรเม็ดงามเลยที่เดียวค่ะ” (ID2, บันทึกประจำวัน, พ.ค. 57, 32)

“ไม่มีใครในโลกนี้เป็นอย่างที่เราคิดไว้หรอก จงทำใจยอมรับเอาไว้เลย แม้ตัวเราเองก็ยังไม่เป็นอย่างที่เราคิดไว้ ถ้าเราอยู่กับตัวเองมากเราจะเข้าใจตัวเองและมีสติ จะพูดหรือทำอะไร เราจะไม่เสียใจเพราะเราได้คิดก่อน” (ID5, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 31)

“บทกวีที่ชอบ ยิ่งให้ ยิ่งได้ ไม่มีอด ยิ่งหวง ยิ่งอด หมดก็ไม่มา รู้สึกว่าเรายังให้อะไรกับคนอื่นเขาไปเท่าไร เราก็คงได้กลับมาเท่านั้น หรืออาจจะเยอะกว่านั้นก็ได้ค่ะ ไม่ใช่แค่วัตถุนะคะ เป็นความรู้สึกดี ๆ ก็ได้ค่ะ เรายิ้ม เราคุย เราหัวเราะ กับใครก็ได้ เราก็คงได้สิ่งนั้นตอบกลับมาแน่นอน ถ้าเรายังหวง ยิ่งอด หมดก็ไม่มาค่ะ” (ID8, บันทึกประจำวัน, ม.ค. 57, 4)

“ความคิดเขาเราไม่เข้าใจ ความคิดเราเขาไม่เข้าใจ ช่างมัน ไม่เป็นไร เป็นสองค่าง่าย ๆ แต่ในชีวิตประจำวันของเรามากนำมาใช้น้อยมาก เป็นอะไรที่ดูเหมือนง่าย แต่ในบางครั้งก็ทำได้ยากมาก สำหรับบางเหตุการณ์ บางเวลา แต่ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับการฝึกฝน” (ID5, บันทึกประจำวัน, พ.ค. 57, 71)

“อยากขอบคุณกำลังใจจากพี่ๆทุกคนมากเลยนะคะ ที่ให้โอกาสและรับฟังความรู้สึกของหนูมันเป็นอะไรที่อธิบายยากมาก และขอบคุณที่หาหนังสือดีๆมาให้หนูอ่าน ถ้าไม่ได้หนังสือจากพวกพี่ หนูคงไม่กล้าบอกขอบคุณและขอโทษพ่อของหนู” (ID15, บันทึกประจำวัน, ธ.ค. 56, 12)

จุดเริ่มต้นที่สำคัญที่เราจะเข้าใจผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้นั้น คือ การเข้าใจตนเองเข้าใจความรู้สึกของตนเองก่อนแล้วค่อยๆแผ่ขยายความเข้าใจเหล่านั้นไปยังบุคคลอื่นๆที่อยู่รอบข้างเรา

“คนทุกคนชอบวิจารณ์คนอื่น มองเห็นแต่คนอื่น พูดถึงแต่คนอื่น ถ้าคนเรามองตัวเอง และวิจารณ์ตัวเองบ้าง คงจะดีกว่านี้ เพราะเราจะได้รับรู้ถึงตัวตนของตนเอง การพูดถึงคนอื่นในมุมมองของเรา ถูกบ้างผิดบ้าง พูดไปเพื่ออะไร ไม่มีประโยชน์ ลองพูดถึงตัวเองบ้าง มีประโยชน์ เพราะอย่างน้อยก็เพื่อที่เราได้ทบทวนตัวเอง” (ID5, บันทึกประจำวัน, เม.ย. 57, 32)

“อ่านถึงตอนกลางเรื่องก็น้ำตาไหลออกมาเฉยเลยพี่ ซึ่งสุดๆ ทำให้รู้จักคำว่า ขอโทษมันดีแค่ไหน และบางครั้งเมื่อใดที่เราตัดสินคนอื่น ด้วยความรู้สึกส่วนตัว แล้วจริงแล้วมันไม่ใช่เลยคะ และที่สำคัญ คำว่าให้อภัยตัวเองซะก่อน ถ้าจิตใจของเราไม่ร้อนรุ่มแล้วมันก็สงบ แล้วเราก็จะให้อภัยคนอื่นได้ และคำว่าขอโทษถ้าพูดยังไม่ได้ ก็พูดคำว่าขอบคุณแทนก็ได้ แล้วคนฟังก็จะรู้สึกดี” (ID8, บันทึกประจำวัน, ม.ค. 57, 1-2)

มิติของพลังและกำลังใจ การอ่านหนังสือช่วยให้ พวกเขาได้ไตร่ตรองคำว่า “ทุกข์” ทุกๆ ที่เกิด จากอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่ต้องพบเจอ แต่วันนี้เมื่อหนังสือได้ช่วยขยายโลกทัศน์ให้เปิดใจกว้าง พวกเขา ก็ได้เข้าใจว่าหนทางที่จะออกจากความทุกข์ต่างๆ ได้นั้นอยู่ที่ “ใจ” เองเอง ใจที่มีพลังจนสามารถ มองเห็นหนทางว่าจะออกจากอารมณ์ความรู้สึกที่หนักหน่วงนั้นไปได้เช่นไร

“ทุกข์เพียงใดก็อย่ายอมแพ้ ท้อแค่ไหนก็อย่าอ่อนแอ ชีวิตของคนเรานั้นมีโอกาสที่จะ เริ่มต้นใหม่ให้ได้รับสิ่งที่ดีกว่าเดิมเสมอ แม้ว่าคนเราจะพบกับความผิดหวัง ล้มเหลว เศร้าโศก พลัดพราก จากสิ่งที่รักและห่วงแหน แต่ไม่เป็นไร เพราะชีวิตนั้นจะเริ่มต้นใหม่ ในวันพรุ่งนี้ เรามีโอกาส สำหรับความพยายามใหม่และเริ่มต้นใหม่เสมอ” (ID 4, บันทึก ประจำวัน, ก.พ 57, 24)

“จุดเริ่มต้นของความพอใจ คือ ต้องการให้น้อยลง และความกระวนกระวายใจของวัน พรุ่งนี้มันแต่จะทำให้เป็นทุกข์ และทำให้ความสุขของวันนี้ลดลงด้วย” (ID17, บันทึก ประจำวัน, ธ.ค 56, 13)

“ถ้าเรามองทุกอย่างอย่างบนโลกนี้ที่เราเจอ เป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ เราจะไม่เป็นทุกข์ ถ้าเราได้เจอเรื่องแย่ๆ ในวันที่เราทุกข์ เราล้มความสุข ในวันที่เราสุข เราล้มความทุกข์ นี่แหละธรรมดาของมนุษย์”(ID5, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 66)

“เวลาสุขอย่าหลงลืมความทุกข์ เวลาทุกข์ ก็มองให้เห็นถึงความสุขของวันข้างหน้า เพราะอีกเดี๋ยวมันจะผ่านไปทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้ากำลังหมุนเวียน “ในบางช่วงของเรา อาจมี บางสิ่งสร้างหรือทำลายชีวิต” บางสิ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไป สิ่งที่เหลือตกค้างไว้คืออดีต อดีตสะท้อนให้รู้ว่าต่อไป เราควรใช้ชีวิตอย่างไร” (ID15, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 41)

“ยามใดที่เราพ่ายแพ้(ควรตรวจสอบ)ตนเอง อย่าไปลงโทษคนอื่น หรือโชคชะตา การ สร้างกำลังใจให้ตนเอง และควรสร้างความสุขให้ตนเอง คนเราตัวเราเองเป็นผู้สร้างชีวิต ตนเอง” (ID10, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 32)

มิติของการเข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้ง การอ่านหนังสือช่วยให้ มองชีวิตอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งความ ลึกซึ้งนี้เกิดจากการอ่านแล้วนำไปใคร่ครวญทบทวนตนเอง ตกตะกอนออกมาเป็นความเข้าใจในตนเอง เข้าใจสัจธรรมของเห็นชีวิต เช่น “ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดเราก็อิสระได้ ถ้าภายในใจเราอิสระ” “ถ้าตัวเราเองไม่ ทำให้น่ากลัว โลกก็น่าจะอยู่แบบสบายๆ” “เราควรจะศรัทธา เชื่อมั่น นับถือตัวเองเราก็จะรักตัวเอง” “ไม่

มีใครในโลกนี้เป็นอย่างที่เราคิดไว้หรอก จงทำใจยอมรับเอาไว้เลย” ซึ่งตัวอย่างประโยคเหล่านี้เป็นดั่งเสียงสะท้อนให้เห็นถึงการเติบโตภายในที่เกิดขึ้น

“เล่มแรกที่หนูเลือกอ่านคือ ความสงบ ทำให้เรารู้จักการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้จักการดำรงชีวิตแห่งความเป็นจริง ไม่ทะเยอทะยาน และบูชาความสำเร็จส่วนตนเกินไป เหมือนมีพระพุทธรูปวางอยู่บพหนึ่ง ที่กั้นใจเรามาก สอนให้เรารู้จักประพฤติ ปฏิบัติตนให้เป็นคนดี ถ้าเราทำได้ดังในหนังสือที่กล่าวมา จิตใจเราก็จะสงบ ผ่องแผ้ว ถ้าใจเราสงบ ไม่ฝักใฝ่ในกิเลส ไม่ทะเยอทะยาน แกร่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน โลกเราก็จะไม่โหดร้าย ไร้เมตตา ดังเช่นทุกวันนี้ ในหนังสือสอนไว้ว่า อย่ายึดติดกับอะไรมากนัก เหมือนหยดน้ำบนใบบัว ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ผู้พัน ไม่ยึดถือ เมื่อพระอาทิตย์ขึ้นสูง สาดแสงจ้า หยดน้ำก็ระเหยหายไป ขอขอบคุณพวกพี่ๆ มากนะคะที่แสวงหาความรู้มามอบให้พวกเรา” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 8)

“ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดเราก็อิสระได้ ถ้าภายในใจเราอิสระ ดังคำกล่าวที่ว่า ไม่เป็นอิสระ หรืออิสระไม่เป็น ถ้าเหนื่อยนักก็หยุดพัก การหยุดนิ่งไม่ได้หมายถึงการยอมแพ้ หยุดนิ่งเพื่อก้าวต่อไปอย่างมั่นคง” (ID18, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 9)

“ที่ตัวเราเองเจอเหตุการณ์ประจำวันอยู่เสมอๆ ทุกอย่าง ทุกเรื่องจะเป็นอย่างไร ใจของเราต้องไม่ร้าย ใจของเราต้องไม่หยาบ และเมื่อใจของเราคิดว่าไม่หยาบไม่มีอะไรในเรือนจำหรือในโลกข้างนอก หรือในโลกใบนี้ที่หนักแล้ว ถ้าตัวเราเองไม่ทำให้น้ำหนักแล้ว โลกก็น่าจะอยู่แบบสบายๆ ไม่ต้องคิดมาก” (ID10, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 45)

“เพราะฉะนั้น เราควรจะศรัทธา เชื่อมั่น นับถือตัวเองเราก็จะรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเมื่อเรารักตัวเองได้ดีพอ มากพอเราก็จะมี ความรักแผ่อแผ่ไปยังคนรอบข้างไปจนถึงเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน” (ID18, บันทึกประจำวัน, พ.ค. 57, 25)

“ความสุขมิใช่อยู่ที่ว่าเราแสวงหาสิ่งใดมาครอบครอง แต่อยู่ที่เรารู้จัก ความเข้าใจในชีวิตของตัวเองได้ดีเพียงใด เป็นการแสวงหาเครื่องมือเพื่อให้เราได้มีเพื่อนที่มองไม่เห็น แต่มีความรู้สึกสงบเป็นคอยเป็นคู่เคียงข้างใจ “แม้วันหนึ่งอาจไม่มีใครเคียงข้างในทางเดินของชีวิต เราก็มารู้สึกอ้างว้าง เพราะมีเพื่อนใจที่พร้อมจะเรียนรู้และยอมรับแม้เรื่องที่ผ่านมาจะเป็นเช่นใด” (ID9, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 6)

“ท้องฟ้ายังมีมืดและสว่าง ใจคนเราจะเป็นดังท้องฟ้าไม่ได้ ถึงน้ำในเรือนจำจะไม่ไหล แต่น้ำใจไหลอยู่ตลอดเวลา

ถึงร่างกายจะไม่สะอาด แต่จิตใจสะอาดยิ่งกว่าน้ำส้วม” (ID9, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 35)

หนังสือทำให้คิดได้ คิดได้ว่า“เกิดมาต้องตายทุกคน แต่ก่อนตายก็ควรสร้างความดีให้กับตัวเองไว้บ้าง” สร้างความดีไว้ให้ตัวเอง โดยการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การดูแลตนเองให้ดี และไม่ทำให้ตัวเองและคนรอบข้างต้องเสียใจ

“เกิดมาต้องตายทุกคน แต่ก่อนตายก็ควรสร้างความดีให้กับตัวเองไว้บ้าง อย่าเอารูปกายมาทรมาณเป็นต้น เสพยาบ้า กินเหล้า ทำให้ร่างกายฝ่ายผอม สติเพื่อเจ้าคัมภีร์เหมือนคนบ้า จิตใจไม่รู้จักตัวตนของตัวเอง สมองไม่สั่งงาน สุดท้ายก็ตาย ทั้งพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดมาด้วยความรัก มีใจห่วงใยลูกมากแต่ทำลายตัวเอง” (ID10,บันทึกประจำวัน, มี.ค 57,16)

“ชีวิตเรานั้นไม่แน่จริง ๆ เลย สิ่งที่เราคิดว่ามันน่าจะเกิดขึ้นกลับเกิด เราแทบรับมันไม่ไหว ลองย้อนกลับมาดูตัวเองว่าในวันหนึ่ง ๆ เราทำอะไรได้ที่มีคุณค่าและประโยชน์กับตัวเองและคนรอบข้างบ้างหรือยัง เพราะฉะนั้นถ้าเรามัวแต่สนุกกับการใช้ชีวิตมากเกินไป อาจทำให้เราต้องคิดเสียใจภายหลังก็ได้ ช่วงเวลาที่มีอยู่นี้สิ่งที่เราอยากจะทำ อยากจะทำก็จงปฏิบัติ อย่างมัวแต่กลัวอายุ ไม่กล้ากลัวผิดพลาด เราต้องเชื่อมั่นในตนเองว่าสิ่งที่เราปฏิบัติต้องมีประโยชน์เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย” (ID9 บันทึกประจำวัน,ก.พ 57, 34)

“อดีตแก้ไขไม่ได้ แต่ทำปัจจุบันให้ดีไม่หวนกลับไปมองอดีตที่ผิดพลาด กลับมาอยู่กับปัจจุบันให้มากเพื่อชีวิตที่ดีของเราและครอบครัวที่รอเราอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยทอดทิ้งเรา แม้จะทุกข์หรือสุขก็คอย ให้กำลังใจเสมอ ขอขอบคุณครอบครัวที่นารักของตัวเอง” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 9)

4.3 แรงบันดาลใจในการต่อสู้กับชีวิตและก้าวข้ามอุปสรรค

กิจกรรมต่างๆของโครงการจากใจสู่ใจ เช่น การอ่านหนังสือ การจดบันทึก การชมภาพยนตร์ จากการถ่ายทอดความรู้ของกระบวนการ และจากการสังเกตบุคคลรอบข้าง ทำให้ผู้ต้องขังได้รับแรงบันดาลใจในการต่อสู้ชีวิต และมีพลังที่จะก้าวข้ามอุปสรรค จากการอ่านและได้ย้อนกลับมามองตนเอง

หลายคนได้รับแรงบันดาลใจจากการอ่านประวัติชีวิตของบุคคลตัวอย่าง เช่น “ปู่ไฟ สมสีลา” “เฮเลน เคลเลอร์” และผู้คนอื่นๆที่มีใจที่ไม่ท้อ ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ที่กันขวาง ซึ่งใจที่ยิ่งใหญ่ของพวกเขาเหล่านี้ได้ส่งผ่านมาสร้างพลังให้กับพวกเขา “ฮึดสู้” กับปัญหาและอุปสรรคเช่นกัน

“เข้าห้องมากก็หยิบหนังสือมาอ่านเลยคะ “คนไม่ธรรมดา” หลายชีวิตในหนังสือเล่มนี้ สะท้อนให้เห็นว่าคุณค่าและความสุขของชีวิต ไม่ได้อยู่ที่การมีหน้าที่การงานใหญ่โต แต่ การค้นพบความต้องการอันแท้จริงของชีวิตต่างหากคือความสุข แต่มี1 ท่านที่หนูชอบ มาก นั่นก็คือ ปู่ไพ สมสีลา เพราะนี่คือมหัทศจรรย์แห่งรักและการเยียวยา ของปู่คนหนึ่ง ที่ ให้ชีวิตหลานชายที่พิการตัวลีบเล็ก และสมองพิการ ได้กลับมามีชีวิตที่ปกติอย่างคน ทั่วไป จากเด็กที่นอนรอความตาย แม้แต่หมอก็ยังหมดหนทางที่จะรักษา แต่ด้วยความ รัก ความมุ่งมั่น และความพยายามของปู่ ตลอดเวลา 20 กว่าปี หนองปอจึงมาถึงวันนี้ได้ สุดยอดจริง ๆคะคุณปู่” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 14)

“หนังสือเล่มนี้ เปรียบเสมือนอัญมณีที่ล้ำค่าจริง ๆด้วยสิ เพราะมันทำให้เรามีกำลังใจที่จะ ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดีทีเดียว ขนาดคนเขียน เฮเลน เคลเลอร์ ที่หู หนวกตาบอด เขายังมีความมุ่งมั่น มุมานะเลย แล้วเราละ มีทุกอย่างครบ 32 เราจะไม่คิด สู้เลยเธอ เขาเป็นสุดยอดมนุษย์จริงๆ เป็นวีรสตรีที่น่ายกย่องมาก” (ID 3, บันทึก ประจำวัน, พ.ย 56, 15)

“เต็นรำในความมืด... เพราะจากที่ได้อ่านเรื่องนี้ทำให้รู้ว่าตัวเองไม่มีความพยายามเลย ทั้ง ๆที่มีโอกาสมากมายกว่าคนที่อยู่ในความมืดเขาพยายามทุกอย่างเพื่อที่จะไม่ให้ เป็น ภาระของคนอื่น พยายามฝึกฝนทุกอย่างเพื่อที่จะให้อยู่รอดตัวของตัวเอง เขาทำให้ เรารู้ว่า เขาสามารถทำเหมือนเราได้นะ และไม่ต้อไปกว่าเราเลย” (ID17,บันทึก ประจำวัน, ต.ค 56,4)

“ทำให้เรารู้เลยว่าขนาดคนตาบอด เขายังไม่เคยท้อเลย ที่เขาเป็นแบบนั้น แล้วทำไมเรา ต้องท้อด้วยทั้ง ๆที่เรามองเห็นและทำได้ทุกอย่างทำไมต้องท้อ” (ID17,บันทึกประจำวัน, ต.ค 56 ,4)

“วันนี้หนูก็ได้เลือกหนังสือมาอ่านเล่มหนึ่ง ..เข้าวันใหม่..ในเงามืด.. ผู้หญิงคนหนึ่งที่ดี ด เชื้อเฮชไอวี 18 ปีที่พลิกบทบาทก้าวสู่เส้นทางนักพัฒนา เธอคือผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ คนในสังคมที่ดีเชื้อให้อยู่รอด และอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่าและความหมาย “ก็ปีไม่ สำคัญ” อยู่อย่างยังมีคุณค่าสำคัญกว่า คำๆนี้มันทำให้หนูฮึดสู้และอยากทำอะไรให้ได้ อย่างพีพิมใจ (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 32)

“การต่อสู้กับชีวิตตัวเองเมื่อเจออุปสรรค คนใดที่ไม่เคยมีการต่อสู้ไม่เคยมีศัตรู ไม่เคยเจออุปสรรค คนคนนั้นเป็นคนที่เคราะห์ร้ายที่สุดมากกว่า เพราะเขาจะมีลักษณะที่อ่อนแอ จะไม่ได้พบกับความก้าวหน้า และชีวิตของเขาก็จะไม่มีประโยชน์ และที่สำคัญขอให้เราเริ่มต้นชีวิตด้วยการต่อสู้ และขอให้กล้าสู้กับอุปสรรค โดยไม่หลีกเลี่ยงมัน ถ้าเราทำได้ถือว่าเราเกิดมามีประโยชน์แน่นอน เพราะฉะนั้น จึงต้องเห็นเรื่องอุปสรรคเป็นเรื่องปกติ เราต้องฝ่าฟัน เพื่อชีวิตที่แข็งแกร่ง อดทน และสุดท้ายก็ได้รับผลดีในบั้นปลายชีวิตแน่นอนค่ะ” (ID8, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 6)

นอกจากหนังสือ ชีวิตและเรื่องราวของตัวละครใน“ภาพยนตร์”ก็สร้างแรงบันดาลใจให้ต่อสู้กับอุปสรรคได้เช่นกัน เช่น หลายคนอยากเป็นดังตัวละคร “ไพเคีย” ที่มีความรัก ความกตัญญู ความเด็ดเดี่ยวมุ่งมั่น

“อยากเหมือนตัวละครที่เล่นเป็นไพเคีย ก็อยากทำอะไรให้คนที่รัก ยอมรับในตัวของตัวเองว่า มันจะยากเย็นแสนเข็น แต่ถ้าเราทำสำเร็จ เราก็จะได้รับความสุขที่ใจ เป็นความสุขความสำเร็จที่เราตั้งใจไป” (ID11, บันทึกประจำวัน , ก.พ 57, 17)

“วันนี้ได้ชมภาพยนตร์ และได้พบความแตกต่างในครอบครัว พ่อ-ภรรยา-ลูก-หลานทำให้เกิดความซาบซึ้งถึงกับน้ำตาซึม...ด้วยความรักและความกตัญญู ไพเคียชนะต่ออุปสรรคได้ดีมาก และพ่อ ย่า น้ำ ปู่ และทุกคนในเผ่า นั้นชื่นชม ยินดีมีความสุขกัน ตัดสินใจเด็ดเดี่ยว มุ่งมั่น อดทน และต้องทำให้ได้อย่างถูกต้อง” (ID10, บันทึกประจำวัน , ก.พ 57, 25)

“อยากเป็นเหมือนไพเคีย เขาเป็นคนที่เก่งและกล้าที่จะทำอะไร ทั้งๆที่ถูกห้าม โดยที่เขาไม่กลัวเลย ทั้งๆที่เป็นผู้หญิงตัวเล็ก เก่งค่ะ ชอบมากและกล้าที่จะดื้อทำในสิ่งที่ถูกต้อง และก็สามารถทำได้จนสำเร็จ” (ID12, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 12)

เมื่อใจเปิดกว้าง ก็จะมองเห็นผู้อื่น และรู้จักนำส่วนที่ดีของผู้อื่นมาสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงให้กับตัวเอง

“ชื่นชมอาจารย์ประมวลมากค่ะ และจะพยายามนำสิ่งดีๆที่อาจารย์นำเสนอไปใช้ในชีวิต สนุกมาก อาจารย์ให้ข้อคิดดีๆเยอะมาก เหตุการณ์ง่ายๆ เรื่องเล็กๆ แต่แฝงไปด้วยหลักการคิด เป็นวิธีคิดง่ายๆแต่ไม่เหมือนใคร อยากบอกว่าอาจารย์สุดยอด อัจฉริยะ

มาก ๆ อ่านตอนสุดท้ายแล้วน้ำตาไหลออกมาโดยที่ไม่รู้ตัวเลย” (ID 5, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 18)

“วันนี้มีการเปลี่ยนแปลงระบบการใช้ตั้งค์แบบใหม่เป็นแบบสแกนลายนิ้วมือ ก็ค่อนข้างยุ่งยากเอาการ สงสารก็แต่คนที่อยู่กับจอคอมฯแหละค่ะ มีอยู่ 2 คนเองที่ต้องคอยจับนิ้วมือพวกเราสแกน ส่วนพวกเราก็ต้องรอคิว ก็ต้องใช้ความอดทนพอดู เปรียบเทียบกับคนที่อยู่กับจอคอมฯ เขาดูเหนื่อยกว่าเรามาก เขายังทนได้ใช้ไหมคะพี่ๆ หนูก็ต้องทำให้ได้อย่างเขาซี” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 31)

“ทำไมหนูถึงอยากเป็นอย่างเช่นพี่พิมใจ และอยากทำอะไรได้อย่างพี่เขา ทั้งๆที่หนูเคยคิดอยากจะทำ แต่หนูต้องพลาดพลังก้าวเข้ามาในจุดนี้เสียก่อน เพราะหนูก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ดีดีเชื่อเอชไอวีในคะ พี่ๆได้ทราบอย่างนี้แล้ว พี่ๆยังจะรับหนูเป็นสมาชิก จากใจสู่ใจอยู่ไหมคะ? และพี่ๆทุกคนจะรังเกียจหนูใหม่ที่หนูต้องเป็นอย่างนี้ เป็นโรคที่น่ากลัว ที่ไม่มีใครอยากเป็น? แต่วันนี้ตอนนี้นู๋ไม่กลัวแล้วละคะ ที่หนูไม่กลัวก็เพราะหนูมีครอบครัวที่คอยให้กำลังใจหนูอยู่ตลอดเวลา” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 33)

4.4 ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพใจ

โครงการฯ ทำให้พวกเธอตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกายและใจ ทำให้เข้าใจว่าความสุขของใจเป็นเรื่องที่สำคัญ เราควรจะดูแลสุขภาพทั้งกายและใจให้ดี ซึ่งข้อค้นพบสำหรับการดูแล คือ “ปล่อยวาง” “อยู่กับปัจจุบัน” “ไม่ติดติดกับอดีต” “มีสติ” เป็นต้น

“ปล่อยวางได้มากเท่าไร สุขภาพใจก็ยิ่งดีขึ้น อยู่อย่างพอเพียง เข้าใจชีวิตมากขึ้นและมีความสุขตามอัตภาพ มีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่เป็นหนี้ใคร อย่าปล่อยเวลาร้างทิ้งไป มีความสุขด้วยการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ทำวันนี้ให้ดีที่สุดคะ” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 30)

“แต่ก่อนทุกครั้งทุกเหตุการณ์ที่ผ่านมาระจจดจำและชอบยึดติดกับอดีต และทำให้เครียดมาก พอสมควร เราพยายามจะทำอะไรหลายๆอย่างก็ยังไม่จบ ยังจำ พอได้อ่านหนังสือธรรมะ สวดมนต์ได้คิดบ้าง แต่ก็ไม่มีลืมเท่าไร แต่พอมาเข้าร่วมกิจกรรมอะไรหลายๆอย่างที่เราจำได้ส่งเสริมให้เข้าร่วมและเรียนหนังสือ ก็พอเบาลงมาได้ ได้มีการคิด มีสติ” (ID10, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 13)

“ตัวของเราเองยังไม่รักแล้วเราจะไปรักใครได้ สุขภาพร่างกายของเราเอง ถ้าคนอ้วนมาก ก็ไม่ดีและโรคหลายอย่างจะตามมา และอ้วนลงพุงไม่สวยเลย ออกกำลังกายได้หลายวิธี และสะดวกต่อทุกคนที่สละเวลาไม่มากแต่ก็ได้ประโยชน์ สุขภาพจิตและสุขภาพกาย” (ID10,บันทึกประจำวัน, ก.พ 57,1)

“ได้เล่นได้ทำโยคะทำให้เหนื่อยจากอาการแข็งหายจากอาการเศร้าไปเลยคะ พอได้มาร่วมกิจกรรมทำให้ความเครียดเรื่องที่บ้านหายออกไปจากหัวเลย ทำให้จิตใจที่ห่อเหี่ยวมานานกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง” (ID17,บันทึกประจำวัน, ม.ค 57,19)

“โยคะของวันนี้ ทำให้รู้สึกปลอดโปร่งคะ อาจเป็นเพราะว่าเราใช้เวลาทำนาน จิตใจเลยเริ่มจดจ่ออยู่กับมัน ทำให้ใจสงบลงไปเยอะ” (ID19,บันทึกประจำวัน, ม.ค 57,17)

4.5 ขอบคุณอวัยวะทุกส่วน ตระหนักถึงความสำคัญของสรรพสิ่ง

ความขอบคุณที่มีต่อ “ร่างกายตัวเอง” เป็นอีกหนึ่งประเด็นที่เกิดขึ้น เมื่อผู้ต้องขังได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของสรรพสิ่ง และสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดที่ผู้ต้องขังไม่เคยได้สัมผัสเลยก็คือ ร่างกายของตนเอง เมื่อพวกเขากลับมาใส่ใจร่างกายตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของร่างกายทุก ๆ ส่วน ความรู้สึกเห็นคุณค่า และค้นพบความสำคัญของทุกสิ่งก็เกิดขึ้น เกิดเป็นความใส่ใจตั้งใจจะดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติที่มีค่าที่สุดนี้ให้ดี เพราะรู้ว่าหากขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปจะไม่มีทางใดที่จะหามาทดแทนได้

“ฉันเกิดมาครบ 32 ฉันทึ่ใจมาก ฉะนั้นแล้ว ฉันจึงต้องดูแลทุกส่วนของร่างกายอย่างดี และขอบคุณอวัยวะทุกส่วนที่อยู่กับฉัน ถึงจะมีบางส่วนที่รู้สึกเจ็บบ้าง เช่น เข่า บางวันปวดจนแทบจะลุกขึ้นไม่ไหวฉันจึงอยากดูแลเป็นพิเศษ”(ID9, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 1)

“ส่วนที่อยากดูแลของร่างกายก็อยากดูแลทุก ๆ ส่วนนะคะ เพราะถ้าเราขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปเราก็ยิ่งเป็นทุกข์กว่าเราติดคุกเสียอีก” (ID7, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 58)

“ทุกส่วนของร่างกายสำคัญหมด อวัยวะทุกส่วนล้วนมีหน้าที่และมีส่วนทำให้ชีวิตของเราดำเนินไปและมีความสุข ทุกวัน อวัยวะเกิดและเติบโตไปพร้อม ๆ ชีวิตเรา จนเรียกได้ว่า เป็นตัวเรา” (ID5, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 8)

นอกเหนือจากความเข้าใจโครงการยังสอนวิธีการดูแล รักษา ร่างกายตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น โยคะ ฝึกสมาธิ ฝึกกายใจ และผู้ต้องขังก็นำสิ่งที่ได้เรียนรู้เหล่านี้ไปใช้กับตนเองในวันที่ร่างกายเจ็บป่วย อ่อนล้า

“จากเมื่อเช้าก่อนออกจากห้องนอน หนูปวดมดลูกมากๆ ปวดทรวงท้องน้อยมา 2 วัน แล้ว พอได้บริหารร่างกายทุก ๆ ส่วน อาการปวดท้องก็หายเป็นปลิดทิ้งเลย ขอขอบคุณ อวัยวะในร่างกายทุก ๆ ส่วนนะคะ ที่ทำให้หนูได้มีโอกาสออกมาร่วมสนุกกับพี่ๆ เหมือนทุกครั้ง” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 56)

“พี่ๆสอนให้พวกเราฝึกกายใจ ผ่านความรู้สึกไปทางร่างกายของเราทุก ๆ ส่วน สอนให้เรา รู้ว่าหัวใจของเราทำงานหนักมาก ไม่เคยได้พักผ่อน แม้กระทั่งเวลาเรากลับหรือตื่น ขอขอบคุณมากนะคะที่สอนให้เราได้รู้จักคุณค่าของหัวใจ ประทับใจมากที่สุดก็คือตอน หลับตา บอกว่าขอบคุณหัวใจของเราที่ทำงานให้เรามาตลอด ตั้งแต่วันแรกจนมาถึงวันนี้” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 16)

“จากที่หนูได้ออกมาอบรม 3 วัน ก็ชอบที่ได้เล่นโยคะ ช่วยให้หายหนาวได้ดีมาก ขอขอบคุณที่พี่สอนให้ทำท่า ที่ช่วยให้อาการปวดประจำเดือนลดน้อยลง หนูก็ได้นำมาใช้ และได้ผลจริง ๆ ด้วย ดีใจมากที่ไม่ต้องทรมานกับอาการปวดประจำเดือน ขอขอบคุณมากค่ะ” (ID11, บันทึกประจำวัน , ธ.ค 56, 8)

4.6 ตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีคุณค่า

โลกทัศน์ที่ผู้ต้องขังได้สัมผัสผ่านการทำงานและการใช้ชีวิตของวิทยากร เปรียบเสมือนเสียงอันหนักแน่น เพื่อบอกให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ว่า “มนุษย์ทุกคนมีคุณค่า” ผ่านการได้รับรู้สิ่งนั้นด้วยตัวเอง ได้สังเกตเห็นในการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันกับเพื่อนๆ และเมื่อผู้ต้องขังได้เข้าใจสิ่งเหล่านี้ด้วยตนเอง พวกเขาก็เริ่มมองเห็นคุณค่านั้นในเพื่อนมนุษย์ด้วยเช่นกัน ความเข้าใจเช่นนี้จึงส่งผลต่อการเรียนรู้ผู้อื่น จนเข้าใจว่ามนุษย์แต่ละคนล้วนมีคุณค่าอยู่ภายในตน เราต้องไม่ตัดสินที่ส่วนในส่วนหนึ่งที่เขาเป็น แต่ต้องเปิดใจกว้างรับเขาไว้ทั้งหมด

“ตั้งแต่อบรมมา และชีวิตด้านสุขภาพและจิตใจก็ดีขึ้น และรู้จักตัวเองมากขึ้น และเข้าใจคนอื่นมากแยกแยะได้ดี ชีวิตทุกคนมีค่าและความสำคัญของแต่ละคนแตกต่างกัน ความคิดส่วนตัวก็บางที่ไม่เหมือนกัน” (ID10, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 1)

“คนเราไม่ได้ตัดสินแต่ภายนอกอย่างเดียวว่าเขาไม่ได้ เราต้องคุย ศึกษา และยอมรับฟัง เขาบ้างว่าเขาเป็นอย่างไร และดูการกระทำของเขาด้วย ถ้าเหมือนภูเขา ต่อเราจะขุดลงไป ก้นบึ้งของภูเขาได้ เราต้องใช้เวลา มุ่งมั่น อดทน และใส่ใจลงไป เราจะได้เพชรเม็ดงาม เลยกี่เม็ดล่ะ” (ID2, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 32)

“มีเพื่อน ๆ กลุ่มฟ้าใส มาโชว์การแสดงในงานด้วย พวกเขาพร้อมร้องเพลง “เธอผู้ไม่แพ้” น้ำตาคนฟังไหลกันหลายคนเลย รวมทั้งหนูด้วย กลุ่มฟ้าใสเป็นกลุ่มที่กินยาจิตเวชนะค่ะ หนูนึกเลยว่าพวกเขาจะเก่งและกล้าแสดงออก หนูจะคอยเอาใจช่วยและเป็นกำลังใจให้ นะค่ะ ชาวฟ้าใส” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 20)

“ได้ข้อคิดว่าคนเราไม่ได้เลวร้ายไปหมดซะทุกอย่าง บางอย่างที่เราได้เรียนรู้มาใช้ว่าจะ ถูกเสมอไป การทำอะไรนอกกรอบใช้สิ่งผิดเสมอไป เราสามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง ได้ตลอดเวลา เพื่อพัฒนาตัวเองในตัวเรามีอะไรหลายอย่างที่ซับซ้อน แต่เราสามารถทำความเข้าใจได้ ผ่านการเรียนรู้ เราโชคดีที่ได้มีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องราวแปลกใหม่” (ID5, บันทึกประจำวัน, มี. ค 57, 6)

“แต่พอได้มาอยู่จุดนี้ พี่รู้มั้คะว่า...ทุกอย่างมีความสำคัญและมีประโยชน์มากจริงๆ แม้กระทั่ง “เวลา” ทุกๆ อย่างที่อยู่ในโลกสี่เหลี่ยมกำแพงสูงๆที่นี่ ขอขอบคุณคุณแม่ออร์, คุณแม่เปา, คุณแม่ยุ ที่เปิดโอกาสให้ผู้หญิงคนนี้ได้เข้าร่วมกิจกรรมดีๆ แบบนี้ทุกครั้งเลย ค่ะ” (ID8, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 5)

5. การเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนตลอดการเข้าร่วมโครงการ

- 5.1 การยอมรับกับความเป็นจริงและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต
- 5.2 การกลับมาทบทวนไคร่ครวญเรื่องราวของตนอย่างมีสติ
- 5.3 การกลับมาเห็นคุณค่าในตนเอง
- 5.4 กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ไปในทางที่เหมาะสม
- 5.5 ความมั่นคงภายในเกิดจากใจที่เปลี่ยนแปลง
- 5.6 มิตรภาพ และความผูกพันแน่นแฟ้นเสมือนครอบครัว

การที่ชีวิตหนึ่งชีวิตได้เข้ามาอยู่ในสถานที่ที่ถูกลดทอนในทุกมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมิติจิตใจ บทลงโทษที่รุนแรงและโหดร้ายที่สุดมิใช่เป็นบทลงโทษทางกฎหมายแต่อย่างใด แต่สำหรับผู้ต้องขังแล้ว

บทลงโทษที่หนักที่สุดก็คือบทลงโทษที่ทุกคนมีให้กับตนเอง “คำพิพากษา” ที่ให้ตนเอง และต่อคนใกล้ชด การรอกภัยโทษ จึงหมายถึงช่วงเวลาที่ต้องขังจะสามารถภัยให้กับตนเองเป็นอย่างไร และสามารถเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ช่วงระยะเวลาตลอดโครงการจึงเป็นช่วงเวลาหรือพื้นที่ความเข้าใจใหม่ที่เราทุกคนเปลี่ยนแปลงได้ และจากวันนั้นเมื่อผู้ต้องขังได้ขยายโลกทัศน์ และ ก้าวเข้ามาโดยอาศัยสนามเรียนรู้คือจิตใจของตนเอง จนเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีเมล็ดพันธุ์แห่งความงาม และเมล็ดพันธุ์นี้ก็ค่อยๆ ต้อนรับผืนดิน สายน้ำ แสงแดด และสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวจนสามารถเติบโตเป็นต้นกล้า ผลิใบ แยมบานได้ดั้งเดิม ความเติบโต และความเปลี่ยนแปลงมีติดกายในดั่งกล่าวที่เกิดขึ้น ผู้ต้องขังได้มองและสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของตัวเองออกมา เช่น เข้าใจตนเองและคนรอบข้างมากขึ้น รักตนเองมากขึ้น มีพลังและกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ พัฒนาอารมณ์ความรู้สึกให้มั่นคงมากขึ้น พัฒนาสัมพันธภาพและความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น...

“เข้าใจตัวเองมากขึ้น หักห้ามความชั่ว เป้าหมายของชีวิตคืออะไร ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองทำผิด มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขข้อผิดพลาดของตัวเอง สร้างกำลังใจให้ตัวเองและคนรอบข้าง เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรค มีความเสียสละแบ่งปันให้ผู้อื่น มีกำลังใจที่จะทำความดี” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 23)

“ตั้งแต่ร่วมกิจกรรมนี้มาทำให้เปลี่ยนมากเลยคะ อย่างเช่น อารมณ์ดีขึ้น ยิ้มเก่งสดใสมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เพราะมีกำลังใจจากคนทางบ้านด้วย และได้ร่วมกิจกรรมเพราะทำให้เจอมิตรใหม่ๆ ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ทำให้เป็นคนกล้าคิดกล้าพูดกับคนที่ไม่ค่อยสนิทมากขึ้น” (ID17, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57,23)

“เพื่อนบอกหนูว่า ตั้งแต่ที่หนูเข้าร่วมกิจกรรมกับพี่ เขาบอกว่าหนูเปลี่ยนไป เหมือนไม่ใช่คนเดียวกันเลย เพราะแต่ก่อนหนูจะไม่ค่อยพูด มีแต่ยิ้ม และหนูก็รู้จักตัวเองมากขึ้น แล้วก็มีกำลังใจไม่รู้สึกท้อเหมือนแต่ก่อน ตั้งแต่ที่หนูได้รู้จักกับพี่ๆมา” (ID6, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 27)

“หนูก็มานึกถึงตัวเอง เราต้องรักตัวเองแล้วพากลับบ้านเกิดเมืองนอนให้ได้เหมือนกับที่อาจารย์มาเติมพลังให้และเป็นกำลังใจให้กับพวกเราอย่าได้สิ้นหวังกับชีวิต ชีวิตเราต้องเดินสู่เส้นทางไปสู่อิสระภาพให้ได้” (ID7, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,72)

การเปลี่ยนแปลงของพวกเธอ เกิดขึ้นในหลายมิติ เช่น เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเอง มีความกล้าคิดกล้าทำ เป็นต้น

5.1 การยอมรับกับความเป็นจริงและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

จากการเข้าร่วมโครงการ เป็นดังช่วงเวลาที่ทำให้ได้คิดใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง คิดและพยายามแสวงหาคำตอบที่จะนำทางช่วงเวลาที่เหลือในชีวิตไปพบเจอกับความสุข เช่น คิดเปลี่ยนแปลงตนเอง คิดจะทำความเข้าใจกับคนที่คนรัก ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและหันกลับมาใช้ชีวิตกับปัจจุบัน

“การติดคุกเป็นเรื่องที่แย่มากๆ แล้ว แต่ในขณะที่เดียวกันมันก็ทำให้เรามีความคิดที่ดีขึ้น มีความรู้สึกสำนึกผิด และมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น” (ID18, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 14)

“จุดเปลี่ยน ทำให้รู้ว่าไม่มีไอที่เราที่อยู่ได้ ไม่ต้องใช้เงินวันละหลายบาทเราก็อยู่ได้ ไม่มีแฟนก็อยู่ได้ไม่ได้ไปเที่ยวก็อยู่ได้ มีความคิดที่โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ขึ้น” (ID17, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 35)

“...ทุกวันนี้การใช้ชีวิตของเราไม่จำเป็นต้องอยู่ในกรอบหอก เพราะแต่ก่อนใช้ หนูเคยวาดฝันให้ผู้ชายอยู่ในกรอบที่เรียววันนี้ แต่ในที่สุดก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ เพราะเราไม่ได้อยู่ในกรอบทุกอย่าง หนูอาจจะอยู่นอกกรอบด้วยซ้ำ เรียกว่ากลับกันเลยละ แต่ทุกวันนี้ถ้า หนูจะมีใครสักคนที่เข้ามาดูแลหัวใจ หนูขอให้แก่เข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่หนูเป็นอยู่ค่ะ ยอมรับตัวตนที่แท้จริงของหนูได้ค่ะ” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 34)

“หนูเริ่มทำความเข้าใจกับคนที่เรารักหรือสามีตัวเองก่อน หัดฟังเหตุผลเค้ามากขึ้น เข้าใจในสิ่งที่เค้าเป็นอยู่มากขึ้น” (ID3, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57, 94)

“เน้นให้มองเห็นความสุข ว่ามันอยู่แค่เอื้อมนี่เอง ถ้าเรารู้จักเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของเราเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีมุมมองให้ มีความคิดที่สร้างสรรค์ หัดมองโลกในแง่ดี แค่นี้ชีวิตเราก็มีความสุขแล้ว” (ID3, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 93)

5.2 การกลับมาทบทวนใคร่ครวญเรื่องราวของตนอย่างมีสติ

“มีสติ” คิดก่อนทำ คิดก่อนพูด เป็นหนึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการจากใจสู้ใจ ผู้ต้องขังหลายคนบอกเล่าว่า เมื่อได้ย้อนกลับไปมองตนเอง เธอพบว่าตนเองใจเย็นลง มีสติมากขึ้น มองผู้อื่นในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลดีต่อการรักษาสัมพันธภาพของตนกับผู้รอบข้าง

“หนูรู้สึกว่ สงเกตเห็นตัวเองเปลี่ยนแปลงมากขึ้น จากใจร้อน ก็กลับมาเย็นลง มีเหตุผลมากขึ้นกว่าเดิม เริ่มมองเห็นคุณค่าของตัวเอง มองคนในแง่ดี เปิดโอกาสให้เพื่อนไม่ด่วนรีบตัดสินใจ” (ID4, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57, 39)

“การเปลี่ยนแปลงในชีวิตหนู ทำให้หนูใจเย็นลงมากเลย ใครจะพูดอะไรก็ฟังนะ แต่จะเชื่อหรือไม่ก็อีกอย่างคะ เพราะเป็นคนหนึ่ง เงียบ ปล่อยวาง ไม่ชอบเก็บเรื่องของคนอื่นมาพูดเลยคะ แต่ถ้ารักใคร่รักจริง(กล้าพูดมากขึ้น)กล้ายอมรับในความเป็นจริง” (ID 2, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 33)

“การเรียนรู้ทุกอย่างอย่างที่พี่ๆสอนในสัปดาห์นี้ หนูได้ความรู้เพิ่มขึ้นเยอะเลย แม้แต่การใช้ชีวิตประจำวันของพวกเรา ตอนนี้หนูมีสติมากขึ้น พยายามคิดก่อนทำเสมอ แต่ก่อนไม่ได้สนใจอะไร ขอให้ได้พูดหรือทำในสิ่งที่เราต้องการ ไม่เคยสนใจเลยว่าคนรอบข้างเราครอบครัวเรา หรือคนที่รักเราเขาจะคิดและรู้สึกยังไง แต่พอผิดพลาดไปก็ต้องมานั่งเสียใจ ถ้าเป็นไปได้ หนูก็อยากจะย้อนเวลากลับไปในช่วงก่อนที่หนูจะเข้ามาที่นี่ หนูจะไม่ทำให้เขาต้องผิดหวังและเสียใจเลย ไม่ว่าจะเป็นคนแม่ พี่ๆ หรือ ลูกๆของหนู หนูอยากดูแลทุกคนเหมือนก่อนหนูก็ทำไม่ได้ เพราะอิสรภาพของหนูยังไม่ถึง” (ID 3, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 30)

“หนูจะนำเอาไปใช้ในชีวิตและพัฒนาจิตใจไปในทางที่ดี และก็มีสติและก็ประสบการณ์ เป็นอยู่ในโลกแคบ ไม่ว่าจะอยู่ในนี้หรือข้างนอก ถ้าเรามีสติและใจเย็นลง เราก็จะอยู่อย่างมีความสุข เราก็ไม่ต้องดิ้นรนทำให้ตัวเองเดือดร้อนและไม่ยึดติด ได้รู้จักปล่อยวาง และได้รู้จักทักทายเพื่อนๆหรืออีกหลายคนก็หนูไม่สนิท” (ID6, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 71)

“มีเหตุการณ์หนึ่ง มันเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้หนูโมโหมากนะที่มีการไปต่อแถวแลกซื้อของ และเสียเพื่อจะไปส่งให้แฟนในวันวาเลนไทด์ อดสำมาเข้าแถวตั้งแต่เช้าเลย พอถึงเวลาที่ต้องแลกนงค์ก็มีคนมาแข่งทั้ง ๆที่จะดำก็ได้ แต่ก็ยอมแล้วก็ไม่พูดอะไร ก็ทำให้เราใจเย็นมากขึ้น” (ID12, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 10)

ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนที่มีต่อผู้อื่น เป็น “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ใส่ใจคนที่อยู่รอบตัวและใช้เวลาที่มีอยู่ทุกวินาทีให้มีคุณค่ามากที่สุด

“จากการอบรมในวันนี้ทำให้เรารู้สึกต้องดูแลร่างกายของเราให้ดี และวางตัวให้เป็นกลาง และจะไม่พูดข่มเหงพวกพี่ๆ ที่กินข้าวอยู่ด้วยกันอีก แล้วจะพูดดูแลเอาใจใส่ให้มากขึ้น เพราะแต่ละวันที่ผ่านมาผ่านไป ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราต้องทำทุกวันและทุกเวลานาที ให้มีมีแต่ความสุข พูดแต่สิ่งที่ดี ทนถนอมน้ำใจกันให้มากๆ เพราะเราอาจจะไม่ได้พูดอีก ถ้าเราไม่แต่ปิดกั้นความรู้สึกของเรา” (ID9, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 30)

“อารมณ์ดีขึ้น พูดเล่นกับเพื่อนๆ ในแดนมากขึ้น โกรธคนที่ทำไม่ถูกใจน้อยลง ให้อภัยคนรอบข้างได้ง่ายขึ้น” (ID18, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 23)

“วันนี้มีเวรทำความสะอาด คิดว่ากลับเข้ามาทำทัน ปรกติเริ่มทำ 14.30 น. แต่วันนี้เขาล้างมุ้งลวดและเริ่มทำ 13.30 น. พอกลับเข้ามาเพื่อนที่ทำเวรด้วยกันทำเสร็จหมดแล้ว ไม่รู้ว่ามีการล้างมุ้งลวด รู้สึกบกพร่องต่อหน้าที่ได้ไปขอโทษเพื่อน แล้วทำเวรตอนเย็นให้มากกว่าเดิมเพื่อชดเชย ถึงได้รู้สึกดีขึ้น” (ID18, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 2)

“หนูรู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไปแม้แต่คนรอบข้างก็รู้สึก แต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องที่ดีทั้งนั้นคะ เช่น เวลาที่เพื่อนมีปัญหา แล้วมาเล่าให้เราฟังถ้าเป็นเมื่อก่อนเวลาที่เขาเล่าจะไม่รอฟังให้จบก่อน แต่เราจะซักเค้า และไม่ค่อยเข้าใจ เขาจริงๆ แต่ทุกวันนี้หนูจะสามารถฟังเพื่อนเล่าถึงปัญหาให้เราฟัง และสามารถนั่งฟังเขาได้เป็นชั่วโมง และเข้าใจเขามากขึ้น” (ID19, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 24)

5.3 การกลับมาเห็นคุณค่าในตนเอง

จากงานวันใจสู้ใจ ทำให้พวกเธอรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คุณค่าจากความสามารถของตน(การอ่านบทกวี) ที่เป็นที่ยอมรับของแขกผู้มีเกียรติและญาติที่มาร่วมงาน

“วันที่ 18 ที่ผ่านมาเป็นวันที่ตื่นเต้นมาก และดีใจที่ตัวเองทำได้ ทั้งที่ตอนซ้อมมีลมบทตลอดเป็นอะไรที่บอกไม่ถูกและรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าขึ้น ดีใจคะที่มีแขกทุก ๆ ท่านที่มาร่วมงาน สนใจพวกเรา” (ID1, บันทึกประจำวัน, มี.ย 57, 63)

“วันนี้ตื่นเต้นมาก ได้อ่านบทกวี ...มันเกี่ยวกับชีวิตของเราโดยตรงเลย แต่หนูคิดว่าจะทำให้ดีที่สุด ไม่รู้ว่าจะออกมาได้ขนาดไหน ยิ่งใกล้วันงานเข้ามามีตื่นเต้นมากจนบอกไม่ถูกเลย” (ID4,บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,38)

“มันเป็นผลงานที่พวกเราจะแสดงออก ที่สำคัญก็คือบทกวี มันลำบากใจมากในการอ่านแต่ละครั้ง มันทำให้เรามีน้ำตาไปด้วย เพราะว่ามันสะท้อนไปถึงชีวิตของเรา แต่ว่าบางครั้งก็ใช้ความอดทนสูงมาก เพราะไม่อยากจะให้ใครเห็นความอ่อนแอของเรา” (ID4,บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,39)

“ดิฉันเชื่อว่าทุกคนมีความสามารถที่จะทำได้ได้โดยไม่กลัวว่าจะทำผิด เวลาเราพูดมันออกมาโดยที่เราไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำว่าเราก็คงสามารถคิด และพูดได้ดีขนาดนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดิฉันและเพื่อนทุกคนคาดไม่ถึงในความสามารถของตัวเองเลย” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 10)

“สนุกมากเลยที่ได้ทำการแสดง ซึ่งไม่เคยทำอะไรแบบนี้เลย(จริงจังขนาดนี้) เพราะเคยเห็นแต่เพื่อนที่เรียนนิเทศน์สาขาโทรทัศน์และวิทยุสื่อสาร เขาทำกันเล่น แต่ก็ยากนะยากกว่านี้ แต่พวกเขาทำได้ดี หนูก็เลยมาลองสังเกตตัวเอง แล้วไม่ค่อยหน้าภูมิใจเท่าไรในตอนแรกนะ แต่พอมาเล่นจริง โห โคตรยากแถมเครียดอีกต่างหากแต่เมื่อทำได้แล้วก็โคตรหน้าภูมิใจ ไม่น่าเชื่อว่าจะทำได้” (ID17,บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,40)

อีกทั้งการอ่านบทกวีในครั้งนี้เป็นดังการส่งเสียงจากหัวใจไปให้บุคคลอื่นได้รับรู้ ในคุณค่า และตัวตนของผู้ต้องขัง

“สื่อมวลชนได้เห็นว่าการที่เราสามารถทำให้พวกเขาได้เห็นและสามารถทำให้พวกเขาร้องไห้ได้และสามารถทำให้เขาได้รู้ว่าถึงเราจะเป็นนักโทษแต่เราก็มีจิตใจแลความเป็นคนดีอยู่ในใจ” (ID17, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,41)

“สำหรับวันนี้หนูมีความสุขมากเลยที่ได้แสดงความสามารถให้พ่อได้ดู และได้บอกถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวของหนูให้พ่อได้รู้และพ่อก็ได้รู้ว่าหนูเปลี่ยนแปลงไปแล้วจริงๆ” (ID17, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,41)

“ได้หัดเขียนบันทึก บทกวีที่เราไม่เคยคิดว่าเราจะทำได้ ทุกๆ อย่างมันเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว ทำให้ดึงความสามารถของตัวเองที่ซ่อนอยู่ข้างในออกมาใช้” (ID9, บันทึกประจำวัน, มี.ค 57, 5)

โครงการทำให้ผู้ต้องขัง “เห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น” สิ่งนี้เกิดขึ้นจากการให้โอกาส พวกเขาได้เรียนรู้และทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การอ่านบทกวี การร่วมทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนๆ การอ่านหนังสือ การเขียนบันทึก...เมื่อเธอทำสิ่งเหล่านั้นได้สำเร็จ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ก็คือ “ความภาคภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง”

“หนูภูมิใจที่มีโอกาสได้เข้าร่วมและได้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการใจสู้ใจ หนูขอขอบคุณพี่ๆที่ทำให้ชีวิตและจิตใจของพวกเราทุกคนเข้มแข็งและทำให้พวกเราเห็นว่า คุณค่าของชีวิตมีค่ามากแค่ไหน และรู้จักรักตัวเองเป็น และได้เห็นคุณค่าในตัวเอง” (ID6, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 75)

“ตั้งแต่เรียนละครจนจบ ข้อเรียนรู้อ้อ...โอ้...ได้เยอะมากเลยคะ กล้าพูด กล้าแสดงออกในสิ่งที่ตัวเองไม่เคยทำ ไม่เคยรู้มาก่อนว่าในตัวของเรา เป็นผู้ชายบ้าง...เป็นผู้หญิงบ้าง และที่สำคัญ ได้เรียนรู้ว่าตัวของเราเองมีค่ามากกว่าที่คิดเลยคะ ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ในมุมมืดก็ตาม แต่ชีวิตของเรายังมีความหมายที่จะสู้ต่อไปอย่างไม่ท้อคะ” (ID2, บันทึกประจำวัน, มี.ค. 57, 2)

“เพราะโครงการนี้แหละที่ทำให้หนูได้รู้จักว่า ชีวิตคนเรานั้นมีค่า ไม่น่าคิดอะไรไร้สาระ และทำให้เราคิดได้และสู้ต่อไปเพื่อลูก เพื่อครอบครัว อย่างน้อยก็ยังทำให้หนูมีความหวังว่าจะอยู่ต่อไป” (ID25, บันทึกประจำวัน, ก.ย 56,1)

“ใจเย็นลงมาก ใจเมตตา และเข้าใจทุกคนในปัจจุบัน ยอมรับฟังเรื่องคนอื่นมากขึ้น และให้ความเห็นอกเห็นใจซึ่งและกัน มองคนอื่นในแง่ดี และรู้จักตัวเองมากขึ้น โอกาสของทุกคนมี นอกจากตัวเราจะไม่ให้โอกาสตัวเอง กล้าเขียนระบายเรื่องส่วนตัว ไม่คิดมาก การอบรมทำให้คิดและว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น” (ID10, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 1)

“มันทำให้เราพัฒนาตัวเองขึ้นได้เยอะนะคะพี่ (เปลี่ยนแปลงทุกๆ วัน) แต่พวกเราก็ทำได้กันทุกคน (ทำได้คืออีกด้วย) ความสามารถ เรามีในตัวกันทุกคน ทุกอย่างเรามีแต่คิดว่าเราทำไม่ได้, มันยากจริงๆ คิดไปเอง แต่ยังไม่ได้ลงมือทำ (คิดใหม่, ทำใหม่) มันก็จะสำเร็จคะ” (ID 8, บันทึกประจำวัน, มี.ย 57, 16)

เมื่อเราเชื่อมั่น ศรัทธา เห็นคุณค่าในตนเอง รักตนเองมากพอแล้ว เราจึงจะส่งต่อความรักของเราเผื่อแผ่ไปยังบุคคลรอบข้างเราได้อย่างมั่นคง

“เพราะฉะนั้น เราควรจะศรัทธา เชื่อมั่น นับถือตัวเองเราก็จะรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเมื่อเรารักตัวเองได้ดีพอ มากพอเราก็จะมี ความรักแผ่ไปยังคนรอบข้าง ไปจนถึงเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน” (ID18, บันทึกประจำวัน, พ.ศ 57, 25)

5.4 กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่เหมาะสม

เสียงสะท้อนจากผู้ต้องขังหลังจากได้เข้าร่วมโครงการคือ “เห็นที่ตนเองเปลี่ยนแปลงไป” สิ่งหนึ่ง ที่เปลี่ยนคือ พวกเขามี “ความกล้า” กล้าพูด กล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ กล้าบอกสิ่งที่ตนเองนึกคิด ซึ่งเป็นความพลังที่จะกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงกล้าปฏิเสธ ในสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งพื้นฐานสำคัญของ ความกล้าที่พวกเรามีนี้คือ ใจที่เข้าใจและไว้วางใจกันเพียงพอ

“...เรารู้สึกว่าได้ทั้งความรู้ได้ทั้งประสบการณ์หลายอย่าง พี่ๆสามารถทำให้พวกเราได้ กล้าพูดกล้าทำแสดงออก จนทำให้ชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงได้ พี่ๆทุกคนสอนพวก เราได้ดี เยี่ยมมาก ทำให้ทุกคนกล้าพูด กล้าเปิดเผยความในใจของแต่ละคน เราอยากได้ โครงการดีๆแบบนี้มีมาเรื่อย “ (ID 4, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 21)

“สิ่งที่เปลี่ยนแปลง กล้าพูดในสิ่งที่ถูกต้อง กล้าปฏิเสธในทางที่ไม่ดี หยุดคิดก่อนทุกครั้ง ที่จะตัดสินใจ เลือกลงกับสิ่งที่สบายใจ กล้าแสดงออก ยึดมั่นกับตัวเอง พูดให้น้อยลงในบาง เรื่อง ใจเย็นลงเป็นบางเรื่อง กล้ายึดกับกล้าพูดกับคนที่ไม่สนิทมากขึ้น ออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น ดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น “ (ID8, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 6)

“กล้าแสดงความคิดเห็น ความเห็นอกเห็นใจ ได้พบความรู้สึกตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าพูด อดทนอดกลั้น รู้เขารู้เรา คิดก่อนทำ รู้จักให้ มีสติรอบคอบ ได้รู้จักความต้องการ ที่แท้จริงที่ไม่ใช่ความคิดภายนอกเท่านั้น ความสามัคคีความรัก เชื่อมั่นในตนเอง รู้จักให้อภัย รู้จักปล่อยวาง ไม่คิดเล็กคิดน้อย” (ID9, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 33)

“กล้าที่จะเปิดใจ ได้ทบทวนความคิด เป็นคนกล้าแสดงออกมากขึ้น กล้าเปิดใจ ได้ เรียนรู้เพื่อนๆได้ความหวังใจจากพี่ๆ รู้สึกว่าจิตใจแข็งแรงขึ้น ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ได้รู้จักแนวทางการคิดของตนเอง” (ID11, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 13)

“หนูมีความมั่นใจขึ้นเยอะมากเลย สิ่งที่หนูไม่กล้าพูดไม่กล้าทำไม่กล้าแสดง หนูเป็นคนที่ย้ายมาก แต่ว่าตั้งแต่มีการอบรมนี้ มันทำให้หนูกล้าพูดกล้าทำกล้าแสดงออก หนู

ขอบคุณพี่ๆทุกคนมากนะคะ ที่ทำให้หนูและเพื่อนๆทุกคนมีความสุขและกล้าแสดงออก”
(ID25,บันทึกประจำวัน, พ.ย 56,5)

นอกจากความกล้าด้านต่างๆที่กล่าวมาแล้วความกล้าอีกหนึ่งสิ่งคือ “กล้าบอกรักและกล้าขอโทษ”
พ่อแม่และคนที่ตนรัก เป็นอีกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้วก่อให้เกิดอย่างสุขที่ท่วมทับ

“สอนให้พวกเรากล้าทำในสิ่งที่ไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้ ถ้าไม่ได้พวกพี่หนูคงไม่กล้าขอ
โทษและกล้าขอบคุณพ่อแม่ซึ่งหนูไม่คิดว่าหนูจะทำได้ มันเป็นเรื่องที่มีความสุขมาก”
(ID15, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,50)

“ทำให้หนูมีความสุขมากที่สุดในชีวิต ที่เข้ามาอยู่ในจุดนี้ น้ำตาหลังไหลออกมาด้วยความ
ปลื้มปิติ ยินดี อบอุ่นด้วยความรักที่ได้กอดพ่อ อบอุ่นมากที่สุดที่ได้บอกรักพ่อ
กราบพ่อ”(ID2, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57, 36)

5.5 ความมั่นคงภายในเกิดจากใจที่เปลี่ยนแปลง

ความมั่นคงภายในใจ เกิดขึ้นความเข้าใจโลกและชีวิตที่เพิ่มพูนขึ้น ดังผู้ต้องขังรายหนึ่งที่มีความ
รัก ความตั้งใจที่มั่นคงต่อแม่ เมื่อได้ฟัง อ.ประมวล เพ็งจันทร์ เล่าถึงนิทานที่เบตเรื่องความเพียรเปรียบ
ตัวเราทุกคนที่ต้องว่ายน้ำข้ามทะเลแห่งสังสารวัฏ แต่เราทุกคนมีได้ว่ายน้ำคนเดียว พลังที่จะพาทุกคน
ว่ายน้ำข้ามทะเลนี้ไปได้ ก็เมื่อเราทุกคนได้ตระหนักว่า แม่อยู่บนหลังของเราด้วย ดังนั้น ถ้าเราหมดแรงเรา
มิได้จมคนเดียว แต่เมื่อเรามีความมุ่งมั่นจะพาแม่ข้ามทะเลนี้ เราจะมีพลังอย่างมหัศจรรย์... ผู้ต้องขัง
ได้ค่อยๆ เชื่อมโยงและสัมผัสความหมายที่ลึกซึ้งเบื้องหลังสัญลักษณ์ต่างๆ อย่างมีพลังมุ่งมั่น

“หนูอยากกลับบ้าน เอาแม่ซีหลัง (เหมือนนิทานที่อาจารย์ประมวลเล่า) แล้วพาแม่ว่ายน้ำ
เข้าฝั่ง อยากบอกว่า หนูจะไม่ยอมให้แม่ต้องจมน้ำเหมือนกัน ถึงหนูจะจมน้ำตายก็ไม่
เป็นไร ขอให้แม่ถึงฝั่ง หนูรักแม่มากคะ (ID11,บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,35)

“ตอนนี้เรากำลังแบกทุกคนที่เรารักไม่ให้จมน้ำ และเราต้องทำให้ได้ ขอขอบคุณอาจารย์
ประมวลที่พูดชี้ทางสว่างให้เราสู้อุปสรรคไปอย่างมีความสุข” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57,
12)

ความมั่นคงในใจส่งผลให้เกิด “ความอิสระ” อิสระในความคิดและการกระทำ มีความมั่นใจในสิ่งที่
คิดและตัดสินใจ สิ่งเหล่านี้เกิดเพราะใจที่มั่นคง ไม่จำเป็นต้องกังวลหรือยึด สิ่งใดไว้กับตัวเอง

“แต่ตอนนี้เราทั้ง 2 คน เข้าใจกันดี ไม่ต้องบังคับจิตใจกันแล้ว แมก็เป็นตัวของแม่ ส่วนหนูก็เป็นตัวของหนูมากขึ้น สบายใจมากขึ้น และกล้าปฏิเสธมากขึ้นในทางที่เป็นทุกข์สุดท้ายก็สบายใจ อยู่ที่ไหนก็ได้ที่สบายมันอยู่ที่ตัวเราเลือกเองได้ค่ะ” (ID8, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57,8)

“จากที่ได้เรียนสื่อสารสันติ ก็ได้พบกับความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกของตัวเอง อิศระด้านความคิด กลุ้มกับสิ่งที่ไม่ชอบน้อยลง บางทีมีคนทำอะไรที่เราไม่ชอบ จากที่เมื่อก่อนจะเกลียดเขา แต่ตอนนี้เรารู้จักหาวิธี หาคำพูดที่เหมาะสม มาพูดอธิบาย ทำให้เรากับเขาเข้าใจ ไม่ทำอะไรที่ผิดใจกัน” (ID11, บันทึกประจำวัน, ก.พ 57, 14)

5.6 มิตรภาพ และความผูกพันแน่นแฟ้นเสมือนครอบครัว

มิตรภาพที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกันกิจกรรมกว่า 8 เดือนของผู้ต้องขัง ทำให้เกิดความผูกพัน ความอบอุ่น ความไว้วางใจ และความรู้สึกปลอดภัย มากพอที่จะกล้าเปิดเผยตนเองให้เพื่อนได้รับรู้ และเมื่อทุกคนเปิดใจเชื่อมโยงเข้าหากันเช่นนี้แล้ว มิตรภาพความรู้สึกต่างๆก็ยิ่งใกล้ชิดเข้ามายิ่งกว่าเดิม ใกล้จนเรียกได้ว่า “ครอบครัว”

“ทุกคนที่เข้าร่วมโครงการใจสู้ใจนี้เปลี่ยนไปเยอะ แต่ก่อนเราทุกคนก็ไม่ได้คุยกัน ต่างคนต่างอยู่ แต่พอเข้าร่วมกิจกรรมที่มีพี่ๆเป็นหลักให้กับทุกคน หนูดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ที่ได้อยู่กับเพื่อนๆ พี่ๆ หนูขอขอบคุณทุกคนมากรู้สึกอบอุ่นมากค่ะ เหมือนกับว่าหนูได้มีพี่มีน้องหลายคน และไม่เหมือนกับอยู่ตัวคนเดียว ถ้าหนูมีพี่น้องทุกคนในครอบครัวแบบนี้ก็คงจะดีเนาะ” (ID6, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 32)

“ฉันจะกลับไปกอดและขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ ทุกคนเพราะทุกคนคือกำลังใจของฉัน และก็ไม่เคยลืมวันเวลาที่เราร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีทั้งสุขและทุกข์ ฉันจะเก็บความทรงจำดีๆ นี้ไว้ตลอดไม่ลืม”(ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 8)

“ทำให้เราทุกคนมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเองและของเพื่อนๆ ไปด้วย ทำให้เรากล้าเปิดใจ กล้ากอด กล้าสัมผัสกับพี่ๆ และเพื่อนๆ ทุกคนอย่างสนิทใจ” (ID3, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57,91)

6. ความรู้สึกประทับใจซาบซึ้งใจในการเข้าร่วมโครงการ และประโยชน์ที่ได้รับ

ความประทับใจโครงการและความมุ่งมั่นนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต

ขอบคุณโครงการจากใจสู้ใจ ที่เข้ามาสอนสิ่งดีๆ พวกเราจะเก็บภาพความทรงจำของการอยู่ร่วมกัน 9 เดือนนี้ไว้ในใจ และตั้งใจจะนำความรู้และข้อคิดต่างๆที่ได้รับไปใช้ในชีวิต ไม่เพียงแต่ชีวิตขณะถูกจองจำ แต่หมายรวมถึงทุกช่วงชีวิต เมื่อออกไปอยู่โลกภายนอก

“ขอบคุณพี่ทุกคนมากที่ทำให้มีวันนี้ มันเป็นความรู้ที่ยิ่งใหญ่สำหรับหนูคะ ความรู้ที่เรียนมา 9 เดือน เก็บไว้ในความทรงจำ ถ้ามีโอกาสก็จะจำเอาไปใช้ในชีวิตข้างนอกก็จะเก็บไว้ในความทรงจำ ถ้ามีโอกาสก็จะจำเอาไปใช้ในชีวิตข้างนอก” (ID1, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57, 64)

“ขอบคุณโครงการใจสู้ใจ ที่เข้ามาสอนในสิ่งที่ดีๆ ให้ให้ความรู้สึกนึกคิด ให้ความรู้ในใจของเราว่าเป็นอย่างไร ตัวตนที่แท้จริงของหนูเป็นอย่างไร ซึ่งก็เอาความรู้ที่อาจารย์ใจสู้ใจสอนมาปรับปรุง ประยุกต์ใช้อยู่กับชีวิตกับโลกภายนอก กับสังคม กับเพื่อนๆ และพี่น้องร่วมโลกทุกคน” (ID2, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 25)

“ขอบคุณพี่ๆมากนะคะที่สอนให้เรามีความรู้และประสบการณ์หลายอย่าง เพื่อจะนำไปปรับปรุงและแก้ไข เพื่อจะนำไปสู่สังคมภายนอก อนาคตในวันข้างหน้า เราจะได้รู้ว่าที่ผ่านมามันเป็นบทเรียนราคาแพงของชีวิต ที่เราแลกมาด้วยน้ำตา” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 12)

“ยังคงอยู่ในความทรงจำนี้ตลอดไปไม่ลืม เราจะยังรักและสามัคคีกัน และจะออกไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่สดใส และจะไม่ผิดพลาดอีก เราจะใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เราจะใช้ความทรงจำนี้เตือนสติเสมอคะ” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 12)

จากคนแปลกหน้า จากคนไม่รู้จักเมื่อได้เข้าร่วมโครงการ ได้ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันมันเป็นเหมือนการเปิดประตูให้พวกเราค่อยๆก้าวเข้ามารู้จักกันมากขึ้น และมากกว่าแค่รู้จัก คือยังได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอีกด้วย

“จากแต่ก่อนที่พวกเราไม่ค่อยได้พูดคุยกัน หรือบางคนอาจไม่เคยรู้จักกันมาก่อนไม่เคยทักทายกันเลยด้วยซ้ำ...อยู่ในแดนก็ต่างคนต่างอยู่ แต่พอเราได้มาเรียนรู้กับพี่ๆได้เล่นกิจกรรมต่างๆด้วยกันรู้จักกันมากขึ้น...และยังฝึกเราให้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม สอนให้เราอยู่ร่วมกับคนหมู่มากได้” (ID3, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 91)

ความรู้สึกขอบคุณโครงการที่จุดประกายให้รู้จักข้อคิดดี ๆ สู่งการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข

ผู้ต้องขังได้สื่อความรู้สึกขอบคุณ ซาบซึ้งใจที่มีต่อกระบวนการ ต่อโครงการ และขอบคุณทุกคนที่เกี่ยวข้อง ขอขอบคุณที่สร้างสรรค์โครงการที่นำไปเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น ดั่งผู้ต้องขังรายหนึ่งที่บอกเล่าความรู้สึกที่มีต่อโครงการว่า ทำให้เธอเข้าใจความคิดและความต้องการของตัวเองมากขึ้น เข้าใจว่าชีวิตจะต้องอยู่กับปัจจุบัน ไม่ว่าจะขณะนี้จะอยู่ในสภาวะใด สถานที่ไหนก็ตาม

“จากที่ได้เรียนรู้กับพี่ๆ มาทั้ง 4 วัน หนูก็ได้รู้และเข้าใจกับสิ่งที่พี่ๆ พยายามสื่อสารให้เข้าใจเกี่ยวกับความคิดและความต้องการของตัวเองมากขึ้น ว่าพี่ๆ อยากให้พวกเราอยู่กับปัจจุบันให้ได้ ไม่ว่าโลกใบนี้มันจะแคบแคไหนและขาดอิสรภาพเพียงใด เราก็ต้องอยู่ให้ได้ อยู่เพื่อคนที่เรารักและรักเรา” (ID 3, บันทึกประจำวัน, ธ.ค 56, 52)

“ก็อยากจะขอบคุณ “พี่อ้อ” และทุกคน ที่ได้นำสิ่งดี ๆ มาฝากพวกเรา อย่างน้อยก็ทำให้เราได้รับความรู้และมีประสบการณ์หลาย ๆ อย่าง ถึงแม้ว่าเรากำลังตกอยู่ในมุมมืดของโลกสีเหลี่ยม แต่เรารู้สึกว่า “ดีใจ” ที่ได้มีโอกาสได้เข้าร่วมกับโครงการนี้ พี่ๆ สอนดีและพาทำกิจกรรม+เล่นละคร ดีทุกอย่าง สนุกมาก แต่ที่ชอบก็คือโยคะมากกว่าเพราะว่าได้ทำแล้วสบายเนื้อสบายตัว พี่ๆ ตั้งใจสอนได้ดีมากๆ” (ID 4, บันทึกประจำวัน, พ.ย 56, 7)

“อยากขอบคุณพี่ๆ ที่นำโครงการดี ๆ แบบนี้มาสู่พวกเรา (ผู้ต้องขังหญิง) ส่วนตัวแล้วมีความรู้สึกดีมากมาย ได้ความรู้ ได้แง่คิดใหม่ๆ ได้รู้จักตัวเองว่าคิดแบบไหน รู้สึกอะไร ต้องการอะไร ความรู้สึก ความรู้ที่ได้มันอยู่ในใจมากมาย รู้สึกดีมากเหลือเกิน แต่เขียนออกมาเป็นตัวหนังสือหรือพูดออกมาเป็นคำไม่เป็น ขอขอบคุณมากๆ ค่ะ ที่ทำให้เราได้รับโอกาสดี ๆ แบบนี้” (ID18, บันทึกประจำวัน, เม.ย 57, 13)

อีกหนึ่งความรู้สึกขอบคุณ คือการที่กระบวนการและบุคคลต่างๆ ได้เข้ามาสร้างพลัง สร้าง แรงบันดาลใจ เป็นกำลังใจ ให้พวกเรามีชีวิตต่อไปด้วยรอยยิ้ม

“ขอบคุณมากคะพี่อ้อ พี่จุ่ม และพี่ๆ ในทีมงาน ที่ทำให้หนูมีกำลังใจ มีความอดทน เข้มแข็ง แรงบัลดาลใจจากพี่ๆ ทำให้หนูมีพลังมาก ทำให้ทุกคนมีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะได้” (ID4, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57, 37)

“เพื่อน อาจารย์ทุกคนที่มาสอนทำให้หนูอบอุ่นมีกำลังใจ ไม่ได้ทำให้หนูท้อ... จากวันที่หนูเคยท้อแท้ คิดมาก ร้องไห้ประจำ หนูไม่เคยคิดถึงวันพรุ่งนี้เลย แต่ตอนนี้หนูรู้สึกว่ามี

พลังที่จะก้าวเดินสู่ต่อไป ขอขอบคุณมากค่ะที่ช่วยเป็นแรงบัลดาลใจให้หนู ทำให้หนูยิ้มได้ หัวเราะได้” (ID4,บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,39)

“อยากจะขอบคุณในช่วงเวลานั้นที่หนูเข้มแข็ง จนผ่านช่วงเวลาที่เราว่านั้นมาได้จะไปในช่วงเวลาที่เลวร้าย ก็ไม่ได้โหดร้ายซะทุกอย่าง ช่วงเวลานั้นหนูยังมีโอกาส ได้เรียนรู้ ได้มีประสบการณ์ที่ดี ที่น่าจดจำ และได้รู้จักเพื่อนๆ พี่ๆ เยอะแยะมากมาย” (ID11, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57,28)

“แต่พอเห็นหน้าพวกพี่ๆ ที่ทีมงานใจสู้ใจวิ่งเต้นเพื่องานนี้ และมองเห็นเพื่อนๆ น้องๆ ที่รวมแรงร่วมใจกันสร้างแรงบัลดาลใจส่งมอบรอยยิ้มเติมพลังให้กันและกันก็ภูมิใจมาก” (ID7,บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,70)

“วันนี้รู้สึกว่ามันดีมากๆ ค่ะ พี่ได้เห็นรูปภาพของตัวเองวาดออกมา ยิ่งมองเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น หนูไม่เคยคิดเลยว่าภาพที่หนูวาดออกมามีคุณค่ามากมายขนาดนี้ ... ทั้งที่ภาพเหล่านั้น หนูไม่เคยเก็บมาใส่ใจเลย หนูคิดว่าพี่ๆ ทิ้งไปแล้ว” (ID4,บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57,38)

วันงานใจสู้ใจ งานที่พวกเธอเตรียมพร้อมเพื่อแสดงความสามารถ แสดงตัวตน ให้กับแขกผู้มีเกียรติและญาติได้รับรู้ ในพลังและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเมื่อได้เห็นว่าแขกผู้มีเกียรติและญาติสนใจ และให้ความสำคัญ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของพวกเธอ คือ “ตื่นตัน”

“แต่พอเห็นสื่อมวลชนและผู้ใหญ่หลายท่านรู้สึกปลื้มตื่นตันใจมาก ไม่คิดว่าจะมีคนให้ความสำคัญกับงานหรือกับเราขนาดนี้” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57, 11)

“ตลอดช่วง 2 อาทิตย์ ที่ผ่านมา สิ่งที่หนูและเพื่อนๆ พี่ๆ ได้ร่วมกันทำกิจกรรมตลอดเวลาที่ซ้อม จนมาถึงวันจริง ทุกวันมันทำให้ หนูได้สัมผัสถึงความรักที่แท้จริงไม่ว่าจากเพื่อนๆ พี่ๆ และแขกที่มางาน” (ID11, บันทึกประจำวัน, พ.ค 57,34)

นอกจากนั้นในวันงานจากใจสู้ใจพวกเธอมีโอกาสดำเนินปะกับญาติและคนที่รัก สิ่งนี้ยิ่งเพิ่มความพิเศษให้กับเธอ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้เจอหน้าคนที่ตนรอคอย คือความรัก ความสุข ความอบอุ่น รอยยิ้ม และกำลังใจ ที่อบอุ่น หอมฟุ้ง อยู่ภายในรั้วสูงของสถานที่ที่เรียกว่า “เรือนจำ”

“ยิ่งกว่านั้นก็วันที่พิเศษมากคือ ได้กอด บอกถึงความในใจส่งมอบให้กับน้องได้นิ่งทาน ข้างกับน้อง ข้างอบอุ่นและมีความสุขมาก เหมือนกับที่เราพี่น้องอยู่ด้วยกัน เวลา 6-7 ปีที่

พวกเราไม่ได้กอด บอกรักกัน ไม่ได้นั่งล้อมวงกินข้าวด้วยกัน” (ID7, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57, 71)

“วันนี้เป็นวันที่เรามีความสุขมาก ที่มีโอกาสได้เจอญาติได้พูดคุย ทานอาหารกลางวันด้วยกัน ได้กอด ได้บอกกับน้องสาว ดีใจมากที่มีโอกาสได้พูดคุยกับน้องหลายอย่าง และได้ผ่านสื่อไปยังคุณแม่ และทุกคนที่อยู่ทางบ้าน ภูมิใจมาก ที่น้องกับเราไม่ค่อยมีโอกาสได้เจอกันแบบนี้เลย แต่น้องก็ยังพูดคุยและแสดงความรักให้กับเราเท่าเดิมไม่เปลี่ยนแปลง” (ID4, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57, 40)

“คนสำคัญของหนู วันนี้ได้กอดเขาด้วย ช่างเป็นกอดที่อบอุ่น ก่อนหน้านั้นไม่เคยกอดกันแบบนี้เลย มันเป็นกอดที่อบอุ่น ความรู้สึกนี้มันจะอยู่กับหนู มันจะเป็นกำลังใจให้หนูสู้ต่อไป” (ID11, บันทึกประจำวัน, มิ.ย 57, 34)

การเห็นประโยชน์ที่ได้จากโครงการและอยากให้เพื่อนผู้ต้องขังคนอื่น ๆ มีโอกาสได้เรียนรู้

เมื่อเห็นประโยชน์จากโครงการ พวกเธอยกส่งต่อโครงการดี ๆ นี้ให้เพื่อนผู้ต้องขังคนอื่น ๆ มีโอกาสได้เรียนรู้เช่นพวกเธอ ดังผู้ต้องขังรายหนึ่งบอกเล่าว่า เธอเชื่อว่าโครงการนี้เป็นสิ่งที่จะมาช่วยให้ชีวิตที่หมดหวัง ท้อแท้มีพลังลุกขึ้นสู้ต่อไป

“เราอยากขอบคุณทุกท่านและพี่ๆ ที่ผลักดันให้เกิดโครงการนี้ขึ้น ฉันเชื่อว่านี่จะเป็นสิ่งที่จะมาช่วยให้ชีวิตที่หมดหวัง ท้อแท้ มีพลังสู้ต่อไป โดยที่เราไม่ทันรู้ตัว...และอยากให้โครงการนี้มีต่อไปอีก 2-3 รุ่น, 4 เรื่อยๆ เพื่อคนที่เขามีสัญชาตญาณอย่างพวกเราลุกขึ้นมา มีพลังและความหมาย ขอขอบคุณอีกครั้ง” (ID9, บันทึกประจำวัน, พ.ค. 57, 11)

“วันนี้หนูรู้สึกดีใจมาก ที่พี่ๆ ได้รับน้องใหม่รุ่น 2 หนูอยากให้เพื่อนได้ความรู้จากโครงการนี้ เพื่อติดตัว และนำไปใช้เกี่ยวกับชีวิตของเราโดยตรง วันแรกที่หนูก้าวเข้ามาอยู่ในโครงการของพี่ๆ หนูรู้สึกว่า รู้จักตัวเองและเพื่อนๆ ได้ดีมากขึ้น จากคนที่เราไม่เคยได้ทักทายกันกลับมาเป็นหนึ่งเดียวและสามัคคีกันได้มากขึ้น” (ID 4, บันทึกประจำวัน, ม.ค 57, 21)

“ช่วยเต็มที่ให้โครงการนี้ไปสู่เรือนจำอื่นนะ” (ID7, บันทึกประจำวัน, ต.ค 56, 7)

“อยากขอบคุณที่ทำให้พวกเราได้รับสิ่งดีๆ ที่พิเศษที่สุด...หนูโชคดีที่สุด ที่มีโอกาสร่วมโครงการใจสู้ใจ ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่ทำให้เกิดโครงการนี้ ถ้าหนูมี

โอกาสที่จะแบ่งปันความรู้ที่ได้จากโครงการนี้หนูจะทำทันที” (ID18, บันทึกประจำวัน, พ.ศ 57, 20)

3.3.3 ผลของทัศนคติของบุคคลภายนอกเรือนจำ และญาติผู้ต้องขัง ที่มีต่อตัวสตรีต้องขังของโครงการ รวมถึงในทางกลับกันด้วย ภายหลังจากที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแล้ว

ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมมาจาก 2 พื้นที่ทำงาน ในการจัดงานวันจากใจสู่ใจ (วันพบญาติ ที่จัดให้มีขึ้นภายหลังจากที่การอบรมทั้ง 8 ครั้งได้เสร็จสิ้นลง) นำข้อมูลมารวมกันแล้วประมวลเป็นประเด็นสำคัญที่พบใน ญาติ บุคคลภายนอก และตัวสตรีต้องขังเอง นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

ทัศนคติและการรับรู้ของญาติ

เสียงสะท้อนจากญาติของผู้ต้องขังที่มาร่วมงานวันจากใจสู่ใจ บอกเล่าถึงทัศนะ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองต่อผู้ต้องขังและโครงการจากใจสู่ใจในการมาร่วมงานว่า เป็นการมาด้วยความรักและห่วงใยที่มีต่อผู้ต้องขัง แม้ว่าจะมีความยากลำบากในการเดินทางมาหลายประการ แต่เมื่อได้มาแล้วก็ทำให้ได้พบกับโอกาสครั้งสำคัญที่ ในการฟังอย่างลึกซึ้ง การปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน และการถ่ายทอดสัมผัสด้วยความรักความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน ที่มาเติมเต็มสิ่งที่ขาดหายไปตลอดชีวิตที่ผ่านมาของทั้งสองฝ่าย การได้เห็นว่าคุณต้องขังมีสภาพความเป็นอยู่ที่ไม่ลำบากยากเข็ญอย่างภาพที่ตนนึกเอาไว้ และยังได้พบว่าผู้ต้องขังมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความหวังและกำลังใจ มีความเข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม ความคิดอ่านเกี่ยวกับตนเองและชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในหลายมุม เช่น การมีความตั้งใจที่จะแก้ไขให้ดีขึ้น ปรับตัวปรับใจเข้ากับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ได้มากขึ้น ปลื้มใจที่ได้มากขึ้น กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น ก็ทำให้ญาติรู้สึกยินดีและคลายความห่วงกังวลที่มีต่อผู้ต้องขังลงไปได้อย่างมาก แม้จะยังไม่เชื่อมั่นเต็มร้อยต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ต้องขังนัก แต่ก็รู้สึกมีความหวังว่าเมื่อผู้ต้องขังพ้นโทษ จะสามารถเปลี่ยนแปลง

ตนเอง กลับออกไปทำงานที่สุจริต ได้รับโอกาสจากสังคม และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขกับครอบครัว และยังคงพร้อมที่จะเข้าใจ ไม่ปิดกั้นโอกาส และเป็นกำลังใจให้เสมอ

ญาติหลายคนรู้สึกขอบคุณโครงการนี้ที่มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในตัวผู้ต้องขัง และอยากให้เป็นโครงการที่ดำเนินการต่อเนื่องเพราะเป็นประโยชน์ต่อทั้งผู้ต้องขังในทัณฑสถานและผู้ที่ดำเนินชีวิตอยู่ข้างนอกต่อไปด้วย หลายคนรู้สึกว่าในวิกฤติหรือโชคร้ายนั้น ก็นับเป็นโอกาสหรือเป็นโชคดีที่ทำให้ชีวิตของผู้ต้องขังเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

มีรายละเอียดที่น่าสนใจในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. หากไม่รักก็คงไม่มา
2. เต็มเต็มสิ่งที่ขาดหายไป
3. เบาลใจที่ความเป็นอยู่ไม่ได้แย่อย่างที่คิด
4. ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างผิดหูผิดตา
5. เชื่อมั่นในตัวผู้ต้องขัง...แม้ไม่เต็มร้อย
6. เข้าใจ ห่วงใย ให้โอกาส และเป็นกำลังใจให้ผู้ต้องขังเสมอ
7. รู้สึกขอบคุณโครงการฯ ต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของผู้ต้องขัง
8. พบว่า...วิกฤติคือโอกาส

1. หากไม่รักก็คงไม่มา

ความรักความห่วงใยจากหัวใจของญาติผู้ต้องขังยังคงเดิม แม้ว่าจะเคยผิดหวังที่ผู้ต้องขังกระทำความผิด หรือไม่มีโอกาสที่อยู่ผูกพันใกล้ชิด หลายคนมีภาระในชีวิตที่ทำให้ไม่สามารถมาดูแลผู้ต้องขังได้บ่อยๆ ญาติบางคนอยู่ไกลและปัจจัยค่าเดินทางไม่มากนักก็อาจจะได้มาปีละหนและได้พบกันชั่วเวลาสั้นๆ เพียงสับห่านาที่ สำหรับบางคนเวลาผ่านไปสี่ปีจึงได้มาพบกันสักครั้ง แต่ก็ยังคงมีสายใยแห่งความรักและห่วงใยระหว่างผู้ต้องขังและญาติที่ไม่เปลี่ยนแปลง ดังที่ญาติเผยความในใจว่า ...

“ถ้าไม่รักก็คงไม่มา เพราะเดือนที่แล้วเพิ่งมาเอง อยากมามาก สงสารแกอยากให้แกมีกำลังใจ ทั้งๆ ที่เดินทางมาก็ลำบาก และเราอย่างไรก็จะเดินทางมาอีก เราเดินทางมาได้แค่ 15 นาทีก็จะมา แต่มีโครงการนี้เป็นโอกาสที่ดีที่เราได้อยู่ด้วยกันทั้งวัน รู้สึกดีมาก ๆ ดีใจที่ได้กอดแม่” (G1,M4,page2)

“เราก็ออยู่ไกล (ขอนแก่น) ปีหนึ่งถึงจะได้มาคุยกับแม่ 15 นาทีเหมือนกัน ที่จริงก็อยากมาทุกเดือน แต่ด้วยหน้าที่การงานและมันไกล มันก็บั้นทอนอะไรๆ ไปหลายอย่าง แต่คิดว่าปีหนึ่งจะต้องมาสักครั้งหนึ่ง และตอนที่เยี่ยมใกล้ซิดก็ไม่ได้มาเพราะลูกต้องไปเรียนหนังสือ ผมก็ต้องไปดูแลตรงนั้น พอมีโครงการนี้มาก็โอเค ” (G1,M3,page4)

“ตัวเองเคยย้ายที่ทำงานมาอยู่ที่เชียงใหม่เพื่อที่จะได้อยู่ใกล้แม่ จะได้มาเยี่ยมแม่บ่อยๆ อยู่ได้ประมาณ 2 เดือนก็สู้ค่าเช่าจ่ายไม่ไหวจึงต้องย้ายที่ทำงานกลับบ้าน แล้วบอกแม่ให้เข้าใจ เราไม่มีรถส่วนตัว เงินเดือนตัวเองก็น้อยภาระก็เยอะ แม่ก็เข้าใจ ตอนที่เราอยู่ที่นี้ก็จะมาเยี่ยมแม่ทุกอาทิตย์” (G1,M4,page5)

“เดือน สองเดือนมาครั้ง มาเพราะสงสารเขา” (G2,M8,page7)

2. เต็มเต็มสิ่งที่ขาดหายไป

การที่ญาติและผู้ต้องขังได้มาพบกันในโครงการนี้ นับเป็นโอกาสครั้งสำคัญที่ ในการฟังอย่างลึกซึ้ง การปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน และการถ่ายทอดสัมผัสด้วยความรักความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในชีวิตของทั้งสองฝ่าย เสมือนกับสิ่งที่สำคัญที่ขาดหายไปในชีวิตได้รับการเติมเต็ม

“คิดอย่างเดียวว่าเขาจะอยู่อย่างไร แต่วันนี้ได้เห็นก็สบายใจ เห็นเขามีเพื่อน หยอกล้อกันเล่น เขาไม่เครียดเราก็สบายใจ ที่เขามีความสัมพันธ์ที่ดี เต็มหากมาเยี่ยมก็จะได้อยู่เพียง 15 นาที มันไม่มีสัมผัสอะไรใกล้ชิดแบบนี้ วันนี้อันนี้รู้สึกดีใจที่มีกิจกรรมให้เราได้เข้าไปใกล้ชิด ตอนที่มาเยี่ยม 15 นาทีมีผู้ต้องขังหลายคนมานั่งเรียงกัน ทำให้บางครั้งสิ่งที่เราอยากพูดมันก็ไม่ได้พูด เราก็ไม่อยากจะพูดผ่านช่อง เรื่องความในใจที่อยู่ลึกๆ จึงไม่ได้มีโอกาสพูดออกมา...มันเหมือนการเชื่อมกัน...มันทำให้เรามีความสุข มันเป็นคนคล้ายๆ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ได้ไปพบกันปลอบโยนกัน ต่างเติมกันแก่กันและกัน บางครั้งเราก็ไปให้กำลังใจเขา เช่น ไม่ต้องคิดมาก อะไรที่ผ่านไปแล้วก็ให้ผ่านไป ไม่ต้องไปคิดแล้ว ออกมาก็เป็นคนใหม่ ก็ให้กำลังใจเขา ถ้าได้พบใกล้ชิดเราก็สามารถบอกความในใจของเราและให้กำลังใจกับเขาได้ ” (G2,M9,page7-8)

“ดีใจได้มาคุยกับแม่ใกล้ๆ ได้กอด ได้สัมผัส ได้คุยกันว่าแม่สบายดีไหม” (G2,M10,page7)

“อย่างผมกับแม่เรามีเวลาอยู่ด้วยกันนะ แต่ไม่เคยได้แสดงความรักต่อกันเลยตั้งแต่ผมเด็ก ๆ นี่เป็นครั้งแรกที่ได้คุยกัน ได้กอดกัน เวลาที่ผมมีปัญหาไม่เคยมีที่เรามาพึ่งหันหน้าคุยกันเพื่อแก้ปัญหา ในชีวิตของผมไม่มีตรงนี้ มันก็เหมือนสองด้านนะ ว่าทำไมตอนที่แม่อยู่ข้างนอก ทำไมเราก็กินแบบนี้ไม่ได้ แต่พออยู่ห่างแบบนี้ทำไมทำได้ คนเรามันคิดว่าทำไมเราไม่เคยมานั่งคุยกันแบบนี้ จะกอด จะบอกรักก็ไม่เคย นี่คือสภาพความเป็นจริง...เหมือนวันนี้สิ่งที่ขาดหายไปมันเต็มเต็ม ตอนนั้นผมจะ 40 ปีแล้วก็คิดว่าไม่มีแล้วความไม่เต็ม แต่พอวันนี้รู้สึกแปลกใจว่าเรายังมีอีกหรือที่ยังไม่เต็มเต็ม มาครั้งนี้มันได้ใจผมเลยนะ” (G2,M8,page8)

“ในกิจกรรม เขาก็พูดความในใจว่าเขาเป็นคนผิด แต่ผมบอกว่าไม่ใช่ ช่วงก่อนนั้นเรายังเป็นวัยรุ่น ต่างมีปฏิสัมพันธ์ ก็มาบอกกันในวันนี้ ได้ขอโทษกันและกัน ผมว่าไม่มีใครผิด ช่วงนั้นมันเป็นวัยที่ยังไม่มีความคิด ตอนนี้เป็นพี่เป็นน้องกันไป ไม่เคยเลยนะที่ได้กล่าวคำขอโทษกันและกัน นี่ก็เป็นโอกาสครั้งแรกเหมือนกัน คือได้อยู่ใกล้กัน เขาก็เลยได้พูดในสิ่งที่เขาคิดว่าเขาผิด เขาก็เลยมาขอโทษ” (G2,M9,page9)

“ได้ฟังพ่อกับแม่คุยกัน ก็ดีใจที่พ่อแม่ปรับความเข้าใจกัน น้ำตาไหล” (G2,M10,page9)

“ได้เห็นแล้วก็รู้สึกดีใจที่ญาติๆ เขามา เขาได้พูดคุยกัน ได้กอดกัน อย่างเช่น เห็นลูกชายวัยรุ่นสองคนวิ่งเข้ามากอดแม่ น้ำตาเราก็ไหล ตื้นตันแทนเขา ดีใจไปกับเขาด้วย แม้ว่าเขาจะไม่ใช้ญาติเรา เราเห็นเขามีความสุขหัวใจของเราที่ตื้นตัน รู้สึกยินดีด้วยน้ำตามันก็ไหล ต่างคนก็ต่างอยากมีความสุข โครงการนี้ก็ดี” (G2,M9,page10)

3. เบาลใจที่ความเป็นอยู่ของผู้ต้องขังไม่ได้แย่อย่างที่คิดไว้

เมื่อญาติได้มาพบผู้ต้องขังในวันใจสู้ใจ หลายคนเล่าว่า ภาพที่เห็นนี้ผิดไปจากที่เคยดูในทีวี ในหนังในละคร ที่ทำให้จินตนาการไปต่างๆ นานาว่าผู้ต้องขังต้องอยู่อย่างลำบากมาก แต่ภาพที่ตนมาพบจริงกลับทำให้รู้สึกเบาใจคลายกังวลที่ได้เห็นผู้ต้องขังมีสุขภาพที่แข็งแรงยิ้มแย้มแจ่มใส และมีกิจกรรมที่ช่วยคลายความทุกข์และพัฒนาตนเอง และเมื่อได้พูดคุยกันก็สบายใจที่ได้ฟังว่าผู้ต้องขังสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ มีเพื่อนที่สามารถพูดคุยปรับทุกข์ มีกำลังใจที่ดี มีความหวังที่จะพ้นโทษกลับไปอยู่กับครอบครัว จากเดิมที่ผ่านมามีแต่ความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจและไม่อยากมีชีวิตอยู่

“ได้เข้ามาเห็นความเป็นอยู่ของคนนี้ ตอนแรกคิดว่าจะแยء เหมือนที่เราดูในทีวี ในหนัง และละคร ก็คิดไปต่างๆ นานาว่าเขาจะอยู่ลำบาก แต่เมื่อมีโครงการนี้ทำให้เห็นว่านั่นก็ไม่ได้แยء อย่างที่คิดไว้ ข้างในความเป็นอยู่เขาก็ดีขึ้น” (G1,M3,page2)

“คิดไว้ว่าเหมือนในหนัง ไม่คิดว่าแม่จะอยู่สบายอย่างนี้ แม่แต่งหน้า คิดไว้ว่าแม่ต้อง ไทรม ต้องกินข้าวแดง ไม่มีอาหาร” (G1,M5,page5)

“เราก็มองอย่างที่เราเคยได้ยินมาว่า...ลำบาก เราก็จินตนาการไปว่าลำบากนั้นเป็น อย่างไร เราไม่เคยสัมผัสตรงนี้ก็ไม่ว่านี่เป็นอย่างไร แต่โอเค วันนี้ได้เข้าไปเห็นก็ได้รู้ว่าเขาอยู่ กันอย่างไร ได้คุยกับแม่ถึงความเป็นอยู่และความสัมพันธ์ของแม่กับคนในนี้เป็นอย่างไรบ้าง ดู แล้วก็พอใจในส่วนหนึ่ง หากมาเยี่ยม 15 นาทีเกาะกรงคุยกันเราก็ไม่ได้คุยอะไรได้มากนอกจาก ว่า...แม่สบายดีไหมเท่านั้น ทั้งๆ ที่รู้ว่าเขาไม่สบายหรอกแต่ก็ถามไปอย่างนั้น แต่มาอย่างนี้ก็ ได้รู้ว่าเขาอยู่อย่างไร กินอย่างไร ซึ่งเราก็สบายใจในส่วนหนึ่ง เบาใจที่เขาไม่ต้องลำบากอย่างที่ คิดไว้ ก่อนหน้านี้ก็กลัวว่าเขาจะลำบาก ทำให้ความเป็นห่วงจาก 100 ลดลงเหลือสัก 70 ที่เป็น ห่วงเรื่องสุขภาพร่างกาย ตอนนี้ก็เลยห่วงแค่สุขภาพร่างกายของแม่อย่างเดียวแล้ว ” (G1,M8,page7)

“ผมเคยเจอย่าตอน 5 ปีที่แล้ว ตอนนั้นผมอายุ 10 ขวบ พอได้เห็นย่าก็ดีใจ ก่อนเข้ามา คิดว่าย่าจะผอม แต่ตอนนี้อ้วนขึ้น” (G2,M11,page8)

4. ผู้ต้องขังเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างผิดหูผิดตา

ญาติผู้ต้องขังสะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดจากผู้ต้องขัง ไม่ว่าจะเป็นในด้าน สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น จิตใจที่ผ่องใส มีความหวังและกำลังใจ มีความเข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม ความคิดอ่านเกี่ยวกับตนเองและชีวิตเปลี่ยนไปในหลายมุม เช่น จากที่ไม่เคยกลับมามองการกระทำของ ตนก็กลับมาสำรวจและมีความตั้งใจที่จะแก้ไขให้ดีขึ้น ปรับตัวปรับใจเข้ากับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญ อยู่ได้มากขึ้น ปล่อยวางได้มากขึ้น กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น

“แม่อยู่ที่นั่นมา 14 ปีแล้ว สิ่งที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของแม่ก็คือ เมื่อก่อนที่มาเจอเขา แม่ จะพยายามไม่โทษตัวเอง เขาจะมองออกไปข้างนอก แต่วันนี้ที่แม่ได้คุยกับเรา แม่เริ่มมองเห็น ว่าที่ผ่านมาเป็นเพราะเขาทำผิด เขาทำผิดต่อทุกคน แต่โชคดีที่เขายังคิดได้เมื่อยังไม่สาย เกินไป” (G1,M2,page1)

“อย่างแม่ของหนูเมื่อก่อนที่เข้ามาใหม่ แกเป็นคนที่ย่อนแอ ชี้กั้ววล เครียดง่ายแต่พอเข้ามาช่วงหลังๆ ที่แกเริ่มปรับตัวได้ดีขึ้น มีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น และเมื่อแม่เข้ามาอยู่ในโครงการนี้แม่ดูเข้มแข็งผิดตาเลย จากคนที่เสียใจง่าย แกเป็นคนที่ยึดมั่นมาก ลูกเสียอีกที่เป็นกังวลแทนแม่เลย ซึ่งความเข้มแข็งของแม่ทำให้เราสบายใจขึ้นว่าแม่อยู่ที่นั่นแม่เข้มแข็งขึ้น รอเพื่อที่จะได้กลับมาอยู่ด้วยกันอีก ไม่ใช่ว่าอยู่ที่นั่นแล้วหมดหวัง หมดกำลังใจ ท้อแท้ เป็นคนขี้โรค มาช่วงหลังๆ แม่ดูมีกำลังใจมากขึ้น มีความหวังที่จะได้กลับไปอยู่ที่บ้านด้วยกัน หวังที่จะกลับไปดูแลยาย...แม่ดูเข้มแข็งขึ้นเยอะมีกำลังใจที่จะสู้ และแกก็พยายามเป็นนักโทษชั้นเยี่ยม เพราะแกอยากออก แม่อยากกลับไปดูแลยาย”(G1,M4,page2)

“ตอนที่แกเข้ามาอยู่ใหม่ๆ แกบอกว่าเหมือนถูกจองจำ แต่ตอนนี้ความคิดของแกก็เปลี่ยนไป ไม่ก็ไม่รู้จะเป็นเพราะอะไร เป็นเพราะโครงการหรือเปล่านั้นไม่รู้ แต่แกบอกว่าเหมือนแกมาอยู่บ้านพักคนชรา แกสบาย ไม่ต้องเดือดร้อน ความคิดของแกก็เปลี่ยนไป สะท้อนให้เห็นถึงจิตใจที่ดีขึ้น ดูจากสีหน้าของแก และคำพูดของแก เมื่อก่อนแกจะพูดว่า...เมื่อไรจะได้ออก เมื่อไรจะได้กลับ แกก็แก่มากแล้ว ขอให้ไปตายข้างนอกเถิด แต่เดี๋ยวนี้แกไม่ได้พูดถึงเลย ความคิดแกก็เปลี่ยน เมื่อแม่เปลี่ยนทำให้ลูกสบายใจ ดีใจที่แม่คิดอย่างนั้น รู้สึกเบาใจไม่ต้องเป็นทุกข์ที่ต้องกังวลว่าแม่จะลำบากไหม...แกก็เปลี่ยนแปลงไปเยอะ เปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่ดี แกมองโลกสดใส หน้าตายิ้มแย้ม ไม่ทุกข์ไม่เศร้า ไม่เหมือนคนที่อยู่ข้างในนี้เลย เหมือนคนที่อยู่ข้างนอกคุยกันอย่างนี้แหละ เพียงแต่ว่ามีพื้นที่ที่จำกัดเท่านั้นที่ห้ามไปตรงนั้นตรงนี้ กินนอนเป็นเวลาเท่านั้นเอง แกก็ปลงและปล่อยวางมากขึ้น แกบอกว่าไม่ได้ถูกจองจำแต่เหมือนอยู่บ้านพักคนชรา”(G1,M3,page4-5)

“ตอนที่แม่มาอยู่ใหม่ ๆ ก็เครียด เป็นไทรอยด์เป็นพิษ หน้าก็ลอก คอสีดำ แต่ต่อมาแกก็ปรับตัวได้ ทำใจได้ ปรับความคิดดีกว่าเมื่อก่อนตอนที่เข้ามาอยู่เยอะเลย”(G1,M4,page5)

“แกก็เปลี่ยนไปเหมือนกันนะ ดูเหมือนแกปลงไปเยอะขึ้น ... แม่ก็บอกว่าดีมีเพื่อนเยอะกว่าอยู่ข้างนอกอีก แกก็จะหัวเราะ ไม่ทุกข์อะไร”(G1,M2,page5)

“รู้สึกดีใจที่แม่ได้ออกไปอ่าน ที่เขาใช้ชีวิตในสังคมแคบๆ นี้ แต่เขากล้าคิด กล้าแสดงออก ผมว่าดีนะ เพราะเมื่อก่อนแม่จะขี้อาย ผมว่าเขาคิดบวกดีทั้งจากบทกลอนและการดำเนินชีวิตที่แม่เราให้ผมฟัง”(G2,M8,page9)

“มีความสุขดีครับ ที่เห็นย่ากล้าแสดงออก เห็นย่ายิ้มก็มีความสุข”(G2,M11,page9)

“ตอนแรกๆ ที่เขาเข้ามาเขาเครียด ปรับตัวไม่ได้ ผอม และอาจมีความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล แต่พออยู่นานๆ ไปร่างกายเขาอ้วน สุขภาพดีขึ้น ผ่องใส จิตใจก็ดี เวลาคุยกันจิตใจเขาก็ดี ปล่อยวางมากขึ้น ดีขึ้น” (G2,M9,page11)

“เมื่อก่อนแม่จะมองว่าตัวเองไม่ดี แต่เดี๋ยวนี้เหมือนแม่เจอกับแสงสว่าง ดีใจ”
(G2,M10,page12)

5. เชื่อมมั่นในตัวผู้ต้องขัง...แม้จะยังไม่เต็มร้อย

ญาติยินดีที่ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองของผู้ต้องขัง และรู้สึกมีความหวังว่าเมื่อผู้ต้องขังพ้นโทษ จะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง กลับออกไปทำงานที่สุจริต ได้รับโอกาสจากสังคม และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขกับครอบครัว แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังไม่มั่นใจเต็มร้อยในตัวผู้ต้องขังนัก เนื่องจากมีความกังวลว่าหากกลับไปอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่มีคนคอยให้กำลังใจและไม่ได้อยู่ในบรรยากาศที่กลมกลืนจิตใจเช่นนี้ ผู้ต้องขังจะมีความเข้มแข็งในจิตใจเพียงพอที่จะเผชิญสิ่งยั่วยู่หรือไม่

“ถ้าถามเราว่าเราเชื่อมั่นว่าเขาจะกลับมาเป็นคนใหม่หรือไม่ เราก็ยังไม่ได้เชื่อมั่น เพราะอะไรก็เกิดขึ้นได้ และจิตใจของคนก็เป็นเรื่องละเอียดอ่อน แต่หากถามว่าเรารักเขาไหม ตอบได้เลยว่าเรารักเขา เราอยากให้เขาได้เจอแต่สิ่งที่ดี ส่วนโครงการนี้มองว่าเป็นโครงการที่ดี แต่เราเล็งเขามาก็ยังไม่ได้เชื่อมั่นในตัวเขาเท่าไร ไม่ใช่ว่าเขาทำอะไรไม่ดีมาแล้วเราต้องให้อภัยเขาทั้งหมดมันไม่ใช่ แต่ไม่ใช่ที่เราไม่ได้รักเขานะ มันเป็นคนละเรื่องกัน แต่ถ้าเขาได้อย่างที่เขาบอกในวันนี้ทั้งหมด เราก็คงจะภูมิใจในตัวเขามาก” (G1,M1,page1)

“ในสถานการณ์แบบนี้ บรรยากาศแบบนี้ทำให้มีความรู้สึกที่คล้อยตาม อ่อนโยน แต่หากในสถานการณ์จริงที่ไม่มีใครคอยให้กำลังใจแบบนี้ เขาจะต้องมีความเข้มแข็งมากทีเดียว”
(G1,M1,page1)

“โชคดีที่เขายังคิดได้เมื่อยังไม่สายเกินไป ทำให้ความเชื่อมั่นในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของแม่จาก 50 – 50 ก็เพิ่มขึ้นเป็น 80 -20 แต่ก็ยังไม่เต็มร้อย เพราะอย่างนี้น้องเขาบอกว่า นะเวลานี้เป็นอย่างนี้ แต่เมื่อออกไปจะเป็นอย่างนี้อยู่หรือเปล่า แม่เขามีเพื่อนฝูงเยอะ หากออกไปเจอเพื่อนอีกจะเป็นอย่างไรก็ไม่แน่ใจ” (G1,M2,page1-2)

“จากการที่เราอยู่กับเขา เราสอนเขาไม่นานเขาก็เป็นอีก เวลาที่เขามีปัญหาเราก็ต้องไปช่วยแก้ปัญหาให้เขาตลอดๆ เพราะเขาเป็นน้องเรา เขาก็เป็นคนในครอบครัวเรา ณ วันนี้เรายังรู้สึกเหมือนเดิม เราก็แอบคาดหวังว่าเขากลับไปก็ใช้ชีวิตที่พอเพียง ส่วนคำถามที่ว่าเห็นการ

เปลี่ยนแปลงของเขาใหม่ ไม่รู้จะตอบอย่างไร ตอนที่เขาพูดเราก็ไม่รู้ว่ามันออกมาจากใจของเขาเท่าไร แต่เอาเป็นว่าเราเชื่อมั่นในตัวเขามากขึ้น ” (G1,M4,page2)

6. เข้าใจ ห่วงใย ให้โอกาส และเป็นกำลังใจให้ผู้ต้องขังเสมอ

แม่ญาติจะยังไม่เชื่อมั่นเต็มร้อยว่าผู้ต้องขังจะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้เมื่อพ้นโทษออกไปใช้ชีวิตนอกทัณฑสถาน แต่ก็ยังคงพร้อมที่จะเข้าใจ ไม่ปิดกั้นโอกาส และเป็นกำลังใจให้เสมอ

“เราคิดว่าอย่างน้อยคนเราต้องเคยทำผิดกันทุกคน ขึ้นอยู่กับว่าเขาจะปรับปรุงตัวเป็นคนนี้ได้มากแค่ไหน หนูมั่นใจว่าแม่หนูเป็นคนดีมาก แกไม่เคยด่าไม่เคยว่าหนูเลย เป็นคนที่ใจดีที่สุดแล้ว หนูเชื่อว่าแม่หนูทำได้ คิดว่าคนที่อยู่ในนี้ไม่ได้เป็นคนเลวเสมอไป อย่างถ้าเราทำผิดเราก็อยากได้รับโอกาสที่จะทำใหม่ เราอยู่ข้างนอกก็เคยทำผิดเหมือนกัน ฉะนั้นเราจึงไม่ควรปิดกั้นโอกาส เราให้โอกาสเขาได้เสมอ หนูบอกกับแม่เสมอว่า เมื่อแม่กลับไปทุกคนในบ้านยังรักแม่เหมือนเดิม ทุกคนยังถามหาแม่เหมือนเดิม เพราะทุกคนรู้ว่าแม่เป็นคนดีมาก ทุกคนยังรักและเป็นห่วงแม่เหมือนเดิม...แม่ไม่ต้องกังวลเพราะทุกคนพร้อมต้อนรับแม่ ไม่ต้องห่วง ทุกคนจะดูแลแม่เอง” (G1,M4,page2)

“ชีวิตของคนทุกข์เหมือนกันหมด หากเราทำได้อย่างที่เราพูด แม่เพียงครั้งเดียวก็ทำให้ชีวิตของเราเดินทางไปในทางที่ดีได้ ก็ให้กำลังใจเขา” (G1,M1,page1)

“อยากให้เขาไม่ต้องคิดอะไรมาก อยากให้เขาดูแลตัวเองให้ดี อยากรักษาใจเราครอบครัวเดียวกัน” (G1,M1,page6)

“รอวันที่จะได้ไปเจอกันข้างนอก อยากให้ดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจให้ดี” (G1,M6,page6)

“คิดว่าเขาจะอยู่อย่างไร รู้สึกเป็นห่วงเขามากกว่า สิ่งที่เขาทำมันดีไม่ดีไม่ต้องไปคิดถึงตรงนั้นหรอก คนเราทำอะไรมันมีเหตุผลตรงนั้นอยู่แล้ว ตอนที่เขาทำเขาก็ต้องเลี้ยงน้องของผมหีก 2 คน ผมหึ่รู้ สิ่งที่มีมันเกิดไปแล้ว แล้วเราจะพูดว่าดีไหมไม่ดีไหมก็ไม่ถูก มันมีความจำเป็นที่ทำ เราต้องรู้เหตุผลของเขาก่อน ตอนนั้นแม่ต้องเลี้ยงน้อง(ลูกแฝด) อีก 2 คน ส่วนผมกับพ่อก็ไม่ได้ส่งเสียอะไรเขา มันก็มีสาเหตุในตัวของมัน มันก็คนละอย่าง ก็ไม่ได้คิดว่าเขาผิดอะไร เราไม่ได้มองว่าเขาไม่ดี ” (G2,M8,page9)

“เป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว จะย้อนกลับไปแก้ไขก็ไม่ได้ ทำปัจจุบันดีกว่า ตอนนั้นที่แม่ถูกจับเราอยู่ 3 ก็ไม่ได้คิดอะไร พอรู้ว่าแม่ถูกจับก็เสียใจ แต่ก็ยังรักแม่เหมือนเดิม อีกประมาณปี 58 – 59 แม่ก็จะออกแล้ว” (G2,M10,page10)

“วันนี้ก็ให้กำลังใจเขา กอด หอมเขาแล้วบอกว่าเดี๋ยวก็ได้ออกแล้ว เราทำได้แค่นี้จริงๆ แค่นี้เราก็อ่า” (G2,M8,page10)

“พื้นฐานครอบครัวไม่เหมือนกัน บางทีคนเราทำเพราะอยากได้เงิน แต่บางคนทำเพราะเกิดสภาวะหลังชนฝา จนตรอกแล้ว มันเขาละเรื่อง คนเราต่างกัน เรื่องยาผมก็รับไม่ได้ แต่ต้องมาดูว่าเขาทำเพื่ออะไร เราควรมาดูเหตุผลของเขามากกว่า ไม่ใช่ว่าคุณทำแล้วไปซื้อรถอันนี้ก็สมควรติดคุก แต่บางคนที่เขาทำเพื่อสืบคนข้างหลังเพื่อความอยู่รอด เอาตัวเองมาเสี่ยง คนเราไปวิจารณ์เขาหมด คุณรู้หรือว่าเขามีเหตุผลอะไรถึงทำ คนเราภาวะบังคับไม่เหมือนกัน ถ้ามว่าคนที่เคยผิดพลาดสังคมยังให้โอกาสเขาอยู่หรือเปล่า เช่น เมื่อออกไปแล้วเขาไปสมัครงาน คุณมีสปิริตพอที่จะรับเขาไหม หากสังคมไม่ให้โอกาสเขา เดี่ยวเขาก็กลับมาทำแบบเก่าอีก จริงๆ แล้วจะผิดพลาดอยู่ที่ตัวคนกระทำมากกว่า แต่องค์กรประกอบช่วยทำให้เขาคิด คนเราไม่มีใครอยากทำผิดหรอก แต่สังคมให้โอกาสหรือยัง หากสังคมไม่ได้ให้โอกาส เขาก็กลับมาอีก ครอบครัวก็เกี่ยว บางทีก็รับไม่ได้ เมื่อเขากลับมาก็ซ้ำเติม ว่าเขาเอาดีไม่ได้ก็กลับไปอีก ผมว่ามันมีสัก 10% ได้ใหม่ที่เวลามีปัญหาพ่อแม่ลูกมานั่งคุยกัน ผมว่าแทบไม่มีเลยนะ ” (G2,M8,page11)

7. รู้สึกชอบคุณโครงการฯ ต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของผู้ต้องขัง

ญาติหลายคนรู้สึกชอบคุณโครงการจากใจสู่ใจที่มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในตัวผู้ต้องขัง และอยากจะเป็นโครงการที่ดำเนินการต่อเนื่องเพราะเป็นประโยชน์ต่อทั้งผู้ต้องขังในทัณฑสถานและผู้คนที่ดำเนินชีวิตอยู่ข้างนอกด้วย

“อยากให้มีโครงการอย่างนี้ต่อๆ ไปอีก เพราะไม่รู้ว่ามีหมดโครงการนี้แกยังกลับมาเป็นเหมือนเดิมไหม แกจะซึมเศร้าเหมือนเดิมไหม เมื่อก่อนแกจะไม่ค่อยมีใครให้พูดคุย แต่เมื่อเข้าในโครงการนี้ก็มีเพื่อนที่ช่วยให้คลายเครียด แม่เล่าให้ฟังว่าอาจารย์ที่มาทุกคนใจดีมาก และสอนในสิ่งที่ไม่เคยกลับมาดูตัวเองเลยว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร ต้องการอะไร สิ่งที่แกเครียดแกกังวลก็ได้ระบายออกมาบ้าง ทำให้แกดีขึ้น มีกำลังใจและเข้มแข็งมากขึ้น ซึ่งสิ่งนี้ก็เป็นที่จำเป็นสำหรับคนที่อยู่ข้างนอกด้วยเหมือนกัน เราก็มีเรื่องเครียดเรื่องกังวลเหมือนกัน เครียดกันไปคนละแบบ ยอมรับเลยว่า มี ถ้ามันมีโครงการนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะช่วยให้คนข้างในมีสภาพจิตใจที่เหมือนกับคนข้างนอกมากขึ้น จะไม่เหมือนกับคนที่ถูกกักขัง มันก็ฟื้นฟูไปเรื่อยๆ” (G1,M4,page4)

“คอแมก็ดีขึ้นเยอะ แม่บอกว่าถ้าไม่เครียดก็ไม่เป็น จึงอยากให้มีโครงการนี้ต่อไปอีก หนูว่ามันเป็นอะไรที่ดีต่อสภาพจิตใจของเขามากขึ้น” (G1,M4,page5)

“ต้องขอบคุณโครงการดีๆ อย่างนี้ ดูแกก็มีกำลังใจขึ้นเยอะที่ได้เห็นลูกเห็นหลาน”
(G1,M3,page2)

แต่ก็มีญาติท่านหนึ่งที่เป็นห่วงว่า การอบรมที่เยอะเกินไปอาจ ทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกเคยชิน และอาจไม่ได้ผล เพราะมีทั้งคนที่อยากเปลี่ยนแปลงตนเอง และคนที่ไม่ต้องการจะทำเช่นนั้น

“(การอบรม)ถ้ามีเยอะเกินไป คนก็เกิดความเคยชินนะ มุมมองผมนะอย่างคนที่อยู่ 2-3 ปี เขาก็เกิดแรงบันดาลใจว่าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง แต่คนที่อยู่ 20-30 ปี ก็อาจเกิดความเคยชินเขาอยู่ตรงนี้เขาอบอุ่น แล้วรู้สึกดี เวลาเขาออกไปก็ทำอะไรไม่เป็น”
(G1,M1,page6)

8. พบว่า...วิกฤติคือโอกาส

ในตอนแรก ที่ผู้ต้องขังถูกตัดสินให้เข้ามาอยู่ในทัณฑสถาน ผู้ต้องขังและญาติรู้สึกว่าเป็นทุกข์อย่างมาก พยายามทุกหนทางที่จะไม่ต้องถูกจองจำแต่ก็ไม่สามารถทำได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ญาติก็เปลี่ยนแปลงความคิดว่าวิกฤติหรือโชคร้ายนั้น ก็นับเป็นโอกาสหรือเป็นโชคดีที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นต่อชีวิตของผู้ต้องขัง

“ในครั้งแรกที่แม่ถูกจับตัวเองรู้สึกเสียใจอย่างมาก พยายามดิ้นรนเพื่อช่วยแม่ไม่ให้ติดคุก แต่เมื่อได้เห็นแม่ในวันนี้ ทำให้คิดย้อนไปถึงความคิดที่เคยคิดว่า มันโอกาสที่ดีสำหรับแม่ และเราหรือเปล่าที่ทำให้แม่ได้มีเวลาคิด ได้ทบทวน หากในตอนนั้นเราช่วยแม่ได้สำเร็จ (แม่ไม่ต้องติดคุก) แล้วแม่จะคิดได้อย่างไรหรือเปล่าล่ะ” (G1,M2,page1)

“คิดว่าอาจจะโชคดีก็ได้ที่แม่มาอยู่ที่นี้ เพราะหากแม่อยู่ข้างนอก เดินทางไปไหนมาไหนอาจพบเจออุบัติเหตุที่ร้ายแรงก็ได้ อยู่ในนี้ก็สบายไปอย่าง ที่ทำให้แกมีอายุที่ยืนนานมากขึ้น แกก็ดีขึ้นยิ้มแย้มแจ่มใส สุขภาพกายก็ดี ใจก็ดี แต่อีกใจหนึ่งก็อยากให้แม่ออก เพราะแกไม่ได้มีความผิด” (G1,M3,page2)

“ตอนแรกก็รู้ว่าแม่ต้องอยู่ที่นี้ก็เครียดเหมือนกัน แต่ต่อมาก็เริ่มทำใจได้ ไม่ต้องเป็นห่วงแม่มาก เมื่อก่อนตอนได้ยินโทรศัพท์ตอนตีหนึ่งตีสองก็เป็นห่วงแม่ กลัวว่าแม่จะอยู่ที่

โรงพยาบาล แต่แม่มาอยู่ที่นี้ก็มีคนดูแลแม่เยอะ พอเจอกันถามว่าแม่เป็นอย่างไรบ้าง แม่ก็บอกว่าดีมีเพื่อนเยอะกว่าอยู่ข้างนอกอีก ” (G1,M2,page5)

“ดีแล้วที่หลานสาวคนนี้มา เขาเริ่มเป็นวัยรุ่นแล้ว ก็อยากให้เขาได้เข้ามาเห็นเพื่อเตือนใจ ไม่ได้มีผลดีแค่ตัวแม่เขาเท่านั้น อาจเป็นสิ่งเตือนใจของหลานด้วย ก็เป็นผลพลอยได้” (G1,M1,page5)

ทัศนคติและการรับรู้ของบุคคลภายนอก

บรรยากาศของงาน เป็นการจัดแสดงผลงานทางศิลปะแบบต่าง ๆ ที่สื่อบอกถึงความรู้สึกของสตรีต้องขังแต่ละคนที่มีต่อชีวิตของพวกเขาเธอในเรื่องจำ และโดยเฉพาะเมื่อได้มาผ่านโครงการอบรมแบบจิตตปัญญาศึกษาแล้ว ผลงานที่จัดแสดงมีตั้งแต่ ภาพวาดลายเส้น บทกวี สมุดบันทึก 10 หน้า และการแสดงละครสั้นบนเวที นอกจากนี้ ยังมีการคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในวงย่อยด้วย โดยรวม ผู้ที่มาร่วมงานได้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ผ่านกิจกรรมที่ผู้ต้องขังนำเสนอ โดยมีประเด็นสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. การนำเสนอของสตรีต้องขังรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะละคร ได้ถ่ายทอดเรื่องจริงในใจที่มีอยู่อย่างมากมาย ออกมาได้ตรงพลัง ซึ่งได้สร้างความสะท้อนอารมณ์แก่ผู้ร่วมชมเป็นอย่างมาก หลายคนมีน้ำตาไหลอยู่ตลอดเวลาที่รับชม สิ่งที่รับรู้ได้ชัดเจนที่สุดคือ พลังชีวิตที่โหยหา **อิสรภาพ** และตระหนักได้ว่า อิสรภาพนั้นสำคัญต่อชีวิตมากเพียงใด ไม่จำกัดว่าเป็นชีวิตที่อยู่ข้างในหรือข้างนอกเรือนจำ แม้ในเรือนจำจะมีกำแพงและลูกกรงหลายชั้นที่กักขังอยู่ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถกักขังใจเอาไว้ได้ ใจที่สามารถรับรู้ความเป็นอิสระได้ไม่แตกต่างกัน

“..... น้ำตาไหล ผ้าเช็ดหน้าเปียกชุ่ม

ประทับใจในงานศิลปะแต่ละภาพ เป็นความรู้สึกที่นามธรรมมาก

..... ในรายละเอียด เห็นความรู้สึกภายใน จากลายฝีแปรง รุนแรงต้องการอิสรภาพมาก ๆ

ไม่เคยเห็นงานแบบนี้มาก่อน ทำให้เห็นว่าศักยภาพของคนนั้นเท่ากัน

เห็นได้ชัดจากงานศิลปะจริง ๆ สี ฟุ้งกัน ดินสอ

(อาจารย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น หนึ่งในผู้ชมงาน, สนทนาพูดคุย, 18 มิถุนายน 2557)

2. ตัวสตรีต้องขังที่ผ่านโครงการฯ เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างเห็นได้ชัด ทุกคนมีสีหน้าและแววตาที่บ่งบอกถึงการมีความหวัง ดุมีความสุข เข้าใจว่าทุกคนได้มีวิธีที่จะคลี่คลายความทุกข์ภายในใจของตัวเองได้ แม้ว่าร่างกายจะยังไม่ได้รับอิสรภาพก็ตาม

“..... เขารู้สึกดีกับตัวเอง ใจเย็น จัดการกับตัวเองได้

เลิกใช้ความรุนแรง มีความสุขมากขึ้น

มีทางเลือกให้ตัวเองมากขึ้น ได้ชีวิตใหม่”

(นักจิตวิทยาในเรือนจำ หนึ่งในผู้ชมงาน, สนทนาพูดคุย, 18 มิถุนายน 2557)

“..... มีพฤติกรรมร่วมกับเพื่อนได้ดี ไม่ผิดวินัย

สายตามีความหวัง อ่อนโยน เป็นมิตรมากขึ้น

..... กลุ่มนักโทษชายตอนนี้อายากเข้าข้าง”

(นักสังคมสงเคราะห์ในเรือนจำ หนึ่งในผู้ชมงาน, สนทนาพูดคุย, 18 มิถุนายน 2557)

3. สิ่งที่สตรีต้องขังนำเสนอได้กลับมาเป็นบทเรียนสอนใจให้แก่คนที่เข้าไปชมงาน หลายคนบอกว่า ดูแล้วสะท้อนใจว่าตัวเราเองก็ติดคุกในใจและถูกกักขังได้ไม่ต่างกัน อีกทั้งเกิดความเชื่อมั่นกับตัวเองว่า อยากจะทำสิ่งดี ๆ ต่อไปเพราะรู้แล้วว่ามันจะเป็นไปได้

“..... คนนอกคุกก็นึกกับดักได้ ขาดอิสระได้

ถูกกักขังด้วยสิ่งต่าง ๆ เยอะมาก น่อง ๆ สอนผมเยอะมาก”

(นักขับเค็ล่อนสังคม หนึ่งในผู้ชมงาน, สนทนาพูดคุย, 18 มิถุนายน 2557)

4. ผลที่เกิดกับสตรีต้องขังทำให้มั่นใจว่า การสร้างการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในบุคคลด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ดังที่โครงการจากใจสู่ใจฯ ได้ทำอยู่นี้ มีความเป็นไปได้ สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้จริง ผู้ชมงานท่านหนึ่งแสดงความชื่นชมว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นยังเห็นได้ชัดมากตอนที่เข้าไปคุยในกลุ่มย่อย จึงอยากนำโครงการแบบนี้ไปเป็นตัวอย่างต่อยอด ไปขยายผลกับผู้ต้องขังกลุ่มอื่น ๆ ในลักษณะรุ่นพี่ทำต่อให้รุ่นน้อง รวมถึงการทำให้เป็นหลักสูตรเพื่อนำไปใช้กับเรือนจำอื่น ๆ บ้าง อีกทั้งนำบทเรียนไปถ่ายทอดให้สังคมได้รับรู้ในวงกว้าง ส่งผลไปถึงการทำงานเชิงนโยบายระดับชาติด้วย อย่างไรก็ตาม มีหลายเสียงสะท้อนในเชิงให้ความเป็นห่วงว่า โครงการลักษณะนี้มีข้อจำกัดที่ว่า จำเป็นต้องอาศัยเวลาที่ยาวนาน ไม่อาจจะทำให้สำเร็จภายในเวลาอันจำกัดหรือในการอบรมเพียงสองสามครั้งได้ อีกทั้งกังวลว่าบุคลากรที่ทำได้ ณ ตอนนี้มีเพียงแค่นักจิตตปัญญาศึกษาเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป บุคคลภายนอกที่ได้มีโอกาสรับชมการนำเสนอของสตรีต้องขังในวันจากใจสู่ใจ ได้ประจักษ์แจ้งถึงความรู้สึกสำคัญประการหนึ่งที่ว่า **คนในเรือนจำก็ไม่ต่างจากคนข้างนอกในแง่ที่ว่า พวกเขาก็มีศักยภาพเหมือนกับพวกเรา ที่สำคัญก็คือ พวกเขามีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เปลี่ยนจากความทุกข์มาเป็นความสุขได้ด้วยตัวของเขาเอง** และนี่เอง คือบทเรียนชิ้นใหญ่ที่คนในเรือนจำมีให้แก่คนข้างนอก เพราะท้ายที่สุดแล้วประตูเรือนจำก็คงไม่ใช่สิ่งที่จะกักขังใจที่มีพลังของพวกเขาเอาไว้ได้

ทัศนคติและการรับรู้ของสตรีต้องขัง

งานวันใจสู่ใจ เป็นถึงวันสุดท้ายของโครงการจากใจสู่ใจ เป็นวันที่ผู้ต้องขังหลายคนรอคอย “คอย” เพื่อจะได้บอกความรู้สึกของตนไปยังคนที่ตนรัก รอคอยโอกาสนี้เพื่อทำความเข้าใจกับคนที่ตนเองคิดถึง และรอคอยที่จะแสดงการเติบโตภายในให้ทุกคนได้รับรู้ ตลอดระยะเวลากว่า 8 เดือน ของโครงการฯ

เวลากว่า 8 เดือนที่ผู้ต้องขังได้เรียนรู้กระบวนการต่างๆ และได้ทบทวนตนเอง อีกหนึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นในใจพวกเขาคือ “รัก” รักที่มีให้ต่อตนเอง รักและกลับมาเห็นคุณค่าของตนเองอีกครั้งหลังจากที่พยายามมองหาความรักจากภายนอก และยิ่งเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับแรงใจจากญาติที่มาในงานวันใจสู่ใจ ที่มาช่วยย้ำเตือนให้เห็นว่าชีวิตของพวกเขายังมีคุณค่ายังมีความหมาย

“วันนั้นญาติ (ย่า) มา เราไม่เคยคิดว่าในชีวิตของเราจะมีใครรักเราจริง พ่อแม่เราก็ไม่มี และที่มายุ่งที่นี้พี่น้องก็มาเยี่ยมแคปีละครั้ง และก็มีแค่น้าเท่านั้นที่มา วันนั้นย่ามา และทำให้เรารู้สึกว่าเรามีค่า เราคิดว่าถึงเขาไม่ใช่แม่ แต่เมื่อเราทำผิดพลาดมาแต่เขาก็ไม่เคยโกรธ ก็เลยคิดว่าเรามีคุณค่าอยู่ที่นี่ เขาก็ยังให้โอกาสอยู่ที่นี่ ทำให้เราคิดว่าเราต้องให้ออกาส...เราจะใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ ไม่ได้แล้ว เราต้องดูแลตนเองให้...วันนั้นจึงบอกกับย่าไปว่า ต่อไปนี้หนูจะคิดให้มากกว่าเก่า หนูรู้ว่าย่ารักหนู เมื่อก่อนไม่เคยมีความมั่นใจเลยว่าตนเองมีค่า แต่ตอนนี้

เหมือนเดิมเต็ม อยากทำตัวให้ดี วันนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองว่า...
เรามีค่า” (ID8, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 3)

“ภูมิใจ เราก็มียังมีคุณค่า ความคิดนั้นก็หายไปหมดเลย ก็มีแต่ความ
ภูมิใจ เราอยู่ในจุดนี้ก็ทำให้เราอยากรักษาสุขภาพของเราให้แข็งแรงเพื่อจะได้
ออกไปอยู่กับน้อง กับลูก อยากออกไปช่วยเขาเลี้ยงหลานให้เขาด้วย มีกำลังใจ
“ (ID7, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 1)

“น้องบอกกับเราว่า พี่ต้องดูแลตนเองนะ ต้องอยู่ไปให้ได้นะ ทุกคนรอพี่
อยู่ และยิ่งได้ยินอ.ประมวลพูดว่าเราต้องเข้มแข็ง ต้องรักตัวเองบ้าง ก็ยิ่งทำให้
เรามีกำลังใจ ต้องดูแลตัวเอง เพราะมีคนรอเราอยู่ คิดถึงคนข้างนอกด้วย เขายัง
ดูแลเรา ความรักเขาก็ยังมีให้เราเท่าเดิม ไม่ลดลง ” (ID4, กลุ่มที่ 1, Focus
Group, ก.ค. 57, 7)

“วันนั้นไม่ได้คาดหวังว่าจะต้องเป็นใครมา ใครมาก็ได้ หนูตั้งใจว่าจะ
แสดงให้ดี หนูอยากแสดงให้เห็นว่า...หนูเป็นผู้ต้องขัง แต่หนูยังมีค่า หนูยังทำ
ได้ ” (ID3, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 4)

“โครงการนี้ทำให้โอกาสที่ทุกคนเท่าเทียมและมีค่าเท่ากัน ทุกคนได้เปิดใจกัน
เปิดความรู้สึกข้างในของตนเอง ไม่มีชั้นวรรณะ ไม่แบ่งแยกคนรวยคนจน ให้โอกาส
ทุกคนได้แสดงออก ทำให้พบการเปลี่ยนแปลงในตนเองทำให้กล้าปฏิเสธ เห็นคุณค่าใน
ตนเองและคุณค่าของผู้อื่นด้วย” (ID10, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 5)

และในวันงานใจสู้ใจ อ.ประมวล เฟิงจันทร์ เป็นวิทยากรพิเศษท่านหนึ่งคนที่ช่วยจุด
ประกายแสงสว่างให้เกิดขึ้นในใจผู้ต้องขังดังเสียงของผู้ต้องขังที่สะท้อนว่า

“พอเจออ.ประมวล ประทับใจที่อาจารย์พูดว่า...ทุกคนล้วนมีคุณค่า
เหมือนมีแสงสว่างปรากฏขึ้น เราก็มียุ่คุณค่าขนาดต้นหญ้ายังมีคุณค่าเลย โชคดี
แล้วที่เรายังมีชีวิตอยู่” (ID...กลุ่มที่ 3, Focus Group, ก.ค. 57, 1)

“วันที่อาจารย์ประมวลมา ได้ให้ข้อคิดเยอะมาก สอนให้เราเข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม ว่าชีวิตเกิดมาก็หน้าจะทำให้ดีที่สุดใน” (ID6,กลุ่มที่ 3, Focus Group, ก.ค. 57, 2)

อีกหนึ่งกิจกรรมในวันงานใจสู้ใจ ที่ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาเตรียมตัวฝึกฝนอย่างสุดกำลัง คือกิจกรรมการแสดงการอ่านบทกวี การแสดงครั้งนี้จึงเปรียบเสมือน ช่วงเวลาที่ผู้ต้องขังทุกๆ คนกำลังจะแสดงออกให้ญาติพี่น้อง และแขกทุกคนได้รับรู้ความรู้สึกนึกคิด ความเป็นอยู่ในสถานที่แห่งนี้ และความเติบโตที่เกิดขึ้น

บทกวีที่เป็นดังเสียงจากหัวใจของพวกเขา ที่จะแสดงความรู้สึกของตนให้ญาติและผู้ที่มาร่วมกิจกรรมได้รับรู้ ดังผู้ต้องขังรายหนึ่งที่ยกแล้วว่าความรู้สึกของเธอว่า “ก็รู้สึกดีเหมือนว่าเราได้ถ่ายทอดพลังเหล่านั้นไปให้กับลูกได้รับรู้” แต่กว่าผู้ต้องขังจะออกมาแสดงศักยภาพได้ในวันนี้ พวกเขาจะต้องฝ่าฟันกับบททดสอบทางอารมณ์ต่างๆ มากมาย เช่น ความประหม่า ไม่มั่นใจ ไม่คิดว่าตนจะทำได้ แต่เมื่อพวกเขาทำมันได้และได้รับเสียงชื่นชมจากคนรอบข้าง สิ่งนี้กลับกลายเป็นพลังแห่งความภาคภูมิใจในตนเอง การกลับมาเห็นศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ความเชื่อมั่นที่เพิ่มขึ้น

“ตอนอ่านบทกวีดีใจมากเลยที่ได้เปิดใจ ทำให้เรามองเห็นคุณค่าในตนเอง และยังมีค่าสำหรับคนอื่น” (ID4, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 7)

“เขาไม่เชื่อว่าพี่สาวเขาจะทำได้ พี่สาวเขาพูดเก่ง ยิ้มเก่ง ซึ่งเดิมเราเป็นคนไม่ค่อยพูดอยู่แต่ทุ่งนา น้องบอกว่าเขาภูมิใจที่พี่สาวเก่ง แล้วเขาก็ถามว่าที่เขียนจดหมายไปที่บ้านใครเขียนให้ เราบอกว่าเขียนเอง เขาก็บอกว่าเก่งมาก ตัวหนังสือสวยมาก แล้วเขาก็มากอด ภูมิใจ ...ชื่นชมว่าพี่สาวของเขาเก่งเดี๋ยวนี้อ่านหนังสือได้แล้ว และสามารถเข้ากับสังคมได้เยอะ เดิมเราเป็นเด็กทุ่งนาไม่เคยออกไปไหน รู้สึกภูมิใจในตัวเองมาก ที่มาเข้าในโครงการนี้มีหลายสิ่ง queเปลี่ยนไป” (ID7,กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 2)

“ตนเองเชื่อว่า ทุกคนเปลี่ยนตนเองได้และทำได้ ถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้ เช่น การแสดงละคร อ่านบทกวี ที่ไม่มีใครเรียนการละครมาก่อนเลย แต่ทุกคนยังทำได้ดี สิ่งสำคัญที่มีผลช่วยให้เราเชื่อว่าเราทำได้ คือ ศรัทธา กำลังใจ

จากคนรอบข้าง จากเพื่อน เวลาที่เราทำผิดพลาดก็ให้อภัย ไม่โทษกัน ให้กำลังใจกัน” (ID8,กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 3)

ในการสื่อสารกับญาติ ผู้ต้องขังหลายคนได้พูดถึงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงนิสัยตนเอง เพื่อคนที่ตนรัก เปลี่ยนแปลงเพื่อจะออกจากการจองจำไปอย่างเป็นคนใหม่ แม้ว่าจะสิ่งเหล่านี้จะไม่ง่ายแต่พวกเขาก็ตั้งใจจะทำให้ดีที่สุด

“...มันนานมากแล้วที่ติดคุก ทำให้เราไม่ได้อยู่กับพ่อแม่เลย ก็คือตอนนี้สิ่งที่อยากทำมากที่สุดคืออยากให้พ่อแม่เห็นเราในแง่ดีๆ บ้าง ส่วนแฟนเพิ่งคบกันไม่นานก็ไม่ใช่ไร พ่อแม่ให้เราทุกอย่าง ตามใจเราทุกอย่าง หนูเป็นคนเอาแต่ใจมาก หนูก็เลยอยากกลับบ้านไปทำให้พ่อแม่มีความสุข ” (ID11, กลุ่มที่ 2, Focus Group, ก.ค. 57, 6)

“เมื่อก่อนทำไม่ดีกับแม่่มากเลย ไม่เคยเชื่อแม่เลย ติดคุกตั้ง 9 ครั้งแล้ว แต่แม่ก็ยังให้อภัยตลอด มาหาตลอดจนตอนนี้แม่เดินไม่ได้แล้ว ตั้งใจว่าหากหนูได้ออกไปสิ่งแรกที่จะทำ...ตั้งใจจะทำเพื่อแม่ จะเลิกสิ่งที่ไม่ดีทั้งหมดเพื่อแม่กับพ่อ จะอยู่ให้ท่านได้สบายใจอีกครั้งหนึ่ง เพราะไม่รู้ว่าเราจะอยู่ร่วมกันอย่างไรไปได้อีกนานเท่าไร” (ID11, กลุ่มที่ 2, Focus Group, ก.ค. 57, 6)

“ได้ก่อกอดแม่เป็นครั้งแรกในชีวิต ป่วยอย่างไรก็ไม่เคยบอกให้ใครมาดูแล จะดูแลตนเอง แต่ตอนนั้นมันตื่นตันทันมาก ยังไม่ได้ยื่นมือไปกอดแม่เลย น้ำตาก็ไหลออกมาแล้ว พอเราจะกอดแม่ แม่ก็จับมือแล้วกอดเรา พร้อมกับบอกว่า...ต่อให้เราทำผิดพลาดสักแค่ไหนก็อยากให้ลูกรู้ไว้ว่า....คนในครอบครัวไม่เคยซ้ำและพร้อมที่จะให้อภัย มันเป็นเรื่องที่พิเศษมาก แม่บอกอย่างนี้ก็ดีใจ อย่างน้อยครอบครัวเราก็ให้อภัยเรา จากที่คิดว่า....ถ้าเราออกไปคงไม่มีใครเอาเราแล้วมั้ง และได้รับรู้ว่าทุกคนทำทุกอย่างเพื่อเรา” (ID23, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 8)

“เป็นคนที่ยโส ทะนงตนเอง เป็นคนดื้อ ฉันทกับพี่สาวก็ไม่เคยเข้าใจกันเลย ไม่คุยกัน คิดว่าพี่สาวและคนที่บ้านไม่รักเรา ไม่สนใจเรา ไม่รักไม่สนใจ

เราเราก็ไม่สน คิดว่าเขาไม่รักเรา เราก็เลยเกลียดคนที่บ้านมาก จึงอยู่ด้วยตัวเองมาโดยตลอด จนกระทั่งปัญหาเกิดขึ้นกับเราจริงๆ จึงได้รู้ว่าเขารักเรามาก โครงการนี้ทำให้ฉันกลับอภักดิ์ กลับอภักดิ์คนในครอบครัว แล้วรู้ว่าจริงๆ แล้วเขารักเรา” (ID21, กลุ่มที่ 3, Focus Group, ก.ค. 57, 3)

การที่พวกเขาเหล่านั้นจะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงได้รับเสียงสะท้อนดี ๆ กลับมาโดยไม่ต้องรอเวลาให้พ้นโทษ ดังเสียงสะท้อนของแฟนของผู้ต้องขังรายหนึ่งที่ว่า...

“วันนั้นก็ได้ออกกับแฟนหลายอย่าง ได้กอดกัน ได้บอกในสิ่งที่เขาไม่คิดว่าเราจะทำได้...เขาอยากให้เราเลิกเล่นยา เดิมเขาเคยบอกแต่เราไม่เชื่อว่าเขารักเราจริง และคิดว่าหากเขารักเราจริงก็ต้องยอมให้เราเล่นยาสิ หนูก็จะเอาแต่ใจตนเองตลอด ในวันนั้นที่ตนเองบอกกับแฟนว่า...เราจะไม่เล่นยาอีก...เขาดีใจ เรามองเห็นจากแววตาของเขา....และเขาก็บอกว่า...นี่เราจะได้เมียใหม่แล้วหรือนี่ เขาก็ยังไม่เชื่อหรอกแต่เราต้องทำให้เห็นว่าเราเปลี่ยนแปลงความคิดไปได้เรียบร้อยแล้ว” (ID11, กลุ่มที่ 2, Focus Group, ก.ค. 57, 6)

“ความเข้าใจ” ที่ได้รับจากคนที่ตนรัก เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความมั่นคงภายในใจ มั่นคงเพราะรู้ว่ามีคนที่รักและเข้าใจ รู้ว่ามีกำลังใจและคน คอยเคียงข้างเสมอ แม้ในวันนี้จะไม่เห็นหน้าหรือได้ใกล้ชิดแต่ความเข้าใจที่เกิดขึ้นนั้นทำให้ใจใกล้กันยิ่งกว่าเดิม

“สิ่งที่อยากบอก ในสิ่งที่เขาไม่เคยรับรู้มาก่อนเลยว่าเราเป็นเช่นไร อยากบอกเขาว่า...เราอยู่ได้...ไม่มีเขาเราก็อยู่ได้เมื่อก่อนที่เรามาอยู่ที่นี่ พอญาติไม่มาสักอาทิตย์หนึ่งก็จะวานให้คนอื่นโทรหาให้หน่อย มันว่าวัน แต่ตอนนี้เขาไม่มากี่ช่วง” (ID15, กลุ่มที่ 2, Focus Group, ก.ค. 57, 5)

“เมื่อก่อนเคยคิดเป็นกังวล ว่าเขาจะไม่ให้อภัยเรา แต่เมื่อยามาทำให้เรารู้ว่าทุกอย่างที่เราคิดนั้น...เราคิดไปเอง และต่อไปนี้หากยาจะไม่มากี่ไม่ เป็นไรแล้ว เพราะรู้ว่ายาไม่สบาย ยาไม่มากี่ไม่เสียใจแล้วเพราะรู้แล้วว่ายาจะไม่ต้องกังวลเหมือนยกภูเขาออกจากอก”

และ “การได้ขอโทษ” ได้ช่วยให้ผู้ต้องขังได้ค่อยๆ หันกลับไปให้ความสำคัญกับผู้อื่นแทนการเอาตนเองเป็นที่ตั้ง (Self-centeredness) การรับรู้ของพวกเขาเราก็ได้สัมผัสและใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น และประสบการณ์นั้นก็เป็นดั่งน้ำทิพย์ ที่หล่อเลี้ยงหัวใจให้มีพลัง

“สิ่งที่ตั้งใจอยากจะทำคือ อยากขอโทษที่เราเคยทำตามใจตนเอง ได้กอด วันนั้นที่แม่ไม่ได้มาเป็นเพราะว่าใกล้จะถึงเยี่ยมญาติใกล้ชิด แต่วันนั้น(วันเยี่ยมญาติใกล้ชิด) ได้ถามแม่เหมือนกันว่าอายุใหม่ที่ลูกติดคุกขอโทษแม่ที่ทำให้แม่เสียใจ และสัญญาว่าออกไปจะทำตัวใหม่ เป็นคนใหม่ แม่บอกว่าไม่อายุคนหรอก คำตอบของแม่ทำให้หนูดีใจค่ะ” (D 12, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 9)

“วันนั้นลูกมา หนูจึงมีโอกาสให้ขอโทษลูก ขอโทษเขาที่หนูไม่ได้เลี้ยงดูเขา ปล่อยให้เขาใช้ชีวิตอยู่ตามลำพัง หนูภูมิใจในตัวเขามาก หนูได้กอดได้ขอโทษเขา มีความสุขมาก ...หนูอยากรู้ความในใจของเขา (ลูก) บ้างว่าเขาคิดอย่างไร จึงขอให้พ่อส่งแม่มาให้ลูกหนูบ้าง เขาบอกว่า...เขาเข้าใจความรู้สึกของผู้ต้องขังดี ทุกคนเก่งมาก ๆ เมื่อฟังแล้วน้ำตาหนูไหลเลย ” (ID3, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 4)

“พ่อและแม่มาหา จึงขอคุยกับพ่อแล้วบอกว่า....ขอโทษที่ทำไม่ดีกับพ่อและขอบคุณพ่อที่ไม่เคยทอดทิ้งเรา...พ่อได้ยิน พ่อตั้งใจให้ ไปไม่เป็นเลย เป็นครั้งแรกที่เห็นพ่อร้องไห้ จนทำให้ตนเองสงสัยว่าที่ฉันทำไปเป็นฉันบาปหรือเปล่าที่ทำให้พ่อร้องไห้ จนแม่มาบอกว่า...พอบอกว่าไม่คิดว่าเราจะกล้าพูดตอนนั้นจึงยังรับไม่ได้ (รับไม่ทัน) แต่ดีใจที่เรากล้าพูด ไม่เสียแรงเลยที่เราติดคุก หลังจากนั้นเมื่อพ่อมาเยี่ยมกับแม่ พ่อก็จะเข้ามาคุยกับเรามากขึ้น” (ID15, กลุ่มที่ 2, Focus Group, ก.ค. 57, 3)

“ตอนแรกก็คิดว่าแม่ไม่มา เพราะติดต่อไม่ได้ แต่พอวันงานเห็นแม่เดินยิ้มมา น้ำตาร่วงเลย ก็ดีใจค่ะ ได้กอดแม่ ได้ขอโทษ ได้กล่าวอะไรกับแม่เมื่อก่อนไม่เคยบอกแม่อย่างนี้ รู้สึกว่าตนเองมีกำลังใจเมื่อได้กอดแม่” (ID23, กลุ่มที่ 1, Focus Group, ก.ค. 57, 8)

อาจกล่าวได้ว่า การมาของญาติในวันจากใจสู่ใจนั้น มีความสำคัญต่อตัวสตรีต้องขังเป็นอย่างมาก ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ในวันนี้ ได้ช่วยให้สตรีต้องขังกับญาติได้มีปฏิสัมพันธ์ในแบบที่เกิดเป็นคุณค่าและความหมายที่มีความสำคัญมากต่อพวกเขา ดังเช่นประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- กิจกรรมในวันจากใจสู่ใจ ได้ช่วยให้สตรีต้องขังเห็นว่า ตนเองนั้นยังมีคุณค่ามากเพียงพอ ที่ยังมีใครบางคนนึกถึง ได้เชื่อมโยงความรู้สึกในใจร่วมกับคนอื่น ๆ อีกหลายคน (ไม่เพียงแต่ญาติของตน) จนตระหนักได้ว่า ตนเองไม่ได้อยู่คนเดียวอีกต่อไป ยังมีใครอีกหลายคนที่ไม่ใส่ใจความรู้สึกของเรา
- กิจกรรมวันจากใจสู่ใจ ได้เป็นโอกาสให้สตรีต้องขังได้แสดงออกถึงศักยภาพที่ตนเองมี ผ่านงานศิลปะต่าง ๆ ได้ช่วยยืนยันคุณค่าที่มีอยู่ในตัวว่า เราสามารถทำอะไรดี ๆ ให้คนอื่นได้เหมือนกัน

ภายหลังงาน มีสตรีต้องขังบางคนสอบถามถึงผลของการจัดงานด้วยความชื่นชม มีบางคนสังเกตเห็นผู้มาร่วมงานได้รับความสะเทือนใจ อันมาจากการนำเสนอบทกวีของพวกเขา ทำให้อดสงสัยไม่ได้ว่า ผู้ชมท่านนั้นรู้สึกอย่างไรกันแน่ สิ่งเหล่านี้ได้ช่วยเสริมความเชื่อมั่นในตนเองว่า สิ่งที่ตนเองทำสามารถเข้าไปสร้างความหมายในใจของคนอื่นได้อย่างทรงพลังยิ่ง

“... คนตัวอ้วน ๆ คนนั้น ทำไมเขาถึงร้องไห้ ... อยากรู้ว่าเขารู้สึกอะไร ช่วยถามให้หน่อยได้ไหม?”

และพบว่า หนึ่งในช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด ก็คือตอนที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับญาติจริง ๆ ได้จับมือญาติพากันไปดูผลงานต่าง ๆ ได้พูดเรื่องสำคัญต่อกัน ได้ปรับความรู้สึก ได้กอด ได้บอกรักกัน ส่วนในมุมของญาติ สิ่งที่สะท้อนออกมาเป็นไปในทางชื่นชมและขอบคุณ หลายคนบอกว่าดีใจที่ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้ถูกหลอกลวง นิสัยหลายอย่างเปลี่ยนไป ใจเย็นขึ้น กล้าแสดงออก เขียนหนังสือได้ ดุมันคงมากขึ้น ซึ่งการรับรู้เช่นนี้ได้ส่งผลที่สำคัญแก่ตัวญาติเอง นั่นก็คือ พวกเขาารู้สึกว่าจริง ๆ แล้วชีวิตในเรือนจำก็ไม่ได้เลวร้าย สามารถอยู่ได้ ทำให้ตัวเองก็มีกำลังใจที่ดีตามไปด้วย ดังเสียงสะท้อนที่ว่า

“เข้าใจแล้วว่า อยู่ในนี้มันเป็นอย่างไงบ้าง”

“ดีใจ ที่ได้มาเห็น”

“ความคิดต่างไปจากตอนที่อยู่บ้าน ช่วงนี้ดีขึ้น”

“ขอให้มันเป็นเด็กดีของพ่อแม่”

.....

3.4 สรุปผลการวิจัย

บทวิเคราะห์และสรุปของงานวิจัยในโครงการ จากใจสู้ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา จะนำเสนอโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อของงานวิจัย

3.4.1 สรุปผลการออกแบบกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับสภาวะและสถานการณ์จริงของสตรีต้องขังของโครงการ

เกิยวพลวัตของกระบวนการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้สรุปการเปลี่ยนแปลงไปของกระบวนการเรียนรู้แต่ละรอบในแต่ละพื้นที่ปฏิบัติงาน ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์กันระหว่างท่าทีการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมและท่วงท่าการทำกระบวนการของทีมนักเรียน ดังตารางด้านล่างนี้

รอบที่	ท่าทีของผู้เข้าร่วม	ท่วงท่าของกระบวนการ
		สร้าง Empowerment สัมพันธภาพ ผูกสติ ใช้กระบวนการกลุ่ม
1	เข้าร่วมตามระเบียบวินัย ไม่พูดวงใหญ่ ยังไม่เห็นสภาวะด้านใน ยังฟังได้ไม่ดี ไม่สัมผัสอารมณ์ มองแง่ลบต่อสถานการณ์	เปิดรับ เป็นมิตร ให้พื้นที่บอกเล่าเรื่องราว ชวนทำสมาธิ
		เพิ่มการคุยวงย่อย เน้นเขียนบันทึก ให้สำรวจตัวเอง เสริม Self-esteem กระบวนการแบ่งงานให้ชัดเจน ดูแลความขาดแคลนสิ่งของต่าง ๆ
2	ยังไม่สัมผัสอารมณ์ ยังจำชื่อกันไม่ได้ ประทับใจได้ โอกาสระบายความทุกข์โศก สนทนกันขึ้น อยากสื่อสารผ่านบันทึก เริ่มปรับมุมมองมาเห็นด้านดี กล่าวร้องให้ขึ้นบ้าง (ในกลุ่มย่อย)	เพิ่มความสนิทสนมกัน สร้างพื้นที่ปลอดภัย ปรับกิจกรรมให้เข้ากับเทศกาล (ลอยกระทง)
		ใช้วงย่อยถอดบทเรียน เน้นจดบันทึก กระบวนการเห็นใจผู้เข้าร่วม อยากช่วยสงเคราะห์ให้สิ่งของ

3	หนาว (เพราะอากาศหนาว) ไม่เข้าใจบางบทเรียน วิเคราะห์ตนเองได้ดี ยอมรับความแตกต่าง ไว้วางใจ เรียนรู้การรับ-การให้ ผูกพันกับกระบวนการมากขึ้น มีความสุข	เพิ่มเติมเรื่องมิติด้านใน ผีกลสติ เรื่องสัมพันธ์ภาพ ความเข้าใจตนเอง/ผู้อื่น เสริมกิจกรรมฐานกาย ยืดเวลากิจกรรมที่ยาก ทำกิจกรรมให้ของขวัญ
		พาเข้าประเด็นเชิงสังคม เรื่องกรอบความเป็นเพศ
4	ตั้งใจดี แลกเปลี่ยนได้ดี กล้าเปิดเผยเรื่องส่วนตัว โอบอ้อมดูแลกัน เห็นที่มาของปัญหา-ผลกระทบ คลี่คลายบาดแผลในอดีต ได้รับพลังชีวิตที่เข้มข้น เห็นโอกาสเป็นไปได้ ชื่นชอบกับสภาวะภายในมากขึ้น เจริญสติได้ ปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่าง อึ้ง ๆ กลัวตอบผิด	เปิดมุมมองความเป็นเพศ ให้เท่าทันกรอบความเชื่อ ตั้งต้นจากความรู้เนื้อรู้ตัว กระชับวงคุย ให้มี ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลตัวอย่าง บอกคำตอบถูก-ผิด ชัดเจน
		ไปต่อเรื่องกรอบความเป็นเพศและเพศวิถี กระบวนการผสมดูระหว่างการสอนบอก กับ การให้พื้นที่
5	กังวลใจ (ตกค้างมา) เขินอายไม่แสดงความเห็น หาข้อสรุปถูกผิดร่วมกันได้ แยกแยะประเภท กล้าพูดมากขึ้น ยอมรับรสนิยมที่หลากหลาย คลี่คลายความคับข้อง โดนใจจุดมืดในตัว หวันไหว เสาร์กับรอบ ค่านิยมของสังคม	ลงลึกเรื่องความเป็นเพศและเพศวิถี ช่วยขยาย มุมมอง ปลูกพลังความพร้อมเรียนรู้ สนับสนุนให้ กล้าเล่าเรื่อง ไม่มีถูกผิด เน้นเปิดโอกาสให้กับความ เป็นชายขอบ เปิดประเด็นการถูกกดทับจากการเป็น คนดี ทอดเวลาให้ใคร่ครวญ ให้เครื่องมือเจริญสติ
		พากลับมาที่ตัวเอง
6	แบ่งปันความสุขกัน สามารถถ่ายทอดสื่อสารเรื่องราว ที่เป็นนามธรรม จริงใจ ชื่นชอบ ได้รับพลังใจ มีความหวัง	สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย อิ่มเอมใจ ให้เขียนบท กวี ให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลตัวอย่าง
		เข้าประเด็นทางสังคม กรอบบริโศคนิยม กระบวนการประสงค์จะพาสู่การทำกลุ่มปรึกษา
7	หวันไหว (ตกค้างจากวันพบญาติ) อึดอัดคับข้อง (กับกฎระเบียบเรือนจำ) สื่อสารความรู้สึกตรง ๆ โอบอ้อมดูแลกัน สนุกสนานกับเกม เท่าทันความ อายภายใน กลับมาใส่ใจคุณค่าภายในตัวได้ เห็น ตัวอย่างการมีคุณค่าของชีวิต อยากมีชาติหน้าที่ ดีกว่านี้	ให้บททวนคุณค่าความหมายของชีวิต ให้เท่าทัน กรอบบริโศคนิยม ให้พื้นที่รับฟังสบาย ๆ ให้ดู ภาพยนตร์ ใช้หลายวิธีในการถอดบทเรียน ทั้งกลุ่ม ย่อย วงใหญ่ การเขียน
		ให้ได้รับพลังชีวิต พาบททวนการเรียนรู้ในภาพรวม
8	อยู่กับคนตรงหน้าได้ เข้าใจ เต็มพลังการดูแลกันและ กัน ยอมรับคุณค่าในชีวิต ได้รับพลังใจ ได้แง่คิด ศรัทธาต่อชีวิต เอื้อไปไม่ถึงสิ่งสูงส่งแบบนั้น (บางคน) ซาบซึ้ง สานสายสัมพันธ์ใกล้ชิด อ่อนโยนต่อ ความรู้สึก ใช้สติแก้ปัญหา กลับมาใคร่ครวญภายใน ให้กำลังใจตัวเอง มั่นคงจากภายใน มีพลังเรียนรู้ต่อ	พาเห็นคุณค่าภายใน ถอดบทเรียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ออกแบบชีวิต ผีการฟัง-สะท้อนกลับ ให้มี ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลตัวอย่าง

ตารางที่ 3.1 เกลียพลวัตของกระบวนการเรียนรู้ในพื้นที่ปฏิบัติงานเชียงใหม่

รอบที่	ท่าทีของผู้เข้าร่วม	ท่วงท่าของกระบวนการ
		ให้ได้ทำความรู้จักกัน สร้างความไว้วางใจ ผีกลสติ ผีการรับฟัง การเขียน ปลุกพลังบวก
1	เกร็ง ๆ ยังไม่เชื่อถือ ไม่แน่ใจ เข้าร่วมเพียงเพราะแค่อยากออกมาจากภายในเรือนจำ เกรงกลัวกฎระเบียบและการลงโทษ ตอบคำตอบสำเร็จรูป ค่อยได้กลุ่มย่อยได้ดี ได้ระบายเรื่องราว ได้ประโยชน์ เปิดใจขึ้น ประทับใจ	ให้มีการคุยกลุ่มย่อย ให้อ่านหนังสือ พาทำภาวนาสั้น ๆ เข้าถึงเจ้าหน้าที่ด้วย
		ให้สร้างความสุขในตัวเองเป็น ไม่โยนความผิดกัน เสริมด้วยการเล่าเรื่องวัยเด็ก กระบวนการถอดบทเรียนให้ชัดเจนขึ้น
2	เครียด อยากทำให้สำเร็จ คุกคิด ตระหนักถึงชีวิตเพื่อน ๆ เห็นอกเห็นใจ ผ่อนคลายได้ในกลุ่มย่อย รับฟังได้ดี นำบางกิจกรรมไปใช้จริง สนุกกับกระบวนการมากขึ้น	เน้นพลังกลุ่ม และสัมพันธ์ภาพ ทอดเวลาให้นานเพียงพอ ให้ได้เล่นละครสั้น
		ให้ได้คุยเป็นคู่ ปูพื้นฐานการรับฟัง ให้สามารถดูแลตัวเองเป็น
3	หวั่นวิตก (การย้ายเรือนจำ) มุ่งความสำเร็จ โทษกัน วิเคราะห์ตนเองได้ชัดเจน เข้าใจกันและกัน บรรยายภาคอิมคริม เข้าใจในบทเรียน จับหลักได้ เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง นิ่งขึ้น อิ่มเอิบ	สร้างความสนิทสนม ให้ใคร่ครวญบุคลิกภาพเชิงลึก ให้สำรวจตัวเอง นำพาภาวนา-ขอบคุณ ทำเกมพลังกลุ่ม ตักเตือนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พาถอดบทเรียนเบื้องต้นหลังกระบวนการ เปิดพื้นที่รับฟังไม่พันธง
		เพิ่มเครื่องมือดูแลตนเอง พาภาวนา
4	สงบผ่อนคลาย มีสมาธิ ตั้งใจรับฟังกันดี กล้าเปิดเผยความลับ ลงลึกภายในได้ โอบอ้อมดูแล สนุกสนาน แยกแยะความรู้สึกเป็น เห็นหนทาง เข้าถึงพลังชีวิตของตนเอง มุ่งมั่นเรียนรู้	เน้นการสื่อสาร การสำรวจตนเอง เชื่อมสัมพันธ์ภาพ ย้ายที่อบรมเข้ามาอยู่ในห้อง กระบวนการเปิดเผยเรื่องราวตัวเอง ให้อ่านหนังสือ
5	ร่วมมือเต็มที่ เชนอายุบ้าง สนุกสนาน สดชื่น แววตามีความหวัง ปลดปล่อยความรู้สึกภายใน เปิดรับต่อกัน ทำงานเป็นทีมได้ดี เห็นคุณค่าในตนเอง	พาทำกระบวนการละครเพื่อใคร่ครวญ เน้นการใช้ร่างกาย ให้ปั้นหุ่นอาชีพ ให้แสดงโดยมีคนดู
		กระบวนการเห็นความพร้อมในการเข้าสู่ประเด็นเชิงสังคม เพื่อสร้างการตระหนักรู้เท่าทัน
6	สนใจดี เล่าเรื่องได้อย่างเปิดเผย แสดงทัศนคติที่เชื่อมโยงกับชีวิต คลี่คลายปม เข้าใจที่มา อยากออกจากกรอบ มีความชัดเจน	ให้ใคร่ครวญกรอบความเป็นเพศ เน้นคุยวงใหญ่ ค่อย ๆ ปลูกความเข้าใจที่ละเอียด เน้นการระวิงต่อการติดกรอบ-เฟงโทษ ให้ดูภาพยนตร์ฆมวดประเด็น

- กระบวนการใช้วิธีเข้าหาเจ้าหน้าที่เรือนจำด้วยความเป็นกันเองและทำความเข้าใจกระบวนการเรียนรู้ ส่งผลให้เจ้าหน้าที่เกิดความเข้าใจและไว้วางใจ ลดความตึงเครียดในการควบคุมดูแล ซึ่งส่งผลดีเป็นอย่างมากต่อกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถมีพื้นที่ปลอดภัยได้มากขึ้น
- ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในบรรยากาศที่กดดันมากในเรือนจำ จนหลายครั้งเกิดเป็นความกังวลใจ ทุกข์ใจ และขาดแคลนมากในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งหมดนี้ส่งผลมาถึงประสิทธิภาพการเรียนรู้ในกระบวนการด้วย กระบวนการต้องอาศัยการยืดหยุ่นปรับตัวให้สอดคล้องไปกับสถานการณ์เพื่อคลี่คลายความทุกข์ยากเหล่านั้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมหันกลับเข้ามาเรียนรู้อยู่กับกระบวนการต่อไปได้ ในหลายครั้ง กระบวนการได้ใช้สถานการณ์ตรงหน้าให้เป็นประโยชน์ เช่น อาศัยเทศกาลลอยกระทงมาทำกิจกรรมปล่อยทุกข์ปล่อยโศก อาศัยเทศกาลปีใหม่มาทำกิจกรรมการให้ของขวัญ เป็นต้น การยืดหยุ่นปรับตัวเช่นนี้ นอกจากจะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้แล้ว ยังเป็นการให้ความจริงใจและได้ใจผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี
- กระบวนการได้ใช้วิธีให้ผู้เข้าร่วมได้เขียนบันทึกส่วนตัว เพื่อเป็นอีกหนึ่งช่องทางให้ได้มีการสื่อสารสัมพันธ์กัน กระบวนการสามารถเรียนรู้ความเป็นไปของสภาวะด้านในรวมถึงประเมินประสิทธิผลการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมได้จากการได้อ่านบันทึกของแต่ละคน ในเวลาเดียวกัน ผู้เข้าร่วมแต่ละคนก็สามารถมีอีกหนึ่งช่องทางที่จะฝึกการบอกเล่าเรื่องราวและระบายออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงภายใน ที่หลายครั้งไม่ถนัดที่จะพูดออกมาให้ใครได้ยิน
- ผู้เข้าร่วมอยู่ในวัฒนธรรมที่ให้คุณค่ากับความเข้มแข็งและการเอาตัว (ทางกายภาพ) ให้รอด ดังนั้น พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความอ่อนแอต่าง ๆ โดยเฉพาะการร้องไห้จึงกลายเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับการยอมรับ ผู้เข้าร่วมหลายคนพอต้องใคร่ครวญบางอย่างลงไปจนพบกับความสะเทือนใจ จึงต้องรีบกลบเกลื่อนหรือหนีออกจากความรู้สึกนั้นทันที ซึ่งส่งผลให้เจ้าตัวไม่ได้ทำงานด้านในกับความรู้สึกนั้นต่อ กระบวนการได้พยายามเปลี่ยนวัฒนธรรมตรงนี้ ด้วยการสนับสนุนในทุกวิถีทางให้เจ้าตัวได้อยู่กับความรู้สึกนั้นและปลดปล่อยมันออกมา ในเวลาเดียวกัน ก็สนับสนุนให้เพื่อน ๆ ในวงสามารถเคารพความรู้สึกนั้นของเพื่อน ให้เวลาและพื้นที่ที่ปลอดภัยพอเพื่อให้เพื่อนคนนั้นได้ทำงานกับความรู้สึกของเขาเอง
- กิจกรรมละครสั้น นอกจากจะมีความสนุกสนานแล้ว ผลดีอีกด้านหนึ่งคือเป็นเครื่องมือง่าย ๆ ที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเห็นภาพชีวิตของเพื่อน ๆ ในเรือนจำได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในที่มาและปัญหาชีวิตของกันและกันได้โดยไม่ต้องอาศัยคำพูดเลย
- ผู้เข้าร่วมมักสะท้อนว่า ชอบกิจกรรมฐานกายที่ได้เคลื่อนไหว ได้ผ่อนคลาย และได้รับความสนุกสนาน ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะเพื่อคลี่คลายความอึดอัดที่ตนเองต้องอยู่กับบรรยากาศของ

เรียนจำทุกวัน อย่างไรก็ตาม กระบวนการพบว่ามีกิจกรรมหนึ่งที่เป็นประโยชน์มากและ ผู้เข้าร่วมก็สามารถเรียนรู้ทำความเข้าใจได้ดี นั่นก็คือกิจกรรมกงล้อสี่ทิศ กิจกรรมนี้เป็น กิจกรรมสำคัญกิจกรรมหนึ่ง ที่ได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีฐานคิดในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ส่งผลดีในแง่สัมพันธภาพให้กลุ่มเกิดความสนิทสนมและเข้าใจกันมากขึ้น ที่สำคัญช่วยเปลี่ยน มุมมองแบบตีตราหรือตายตัวต่อบุคคล แต่หันมาเห็นในอีกมุมหนึ่งว่า แท้จริงแล้วคนเราต่างมีความแตกต่างหลากหลายเป็นเรื่องธรรมดา กิจกรรมนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้กระบวนการ เรียนรู้อื่นสามารถดำเนินต่อไปได้ในเชิงลึก

ตอนท้ายของช่วงนี้ ผู้เข้าร่วมเกิดพัฒนาการที่ชัดเจนได้แก่ การเริ่มให้ความเป็นกันเอง สนิทสนม และ ใฝ่ใจกับทั้งทีมกระบวนการและกับเพื่อน ๆ ผู้เข้าร่วมกันเองได้มากขึ้น สามารถดำเนินกิจกรรมอยู่บน ความผ่อนคลายได้มากขึ้น และสามารถจับหลักการเรียนรู้ได้จนนำบางสิ่งที่ได้รับไปปรับใช้กับ สถานการณ์ในชีวิตจริงได้

ช่วงกลาง (ประมาณ 3 รอบถัดมา) บรรยากาศเริ่มอยู่ในความสนิทสนมและใฝ่ใจกันมาก เพียงพอแล้ว และผู้เข้าร่วมก็คุ้นเคยกับวัฒนธรรมการรับฟังและการบอกเล่าเรื่องราวรวมถึงอารมณ์ ความรู้สึกภายในใจได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นแล้ว กระบวนการจึงเปลี่ยนวิถีทางการเรียนรู้ให้ออกมา อยู่กับเนื้อหาภายนอกตัวมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเปิดมุมมองทางความคิดให้เท่าทันระบบและกรอบความเชื่อ ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคม โดยกระบวนการเลือกสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวผู้เข้าร่วมมากที่สุดก่อน นั่นก็คือเรื่องความ เป็น (สตรี) เพศ ท่วงท่าหลัก ๆ ของกระบวนการที่เพิ่มเติมเข้ามา จึงเป็นไปในเชิงให้ข้อมูลความรู้ การ ระดมความคิดเพื่อให้ได้ข้อสรุป (ซึ่งตรงนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ความเชี่ยวชาญและความเป็นตัวตน Being ของกระบวนการอยู่ด้วยไม่น้อย) รวมถึงการให้ออกาสผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับบุคคลจริง ๆ ที่ เคยก้าวผ่านการติดอยู่ในกรอบความคิดความเชื่อแบบนั้น ๆ มาก่อน เพื่อชี้ให้เห็นแรงบันดาลใจและ ความเป็นไปได้จริงของการสร้างอิสรภาพให้ตนเอง อย่างไรก็ตาม แม้เนื้อหาจะเป็นเรื่องนอกตัวเสีย ส่วนใหญ่ แต่กระบวนการเรียนรู้ไม่ได้หลุดจากฐานของการมีสติและการกลับมาใคร่ครวญภายในตนเอง ให้เห็นความเชื่อมโยงด้วยเป็นระยะ ๆ พร้อม ๆ กับการให้เครื่องมือเพื่อการใคร่ครวญรูปแบบต่าง ๆ ด้วย เช่น การสื่อสาร การทำงานศิลปะ การละคร ข้อสังเกตอื่น ๆ ต่อการทำกระบวนการในช่วงนี้ ได้แก่

- กระบวนการเรียนรู้ในประเด็นเชิงสังคมได้จุดประกายให้ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ได้กลับมาทำงานกับ ปมในอดีตของตัวเองได้อย่างลึกซึ้ง หลายคนเกิดความเข้าใจ คลายใจ และให้อภัยได้ ส่วน บางคนแม้จะยังไม่หลุดแต่ก็เห็นสภาวะนั้นในตัวเองได้ นับว่ามีความสมดุลในตัวเองได้มากขึ้น

- ท่าทีและ Being ของกระบวนการในการทำกระบวนการเรียนรู้เนื้อหาแบบนี้ นับว่ามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อผลที่จะเกิดขึ้น ท่าทีที่พึงประสงค์คือท่าทีที่เป็นกลาง ๆ ไม่ชี้ชวนให้เกิดการตัดสินหรือเพ่งโทษรุนแรง ท่าทีที่ไม่เลือกข้างอย่างเด่นชัด แต่ให้พื้นที่ในการใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียของทุกสิ่งอย่างรอบด้าน รวมไปถึงท่าทีที่ไม่ด่วนตัดสินหรือตัดตอนความคิดเพื่อให้ได้ข้อสรุปเร็ว ๆ การทอดเวลาให้ได้ค่อย ๆ คิดใคร่ครวญนับว่ามีความจำเป็น เพื่อให้เห็นความเป็นมาของเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งและถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้ อีกสิ่งหนึ่งที่กระบวนการต้องระมัดระวังก็คือ ท่าทีของการสอนบอก รวมถึงการชวนให้ปฏิเสธกรอบเดิมแต่ให้กรอบใหม่แก่ผู้เรียนอย่างไม่ตั้งใจ (ซึ่งโดยนัยก็ไม่แตกต่างจากสิ่งที่เคยเป็นมาแล้วแต่อย่างใด) เหล่านี้จะส่งผลถึงผู้เรียนในระยะยาวในแง่ที่อาจจะไม่ได้เข้าถึงอิสระที่แท้จริง หากเป็นแค่การปะทะไป ๆ มา ๆ ระหว่างกรอบต่าง ๆ
- สิ่งต่อเนื่องจากประเด็นข้างต้นก็คือ การรักษาสมดุลระหว่างการเรียนรู้เรื่องนอกตัวกับเรื่องภายในตัวเอง การทำงานเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมจำเป็นต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กับการทำงานเชิงจิตวิญญาณด้านในของตนเอง (บนฐานการเจริญสติ) ด้วยอย่างสมดุล ทั้งนี้เพื่อมิให้การทำงานดังกล่าวจบลงแค่ที่การปะทะและเพ่งโทษไปด้านนอก (หรือหุดตัว)
- การที่ตัวกระบวนการก็ได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวอันเป็นความลับหรือเรื่องส่วนตัวของตนเองมีส่วนอย่างมากในการสร้างพื้นที่แห่งความจริงใจและปลอดภัย ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมก็สามารถมีความกล้าและเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวในเชิงลึกของตัวเขาด้วย
- กระบวนการ Check in ในช่วงเช้าของแต่ละวัน นอกเหนือจากจะเป็นโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจสถานะด้านในของตนเองแล้ว ยังเป็นหนทางให้กระบวนการได้เข้าถึงและเข้าใจสถานการณ์เฉพาะหน้าที่ผู้เข้าร่วมกำลังเผชิญอยู่ (ซึ่งแต่ละวันมีมากมายและหนักหนา) และนำไปประเมินการเรียนรู้เพื่อออกแบบกระบวนการให้มีความสอดคล้องเหมาะสมได้ต่อไป
- การสร้างพลังแห่งการเห็นคุณค่าภายในตนเองอย่างง่าย ๆ วิธีหนึ่งก็คือ การจัดให้มีกลุ่มคนเข้ามาดูหรือชื่นชมในผลงานที่เจ้าตัวได้สร้างสรรค์ขึ้น ตัวอย่างหนึ่งก็คือ การจัดให้มีคนเข้ามาดูละครที่ผู้เข้าร่วมแสดง

เมื่อกระบวนการเรียนรู้ได้ดำเนินมาถึงช่วงนี้แล้ว สิ่งที่พบเห็นได้อย่างชัดเจนในตัวผู้เข้าร่วมก็คือความรู้สึกโปร่งเบาขึ้น เนื่องด้วยได้ทำงานคลี่คลายกับปมชีวิตด้านใน ได้เข้าใจที่มาของมัน ได้ปลดคลายตัวเองจากสิ่งที่เคยแบกไว้ เกิดความกล้าหาญในการปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา และปลดปล่อยตัวเองให้มีอิสระมากขึ้น พร้อม ๆ กับการความสามารถในการกลับมาทำงานด้านในกับตัวเองได้อย่างมีสติตระหนักรู้ แม้เรื่องราวชีวิตจะถูกพัดพาให้ไหลออกไปรับรู้ถึงแรงปะทะนอกตัวอยู่ไม่น้อย แต่เครื่องมือดูแลตัวเองด้วยสติก็ได้ทำหน้าที่ของมันได้อย่างมีประสิทธิภาพเพราะได้

ถูกติดตั้งมาเป็นอย่างดีก่อนหน้านี้อแล้ว หนทางการเรียนรู้หลังจากนี้คือการกลับมาสู่การทำงานกับภายในตัวเองอีกครั้งเพื่อความมั่นคงระยะยาว

ช่วงท้าย (ประมาณ 2 รอบสุดท้าย) เป็นการพาผู้เข้าร่วมกลับมาทำงานด้านในกับตัวเองอีกครั้ง เพื่อสร้างความมั่นคงระยะยาว ก่อนหน้านี้ที่ผู้เข้าร่วมได้ปะทะกับเรื่องราวหนัก ๆ จากประเด็นเชิงสังคมจนทำให้รู้สึกหนักและเศร้า ช่วงท้ายนี้กระบวนการจึงพากลับมาที่ความมั่นคงภายในด้วยการเจริญสติ การเห็นคุณค่าความหมายของชีวิตนี้ พร้อมกับการซบซู่ใจให้ชุ่มชื้นด้วยความรู้สึกอ้อมเอิบ มีการพากันทำกลุ่มรับฟังเพื่อสร้างทักษะพื้นฐานในการเป็นที่ปรึกษา รวมถึงการตกผลึกภาพรวมการเรียนรู้ทั้งหมดให้เกิดความเข้าใจเบื้องหลังและมีหลักคิดให้แก่ตัวเองได้ ทีมกระบวนการได้จัดกระบวนการที่เป็น การส่งผู้เข้าร่วมให้ออกไปสู่โลกแห่งความเป็นจริง ด้วยการค่อย ๆ ถอยตัวเองออกมา ส่วนผู้เข้าร่วมเองก็รู้หลักในการกลับมาดูแลใจตัวเองแล้วแม้ว่าสถานการณ์ภายนอกจะดีร้ายอย่างไรก็ตาม มีความสุขสงบและตั้งมั่นได้จากภายในของตัวเอง นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงลักษณะนี้ได้ส่งแรงกระเพื่อมไปสู่คนอื่น ๆ รอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ๆ ในเรือนจำหรือผู้คุมเจ้าหน้าที่ให้ได้ตระหนักว่า การเรียนรู้ที่พวกเขาได้รับมีประโยชน์และสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ติดเนื้อติดตัวได้จริง ซึ่งความสุขสงบที่เกิดขึ้นในตัวพวกเขานั้นก็มีอยู่จริง ๆ จนส่งผลเป็นที่ประจักษ์แก่คนรอบตัวได้ นอกเหนือจากที่กล่าวข้างต้น ผลของการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้มาจนจบ ยังได้ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีคุณสมบัติด้านอื่น ๆ อีก ดังนี้

- นอกจากจะสามารถดูแลตัวเองได้อย่างมีสติและตระหนักรู้สภาวะภายในได้แล้ว กลุ่มผู้เข้าร่วมยังได้สร้างพลังแห่งการโอบอ้อมดูแลต่อกันอย่างเป็นธรรมชาติและเหนียวแน่น ทุกครั้งที่ใครสักคนเกิดอาการหวั่นไหวหรือไม่สบายใจ เพื่อนข้าง ๆ สามารถรับมือกับอาการนั้นและอยู่กับสถานการณ์ตรงหน้าไปด้วยกันได้อย่างซื่อตรงและไม่ตัดสิน อื่นๆ คำว่า “มีสติ” กับ “การโอบอ้อมดูแลกัน” สองคำนี้กลายเป็นวัฒนธรรมอย่างใหม่ของกลุ่มอย่างเป็นธรรมชาติไปแล้ว
- ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เห็นในคุณค่าของการมีชีวิตของตัวเอง รวมถึงศรัทธาต่อชีวิตและคนในครอบครัว อย่างไรก็ตาม ก็ไม่ได้ฝากความหวังไว้กับชีวิตนี้อย่าง 100 % นัก กล่าวอีกนัยหนึ่ง แม้จะเห็นว่าชีวิตนี้ไม่สมบูรณ์แบบแต่ก็เห็นค่าของการมีชีวิต ไม่ตัดพ้อหรือเพ่งโทษชีวิตจนเกินไป แต่กลับมีพลังจากภายในที่อยากแบ่งปันสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ให้กับคนรอบข้างให้กับครอบครัวและญาติ

อึ่ง ในช่วงท้ายของการจัดกระบวนการ ได้มีการออกแบบให้ผู้เข้าร่วมได้ช่วยกันคิดและมีส่วนในการจัดงานวัน “จากใจสู่ใจ” ที่กำลังจะมาถึง ซึ่งตนเองจะได้มีโอกาสพบญาติที่ตนเองรักและคิดถึง มีโอกาสพูดคุยกันอย่างเต็มที่ อีกทั้งจะมีโอกาสนำเสนอผลงานของตนเอง ไม่ว่าจะเป็น ภาพวาด บทกวี หรือละคร ผู้เข้าร่วมทุกคนจึงให้ความตั้งใจเป็นอย่างมากเพื่องานนี้ เป็นการขมวดอารมณ์จบของ

กระบวนการในภาพรวมได้อย่างลงตัว โดยพาให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขกับการที่จะได้เจอคนที่พวกเขา รัก และได้มีโอกาสภาคภูมิใจในผลงานที่ตนเองได้ทำมา แทนที่จะใส่ใจอยู่เพียงการจบสิ้นลงของ โครงการและการลาจาก

คุณลักษณะของผู้เข้าร่วมที่มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้

ภายหลังจากจบกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด สามารถสรุปคุณลักษณะสำคัญที่สังเกตเห็นได้จากใน กระบวนการ อันบ่งบอกถึงพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวสตรีต้องขังได้ ดังนี้

1. ความมีสติรู้ตัว สามารถกลับมาสู่ความสงบและมั่นคงภายใน ความเคร่งเครียดบีบคั้นภายใน ลดลง การเกิดทัศนคติที่ดีต่อการภาวนา และมีเครื่องมือที่จะดูแลใจ หล่อเลี้ยงความมั่นคงนั้นได้
2. การมีบรรยากาศของสัมพันธ์ภาพกับคนรอบตัวที่ผ่อนคลาย สนทนา ไว้วางใจ ยอมรับกัน โอบ อุ้มดูแลกันและกันได้ รับฟังเป็น และกล้าที่จะสื่อสารตรงต่ออารมณ์ความรู้สึกภายในตนเอง
3. การก้าวข้ามกรอบความคิดเดิม มีวิธีคิดที่เห็นภาพกว้างขึ้น ถูกต้องขึ้น เข้าใจที่มาของ สถานการณ์ภายนอก และการไม่ด่วนตัดสิน
4. การคลี่คลายปมในใจ เห็นอิสรภาพภายในตนมากขึ้น เห็นคุณค่าและมีพลังแห่งชีวิต

อย่างไรก็ตาม กว่าที่จะมาถึงความสำเร็จข้างต้น ภูมิหลังและคุณลักษณะต่าง ๆ ของตัวผู้เข้าร่วมที่พบ ตลอดเส้นทางของการเรียนรู้ย่อมมีผลต่อตัวกระบวนการเรียนรู้ ดังสรุปได้เป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- **ปมชีวิตในอดีต ภูมิหลังทางครอบครัว** ที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้เผชิญมา ล้วนหนักหนาสาหัส ไม่แพ้กัน หลายคนมีความเจ็บป่วยทางจิตใจอย่างมาก ส่งผลให้ระดับของปัญหานั้นเข้าขั้นเข้มข้น และรุนแรง ดังนั้น หากมองผิวเผิน การแสดงออกโดยทั่วไปจึงดูเหมือนก้าวร้าว แรง และถนัดที่จะพุ่ง ออกไปปะทะหรือโทษสิ่งภายนอกก่อน ขณะเดียวกันก็มักเฝ้าปกป้องกันตัวเองจากความเปราะบาง ด้วยการที่ต้องแสดงออกแบบเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่ร้องไห้ ในการทำกระบวนการเรียนรู้จึงไม่ย่าย นักที่จะเจาะผ่านปราการปกป้องตัวเองแบบนี้ได้ และที่สำคัญ ไม่ย่ายเลยที่จะหาคนที่พวกเขายอมเปิดใจ รับฟังและยอมเชื่อได้ว่าสามารถให้ความเข้าใจต่อพวกเขาได้จริง วิธีการที่กระบวนการใช้รับมือกับ ประเด็นนี้ก็คือ “การเอาตัวเองเข้าแลก” (ทั้งจากตัวกระบวนการในทีมเอง หรือจากตัววิทยากรรับเชิญ) การยอมเปิดเผยปมปัญหาและเรื่องราวเล็ก ๆ ของตัวเองออกมาให้ผู้เข้าร่วมฟังอย่างหมดเปลือก และเป็นเรื่องราวที่มีความหนักหนาไม่แพ้กัน ร่วมไปกับการสร้างพื้นที่ที่จะไม่ตัดสินใด ๆ ให้ทุก ๆ เสียงได้ มีโอกาสได้รับการฟังโดยไม่มีคำว่าถูกหรือผิด จนกระทั่ง กลุ่มได้เห็นว่าการแบ่งปันเรื่องราวเล็ก ๆ

เช่นนี้ออกมาได้ช่วยให้ทุก ๆ คน รวมถึงตัวกระบวนกรได้มีโอกาสเรียนรู้ไปด้วย ปมปัญหาในชีวิตของเขาได้กลายเป็นครูของทุกคนได้ ซึ่งทั้งหมดต้องค่อย ๆ ให้ความเวลาและสร้างความปลอดภัยและความเข้าใจเบื้องต้นก่อน ในอีกด้าน ความแรงของปัญหาชีวิตแบบนี้ ก็ส่งผลดีต่อการทำกระบวนการด้วย นั่นก็คือ ความแรงได้ทำให้ความทุกข์มีความชัดเจน ถูกรับรู้ได้อย่างทันทีและตรงไปตรงมา ดังนั้นการสร้างประเด็นการเรียนรู้จึงไม่ซับซ้อน แต่ชัดเจนและเข้าชนตรง ๆ ได้เลย อีกทั้ง ความแรงของปัญหาได้ส่งผลให้เจ้าตัวมีแรงส่งที่อยากให้ตัวเองออกจากทุกข์นั้นมากตามไปด้วย เกิดเป็นฉันทะต่อการเรียนรู้ที่ได้มาจากต้นทุนชีวิตของตนเอง

- **บรรยากาศในเรือนจำ** ที่มีความกดดันสูง มีอำนาจกดทับที่ลิดรอนความเป็นมนุษย์ของคนที่อยู่ในนั้นจนแทบไม่เหลือ ซึ่งส่งผลให้เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมเชื่อได้จริง ๆ ว่า พวกเขามีคุณค่าความเป็นมนุษย์อยู่ไม่ต่างจากคนนอกเรือนจำเลย เวลาที่เจอสถานการณ์ยากลำบากจึงหันกลับมาคร่ำครวญหรือตัดพ้อตนเองได้ง่าย กระบวนการที่ใช้จึงต้องค่อย ๆ ใช้เวลาและอุบายในการสร้างรูปธรรมบางอย่างให้พวกเขาเห็นว่า คุณค่าเหล่านั้นมีอยู่ในตัวของพวกเขาเองจริง ๆ นอกจากนี้ ด้วยบรรยากาศแห่งความเคร่งครัดของการมีกฎระเบียบ ผู้เข้าร่วมแทบทุกคนจึงมาเข้าร่วมด้วยความรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ กลัวการลงโทษ หนึ่งหนึ่งก็คือ พวกเขาจะเข้าร่วมอย่างเคร่งครัดมีวินัย มาตรงเวลา ไม่แตกแถว ไม่หนีหาย ซึ่งส่งผลดีต่อการทำกระบวนการ แต่อีกด้านหนึ่ง จะเกิดความเกร็ง ไม่ผ่อนคลายไม่เป็นตัวของตัวเอง และไม่เล่าเรื่องราวที่เป็นความรู้สึกด้านใน ซึ่งตรงนี้จะกลายเป็นปัญหาที่กระบวนการต้องช่วยกันหาทางให้พวกเขาปลดปล่อยตัวเองจากความรูสึกนั้น ด้วยการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและความเป็นกันเอง หนึ่ง ในช่วงต้นมีเสียงสะท้อนของผู้เข้าร่วมว่า อยากมาเข้ากระบวนการเรียนรู้แบบนี้ เพราะได้สนุกได้ผ่อนคลาย ดีกว่าต้องทนความลำบากอยู่ภายในบริเวณด้านในของเรือนจำ

- **วิถีชีวิตในเรือนจำ** ของผู้เข้าร่วมที่มีความไม่แน่นอน ทำนายล่วงหน้าไม่ได้ มีสถานการณ์หรือกิจกรรมขจรเข้ามาแบบไม่ทันตั้งตัว และการต้องไปปฏิบัติภารกิจอย่างอื่นตามคำสั่ง เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินความต่อเนื่องของกระบวนการ ทำให้หลายครั้ง กระบวนกรต้องใช้ความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนกิจกรรมไปตามสถานการณ์เฉพาะหน้าวันต่อวัน เพื่อให้เกิดผลดีสูงสุดแก่ผู้เข้าร่วมเป็นหลัก ชีวิตในเรือนจำที่ผู้เข้าร่วมทุกคนต้องอยู่ด้วยกันแทบตลอดเวลา นั้น ครั้นเกิดประเด็นใด ๆ (ที่ใช้เป็นการเรียนรู้ได้) ขึ้นมา ก็จะไม่สามารถหลบเลี่ยงไปได้ง่าย ๆ แต่ต้องอยู่เผชิญกับมัน ซึ่งหลายครั้งก็ส่งผลดีด้วยกลายเป็นเวทีที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการมาใช้ได้จริง นอกจากนี้ความใกล้ชิดช่วยส่งผลให้กลุ่มสร้างความใส่ใจความผูกพันกันได้อย่างเข้มข้นและลึกซึ้งซึ่งเป็นความคาดหวังที่สำคัญอย่างหนึ่งในการทำกระบวนการ อีกประการหนึ่ง ชีวิตในเรือนจำทำให้แต่ละคนสามารถมีเวลาอยู่กับตัวเองได้อย่างแท้จริง (เพราะไม่สามารถไปทำอะไรอย่างอื่นได้) ตรงนี้จึงกลายเป็นโอกาสให้

กระบวนการได้เติมกิจกรรมที่มีประโยชน์ เช่น การอ่านหนังสือ หรือการเขียนบันทึก ให้กับผู้เข้าร่วมได้อย่างลงตัว

- **ธรรมชาติของจิต** ของผู้เข้าร่วมที่ส่วนมากไม่ค่อยซับซ้อน เมื่อเปรียบเทียบกับคนในสังคมเมืองใหญ่ หากจะอธิบายธรรมชาตินี้ด้วยความรู้เรื่องระดับจิตสำนึกของโรเบิร์ต คีแกน (รายละเอียดใน Kegan, 1982: 86) ทำที่ที่ผู้เข้าร่วมแสดงออกที่พบได้ในกระบวนการนั้น อาจเทียบเคียงได้เป็นระดับจิตตามใจตน (*Imperial mind*) คาบเกี่ยวกับระดับ จิตตามสังคม (*Socialized mind*) ที่ซับซ้อนตนเองไปบนแรงกระตุ้นต่อความปรารถนาในตนเอง ให้ความสำคัญแบบฉันทกับเธอ รวมไปถึงเห็นความต้องการของตนเอง และเชื่อมโยงตนเองไปกับความคาดหวังบนความสัมพันธ์ใกล้ชิด เช่นกับครอบครัว ดังนั้น เวลาที่ทำกระบวนการเพื่อให้เห็นสภาวะด้านในของตนเองในลักษณะเหล่านี้ รวมถึงการพาให้ออกจากกรอบความคิดแบบนี้ จึงสามารถใช้วิธีคิดของระดับจิตที่สูงกว่าหนึ่งระดับ แบบพาตัวเองให้ถอยออกมาดูแบบนักสังเกตการณ์แล้วใช้การคิดวิเคราะห์ด้วยหลักเหตุผลแบบปฏิฐานนิยมของปัจเจก (*Self-authoring mind*) ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ยากนักเพราะคนส่วนมากในสังคมเมืองก็คุ้นเคยกับวิธีคิดแบบนี้อยู่แล้ว หนึ่ง ความไม่ซับซ้อนของจิตใจนั้น ทำให้ง่ายต่อการสร้างผลของสภาวะต่าง ๆ เช่น จะสุขจะเศร้าก็ตรง ๆ สุขได้เพราะได้รับสิ่งตรงหน้าที่พึงพอใจตรงตามการให้คุณค่าความหมายของระดับจิตของตน เช่น ความสนุกสนาน ความบันเทิง การได้รับสิ่งของที่ชอบ การได้พบกับคนผู้เป็นที่รัก (ญาติ) ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดขึ้นได้อย่างเรียบง่ายและตรงไปตรงมา ไม่ยุ่งยากเหมือนคนที่อยู่ในระดับของวิธีคิดอีกแบบที่ความสุขทุกข์ของคนแบบนั้นมีเงื่อนงำที่ซับซ้อนกว่านี้มาก ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ก็คือ เมื่อครั้งที่ อ.ประมวล เพ็งจันทร์ ได้มาเป็นวิทยากรรับเชิญให้กับสตรีต้องขังและมีหลายคนที่เอ่ยทำนองว่า “เอื่อมไม่ถึง อาจารย์สูงส่งเกินไป” สิ่งนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า ระดับจิตสำนึกของสตรีต้องขังส่วนใหญ่กับของ อ.ประมวลน่าจะห่างชั้นกันมากเกินไป จนสิ่งที่อาจารย์พูดไม่อาจสร้างความหมายให้เกิดขึ้นในใจผู้เข้าร่วมได้เหมือนอย่างที่เกิดในใจของอาจารย์เอง ระดับจิตของ อ.ประมวลน่าจะไกลกว่า *จิตประพันธ์ตน (Self-authoring mind)* มากแล้ว อย่างไรก็ตาม แม้ธรรมชาติของจิตของผู้เข้าร่วมจะถือว่าไม่ได้ซับซ้อนมากดังที่กล่าวแล้วข้างต้น แต่การจะสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพาพวกเขาออกจากกรอบความคิดความเชื่อเดิมก็ยังมีรายละเอียดที่ต้องระมัดระวังและให้ความใส่ใจ ดังเช่นว่า กรอบความเชื่อของผู้เข้าร่วมที่ว่าด้วยเรื่องเพศหรือเรื่องความหมายของชีวิตที่เห็นนั้นก็มีความซับซ้อนในตัวของมันอยู่ อาจมิได้มีเพียงกรอบแบบปิดตายไปโดยที่กดทับอยู่แต่เพียงประการเดียว กรอบความเชื่ออื่น ๆ ในแต่ละบุคคล เช่น กรอบทางจริยธรรม กรอบทางศาสนา กรอบความคิดที่ว่าด้วยเรื่องกรรมเก่า ฯลฯ เหล่านี้ก็มีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ไม่น้อยเช่นกัน

คุณลักษณะของกระบวนกรที่มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้

กระบวนกร คือผู้ที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเป้าประสงค์โดยการจัดกระบวนการไปตามจังหวะวาระที่เหมาะสม นอกเหนือไปจากตัวเนื้อหาของกิจกรรมแล้ว คุณสมบัติความเป็นตัวตนของกระบวนกรก็มีผลอย่างสูงต่อผลสัมฤทธิ์ที่ได้ ต่อไปนี้คือคุณลักษณะสำคัญของกระบวนกรที่มีผลโดยตรงต่อกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา วิเคราะห์จากบริบทเฉพาะของสตรีต้องขังที่เป็นผู้เข้าร่วมของโครงการฯ

1. ความใกล้ชิดสนิทสนม ความร่าเริงเป็นกันเอง ง่าย ๆ ถ่อมตัว สามารถเข้าถึงง่าย
2. ความเปิดรับ เปิดใจรับฟัง การให้พื้นที่ปลอดภัย ไม่ตัดสิน
3. ความใส่ใจแบบเกาะติด อยู่กับกลุ่ม อ่านกลุ่มออก เข้าใจกลุ่ม
4. ความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ โอบอ้อมดูแล
5. ความน่าเชื่อถือ สร้างความเคารพ รักษาระยะห่างที่เหมาะสม
6. ความเปิดเผยจริงใจ เอาตัวเองเข้าแลก
7. ความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม
8. ความละเอียดอ่อนทางการรับรู้ ความระมัดระวัง
9. ความชัดเจนในการสื่อสาร กล้าตัดสินใจ
10. ความคมชัดในการถอดบทเรียน
11. ความชัดเจนในโครงสร้าง เนื้อหา มีหลักการ มีความรู้และประสบการณ์ตรง
12. ความเข้าใจในแก่นสาร ทิศทางของกระบวนการเรียนรู้ ไม่ติดเพียงแค่เครื่องมือวิธีการ
13. ความกว้างขวาง (กว่าผู้เข้าร่วม) ของกรอบทางความคิด – ระดับจิตสำนึก มองการณ์ไกล
14. ความเคารพและพร้อมเรียนรู้ไปกับผู้เข้าร่วม ทำกิจกรรมไปพร้อมกัน เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
15. ความตระหนักรู้เท่าทันในตนเอง การทำงานด้านในกับตนเองอยู่เสมอ
16. ความเคารพกันเองในที่มกระบวนกร รับฟังกันและกัน เสริมแรงกัน มีความหลากหลาย และเรียนรู้ที่จะละวางอัตตาตัวตน

คุณลักษณะทั้งหมดข้างต้นจะบังเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ (รวมถึงฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้) ในตัวกระบวนกรคนหนึ่ง ก็ต่อเมื่อมาจากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า :

- ทุกคนคือมนุษย์ที่มีคุณค่าเสมอ

- ทุกคนมีสิ่งดี ๆ ภายใน มีความกรุณาที่อยากให้คนอื่นมีความสุข และ
- ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่เราจะหากระบวนกรคนใดคนหนึ่งที่มีคุณสมบัติครบถ้วนทั้ง 16 ข้อได้ตามข้างต้น ดังนั้นในความเป็นจริง จึงมักเห็นว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้ในแนวนี้จะต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม ซึ่งประกอบด้วยกระบวนกรที่มีเพศ วัย และพื้นเพอันแตกต่างหลากหลายเพื่อมาเสริมแรงกัน ทั้งนี้ ทุกคนในทีมจะต้องได้รับการฝึกฝนทักษะการเป็นกระบวนกรแนวจิตตปัญญาศึกษา มาและที่สำคัญจะต้องมีความเชื่อพื้นฐานเดียวกัน นั่นคือการเคารพคุณค่าในความเป็นมนุษย์ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น หนึ่ง การเติบโตขึ้นทางจิตวิญญาณของผู้เข้าร่วมย่อมเกี่ยวข้อสัมพันธ์กับการเติบโตทางจิตวิญญาณของกระบวนกรด้วย หากกระบวนกรคนนั้นทำงานด้านในไม่มากพอแล้ว ก็จะส่งผลถึงการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างมาก และการโน้มใจลงมาเพื่อยอมเรียนรู้เพื่อยอมรับฟัง โดยไม่ยึดมั่นกับความรู้ความสามารถที่ตนเองมี พร้อม ๆ กับการทำงานร่วมกับคนอื่นเป็นทีม นี้แหละคือการเติบโตภายในที่แท้จริง

คุณลักษณะของกระบวนกรเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมกับสตรีต้องขังที่เป็นผู้เข้าร่วมของโครงการ

กระบวนกรเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่จัดให้แก่สตรีต้องขังที่เป็นผู้เข้าร่วมตามโครงการ จากใจสู่ใจ นี้ ได้ถือกำเนิดขึ้นและดำเนินมาตั้งแต่ต้นจนจบลงเมื่อกลางปี พ.ศ.2557 นับได้ว่าเนื้อหาและผลของกระบวนกรนั้นมีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัว ด้วยเหตุนี้ บทวิเคราะห์และสรุปเกี่ยวกับคุณลักษณะของกระบวนกรเรียนรู้ที่จะนำเสนอต่อไปนี้ จึงเกิดความครบถ้วน ชัดเจน และมีความเป็นสามัญการเพียงพอที่จะถูกนำไปประกอบการอ้างอิงสำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้ในบริบทอื่น ๆ ได้

จากบริบทการเรียนรู้ของสตรีต้องขังที่เป็นผู้เข้าร่วมของโครงการฯ ผู้วิจัยสามารถสรุปคุณลักษณะสำคัญของกระบวนกรเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่มีความเหมาะสมได้ ดังต่อไปนี้

1. **Mindfulness / Sati** : เป็นกระบวนกรที่อาศัยฐานแห่งการเจริญสติ กำลังแห่งการมีสมาธิ ด้วยการฝึกภาวนาในแบบต่าง ๆ รวมถึงการให้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อกลับมาดูแลจิตใจและปมเพาะสติได้

2. **Inner Teacher** : เป็นกระบวนการที่มีทิศทางการเรียนรู้ที่พากลับสู่ตัวตนใน สํารวจ และค้นหา คำตอบจากภายในของตัวผู้เรียนเอง พากลับมาเห็นและบ่มเพาะพลังจากภายใน โดยผู้เรียนจะเป็นเจ้าของการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
3. **Contemplation / Reflection** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ทั้งสิ่งที่เป็นสภาวะภายในของตนเอง และสิ่งที่เป็นสถานการณ์หรือประเด็นภายนอกของโลกรอบตัว รวมถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ว่าจะด้วยการตั้งคำถาม การถ่ายทอดสื่อสาร การจดบันทึก การถอดบทเรียน การใช้เวลาตามลำพังอย่างสงบ ฯลฯ
4. **Experience-based Validation** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานของการมี ประสบการณ์ตรง การผ่านและเผชิญประสบการณ์ ทั้งทุกข์ – สุข ทั้งภายใน – ภายนอก ด้วยตนเอง (มิใช่เริ่มต้นจากความคิด) ผู้เรียนสามารถนำเสนอถ่ายทอดประสบการณ์เหล่านั้นด้วยการบอกเล่าแบ่งปันเรื่องราว การเขียน รวมถึงช่องทางอื่น ๆ เช่น งานศิลปะ ละคร
5. **Trust / Relaxation** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อยู่ในบรรยากาศของ ความผ่อนคลาย ความ เป็นกันเอง ความไว้วางใจ ความปลอดภัย ปลอดภัยจากการตัดสิน เปิดรับความแตกต่าง หลากหลาย รวมถึงความไม่รู้ให้มียืน
6. **Delicate Participation** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ท่าทีของ ความเห็นอกเห็นใจ ความใส่ใจ กันและกัน ความรักความกรุณา การสัมผัสอยู่กับชีวิตจริงของผู้เรียนทั้งในและนอกเวลาเรียน เป็นการเกาะติดอย่างใกล้ชิดด้วยความจริงใจ
7. **Holistic Approach** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดและทำงานผ่านช่องทางการรับรู้อย่าง หลากหลายเป็นองค์รวม ทั้งประสาทสัมผัส สัญชาตญาณ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความ เชื่อ ความศรัทธา ญาณทัศนะ กล่าวคือ เป็นการวางท่วงท่าที่สมดุลทั้งฐานกาย ฐานใจ และ ฐานหัว
8. **Interconnectedness** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมต่อไปสู่ชีวิตจริงของผู้เรียนทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อีกทั้งมีความต่อเนื่องเชื่อมร้อยกับกิจกรรม / กระบวนการเรียนรู้อื่น ๆ อย่างกลมกลืน
9. **Commitment** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างพันธสัญญาต่อการฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ของผู้เรียน เช่น การทำกรบ้าน การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างสม่ำเสมอ
10. **Continuity** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องยาวนานพอ (ในหลาย ๆ ครั้ง ครั้ง ละหลายวัน สม่ำเสมอเป็นเวลานานนับหลายเดือน – ปี เป็นต้น) ไม่อาจเร่งรัดผลภายใน เวลาอันจำกัด

11. **Fluidity** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์เฉพาะหน้าหรือสภาวะจริงของผู้เรียน มีความยืดหยุ่น และประนีประนอมกับเป้าหมายที่ตั้งไว้
12. **Contextual Work** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใส่ใจทำงานกับบริบทจริงของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิต อาชีพ ผู้ร่วมงาน ญาติ ครอบครัว วัฒนธรรม ประเพณี เทศกาล ความเชื่อ ฯลฯ
13. **Community** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อาศัยสังฆะ ความเป็นชุมชน การทำงานเป็นทีมและพลังกลุ่ม การสานสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกันระหว่างผู้เรียน การยอมรับและเข้าใจกัน การตักเตือนกัน และการโอบอุ้มดูแลกันและกัน
14. **Aim of Transformation** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของผู้เรียน การยกระดับจิตสำนึก และปลดปล่อยผู้เรียนจากกรอบเดิมที่ยึดติด ทั้งนี้อาจด้วยการท้าทายโลกทัศน์ / กรอบความเชื่อเดิม การให้ข้อมูลใหม่ การนำเสนอตัวอย่างของผู้ที่พ้นจากกรอบความเชื่อเดิมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นจากตัวบุคคลจริง หนังสือ หรือภาพยนตร์

และเมื่อนำคุณลักษณะทั้งหมดข้างต้นมาวิเคราะห์ผ่านกรอบของหลักจิตตปัญญาศึกษา 7 (7 C's) (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสุข, 2552: 70 – 86) ก็จะพบความสอดคล้องและส่งเสริมกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) นั้น ถูกนำมาปฏิบัติอย่างเด่นชัด และมักถูกให้ความสำคัญเป็นลำดับต้น ๆ เสมอในการจัดกระบวนการทุกครั้งในแทบทุกกิจกรรม ในบทสรุปข้างต้นได้อธิบายถึงหลักการข้อนี้ตรง ๆ ผ่าน 2 หัวข้อ ได้แก่ Mindfulness / Sati (ฐานแห่งการเจริญสติ) และ Contemplation / Reflection (การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง) กล่าวคือผู้วิจัยได้อธิบายเป็นสองด้านแยกกัน นั่นคือด้านของการฝึกการเจริญสติ และด้านของการกระทำการใคร่ครวญ สะท้อนความรู้สึกนึกคิด นอกจากนี้ ยังเสริมหลักการข้อนี้ด้วยคำอธิบายเรื่อง Inner Teacher (ทิศทางที่พากลับสู่ตัวใน)

หลักความรักความเมตตา (Compassion) นั้น เป็นทำที่ที่ถูกบ่มเพาะให้ค่อย ๆ เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ทั้งจากกระบวนการและระหว่างผู้เข้าร่วมกันเอง กลายเป็นวิถีปฏิบัติต่อกัน เช่น การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การโอบอุ้มดูแล ที่ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดมา ในบทสรุปข้างต้นได้อธิบายถึงหลักการข้อนี้ผ่าน 2 หัวข้อ ได้แก่ Trust / Relaxation (บรรยากาศผ่อนคลาย ไร้ความกังวล) และ Delicate Participation (ความใส่ใจใกล้ชิด) กล่าวคือผู้วิจัยได้อธิบายเป็นสองด้านแยกกัน นั่นคือด้าน

ของการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เปิดรับ ผ่อนคลาย ไร้ความกังวล และด้านของกระบวนการที่ใช้ทำที่ของการเข้าถึง ใส่ใจ และดำรงอยู่กับผู้เรียนด้วยความจริงใจ

หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) นั้น เป็นการแผ่ขยายกระบวนการเรียนรู้ไปสู่ความเกี่ยวข้องกับบริบทต่าง ๆ รอบตัวผู้เรียน นำไปใช้ได้จริง เป็นการเรียนรู้ที่มีชีวิต เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงในเรื่องราวต่าง ๆ ไม่มองแบบตัดตอน ในบทสรุปข้างต้นได้อธิบายถึงหลักการข้อนี้ผ่านหัวข้อ Interconnectedness (การเชื่อมต่อสู่ชีวิต เชื่อมร้อยเรื่องราว) นั่นคือการเชื่อมโยงการเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ เข้าด้วยกันให้สอดคล้องไปกับชีวิตจริงนอกห้องเรียน และเสริมด้วยหัวข้อ Holistic Approach (ช่องทางการรับรู้ที่หลากหลาย) ซึ่งให้ความสำคัญต่อความสมดุลของการเรียนรู้ทั้งสามฐานซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน หนึ่ง ในบทสรุปของผู้วิจัยข้างต้นยังมีหัวข้อที่ว่าด้วย Contextual Work (การทำงานกับบริบท) ซึ่งเป็นการที่กระบวนการลงไปทำงานบางอย่างกับบริบทเฉพาะของผู้เรียนนอกห้องเรียนให้เกิดความสอดคล้องกับการเรียนรู้ในห้องเรียน นับเป็นมุมที่ช่วยต่อเติมความหมายของหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ให้มีความครอบคลุมยิ่งขึ้น

หลักการเผชิญความจริง (Confronting Reality) นั้น ได้ถูกนำมาปฏิบัติอย่างได้ผลภายหลังการอบรมผ่านไประยะเวลาหนึ่งแล้ว จนกลุ่มเกิดความปลอดภัย ไร้ความกังวล โดยกระบวนการจะสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกล้าปลดปล่อยเรื่องราวที่เป็นสถานะด้านในลึก ๆ ที่เจ้าตัวเองไม่ยอมรับมันมาก่อน รวมถึงการทำทายกรอบความเชื่อเดิมด้วยการพาไปสู่การเห็นอิสรภาพและความเป็นไปได้ใหม่ของชีวิต ในบทสรุปข้างต้นได้อธิบายถึงหลักการข้อนี้ผ่านหัวข้อ Aim of Transformation (การมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน) นั่นคือการเอื้อให้ผู้เรียนได้ทำงานกับกรอบความเชื่อเดิม และพาไปให้เห็นความเป็นจริงอย่างใหม่ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน นอกจากนี้ ยังเสริมหลักการข้อนี้ด้วยคำอธิบายข้อ Experience-based Validation (การอยู่บนฐานของการมีประสบการณ์ตรง) ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้ผู้เรียนกล้ามีประสบการณ์ตรงกับสถานะที่แท้จริงภายในตนเอง

หลักความต่อเนื่อง (Continuity) นั้น เป็นพื้นฐานสำคัญประการหนึ่งในการออกแบบและร้อยเรียงกระบวนการเรียนรู้ในภาพรวม ดังจะเห็นได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ของโครงการนี้ได้ดำเนินต่อเนื่องกันตลอดในช่วงระยะเวลากว่า 9 เดือน และในแต่ละครั้งที่ลงไปทำกระบวนการก็กินระยะเวลาหลายวันต่อเนื่องกัน ในบทสรุปข้างต้นได้อธิบายถึงหลักการข้อนี้ผ่านหัวข้อ Continuity (การดำเนินต่อเนื่องยาวนาน) คุณลักษณะข้อนี้ยังรวมไปถึงท่าทีของการเรียนรู้ที่ต้องทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องโดยไม่ตั้งเป้าว่าต้องสัมฤทธิ์ผลเมื่อใด

หลักความมุ่งมั่น (Commitment) นั้น ได้ถูกนำมาใช้ได้จริงเมื่อกระบวนการผ่านไประดับหนึ่ง จนผู้เข้าร่วมเริ่มเห็นข้อดีบางอย่างของสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผู้เรียนได้ทดลองนำสิ่งนั้นไปปฏิบัติจริงในชีวิต รวมถึงเมื่อกระบวนการสนับสนุนให้ผู้เรียนทำงานบางอย่างซ้ำ ๆ จนเป็นนิสัย จนเห็นผลดีของสิ่งนั้นเอง นอกจากนี้ ความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเองอาจเกิดจากการตระหนักเห็นสิ่งติดขัดภายในใจไม่ยอมอยู่แบบเดิมอีกต่อไป ในบทสรุปข้างต้นได้อธิบายถึงหลักการข้อนี้ผ่านหัวข้อ Commitment (การสร้างพันธะสัญญาต่อการฝึกปฏิบัติ) ซึ่งเป็นการสร้างวิถีปฏิบัติและแรงบันดาลใจให้ผู้เรียนมีพลังที่จะนำการเรียนรู้มาอยู่ในตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติในที่สุด

หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) นั้น เป็นหลักสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการออกแบบกระบวนการมาตั้งแต่ต้น กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมของโครงการนี้จะต้องมาเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม 30 คน และในการทำกิจกรรมทุกครั้งจะต้องดำเนินไปพร้อมกันเสมอ ไม่มีการแยกการเรียนรู้เป็นแบบส่วนบุคคล ในการทำกระบวนการได้เอื้อให้กลุ่ม (ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลาย) ได้สร้างสัมพันธภาพระหว่างกันอย่างเหนียวแน่นเพื่อระคับระคองการเรียนรู้แบบนี้ไปด้วยกันตั้งแต่ต้นจนจบ ในบทสรุปข้างต้นได้อธิบายถึงหลักการข้อนี้ผ่านหัวข้อ Community (ความเป็นสังฆะ) ที่ซึ่งความทุกข์สุขของกลุ่มจะเป็นพื้นที่สำหรับการเรียนรู้และได้มาซึ่งบทเรียนร่วมกัน

กล่าวโดยสรุป คุณลักษณะของกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่สังเคราะห์ได้จากบริบทการดำเนินงานจริงของโครงการฯ มีความครอบคลุมหลักการสามัญอย่างเช่น หลักจิตตปัญญาศึกษา 7 (7 C's) อย่างครบถ้วน ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีแง่มุมเพิ่มเติมอันเกิดจากการที่ได้ทำงานกับบริบทจริงอย่างลงลึกและต่อเนื่อง ซึ่งหลักจิตตปัญญาศึกษา 7 ไม่ได้กล่าวไว้ ได้แก่

- Delicate Participation (ความใส่ใจใกล้ชิด) ในความหมายที่กระบวนการได้สร้างโอกาสให้เกิดการเกาะติด การเข้าไปสัมผัสและอยู่กับชีวิตจริงผู้เรียนทั้งในและนอกเวลาเรียน บนฐานของความกรุณา ความเปิดเผยจริงใจ เกิดเป็นความไว้วางใจอย่างเต็มที่และความเข้าใจกันอย่างแนบแน่น การเรียนรู้ที่มาจากคุณลักษณะแบบนี้จะมีความลึกซึ้งและสร้างสรรค์ร่วมกัน ไม่ได้เกิดจากการกำหนดของกระบวนการแต่เพียงฝ่ายเดียวอีกต่อไป
- Fluidity (การปรับเปลี่ยนไปตามสภาวะ) คุณลักษณะข้อนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า การทำกระบวนการในสถานการณ์จริงนั้น ย่อมแตกต่างไปจากการทำกระบวนการแบบสินค้าสำเร็จรูป (แบบวางโปรแกรมที่ตายตัวไว้ให้ผู้เรียนได้เลือกสรร) เป็นอย่างมาก ในความเป็นจริง กระบวนการเรียนรู้จำเป็นต้องโอนอ่อนผ่อนไปตามเหตุการณ์เฉพาะหน้าซึ่งคาดหมายไม่ได้ แต่มีนัยสำคัญและเป็น

จริงอย่างยิ่งสำหรับผู้เรียน ดังนั้น การเรียนรู้ที่แท้จริงจำเป็นต้องหลอมรวมสิ่งเหล่านี้ให้เข้ามาอยู่ในกระบวนการด้วย

- Contextual Work (การทำงานกับบริบท) การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงนั้น มิได้กระทำขึ้นเพื่อกลุ่มผู้เรียนเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้น หากแต่จะต้องครอบคลุมไปถึงบริบทในชีวิตจริงของผู้เรียนด้วย ดังนั้น จึงมีหลายครั้งที่กระบวนการเรียนรู้ต้องเข้าไปทำงานบางอย่าง (หรืออย่างน้อยก็ทำความเข้าใจ) กับผู้คนหรือสถานการณ์แวดล้อมของผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การสอดรับและส่งผลดีย้อนกลับมาสู่ผู้เรียนอีกชั้นหนึ่ง

นอกจากนี้ คุณลักษณะ Inner Teacher (ทิศทางที่พากลับสู่ด้านใน) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยตอกย้ำว่าการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษานี้มีเข็มทิศหลักที่ชี้กลับเข้าสู่มิติด้านในเสมอ การเรียนรู้ที่แท้จะเกิดขึ้นบนพื้นฐานที่ว่า **คำตอบสุดท้ายและพลังชีวิตนั้นอยู่ที่ภายในของคนทุกคนอยู่แล้ว มิใช่ต้องแสวงหาจากภายนอกแต่อย่างใดเลย**

คุณลักษณะทั้ง 14 ประการข้างต้น ได้ช่วยเติมเต็มหลักการของการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์และชัดเจน โดยเฉพาะ การให้ความสำคัญต่อพลวัตของบริบทและสิ่งแวดล้อมจริงของผู้เข้าร่วม ซึ่งในกระบวนการเรียนรู้ที่จัดกันโดยทั่วไปมักมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป

3.4.2 สรุปผลของสภาวะด้านในของสตรีต้องขังของโครงการที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

การศึกษาภาวะด้านในและการเปลี่ยนแปลงของผู้ต้องขังหญิงที่เข้าร่วมโครงการจากใจสู้ใจฯ หลังจากที่ผ่านมาการเข้าร่วมกระบวนการครบทั้ง 8 ครั้ง ของทั้งสองพื้นที่ พบสิ่งสำคัญที่เป็นประเด็นร่วมกันดังต่อไปนี้

1. การมีภาวะของจิตใจที่มั่นคงขึ้นกว่าเดิม

สังเกตได้จากการที่ผู้เข้าร่วมสามารถเห็นสภาวะความเป็นจริงต่าง ๆ ภายในตนเองได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกสุขหรือทุกข์ก็ตาม เช่น ความสนุกจากการทำกิจกรรม ความเบิกบานจากการได้ทำสิ่งดี ๆ มีประโยชน์ ความเป็นห่วงคนในครอบครัว ความกังวลเกี่ยวกับอนาคต หรือความอึดอัดขัดเคืองใจเกี่ยวกับกฎระเบียบในเรือนจำ เป็นต้น ผู้เข้าร่วมสามารถสัมผัสได้ถึงความสุขภายในตนเอง การได้รับความสงบจากจิตที่ตั้งมั่นมีสมาธิ การได้รับความอบอุ่นใจและกำลังใจจากเพื่อนรอบตัว รวมไปถึงการมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง มีความภาคภูมิใจ และเกิดความมุ่งมั่นที่อยากสร้างการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น

2. การเติบโตทางมิติด้านใน

ผู้เข้าร่วมที่ผ่านการอบรมของโครงการแสดงลักษณะของการเติบโตทางมิติด้านในหรือมิติจิตวิญญาณในหลาย ๆ แบบ ที่สำคัญได้แก่ การมีความสามารถในการใคร่ครวญและตระหนักรู้เกี่ยวกับสภาวะภายในตนเองได้ เกิดเป็นความเข้าใจและยอมรับในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รวมไปถึงความเข้าใจและยอมรับในตัวคนอื่นซึ่งมีความแตกต่างหลากหลาย การเกิดการเห็นความเชื่อมโยงและสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง การเกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยบางอย่างไปจากเดิม เช่น มีความอดทนมากขึ้น คิดก่อนทำ กล้าแสดงออก กล้าเผชิญกับความเป็นจริงและบททดสอบในชีวิตเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง การหันมาเห็นคุณค่าและสิ่งดี ๆ ในตัวคนอื่น เห็นอกเห็นใจและโอบอุ้มดูแลผู้อื่นได้ การเกิดความศรัทธาในต้นแบบที่ดีงาม อีกทั้งการเห็นได้ว่าสุขทุกข์ต่าง ๆ นั้นเริ่มที่ใจตนเอง

3. การแผ่ขยายทัศนคติต่อชีวิต

สิ่งสำคัญที่บ่งบอกว่าผู้เข้าร่วมเกิดการแผ่ขยายทัศนคติต่อชีวิตก็คือ ความสามารถในการเห็นความเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับสังคม การกลับไปเห็นที่มาของความทุกข์ภายใน และเริ่มเปิดใจยอมรับ ทำความเข้าใจในมุมมองอื่น จนกระทั่งเกิดความคลี่คลายให้ตัวเองออกจากความทุกข์นั้นได้ นอกจากนี้ ยังรวมถึงการเกิดท่าทีของการไม่ตัดสิน การให้อภัย และการมีแรงบันดาลใจที่จะต่อสู้เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้ง การกลับมาเห็นคุณค่าในสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เช่น การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การเห็นคุณค่าในตัวมนุษย์และสรรพสิ่งรอบตัว ยอมรับในคุณค่าความเป็นมนุษย์แต่ละคนที่

แตกต่างกัน เห็นคุณค่าในมิตรภาพของเพื่อนรอบตัว นำไปสู่การสานสัมพันธ์ภาพที่ดีงาม ความผูกพัน และความเข้าใจอันดีต่อกัน

4. การห้อมนำการปฏิบัติภาวนาเข้ามาสู่ชีวิต

คุณลักษณะเรื่องนี้นับว่ามีความสำคัญและคุณประโยชน์อย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนสามารถที่จะกลับมาดูแลจิตใจของตนเองได้ ยามที่ต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ต่าง ๆ ถือว่าเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้พวกเขามีความมั่นคงจากภายในได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน ผู้เข้าร่วมหลายคนนำการภาวนาที่เคยเรียนรู้มาใช้กับตัวเองยามที่เกิดความยากลำบากหรือเกิดอารมณ์โกรธและทำให้ตัวเองสามารถกลับสู่สภาวะที่มีความสงบและนิ่งได้ดีขึ้น รวมถึงเปิดศักยภาพของตัวเองที่จะเป็นผู้รับฟังได้ดีขึ้น

5. ความรู้สึกชื่นชมขอบคุณต่อโครงการ

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่แสดงความรู้สึกที่ตรงกันว่า พวกเขารู้สึกขอบคุณและประทับใจในทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้รับจากโครงการจากใจสู่ใจ นี่เป็นอย่างมาก ได้ตระหนักเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ความรู้สึกเป็นสุข และประโยชน์ต่าง ๆ ที่ได้รับจริง ๆ จากโครงการ รวมไปถึงอยากให้เพื่อนคนอื่น ๆ ในเรือนจำได้มีโอกาสดี ๆ แบบนี้บ้าง

หากจะถอยออกมาวิเคราะห์อีกชั้นหนึ่ง ก็จะพบว่า โลกด้านในของสตรีต้องขังที่ผ่านการเรียนรู้จากโครงการฯ เกิดการทำงานและการเปลี่ยนแปลง และสิ่งสำคัญที่บ่งบอกถึงปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ ได้แก่

- การได้เข้าใจและสามารถมีเครื่องมือสำหรับการกลับมาดูแลสติขั้นพื้นฐานในตนเองได้ นั่นก็คือ การเจริญสติ
- การรู้จัก ตระหนักรู้ และสามารถกลับมาเห็นได้ ถึงสภาวะภายในในปัจจุบันขณะของตนเอง สามารถบอกได้ว่า สิ่งที่ตนเองเป็นอยู่นั้นเป็นอย่างไร ยอมรับมันได้ อีกทั้งเห็นหนทางที่จะพัฒนาและเติบโตต่อไป
- การขยับตัวของระดับจิตสำนึกที่ถูกเรียนรู้และทำงานด้านใน จากโลกทัศน์เดิมที่มักเห็นแต่ความรู้สึกบวก – ลบ ชอบ – ไม่ชอบ พอใจ – ไม่พอใจ ในตนเอง ขยับออกมาเห็นและเข้าใจ

ความหมายของความเชื่อมโยงระหว่างตัวเองกับคนรอบข้าง รวมถึงครอบครัวและคนที่ตนเองรักและผูกพัน อีกทั้งยังขยับสู่การเห็นถึงคุณค่าความหมายของการเป็นตัวของตัวเองอยู่ท่ามกลางความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสรรพสิ่งรอบตัวบนฐานของหลักการมีเหตุและผล และหลักการมีความรับผิดชอบในทุกการกระทำ

จะเห็นได้ว่า ปรากฏการณ์แห่งโลกภายในทั้งหมดข้างต้น เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และรับรู้ได้ผ่านวิถีการใช้ชีวิตและการมีประสบการณ์ตรงต่าง ๆ ร่วมกัน หากแต่เพียงการคิดนึกเอาด้วยหลักการเท่านั้นไม่ นอกจากนี้ ยังพบว่ามีความสอดคล้องกับสิ่งที่พบและสังเกตได้จากการศึกษาผ่านการจัดกระบวนการเรียนรู้ของทีมกระบวนการ ดังรายละเอียดที่ได้บรรยายไว้แล้วในสรุปผลการวิจัยส่วนที่ 1 (หัวข้อ 3.4.1)

3.4.3 สรุปผลของทัศนคติของบุคคลภายนอกเรือนจำ และญาติผู้ต้องขัง ที่มีต่อตัวสตรีต้องขังของโครงการ รวมถึงในทางกลับกันด้วย ภายหลังจากที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแล้ว

จากการศึกษาทัศนคติและการรับรู้ต่าง ๆ ของบุคคลภายนอก ญาติ และตัวสตรีต้องขังหลังจากที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา โดยการเก็บข้อมูลในวันจากใจสู่ใจ (วันพบญาติ) ของทั้งสองพื้นที่ พบว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวันจากใจสู่ใจนั้น ได้กลายเป็นการขมวดความรู้สึกและการมีประสบการณ์ของทุก ๆ ฝ่ายให้เข้ามาหากัน สรุปรวบยอดในคุณค่า และแสดงคุณค่าเหล่านั้นออกมาให้ทุก ๆ คน รวมถึงสังคมภายนอกได้ประจักษ์อย่างเป็นรูปธรรม การรับรู้ของแต่ละฝ่ายที่เข้าร่วมงานจากใจสู่ใจนั้น สามารถสรุปได้ดังนี้

บุคคลภายนอกที่มาร่วมงาน ได้เห็นผ่านความรู้สึกของตนเองว่า ผู้ต้องขังทุกคนของโครงการฯ (ซึ่งก็คือตัวแทนของผู้ต้องขังในเรือนจำทั้งหมด) นั้นมีศักยภาพภายในที่งดงาม ศักยภาพนี้ก็คือพลังแห่งการมีชีวิตอยู่ พลังแห่งการดำเนินสู่การมีอิสรภาพที่แท้ เป็นพลังที่ไม่เคยถูกทำให้สูญหายไปไหนเลย ไม่ว่าจะพวกเขาจะถูกจองจำอยู่หลังกำแพงเรือนจำมานานเท่าใดก็ตาม สิ่งนี้บ่งบอกถึงศักยภาพความเป็นมนุษย์ที่ทุกคนมีอยู่ไม่ต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นคนภายในหรือภายนอกเรือนจำ นำมาสู่ความรู้สึกที่ว่า สิ่ง

ผู้ต้องขังนำเสนอออกมา แม้จะดูเหมือนว่ามาจากความผิดพลาดบางอย่างในชีวิตของพวกเขาเองก็ตาม แต่สิ่งเหล่านั้นกลับกลายเป็นบทเรียนสอนใจที่สำคัญให้แก่ทุกคนที่ได้มารับรู้ จนหลายคนสำนึกว่า แม้คนที่อยู่นอกเรือนจำก็ยังคงอยู่ในสภาพถูกกักขังจองจำไม่ต่างกัน นอกเหนือจากความรู้สึกที่เข้มข้นเต็มเปี่ยมข้างต้นแล้ว ผู้ที่ได้เข้าร่วมงานยังเห็นตรงกันว่า ผู้ต้องขังที่ผ่านโครงการฯ เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะนิสัย สีหน้า แววตา รวมถึงความสุขและความมั่นคงภายในที่ถูกบ่มเพาะให้เกิดขึ้น จนนำไปสู่ความหวังที่ว่า อยากให้การเรียนรู้ในลักษณะแบบนี้ได้ถูกขยายผลไปสู่ผู้ต้องขังที่อื่น ๆ รวมถึงสร้างการเปลี่ยนแปลงในวงกว้างที่เกี่ยวกับระบบยุติธรรมในสังคมได้ในที่สุด

ส่วนญาติผู้ต้องขังที่ได้มาร่วมงาน ต่างได้รับประโยชน์โดยตรงและเกิดการรับรู้หลายอย่างที่เปลี่ยนไปจากเดิม หลายคนมาด้วยความรักความปรารถนาดีและได้สื่อสารส่งมอบความรู้สึกนี้ไปสู่ผู้ต้องขังที่เป็นลูกหลานหรือญาติของตน เกิดเป็นโอกาสอันงดงามที่ทั้งสองฝ่ายได้ปฏิสัมพันธ์กันด้วยความรักความกรุณา ความอาทร และความเกื้อกูล ได้มีเวลานานเพียงพอที่จะพูดคุยและรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้ง ได้ปรับความเข้าใจกัน ให้กำลังใจกัน ที่สำคัญได้รับรู้ความเป็นอยู่ที่นี้และพบว่า ไม่ได้แยหรือยากลำบากอย่างที่คิด อีกทั้งได้เห็นความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีของลูกหลานของตน ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพร่างกายที่ดี จิตใจที่ผ่องใส มีความเข้มแข็ง มีนิสัยและบุคลิกบางอย่างที่ดีขึ้น จนทั้งสองฝ่ายเกิดความเชื่อมั่นต่อกันและมีความหวังว่าชีวิตข้างหน้าจะดีขึ้น ทั้งหมดนี้ทำให้ญาติที่มาเยี่ยมคลายความกังวลใจไปได้มาก มีความสุข ความยินดีที่ได้เห็นและเข้าใจสภาพความเป็นอยู่ที่แท้จริงของผู้ต้องขังทั้งในมิติทางกายภาพและมิติทางจิตใจ ญาติหลายคนเอ่ยปากขอบคุณโครงการฯ ที่ได้ช่วยสร้างประโยชน์และทำให้ผู้ต้องขังเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้แบบนี้

การรับรู้ทั้งหมดข้างต้นมีความสอดคล้องและส่งผลไปในทางเดียวกันให้เกิดแก่ตัวสตรีต้องขังด้วยเช่นกัน สิ่งสำคัญที่ตัวผู้ต้องขังได้รับจากการเป็นส่วนหนึ่งในงานวันจากใจสู่ใจก็คือ พวกเขาได้กลับมาเห็นคุณค่าในตัวเองได้จริง ๆ ได้ซาบซึ้งว่าในชีวิตของเขายังมีคนที่รักที่เข้าใจอยู่จริง ๆ ได้เห็นคุณค่าในศักยภาพที่ตัวเองมี ด้วยการสื่อสารและนำเสนอเรื่องราวชีวิตของเขาเองให้บุคคลภายนอกได้รับรู้และเข้าใจ ที่สำคัญได้เห็นว่สิ่งที่พวกเขาเป็นอยู่นั้นมีค่าและมีความหมายต่อคนอื่นได้แม้จะเป็นคนที่ไม่รู้จักก็ตาม การเห็นได้แบบนี้ย่อมนำมาซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจและความรู้สึกที่ดีในตนเอง ผลดีที่ตามมาอีกประการหนึ่งก็คือ ได้มีโอกาสสำคัญในการพูดคุยและปรับความเข้าใจต่อกันกับญาติหรือคนผู้เป็นที่รักของเขาอย่างใกล้ชิด ได้มีโอกาสแสดงความรักต่อกัน ได้กอด ได้บอกล่ามเรื่องราวดี ๆ ได้ขอโทษ และได้ใช้เวลาที่งดงามร่วมกันอย่างเต็มที่ นำไปสู่การให้กำลังใจต่อกันและให้คำมั่นสัญญาต่อกันว่า ชีวิตของพวกเขาต่อจากนี้จะต้องดีขึ้นแน่

จะเห็นได้ว่า คุณค่าต่าง ๆ ที่ทุกฝ่ายต่างได้รับในงานวันจากใจสุใจนั้น ล้วนมีเหตุที่มาที่น่าสนใจ และสามารถนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ได้อีกในโอกาสข้างหน้า โดยเฉพาะกิจกรรมสำหรับวันพบญาติของเรือนจำ ปัจจัยที่นำมาสู่คุณค่าข้างต้นสามารถวิเคราะห์เป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. การที่ผู้ต้องขังในเรือนจำเกิดการเรียนรู้ภายในจนค้นพบความหมายของชีวิตและสามารถยอมรับต่อสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของตนเอง ได้นำมาสู่การปลดปล่อยศักยภาพและคุณค่าภายในตนให้คนภายนอกรับรู้และประจักษ์ได้
2. การที่ผู้ต้องขังได้รับการฝึกฝนทักษะของการสื่อสารและมีโอกาสได้ใช้เครื่องมือสื่อสารที่หลากหลาย ได้นำมาสู่การนำเสนอเรื่องราวที่มีผลกระทบต่อจิตใจของคนอื่นได้มาก
3. การที่กิจกรรมได้เปิดโอกาสให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ต้องขังกับญาติและบุคคลภายนอกได้อย่างใกล้ชิดและนานเพียงพอ (ครึ่งวัน) ได้ส่งผลให้การสื่อสารระหว่างกันเป็นไปอย่างลึกซึ้ง ชัดเจน และเข้าอกเข้าใจ นำมาซึ่งความสุขใจ สบายใจ และมีความหวัง ของทุกฝ่าย

หลายต่อหลายครั้งที่หลายคนมักเอ่ยทำนองว่า การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษานั้นจะสร้างการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนได้จริง ๆ หรือ บัดนี้คำตอบของคำถามนี้ได้ถูกนำเสนอจนเกิดการคลี่คลายในตัวของมันเองแล้วด้วยประสบการณ์ทุกอย่างที่บังเกิดขึ้นและแจ้งอยู่ในใจของทุกคนที่เข้าร่วมในงานวันนี้นั่นเอง

บทที่ 4

บทสรุปของโครงการ

โครงการ จากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ที่ได้เริ่มต้นดำเนินการมาตั้งแต่กลางปี 2556 นั้น มีการดำเนินการหลัก ๆ ที่บังเกิดเป็นผลงานขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม ได้แก่

1. การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสตรีต้องขัง

โครงการ "จากใจสู่ใจ" ได้จัดกระบวนการการเรียนรู้ให้กับสตรีต้องขังในเรือนจำใน 2 พื้นที่ พื้นที่ละ 8 ครั้งอย่างต่อเนื่อง ดังรายละเอียดด้านล่างนี้

ทัศนสถานหญิงเชียงใหม่

ครั้งที่	วันที่	เป้าหมาย	กิจกรรมพื้นฐาน	เครื่องมือที่ใช้
1	7-10 ต.ค.56	ปลูกพลังบวก (Empowerment) และการอยู่ร่วมกัน	- การฟังอย่างลึกซึ้ง - การกลับมารู้เนื้อรู้ตัว (ภาวนา)	- กิจกรรมผ่านประสบการณ์ - สนทนากลุ่ม
2	10-13 พ.ย.56	คุณค่าภายในตน (Self Esteem) และความสัมพันธ์เชื่อมโยง	- สืบหาความรู้สึก ณ ปัจจุบัน (เช็คอิน)	- การวาดภาพ
3	16-19 ธ.ค.56	ทำความเข้าใจตนเอง บุคลิกภาพเชิงลึก	- ฟังผู้อ่านภายใน (พลังใจเชิงบวก เช่น การเป็นผู้ให้ ความรัก ความกรุณา	- การเขียนบันทึก - ทักษะการฟัง
4	20-23 ม.ค.57	ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ ครั้งที่ 1	ความซื่อตรงต่อตนเอง ความเอื้ออาทร ความมั่นคง	- ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (ปัญญา)
5	24-27 ก.พ.57	ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ ครั้งที่ 2	การยอมรับและปล่อยวาง)	- ทักษะการคิด (คิดวิเคราะห์/ คิดสร้างสรรค์/ คิดด้วยเหตุด้วยผล)
6	8-11 เม.ย.57	การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการเขียนและบทกวี		- การวิเคราะห์ข่าว
7	17-20 มิ.ย.57	ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมบริโภคนิยม		- คลิปวิดีโอ ภาพยนตร์
8	21-25 ก.ค.57	สรุปบทเรียนและออกแบบชีวิต		- การฝึกู้เนื้อรู้ตัว รู้ใจกาย รู้ใจ

เรือนจำกลางขอนแก่น

ครั้งที่	วันที่	เป้าหมาย	กิจกรรมพื้นฐาน	เครื่องมือที่ใช้
1	23-26 ก.ย.56	ปลูกพลังบวก (Empowerment) และการอยู่ร่วมกัน	- การฟังอย่างลึกซึ้ง - การกลับมารู้เนื้อรู้ตัว (ภาวนา)	- กิจกรรมผ่านประสบการณ์ - สันทนาการกลุ่ม
2	14-17 ต.ค.56	พลังกลุ่ม การอยู่ร่วมกัน และความสัมพันธ์เชื่อมโยง	- สสำรวจความรู้สึก ณ ปัจจุบัน (เช็คอิน) - ฟังผู้อ่านภายใน	- การวาดภาพ - การเขียนบันทึก - ทักษะการฟัง
3	12-15 พ.ย.56	ทำความเข้าใจตนเอง บุคลิกภาพเชิงลึก	(พลังใจเชิงบวก เช่น การเป็นผู้ให้ ความรัก ความกรุณา ความซื่อตรงต่อตนเอง ความเอื้ออาทร ความมั่นคง การยอมรับและปล่อยวาง)	- ทักษะการตั้งคำถามเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (ปัญญา) - ทักษะการคิด (คิดวิเคราะห์/ คิดสร้างสรรค์/ คิดด้วยเหตุผล)
4	17-20 ธ.ค.57	การสื่อสารเพื่อสัมพันธ์ภาพเชิงบวก ความรู้สึกและความต้องการพื้นฐาน		- การวิเคราะห์ข่าว - ทักษะการคิดวิเคราะห์
5	14-17 ม.ค.57	การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการเขียน บทกวี และการแสดงละคร		- การฝึกปฏิบัติ - การฝึกปฏิบัติ
6	18-21 ก.พ.57	ทำความเข้าใจตนเองและสังคมผ่านการทบทวนชีวิต : เรื่องวัฒนธรรมความเป็นเพศ		- การฝึกปฏิบัติ
7	11-14 มี.ค.57	การดูแลตนเอง การใคร่ครวญในตนเอง ผ่านการทำงานศิลปะ		- การฝึกปฏิบัติ
8	19-23 พ.ค.57	สรุปบทเรียนและออกแบบชีวิต		- การฝึกปฏิบัติ

2. การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับเจ้าหน้าที่เรือนจำ

โครงการ "จากใจสู่ใจ" ได้จัดกระบวนการการเรียนรู้ให้กับเจ้าหน้าที่เรือนจำไปทั้งสิ้น 2 ครั้ง คือเมื่อวันที่ 2-4 เมษายน 2557 และ 28 กรกฎาคม - 1 สิงหาคม 2557 ผู้เข้าร่วมทั้งสองครั้งเป็นกลุ่มเดียวกัน โดยมาจากทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ 5 คน เรือนจำกลางขอนแก่น 5 คน เรือนจำกลางราชบุรี 3 คน และเรือนจำอุทัย 2 คน

3. การจัดงานวันจากใจสู่ใจ เพื่อสื่อสารสู่สังคม

โครงการ "จากใจสู่ใจ" ได้จัดกิจกรรมวัน "จากใจสู่ใจ" จัดขึ้นที่พื้นที่ของโครงการทั้งสองแห่ง คือ ทัศนสถานหญิงเชียงใหม่ และเรือนจำกลางขอนแก่น ในวันที่ 8 สิงหาคม และวันที่ 18 – 19 มิถุนายน 2557 ตามลำดับ

ผลการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่สตรีต้องขังทั้งกระบวนการ ได้ยึดตามหลักการพื้นฐานของแนวคิดการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา (หลักการ 7 C's) และปรากฏการเคลื่อนตัวไปของกระบวนการโดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงหลัก ได้แก่ ช่วงแรก (กินเวลาประมาณ 3 เดือนแรก) เป็นช่วงของการปรับตัว สร้างความสนิทสนม และความไว้วางใจ ซึ่งกระบวนการจะเป็นการสร้างพื้นที่ปลอดภัย สร้างวัฒนธรรมการรับฟังกันโดยไม่ตัดสิน รวมถึงเน้นกิจกรรมฐานกาย พลังกลุ่ม และการภาวนาอย่างง่าย ๆ ช่วงกลาง (ประมาณ 3 เดือนถัดมา) เป็นการปลดปล่อยตนเองจากกรอบความเชื่อเดิม คลี่คลายปมในอดีต ผู้การมีอิสรภาพที่มากขึ้น ซึ่งกระบวนการจะเน้นการเปิดมุมมองทางความคิด ท้าทานกรอบความเชื่อต่าง ๆ ทางสังคม ร่วมกับการมีสติตระหนักรู้ภายในตนเอง และช่วงท้าย (ประมาณ 2 เดือนสุดท้าย) เป็นการกลับมาทำงานกับสภาวะด้านในอีกครั้งเพื่อนำไปสู่ความมั่นคงในระยะยาว การเห็นคุณค่าความหมายของชีวิต ซึ่งกระบวนการจะเน้นการเจริญสติ การใคร่ครวญภายในตนเอง และการสร้างชุมชนแห่งการโอบอุ้มดูแลกันและกัน

ภายหลังจบกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด สตรีต้องขังเกิดคุณลักษณะต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวก สรุปได้เป็น 4 ประการสำคัญ ได้แก่

1. การมีสติรู้ตัว และมีเครื่องมือที่จะดูแลสันติสุขและความมั่นคงภายในได้
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อคนรอบข้าง บนการยอมรับและโอบอุ้มดูแลกันและกันได้
3. การก้าวข้ามกรอบความคิดเดิมสู่วิถีคิดที่เห็นภาพกว้างมากขึ้น
4. การมีอิสรภาพ เห็นคุณค่าและพลังแห่งชีวิตภายในตน

อนึ่ง ประวัติความเป็นมาในชีวิต บรรยากาศและวิถีชีวิตในเรือนจำ ตลอดจนชนรรมชาติแห่งระดับจิตสำนึกของผู้ต้องขังเอง ย่อมมีผลต่อการออกแบบและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จอย่างแยกไม่ออก

ส่วนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่เจ้าหน้าที่ เป็นการจัดร่วมกันให้แก่เจ้าหน้าที่จากหลากหลายเรือนจำ ซึ่งส่งผลดีทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนบทเรียนซึ่งกันและกันในมุมที่กว้างมากขึ้น แต่ด้วยเหตุว่ามีข้อจำกัดด้วยบริบทของการทำงาน ทำให้ไม่สามารถจัดแบบระยะยาวได้เท่ากับของสตรีต้องขัง การอบรมจึงแบ่งเป็น 2 ครั้ง โดยครั้งแรกเน้นการกลับมาตระหนักรู้และรู้จักโลกภายในของตนเอง รู้จักและยอมรับธรรมชาติที่แตกต่างหลากหลายของคน เสริมด้วยการให้เครื่องมือการเจริญสติอย่างง่าย ๆ และทักษะการรับฟัง และครั้งที่สองเน้นการตระหนักรู้และเท่าทันกรอบความเชื่อต่าง ๆ ทางสังคม

จากผลการอบรมให้แก่เจ้าหน้าที่ พบว่าเกิดผลดีหลายประการในลักษณะที่คล้ายคลึงกับสิ่งที่สตรีต้องขังได้รับจากการเรียนรู้ เช่น เกิดความเข้าใจธรรมชาติของผู้คนรอบข้างมากขึ้น มีวิธีการในการดูแลและผ่อนคลายความเครียดในตนเอง เท่าทันอารมณ์ในตนเอง ส่งผลให้บรรยากาศในการทำงานดีขึ้น มีความผ่อนคลาย รับฟังกันและกัน และมองเห็นหนทางในการเกื้อกูลกันและกันได้มากขึ้น ในเวลาเดียวกัน ก็ได้เห็นปัญหาต่าง ๆ ในตัวเจ้าหน้าที่เอง ไม่ว่าจะเป็นการมีความเครียดสะสมทั้งทางกายและจิตใจ การมีภาระงานที่มาก การต้องอยู่ในบรรยากาศการทำงานที่เคร่งครัดและแข็งตัวมาก การขาดความละเอียดอ่อนในมุมมองเชิงสังคม (เช่น อัตลักษณ์ของบุคคล เพศ อำนาจ ความรุนแรงในสังคม ฯลฯ) ซึ่งมีผลไปถึงงานของราชทัณฑ์ทั้งระบบ ดังนั้น การนำสิ่งเหล่านี้มาเป็นประเด็นที่จะสร้างการเรียนรู้และการปฏิรูปให้แก่การทำงานของเจ้าหน้าที่ รวมไปถึงการทำงานเชิงระบบทั้งหมด โดยมีทิศทางที่จะฟื้นฟูอำนาจและความมั่นคงจากภายในให้เกิดขึ้น ย่อมจะเป็นหนทางที่นำไปสู่การแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ในระยะยาว ส่งผลให้ความตึงเครียดต่าง ๆ ลดลง และคนทำงานมีความสุขได้มากขึ้น

ผลของปรากฏการณ์ภายในของสตรีต้องขังที่ผ่านโครงการ

โลกด้านในของสตรีต้องขังที่ผ่านการเรียนรู้จากโครงการฯ เกิดการทำงานและการเปลี่ยนแปลง และสิ่งสำคัญที่บ่งบอกถึงปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ ได้แก่

- การได้เข้าใจและสามารถมีเครื่องมือสำหรับการกลับมาดูและสติขั้นพื้นฐานในตนเองได้ นั่นก็คือ การเจริญสติ
- การรู้จัก ตระหนักรู้ และสามารถกลับมาเห็นได้ ถึงสภาวะภายในในปัจจุบันขณะของตนเอง สามารถบอกได้ว่า สิ่งที่ตนเองเป็นอยู่นั้นเป็นอย่างไร ยอมรับมันได้ อีกทั้งเห็นหนทางที่จะพัฒนาและเติบโตต่อไป
- การขยับตัวของระดับจิตสำนึกที่ถูกเรียนรู้และทำงานด้านใน จากโลกทัศน์เดิมที่มักเห็นแต่ความรู้สึกบวก – ลบ ชอบ – ไม่ชอบ พอใจ – ไม่พอใจ ในตนเอง ขยับออกมาเห็นและเข้าใจ ความหมายของความเชื่อมโยงระหว่างตัวเองกับคนรอบข้าง รวมถึงครอบครัวและคนที่ตนเองรักและผูกพัน อีกทั้งขยับสู่การเห็นถึงคุณค่าความหมายของการเป็นตัวของตัวเองอยู่ท่ามกลางความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสรรพสิ่งรอบตัวบนฐานของหลักการมีเหตุและผล และหลักการมีความรับผิดชอบในทุกการกระทำ

กล่าวอีกนัยหนึ่ง คุณค่าหลักเชิงปรากฏการณ์วิทยาที่ได้จากอานิสงส์ของการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโครงการนี้ ก็คือ การที่ผู้เรียนรู้เกิดการทำงานภายในในระดับของโลกทัศน์จนเกิดการขยับขยายมุมมองที่มีต่อโลกรอบตัว นำไปสู่การเห็นที่กว้างขวางขึ้น ครอบคลุมความหมายที่ลุ่มลึกขึ้น และมีความถูกต้องมากขึ้น โดยการทำงานด้านในดังกล่าวนั้นมีเส้นทางที่อาจสรุปได้อย่างสังเขปดังนี้

การวางใจ → การเปิดใจ → การยอมรับและเข้าใจ → การคลี่คลาย → การเห็นนิสรภาพใหม่ → การเชื่อมั่นและศรัทธาในชีวิต

ทั้งหมดนี้เกิดจากการออกแบบและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดปฏัญญาศึกษารวมถึงการดำเนินงานของกระบวนการที่มีคุณลักษณะครบถ้วน (ตามผลสรุปในหัวข้อ 3.4.1) และกระบวนการทั้งหมดดำเนินอย่างเป็นขั้นตอน (ช่วงปรับตัว – ช่วงเปิดมุมมอง – ช่วงสร้างความมั่นคงระยะยาว) ทั้งนี้ทั้งนั้น จะต้องมีความเหมาะสมกับวาระของผู้เรียนรู้เป็นสำคัญ

ผลของการสื่อสารสู่สังคม

การที่โครงการฯ ได้จัดงานวันจากใจสู่ใจ เพื่อสื่อสารเรื่องราวสู่สังคมนั้น นับเป็นการนำเสนอผลการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงแนวคิดตบัญญาศึกษาของสตรีต้องขัง ให้ออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรมที่ประจักษ์แจ้งสู่ใจของผู้ที่มาเข้าร่วมงานอย่างชัดเจน และจากมุมมองของทุกฝ่ายที่ได้มามีส่วนเกี่ยวข้องด้วยกันในงานวันนั้น ต่างเกิดการรับรู้และเห็นคุณค่าความหมายไปในทางเดียวกันในประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพใดหรือสถานการณ์ใด ต่างมีคุณค่าภายใน มีศักยภาพภายใน ที่ไม่แตกต่างกัน นั่นคือ การได้เข้าถึงพลังชีวิตของตนและนำพาตนเองให้เติบโตไปสู่อิสรภาพที่ยิ่งใหญ่กว่าได้เสมอ
2. ความเป็นอยู่และวิถีชีวิตในเรือนจำ มิได้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ในอันที่จะช่วยเกื้อกูลให้คนเกิดการพัฒนาในตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจที่ดีขึ้น อีกนัยหนึ่ง การบ่มเพาะสันติสุขและความมั่นคงภายในเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

นอกเหนือจากคุณค่าข้างต้นแล้ว การที่ผู้ต้องขังและญาติได้มาพบกันและใช้เวลาร่วมกันในวันนั้น ย่อมส่งผลดีโดยตรง ให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสอยู่ด้วยกันอย่างใกล้ชิด ได้แลกเปลี่ยนความรักความปรารถนาดีต่อกัน ได้เกิดความเข้าใจอกเข้าใจใจ รวมถึงได้ชื่นชมยินดีกับคุณค่าภายในที่แต่ละคนมีอยู่ นับเป็นความเข้าใจที่หาได้ไม่ถ้อยนักในวิถีชีวิตตามปกติของเรือนจำ

คุณค่าต่าง ๆ อันเป็นผลจากการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงแนวคิดตบัญญาศึกษาที่ผู้ต้องขังได้รับข้างต้นนั้น บังเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุที่สำคัญ 3 ประการ คือ

- การที่ผู้ต้องขังเกิดการเรียนรู้ภายในตนเองอย่างลึกซึ้ง
- การที่ผู้ต้องขังได้รับการฝึกฝนทักษะของการสื่อสารที่หลากหลาย และ
- การที่กิจกรรมในวันงานได้เปิดโอกาสให้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและนานเพียงพอ

เมื่อทุกฝ่ายได้ประจักษ์ถึงคุณค่าเหล่านี้แล้ว จึงนำมาซึ่งความเชื่อมั่นในหนทางการเรียนรู้แบบนี้และทำให้หลายคนที่เกี่ยวข้องแสดงความจำนงอยากให้ขยายผลไปสู่ผู้คนและบุคลากรในกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

องค์ความรู้ที่ได้รับจากโครงการ

จากบริบทการเรียนรู้ของสตรีต้องขังที่ เป็นผู้เข้าร่วมของโครงการฯ กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาที่มีความเหมาะสมนั้นจะประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. **Mindfulness / Sati** : เป็นกระบวนการที่อาศัยฐานแห่งการเจริญสติ กำลังแห่งการมีสมาธิ ด้วยการฝึกภาวนาในแบบต่าง ๆ รวมถึงการให้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อกลับมาดูแลจิตใจและบ่มเพาะสติได้
2. **Inner Teacher** : เป็นกระบวนการที่มีทิศทางการเรียนรู้ที่พากลับสู่ด้านใน สำรวจ และค้นหาคำตอบจากภายในของตัวผู้เรียนเอง พากลับมาเห็นและบ่มเพาะพลังจากภายใน โดยผู้เรียนจะเป็นเจ้าของการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
3. **Contemplation / Reflection** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ทั้งสิ่งที่เป็นสภาวะภายในของตนเอง และสิ่งที่เป็นสถานการณ์หรือประเด็นภายนอกของโลกรอบตัว รวมถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ว่าจะด้วยการตั้งคำถาม การถ่ายทอดสื่อสาร การจดบันทึก การถอดบทเรียน การใช้เวลาตามลำพังอย่างสงบ ฯลฯ
4. **Experience-based Validation** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานของการมีประสบการณ์ตรง การผ่านและเผชิญประสบการณ์ ทั้งทุกข์ – สุข ทั้งภายใน – ภายนอก ด้วยตนเอง (มิใช่เริ่มต้นจากความคิด) ผู้เรียนสามารถนำเสนอถ่ายทอดประสบการณ์เหล่านั้นด้วยการบอกเล่าแบ่งปันเรื่องราว การเขียน รวมถึงช่องทางอื่น ๆ เช่น งานศิลปะ ละคร
5. **Trust / Relaxation** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อยู่ในบรรยากาศของ ความผ่อนคลาย ความเป็นกันเอง ความไว้วางใจ ความปลอดภัย ปลอดภัยจากการตัดสิน เปิดรับความแตกต่าง หลากหลาย รวมถึงความไม่รู้ให้มีที่ยืน
6. **Delicate Participation** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ทำที่ของ ความเห็นอกเห็นใจ ความใส่ใจกันและกัน ความรักความกรุณา การสัมผัสอยู่กับชีวิตจริงของผู้เรียนทั้งในและนอกเวลาเรียน เป็นการเกาะติดอย่างใกล้ชิดด้วยความจริงใจ
7. **Holistic Approach** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดและทำงานผ่านช่องทางการรับรู้อย่าง หลากหลายเป็นองค์รวม ทั้งประสาทสัมผัส สัญชาตญาณ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อ ความศรัทธา ญาณทัศนะ กล่าวคือ เป็นการวางท่วงท่าที่สมดุลทั้งฐานกาย ฐานใจ และ ฐานหัว

8. **Interconnectedness** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมต่อไปสู่ชีวิตจริงของผู้เรียนทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อีกทั้งมีความต่อเนื่องเชื่อมร้อยกับกิจกรรม / กระบวนการเรียนรู้อื่น ๆ อย่างกลมกลืน
9. **Commitment** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างพันธะสัญญาต่อการฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องของผู้เรียน เช่น การทำการบ้าน การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างสม่ำเสมอ
10. **Continuity** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องยาวนานพอ (ในหลาย ๆ ครั้ง ครึ่ง ละครหลายวัน สม่ำเสมอเป็นเวลานานนับหลายเดือน – ปี เป็นต้น) ไม่อาจเร่งรัดผลภายในเวลาอันจำกัด
11. **Fluidity** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์เฉพาะหน้าหรือสภาวะจริงของผู้เรียน มีความยืดหยุ่น และประนีประนอมกับเป้าหมายที่ตั้งไว้
12. **Contextual Work** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใส่ใจทำงานกับบริบทจริงของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็น วิถีชีวิต อาชีพ ผู้ร่วมงาน ญาติ ครอบครัว วัฒนธรรม ประเพณี เทศกาล ความเชื่อ ฯลฯ
13. **Community** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อาศัยสังขมาความเป็นชุมชน การทำงานเป็นทีมและพลังกลุ่ม การสานสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกันระหว่างผู้เรียน การยอมรับและเข้าใจกัน การตักเตือนกัน และการโอบอุ้มดูแลกันและกัน
14. **Aim of Transformation** : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของผู้เรียน การยกระดับจิตสำนึก และปลดปล่อยผู้เรียนจากกรอบเดิมที่ยึดติด ทั้งนี้อาจด้วยการท้าทายโลกทัศน์ / กรอบความเชื่อเดิม การให้ข้อมูลใหม่ การนำเสนอตัวอย่างของผู้ที่พ้นจากกรอบความเชื่อเดิมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นจากตัวบุคคลจริง หนังสือ หรือภาพยนตร์

ขณะที่ กระบวนการสำหรับการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะและคุณสมบัติที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ความใกล้ชิดสนิทสนม ความร่าเริงเป็นกันเอง ง่าย ๆ ถ่อมตัว สามารถเข้าถึงง่าย
2. ความเปิดรับ เปิดใจรับฟัง การให้พื้นที่ปลอดภัย ไม่ตัดสิน
3. ความใส่ใจแบบเกะติด อยู่กับกลุ่ม อ่านกลุ่มออก เข้าใจกลุ่ม
4. ความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ โอบอุ้มดูแล
5. ความน่าเชื่อถือ สร้างความเคารพ รักษาระยะห่างที่เหมาะสม
6. ความเปิดเผยจริงใจ เอาตัวเองเข้าแลก

7. ความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม
8. ความละเอียดอ่อนทางการรับรู้ ความระมัดระวัง
9. ความชัดเจนในการสื่อสาร กล่าวตัดสินใจ
10. ความคมชัดในการถอดบทเรียน
11. ความชัดเจนในโครงสร้าง เนื้อหา มีหลักการ มีความรู้และประสบการณ์ตรง
12. ความเข้าใจในแก่นสาร ทิศทางของกระบวนการเรียนรู้ ไม่ติดเพียงแต่เครื่องมือวิธีการ
13. ความกว้างขวาง (กว่าผู้เข้าร่วม) ของกรอบทางความคิด – ระดับจิตสำนึก มองการณ์ไกล
14. ความเคารพและพร้อมเรียนรู้ไปกับผู้เข้าร่วม ทำกิจกรรมไปพร้อมกัน เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
15. ความตระหนักผู้ทำหน้าที่ในตนเอง การทำงานด้านในกับตนเองอยู่เสมอ
16. ความเคารพกันเองในที่มกระบวนการ รั้งฟังกันและกัน เสริมแรงกัน มีความหลากหลาย และเรียนรู้ที่จะละวางอัตตาตัวตน

คุณลักษณะและคุณสมบัติทั้งหมดข้างต้นจะบังเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ (รวมถึงฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้) ในตัวกระบวนการคนหนึ่ง ก็ต่อเมื่อมาจากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า :

- **ทุกคนคือมนุษย์ที่มีคุณค่าเสมอ**
- **ทุกคนมีสิ่งดี ๆ ภายใน มีความกรุณาที่อยากให้คนอื่นมีความสุข** และ
- **ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้**

และเมื่อกระบวนการเรียนรู้ดำเนินไป ปรากฏการณ์ภายในของผู้เข้าร่วมจะเกิดการงานและเปลี่ยนแปลงไปเป็นขั้นเป็นตอน ซึ่งสรุปเป็นเส้นทางโดยสังเขปได้ดังนี้

การวางใจ → การเปิดใจ → การยอมรับและเข้าใจ → การคลี่คลาย → การเห็นอิสรภาพใหม่ → การเชื่อมั่นและศรัทธาในชีวิต

การเติบโตขึ้นทางจิตวิญญาณของผู้เข้าร่วมย่อมเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการเติบโตทางจิตวิญญาณของกระบวนการด้วย หากกระบวนการคนนั้นทำงานด้านในไม่มากพอแล้ว ก็จะส่งผลถึงการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างมาก และการโน้มใจลงมาเพื่อยอมเรียนรู้เพื่อยอมรับฟัง โดยไม่ยึดมั่นกับความรู้

ความสามารถที่ตนเองมี พร้อม ๆ กับการทำงานร่วมกับคนอื่นเป็นทีม นี่แหละคือการเติบโตภายในที่แท้จริง

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอแนะนำบางส่วนของบริษัทให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2557 ของผู้อำนวยการทัศนสถานหญิงเชียงใหม่ นางอารีรัตน์ เทียมทอง มาเสนอไว้ ณ ที่นี้ เพื่อเป็นการเพิ่มเติมมุมมองอันเป็นบทสรุปในภาพรวมของโครงการ ผู้อำนวยการทัศนสถานหญิงเชียงใหม่ ท่านเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมาตั้งแต่ต้นด้วยการให้การสนับสนุนเป็นอย่างดียิ่ง ให้โครงการจากใจสู่ใจ นี้ได้เกิดขึ้นในพื้นที่เชียงใหม่ และที่สำคัญกว่านั้นคือ ท่านได้เข้ามาเป็นหนึ่งในผู้เข้าร่วมการอบรมเรียนรู้ที่โครงการได้จัดให้แก่เจ้าหน้าที่เรือนจำทั้ง 2 ครั้ง จนได้รับประสบการณ์ตรงต่าง ๆ อย่างครบถ้วนและลงลึกด้วยตัวท่านเอง

“โครงการจากใจสู่ใจ ตอนแรกเข้าใจว่าเป็นโครงการกำลังใจ เพราะมีลักษณะที่คล้าย ๆ กัน แต่ถ้าให้พูดเฉพาะถึงโครงการใจสู่ใจ เราได้ลงไปเล่นด้วยตัวเองเลย ครั้งแรกก็ไม่ได้คิดอะไร แต่พอไปแล้วใช้เวลาหลายวัน อันแรกคือประทับใจเลย รับผิดชอบได้ คือเวลาไม่ค่อยมี แต่พอไปแล้วอยากได้ รับผิดชอบได้วันแรกได้ รับผิดชอบได้ มันไม่ใช่เพื่อมัน แต่คุณกำลังบอกว่านี้แหละแม้ว่าคุณจะเป็นผู้อำนวยการ ถึงแม้คุณจะเป็นเจ้าหน้าที่ หรือคุณจะเป็นผู้ต้องขัง มองดูแล้วมันเป็นหลักสูตรเดียวกัน มันเกี่ยวกับที่ตัวเราเอง ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตำแหน่งบทบาทเราอะไรเลย พอเปิดประเด็นวันแรกก็เริ่มสนใจเลย ตอนที่เราไปครั้งแรก เราไปกับเจ้าหน้าที่นะ มีเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ไม่มีผู้ใหญ่เลย ตกใจ ไม่มีพอ.ที่ไหนเลย ซึ่งในตรงนั้นเราใหญ่สุดเลย ซึ่งเขาก็ไม่ได้ปฏิบัติกับเราแบบแยกกลุ่ม เขาพยายามให้เรากลมกลืนเข้าไปในกลุ่ม ซึ่งทำให้เราเรียนรู้จากกลุ่ม พอผ่านวันแรกไปได้ วันที่สองก็เริ่มกิจกรรมก็พาเรามานั่ง วิทยากรก็ไม่เรียกเราว่าผู้อำนวยการ เพราะถ้าเรียกเราว่าผู้อำนวยการก็ยิ่งจะตอกย้ำ แต่วิทยากรเขาเก่งอะ เขาทำให้เขาลดอคติ ลดอะไรลงมา ทำให้กลมกลืนไปกับสภาพกิจกรรมตรงนั้นได้ ก็เรียนรู้มาจนจบ ก็ได้เรียนรู้ว่าถ้าในฐานะที่ตนเองไปเข้าไปในกลุ่มกิจกรรม และได้รับประโยชน์จากกิจกรรมตรงนั้น เราว่ากิจกรรมตรงนั้นไม่ได้เพื่อคนอื่น แต่เพื่อเรา เพื่อให้เราไปสู่คนอื่น อันนี้ไม่รู้จะเป็นมุมมองของพี่คนเดียวนะ พี่มองว่าจากที่พี่ได้ ทำให้พี่ได้เต็มๆ แล้วพี่ก็ได้ตรงนี้ไปสู่คนอื่น ว่าไม่ว่า

จะบทบาทอะไรก็ตามมันไม่ใช่ความยิ่งใหญ่ แต่มันอยู่กับตัวเราที่อยู่กับเขาอย่างไร ให้เขายอมรับหรือเรายอมรับตัวเรา ให้เขายอมรับตัวเราเท่ากับเขา มันเหมือนทำให้เรามีชีวิตที่เข้าใจคนมากขึ้น พี่ก็เลยมองว่ามันเป็นประโยชน์นะ แล้วพี่ก็เลยกลับมาเข้าใจว่า ใจสู้ใจมันไม่เหมือนกิจกรรมอื่นนะ พี่ก็เรียนมาเยอะนะ ทั้งนี้พี่ว่ามันดีมาก พี่ไปบอกกับหลายๆ คนว่าพี่ไปใจสู้ใจมันใช่เลย พี่ไม่ได้ถูกมองว่า คุณกำลังทำอะไรสักอย่างที่ไม่ใช่ความจริง แต่นี่คือความจริงใจ เรายอมรับว่ามันเกิดประโยชน์กับเรา

พอครั้งที่สองพี่ก็ไปอีก พี่ไปครบ พี่อยากตามผลจากครั้งที่หนึ่ง มันจะเป็นอย่างไร แล้วมันจะได้อะไรเพิ่มขึ้น แล้วมันจะมีอะไรต่อจากนั้นอีกไหม เราอยากจรรู้ พอเราได้ไปครั้งที่สอง มันก็เหมือนครั้งที่หนึ่ง แต่ให้ความเข้มข้นมากขึ้น เหมือนมองตัวตนของคุณลึกเข้าไป ๆ ทุกอย่างที่เรารับมานี้ ก็เคยคิดว่าถ้าคนที่มีโอกาส อย่างพี่ๆ อาจถ่ายทอดให้คนอื่นยากเพราะภารกิจมาก แต่พี่ก็ได้ประโยชน์กับตัวพี่เอง เพราะพี่ถูกยกๆๆ ขึ้นมาๆ ก็ทำให้ล้มตน เขายกเราจนเราเคยตัว แต่พอเราไปเรียนรู้อันนี้ ก็เห็นว่ามันไม่ใช่ซะ ก็พยายามดึงตัวเองลงมาให้คนอื่นสามารถเข้าถึง แต่ก็คิดว่าหากสามารถดึงตรงนี้ไปสู่อีกคนที่มีโอกาสถ่ายทอดให้ใคร ขยายวงไปเรื่อยๆ สังคมตรงนั้นก็คงไม่มีปัญหามาก แล้วก็เข้าใจบทบาทของแต่ละคนมากขึ้น ว่าแต่ละคนทำอะไร สิ่งเหล่านี้ทำให้เรามองเข้าใจและให้อภัยคนอื่น นี่แหละพี่ถึงบอกว่าพี่มีความจริงใจให้กับโครงการนี้ อาจเป็นความสอดคล้องกับความต้องการของพี่ อีกอย่างพี่ไม่รู้ว่ามันเป็นความยากลำบากของน้องๆ ขนาดไหน แต่คุณให้เกียรติคนที่ไป ให้เกียรติเรา ให้เกียรติกลุ่มที่ไป โดยไม่ได้เลือกใจ และคุณให้ความสะดวกสบายกับคนที่ไปร่วมกิจกรรมกับคุณ คุณดูแลพวกเราดีมาก ซึ่งส่วนตรงนี้ที่คุณทำมันเป็นมารยาทของคุณนะ แต่ตรงนี้มันเป็นความรู้สึกที่เราประทับใจใจ ประทับใจที่เราเคยไปเข้าโครงการอื่นๆ ก็ดีที่ไม่ถึงขนาดนี้ก็มี และความใส่ใจเล็ก ๆ ที่คณะโครงการทำให้กับเรา มันทำให้เรารู้สึกว่ามันดีมาก เราเองเราไปไม่ถึง

มันเริ่มตั้งแต่ก้าวแรกเลย พี่เป็นคนสังเกตตลอด ดูพวกเขาใส่ใจแม้เรื่องเล็กๆ ทั้งไปรับไปส่ง ยังมีเจ้าหน้าที่คอยถามว่าขาดอะไรไหม คอยเทคแคร์แม้กระทั่งอาหารการกิน ทุกสิ่งคุณไม่ได้ทำด้วยหน้าที่เหมือนคุณทำมาจากจิตวิญญาณของคนที่มาเทคแคร์คนอื่น มีจิตวิญญาณที่อยากให้อีกกิจกรรมนั้นเป็นไปอย่างสมบูรณ์แบบ ให้คนมีความสุข นี่คือเสน่ห์ พวกคุณฉลาดมากเลย ที่สามารถทำให้พี่ไปได้ทั้งสองครั้ง เรื่องจริงเลยนะ แล้วพอคุณมาทำกิจกรรมให้กับเด็กๆ เรา พี่ก็เอาไปคุยนะ ว่ากิจกรรมนั้นไม่ได้เป็นประโยชน์กับใคร แต่เป็นประโยชน์กับผู้ต้องขังมากที่สุด มากถึงมากที่สุด แต่ว่าถ้ามันมีโอกาส

แพร่กระจายไปได้นะ เหมือนชิมๆ ไปที่อื่นก็คงจะดี ซึ่งเรารู้ว่าเด็กๆ ของเราเขาจะได้อะไร เพราะมันเป็นหลักสูตรเดียวกัน ซึ่งเราก็แอบไปดูนะตอนที่เขาทำกิจกรรม ซึ่งเราก็ถามเจ้าหน้าที่ของเราว่าเขาเหมือนไหม เขาก็บอกว่าเหมือน... เยี่ยม ใช้ได้ และเด็กๆ ที่ผ่านโครงการกับเขา เราก็เข้าไปคุย ไปถามเขาว่า....ได้ประโยชน์อะไรบ้าง ดีไหม ...อาจจะดีกว่าหลายๆ โครงการที่เรารู้จัก ก็พ็อยมาเท่าไรแล้ว พี่เห็นโครงการเยอะแยะ พี่ก็ไม่อยากหลอกใคร พ็อยอยากเป็นเหมือนกระจกที่ช่วยสะท้อน ซึ่งพี่ก็พยายามช่วยคุณอยู่ พยายามหาคนที่มีความสามารถช่วยขยายออกไปได้มาก ๆ ๆ ตามความคาดหวังของคุณ”

นอกเหนือจากคุณค่าและความประทับใจที่ท่านได้รับจากตัวโครงการแล้ว ท่านยังได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการทำโครงการอบรมแก่ผู้ต้องขังให้บังเกิดผลสำเร็จ ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะสำคัญของกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา นั่นก็คือ การมีความต่อเนื่อง

“คือ มนุษย์ที่นี่ เป็นมนุษย์ที่พิเศษ มันต้องบ่อย มันต้องซ้ำแล้วซ้ำอีก เราหวังไว้ 100 % นั้นยาก แต่พี่ไม่ขอ 100 % ในแต่ละปีที่เขาคัดออกมาเพื่อเข้ากลุ่มมาสัก 30 แล้วได้สัก 20 มันก็ดีแล้ว กับที่เรามาทำนี่ พี่ว่าเราทำถูกนะ เพราะเป็นโครงการที่ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่ใช่โยนอย่างเดียวแต่คุณซ้อนถูกด้วย เหมือนแหนที่ซ้อนถูก อาจซ้อนหลุดไปบ้าง แต่ก็บาง พี่คอยเป็นกำลังใจให้ เห็นด้วยที่คนกลุ่มนี้ใช้ยาที่ต่อเนื่อง เพราะเขาเป็นกลุ่มที่แยแล้ว ถ้าเป็นบัวก็เป็นบัวติดกับโคลนแล้วอะ ที่เขาคัดขึ้นมาให้ เพราะเขาอยากให้แก้ไข แก้ที่ใจของเขา ซึ่งมันดีมาก มันดีกว่าการพบนักจิตเป็นครั้งคราว ซึ่งแก้ไม่ได้ภายใน 5 นาที 10 นาที”

ขณะที่ความสำเร็จแบบนี้จะมีความยั่งยืนได้ ก็เพราะเป็นความสำเร็จที่เกิดจากการทำงานกับใจ ดังคำกล่าวช่วงหนึ่งว่า

“เหมือนมันจะแผ่จากใจสู่ใจนี้แหละ มันก็มีหลายปัจจัยนะ ที่ต้องใช้เวลา แต่พี่ก็ให้กำลังใจนะ ที่ทำแล้วก็มีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้น เกิดขึ้นจากเขา ถ้ามันเกิดขึ้นจากใจเขามันยั่งยืนไง มันไม่เหมือนกับคนอื่น ๆ ที่ไปสอนเขาเย็บเสื้อผ้า สอนเขาตีไซ้ จบแล้วก็จบกันไป ถ้าเขาไม่เอา ก็ไม่ได้อะไร นอกจากแค่รู้ว่าการเย็บเสื้อฝ้ามันเป็นอย่างนี้ แต่อันนี้มันเหมือนเกาะอยู่ที่ใจของเขาตลอด ใจของเขามันได้ตลอดเหมือนศาสนา ที่ต้องถือศีล 5

ตลอด มันก็หยุดได้ มันอยู่ที่ใจตลอด เขาบอกว่าเลิกอะไรก็เลิกได้มันขึ้นอยู่กับใจ แต่ถ้าคุณไม่ได้ใส่ใจเขาก็ไม่ได้อะไร”

ผู้อำนวยการอารีรัตน์ ท่านได้ฝากถึงท้ายเกี่ยวกับการทำงานขยายผลต่อไปในอนาคต โดยอยากให้ทำทั้งกับผู้ต้องขังและตัวเจ้าหน้าที่ด้วย ซึ่งต้องมีการคัดคนที่ใช่ให้ได้เข้ามาสู่โครงการ

“จริงๆ พี่อยากให้ขยายนะ ในส่วนของพี่ที่พี่ทำได้ พี่ก็เต็มทีอะนะ ก็จะคัดคนที่อยู่กับผู้ต้องขังจริง ๆ ไป และถ้าเป็นผู้เข้าร่วมก็อยากให้เป็นคนที่เห็นชัด พลิกกันเห็นๆ เลย เห็นทันตาทันใจ มันก็จะเห็นภาพง่ายกว่าคนอื่น ถ้าเป็นเรือนจำอื่นๆ ก็อยากให้กลุ่มขยายวงไปที่อื่น ๆ แต่พี่ตอบแทนกรมราชทัณฑ์ไม่ได้ว่ามันมีที่ไหน ที่เขาจะเปิดประตูให้ง่าย ๆ เพราะบางที่เขาก็เปิดประตูก็ยาก เปิดใจก็ยาก ถ้าขยายไปได้ก็จะเป็นกระแสหนึ่งในหลายๆ แห่ง พยายามตัดหัวออกมาให้ได้ ต้องจับเจ้าอาวาสก่อน แล้วจะได้ทั้งชุมชน ถ้าได้ก็จะเป็นการตอบโจทก์ว่า ตอบคนอื่น ๆ ทั่วๆ ไป พี่อยากเห็นตรงนี้มากกว่า ส่วนพี่หากครั้งต่อไปพี่ก็จะคัดคนไปใหม่ เอาที่มันใช่ อันนี้พี่ว่ามันก็บิดๆ ไปนิดหนึ่ง ด้วยความงงๆ ในครั้งแรก หากเป็นเจ้าหน้าที่ที่ไป ก็ควรเป็นคนเก่งขยายผลอะ แล้วก็ทำๆ ๆๆ

โครงการนี้อาจจะคล้ายโครงการอื่น แต่ไม่เหมือน ตัวกิจกรรมอาจคล้ายๆ กัน เช่น พูดคุย วาดรูป แต่ที่ไม่เหมือนคือการตามดูอย่างต่อเนื่อง ตามดูผลอยู่เรื่อยๆ ซึ่งหลายๆ โครงการ 3 วันจบ 2 วันจบ มันไม่เหมือนโครงการนี้

สุดท้าย ทำให้เราเข้าใจเพื่อร่วมโลกของเรามากขึ้น มองเห็นกันและเข้าใจกันและกัน ปัญหาทะเลาะวิวาทมันก็ไม่มี ก็มีแต่ความคิดที่ดีที่อยู่ร่วมกัน และผลที่ความคิดที่ดีก็มีผลที่มีจิตที่อยากให้ผู้อื่นได้ดี พวกคนที่มีความเห็นที่เพิ่มเติมความเข้มแข็งให้กับผู้ต้องขังก็เกิดจากจิตใต้สำนึกที่อยากให้เราออกไปแล้วอยู่ได้ ผลที่ไปตอบสังคม ก็คือ นี่ไง เมื่อเขาออกไปเขาก็กลับไปเป็นคนดี”

บรรณานุกรม

- ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภาคเชียร, ชีรพล เต็มอุดม, พงษ์ธร ดันติฤทธิศักดิ์, และสรยุทธ รัตนพจนารถ. (2551). จิตตปัญญาศึกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสข. (2552). ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นัทธี จิตสว่าง. (2555). นักโทษล้นคุกกับมาตรการทางเลือกในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดโดยไม่ใช้เรือนจำ [Online]. Available: <https://www.gotoknow.org/posts/497865> [1 มีนาคม 2557].
- ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์. (2554). สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เสริมสิกขาลัย.
- มัลลิกา ตั้งสงบ. (2556). ประสบการณ์และกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงของเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิศิษฐ์ วังวิญญู. (2548). สุนทรียสนทนา. กรุงเทพฯ: สวานเงินมีมา.
- อวยพร สุธนัญญากร. (2557). ความเชื่อมโยงของวิถีสตรีนิยมกับการเติบโตด้านใน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Creswell, J.W. (2007). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Kegan, R. (1982). The evolving self : Problem and process in human development. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Kitchenham, A. (2008). The evolution of John Mezirow's transformative learning theory. *Journal of transformative education*, 6 (2), 104 – 123.
- Lee, E. (2013). *Los Angeles intervention program provides model for other nations*. [Online]. Available: <http://www.voanews.com/content/los-angeles-gang-intervention-program-provides-model-for-other-nations/1703711.html> [2013, August 22].
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of transformative education*, 1 (1), 58 – 63.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- O'Brien, R. (1998). *An overview of the methodological approach of action research*. [Online]. Available: <http://www.web.ca/~robrien/papers/arfinal.html> [2013, December 23].
- Reimer, J., Paolitto, D.P., & Hersh, R.H. (1990). *Promoting moral growth : From Piaget to Kohlberg*. (2nd ed.). Long Grove, IL: Waveland Press.
- Saurez, A., Lee, D.Y., Rowe, C., Gomez, A.A., Murowchick, E., & Linn, P.L. (2010). *Freedom project: Nonviolent communication and mindfulness training in prison*. (Unpublished document).

ภาคผนวก

- ตัวอย่าง เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา)
- ตัวอย่าง เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้เข้าร่วมในการสัมภาษณ์เชิงลึก)
- ตัวอย่าง หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ
- เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล แนวทางการสัมภาษณ์ และการสังเกตและแบบบันทึกข้อมูล สำหรับงานวิจัย
- ใบประกาศรับสมัครและใบสมัครเข้าร่วมการอบรมในโครงการจากใจสู่ใจ สำหรับเจ้าหน้าที่เรือนจำ
- ตัวอย่าง จดหมายเชิญเข้าร่วมกิจกรรมวัน “จากใจสู่ใจ”
- ตัวอย่าง รายละเอียดและกำหนดการกิจกรรมวัน “จากใจสู่ใจ”

ตัวอย่าง เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา)

Participant Information Sheet

กระผม / ดิฉัน อ.สมสิทธิ์ อัสครนธิ์ (หรือ อ.เพริศพรรณ แคนศิลป์) ซึ่งเป็นผู้วิจัยจะอ่านข้อความต่อไปนี้ให้ท่าน ฟังจนเข้าใจ หากท่านฟังแล้วยังไม่เข้าใจ กรุณาสอบถามกระผม / ดิฉันให้ช่วยอธิบายซ้ำก็ครั้งที่ได้อีกกว่าท่านจะเข้าใจดี และก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วม ท่านอาจกลับไปปรึกษาหารือกับเพื่อนของท่าน หรือ เจ้าหน้าที่คนอื่น ๆ ก่อนก็ได้

กระผม / ดิฉันชื่อ สมสิทธิ์ อัสครนธิ์ (หรือ เพริศพรรณ แคนศิลป์) เป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล กำลังศึกษาเก็บข้อมูลในโครงการจากใจสู่ใจ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงภายในของจิตใจของสตรีต้องขัง โดยได้รับทุนการทำวิจัยครั้งนี้จาก สสส

โครงการนี้ ทำขึ้นเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ซึ่งจะสร้างความมั่นคงและความสุขสงบภายในจิตใจของสตรีต้องขัง เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จะสอดคล้องกับวิถีชีวิตจริงในเรือนจำ หากท่านเข้าร่วมโครงการนี้ ท่านจะได้รับประโยชน์คือ มีโอกาสที่จะเรียนรู้จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่จะสร้างความสุขสงบและความมั่นคงภายในจิตใจให้เกิดขึ้นกับตัวท่านเอง แม้จะต้องใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ เป็นความสุขที่เกิดจากการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนรอบข้าง และปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสิ่งรอบตัวจนเกิดการยอมรับและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ จะเป็นหนทางให้คนอื่น ๆ หันมาเข้าใจชีวิตของผู้ต้องขัง ได้ดีขึ้นด้วย

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการนี้เพราะ ท่านมีความสามารถอ่านออกเขียนได้ เหลือระยะเวลาการรับโทษที่นานเพียงพอที่จะเข้าร่วมโครงการฯ ได้จนจบ อีกทั้งท่านได้รับปากว่าท่านจะเข้าร่วมการอบรมได้ครบทั้ง ๘ ครั้ง รวมทั้งมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาด้านจิตใจ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วม จะมีส่วนช่วยให้การวิจัยนี้ได้ข้อมูลที่มีคุณค่า และบ่งบอกความเป็นจริงภายในจิตใจของชีวิตคน ๆ หนึ่งได้เป็นอย่างดี

ที่ (ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ หรือ เรือนจำกลางขอนแก่น)..... แห่งนี้ จะรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ๓๐ คน และใช้ระยะเวลาเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ทั้งสิ้น ๑๐ เดือน คือ ตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๖ ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้ ท่านจะมีข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. เข้าร่วมการอบรมในกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาซึ่งมีเนื้อหาสาระหลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่ม การพัฒนาจิตใจ การทำงานศิลปะ งานเขียน และงานละคร เป็นต้น รวมทั้งสิ้น ๘ ครั้ง ครั้งละ ๔ วัน โดยแต่ละครั้งจะห่างกันประมาณหนึ่งเดือนในการทำกิจกรรมทุกครั้งนั้น ท่านอาจต้องจดบันทึกเรื่องราวส่วนตัว และเขียนหรือวาดเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง แต่จะไม่มีกรเขียนชื่อ นามสกุลจริง ไม่มีการบันทึกภาพ หรือบันทึกเสียงใด ๆ และในแต่ละวันจะใช้เวลาทำกิจกรรมไม่นานเกินกว่าที่ได้รับอนุญาตจากทางเรือนจำ
๒. เข้าร่วมกิจกรรมวันพบญาติ ๑ วันซึ่งจะมีการนำเสนอผลงานของการเรียนรู้ รวมถึงการจัดนิทรรศการและการแสดง โดยจะจัดราวเดือนกรกฎาคม ปีหน้า

๓. กรณีที่ผู้วิจัยเห็นว่าท่านมีเรื่องราวบางอย่างเกี่ยวกับชีวิตที่น่าสนใจเป็นพิเศษและมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ผู้วิจัยอาจเชิญชวนให้ท่านมาเป็นผู้ให้ข้อมูลในเชิงลึกเป็นรายบุคคลต่อไป

ในการทำกิจกรรมเหล่านี้ แทบไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ก็อาจมีความเป็นไปได้ ที่ท่านจะรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ เศร้า หรือเครียดอยู่บ้าง ซึ่งถ้าหากท่านรู้สึกว่าความไม่สบายใจเหล่านั้นมีมากเกินไป ท่านสามารถหยุดการเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ได้ทันที และท่านมีสิทธิ์ถอนตัวจากโครงการฯ เมื่อใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

กรณีที่ท่านไม่เข้าร่วมในโครงการนี้หรือกรณีที่ท่านถอนตัวจากโครงการฯ ก็จะไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ทั้งสิ้นต่อตัวท่านหรือต่อชีวิตความเป็นอยู่ในเรือนจำ ท่านยังได้รับการปฏิบัติตามปกติและได้รับสิทธิต่าง ๆ ตามที่เคยมีเคยได้อยู่แล้วไม่เปลี่ยนแปลง

หากท่านรู้สึกไม่สบายใจจริง ๆ ในระหว่างการทำกิจกรรมใด ๆ ท่านสามารถแจ้งกระผม / ดิฉัน หรือทีมกระบวนการคนใดคนหนึ่งได้ตลอดเวลาโดยทุกคนสามารถให้การดูแลท่านได้ทันทีด้วยการรับฟัง ดูแลอารมณ์ความรู้สึก นำพาจิตใจให้ผ่อนคลายและวางใจ รวมถึงแนะนำต่อไปยังผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแก่ท่านได้

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ตลอดเวลา คือ

อ. สมสิทธิ์ อัสครนิจี หัวหน้าโครงการฯ หรือ อ. เพริศพรหม แคนคิลป์ ผู้ช่วยวิจัย

การเข้าร่วมโครงการฯ ในครั้งนี้ ท่านจะไม่เสียค่าใช้จ่ายและไม่ได้รับค่าตอบแทนใด ๆ และหากมีข้อมูลความรู้ใด ๆ ทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับงานนี้ กระผม / ดิฉันจะแจ้งให้ท่านทราบโดยเร็วและไม่ปิดบัง

ข้อมูลส่วนตัวของท่านที่เป็นรายบุคคล จะถูกเก็บรักษาไว้อย่างดีจะไม่ถูกเปิดเผยทั้งในรายงานการวิจัยและต่อสาธารณะ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมีสำนักงานอยู่ที่ สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพหลโยธิน สาย ๔ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐ หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ ท่านสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการฯ หรือผู้แทน ได้ตามสถานที่ข้างต้น

ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า ได้อ่านเนื้อหาทั้งหมดในเอกสารชี้แจงฯ ฉบับนี้ให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจนเป็นที่เข้าใจเรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(.....)

วันที่.....

ตัวอย่าง เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้เข้าร่วมในการสัมภาษณ์เชิงลึก)

Participant Information Sheet

กระผม / ดิฉัน อ.สมสิทธิ์ อัสครนธิ (หรือ อ.เพริศพรรณ แคนศิลป์) ซึ่งเป็นผู้วิจัยจะอ่านข้อความต่อไปนี้ให้ท่าน ฟังจนเข้าใจ หากท่านฟังแล้วยังไม่เข้าใจ กรุณาสอบถามกระผม / ดิฉันให้ช่วยอธิบายซ้ำก็ครั้งที่ได้อีกกว่าท่านจะเข้าใจดี และก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วม ท่านอาจกลับไปปรึกษาหารือกับเพื่อนของท่าน หรือ เจ้าหน้าที่คนอื่น ๆ ก่อนก็ได้

กระผม / ดิฉันชื่อ สมสิทธิ์ อัสครนธิ (หรือเพริศพรรณ แคนศิลป์) เป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล กำลังศึกษาเก็บข้อมูลในโครงการจากใจสู่ใจ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงภายในของจิตใจของสตรีต้องขัง โดยได้รับทุนการทำวิจัยครั้งนี้จาก สสส

ในส่วนนี้ จะเป็นการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจส่วนลึกของบุคคล หากท่านเข้าร่วมการวิจัยในส่วนนี้ ท่านจะได้รับประโยชน์คือ มีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับความเข้าใจในตัวเองอย่างลึกซึ้งผ่านการตอบคำถามที่ชวนให้ใคร่ครวญในแง่มุมต่าง ๆ นำไปสู่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในผู้อื่นและสิ่งรอบข้าง นอกจากนี้ จะเป็นหนทางให้คนอื่น ๆ หันมาเข้าใจชีวิตของผู้ต้องขังได้ดีขึ้นด้วย

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการนี้เพราะ นอกเหนือจากที่ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นหนึ่งใน ๓๐ คนของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแล้วท่านยังมีเรื่องราวบางอย่างเกี่ยวกับชีวิตที่น่าสนใจเป็นพิเศษและมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้หากท่านตัดสินใจเข้าร่วม จะมีส่วนช่วยให้การวิจัยนี้ ได้ข้อมูลที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น และบ่งบอกความเป็นจริงภายในจิตใจของชีวิตคน ๆ หนึ่งได้เป็นอย่างดี

ที่ (ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ หรือ เรือนจำกลางขอนแก่น)..... แห่งนี้ จะรับผู้เข้าร่วมการวิจัยในส่วนของการสัมภาษณ์นี้ ๕ คน ทำการสัมภาษณ์ทั้งหมด ๒ ครั้ง โดยครั้งที่หนึ่งในเดือนธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๖ ส่วนครั้งที่สองในเดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๗

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วม ท่านจะมีข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. เข้าร่วมการอบรมในกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาและเข้าร่วมกิจกรรมวันพบญาติทุกครั้งตามรายละเอียดเดิมที่ได้รับทราบอยู่แล้ว
๒. ได้รับการสัมภาษณ์ส่วนบุคคล จำนวน ๒ ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ ๔๐ นาที โดยครั้งที่หนึ่งอยู่ระหว่างการอบรมครั้งที่ ๑ (ราวเดือนธันวาคม ๒๕๕๖) และครั้งที่สองอยู่ระหว่างการอบรมครั้งที่ ๒ (ราวเดือนมิถุนายน ๒๕๕๗) ประเด็นการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้งจะเกี่ยวกับ ความรู้สึก การใช้ชีวิต สภาพปัญหาในเรือนจำ และแนวทางในการเผชิญกับสิ่งเหล่านั้นและระหว่างการสัมภาษณ์จะไม่มีการใช้ชื่อ นามสกุลจริง ไม่มีการบันทึกภาพหรือบันทึกเสียงใด ๆ

ในการทำกิจกรรมเหล่านี้ แทบไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ก็อาจมีความเป็นไปได้ ที่ท่านจะรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ เศร้า หรือเครียดอยู่บ้าง ซึ่งถ้าหากท่านรู้สึกว่าการไม่สบายใจเหล่านั้นมีมากเกินไป ท่านสามารถหยุดการทำกิจกรรมหรือหยุดการตอบคำถามได้ทันที และท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ต้องตอบคำถามใด ๆ ก็ได้ที่ไม่อยากตอบ อีกทั้งสามารถถอนตัวจากการสัมภาษณ์เมื่อใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

กรณีที่ท่านไม่เข้าร่วมการวิจัยในส่วนนี้หรือกรณีที่ท่านถอนตัวจากการสัมภาษณ์ก็จะมีผลใด ๆ ทั้งสิ้นต่อตัวท่านหรือต่อชีวิตความเป็นอยู่ในเรือนจำ ท่านยังสามารถเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาได้ทุกครั้งเหมือนเดิม (หากยังประสงค์เข้าร่วมอยู่ในโครงการฯ) ยังได้รับการปฏิบัติตามปกติและได้รับสิทธิต่าง ๆ ตามที่เคยมีเคยได้อยู่แล้วไม่เปลี่ยนแปลง

หากท่านรู้สึกไม่สบายใจจริง ๆ ในระหว่างการทำกิจกรรมหรือการสัมภาษณ์ ท่านสามารถแจ้งกระผม / คิฉิน หรือทีมกระบวนการคนใดคนหนึ่งได้ตลอดเวลาโดยทุกคนสามารถให้การดูแลท่านได้ทันทีด้วยการรับฟัง ดูแลอารมณ์ความรู้สึก นำพาจิตใจให้ผ่อนคลายและวางใจ รวมถึงแนะนำต่อไปยังผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแก่ท่านได้

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ตลอดเวลา คือ

อ. สมสิทธิ์ อัสครนธิ์ หัวหน้าโครงการฯ หรือ อ. เพรศพรธม แคนศิลป์ ผู้ช่วยวิจัย

การเข้าร่วมการวิจัยในส่วนนี้ ท่านจะไม่เสียค่าใช้จ่ายและไม่ได้รับค่าตอบแทนใด ๆ และหากมีข้อมูลความรู้ใด ๆ ทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับงานนี้ กระผม / คิฉินจะแจ้งให้ท่านทราบโดยเร็วและไม่ปิดบัง

ข้อมูลส่วนตัวของท่านที่เป็นรายบุคคล จะถูกเก็บรักษาไว้อย่างดีจะไม่ถูกเปิดเผยทั้งในรายงานการวิจัยและต่อสาธารณะ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมีสำนักงานอยู่ที่ สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑล สาย ๔ ตำบลศาลายาอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐ หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ ท่านสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการฯ หรือผู้แทน ได้ตามสถานที่ข้างต้น

ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า ได้อ่านเนื้อหาทั้งหมดในเอกสารชี้แจงฯ ฉบับนี้ให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจนเป็นที่เข้าใจเรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(.....)

วันที่.....

ตัวอย่าง หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่ได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ

ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัย อ่านเนื้อหาของหนังสือแสดงเจตนายินยอมฯ ด้วยวาจา

..... (ชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย) สตรีต้องขังของ (ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ หรือ เรือนจำกลาง
ขอนแก่น)..... เต็มใจเข้าร่วมโครงการจากใจสุใจ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงภายในของจิตใจของสตรีต้องขัง โดยได้รับ
ทราบและเข้าใจที่มา จุดมุ่งหมายของโครงการ ขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติ ประโยชน์ที่จะได้รับ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น รวมถึง
แนวทางการช่วยเหลือดูแลกรณีเกิดปัญหาขึ้น ได้รับทราบว่าโครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายและค่าตอบแทนใด ๆ ได้รับฟังและ
เข้าใจเนื้อหาทั้งหมดในเอกสารชี้แจงฯ อีกทั้งได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการฯ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว
โดยไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้น

..... (ชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย) จึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการนี้ โดยได้รับทราบถึงสิทธิ์ที่จะได้รับ
ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม ได้รับทราบว่าสามารถถอนตัวหรืองดการเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ ได้ทุกเมื่อ ซึ่งจะไม่เกิดผลกระทบ
ต่อตัวเองและชีวิตความเป็นอยู่แต่อย่างใด ยินยอมให้ผู้วิจัยใช้ข้อมูลส่วนตัวที่ได้รับจากการวิจัย แต่จะไม่เปิดเผยในรายงาน
วิจัยและต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล และหากเกิดปัญหาหรือมีความไม่สบายใจใด ๆ ระหว่างการเข้าร่วมโครงการฯ จะรีบ
แจ้งผู้วิจัยโดยเร็วที่สุด

กรณีที่มีข้อขัดข้องใจหรือเกิดปัญหาใด ๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการฯ (ชื่อผู้เข้าร่วมการ
วิจัย) จะสามารถติดต่อกับ อ. สมสิทธิ์ อัครนิธิ หัวหน้าโครงการฯ หรือ อ. เพริศพรรณ แคนศิลป์ ผู้ช่วยวิจัย

และหากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่กล่าวไว้ในเอกสารชี้แจงฯ จะสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการ
จริยธรรมการวิจัยในคนหรือผู้แทน ได้ที่สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กองบริหารงานวิจัย สำนักงาน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า ได้อ่านเนื้อหาทั้งหมดในหนังสือแสดงเจตนายินยอมฯ ฉบับนี้ให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจนเป็นที่
เข้าใจเรียบร้อยแล้ว จึงเชื่อได้ว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยยินยอมเข้าร่วมโครงการฯ ด้วยความสมัครใจ

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(.....)

วันที่.....

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล แนวทางการสัมภาษณ์ และการสังเกต
และแบบบันทึกข้อมูล สำหรับงานวิจัย

แนวทางการสนทนากลุ่ม (Focus group) ในการวิจัยส่วนที่ ๑

ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม :

.....

.....

ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม :

ผู้บันทึก : วันที่ เวลาเริ่ม เวลาสิ้นสุด

ประเด็นหลัก ๆ สำหรับการสนทนากลุ่ม (สำหรับผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม)

- ความรู้สึกนึกคิดของกระบวนการต่อการดำเนินการอบรมเป็นอย่างไร
- ผลสะท้อน และผลการเรียนรู้จากผู้เข้าอบรมเป็นอย่างไร
- ผลการเรียนรู้ และสถานะด้านในของผู้เข้าอบรมที่สังเกตเห็นเป็นอย่างไร
- แนวทางในการปรับปรุงกระบวนการอบรมในครั้งต่อไปเป็นอย่างไร

กรณำบันทึกเนื้อหาที่ได้จากการสนทนากลุ่มด้านล่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกข้อมูลจากการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ ในการวิจัยส่วนที่ ๓

สำหรับสนทนากับญาติหรือบุคคลภายนอก

สถานที่ วัน เวลา

ผู้บันทึกการสนทนา

คนที่	เนื้อหาของการสนทนา
๑	<p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อตัวสตรีต้องขัง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ชีวิตในเรือนจำ</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
๒	<p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อตัวสตรีต้องขัง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ชีวิตในเรือนจำ</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
๓	<p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อตัวสตรีต้องขัง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ชีวิตในเรือนจำ</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
๔	<p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อตัวสตรีต้องขัง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ชีวิตในเรือนจำ</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
๕	<p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อตัวสตรีต้องขัง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ชีวิตในเรือนจำ</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

แบบบันทึกข้อมูลจากการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ ในการวิจัยส่วนที่ ๓

สำหรับสนทนากับสตรีต้องขัง

สถานที่ วัน เวลา

ผู้บันทึกการสนทนา

คนที่	เนื้อหาของการสนทนา
๑	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๒	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๓	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๔	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๕	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๖	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๗	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๘	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๙	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา
๑๐	มุมมอง ความเข้าใจที่ญาติ / บุคคลภายนอกมีต่อตัวเรา

ใบประกาศรับสมัครและใบสมัครเข้าร่วมการอบรมในโครงการจากใจสู่ใจ
สำหรับเจ้าหน้าที่เรือนจำ

รับสมัครผู้ร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ

โครงการจากใจสู่ใจ



สำหรับเจ้าหน้าที่เรือนจำและทัณฑสถานหญิง



วันที่ 2-4 เมษายน 2557

ณ กนกรัตน์รีสอร์ท อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

โครงการ จากใจสู่ใจ: คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง
จัดโดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

การอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการ “จากใจสู่ใจ” เหมาะสำหรับเจ้าหน้าที่ที่ต้องการพัฒนาศักยภาพการทำงานร่วมกับผู้ต้องขังหญิง การดูแลความเครียดที่เกิดจากการทำงาน กระบวนการจิตตปัญญาให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติด้านใน ให้มีความเข้าใจสภาวะจิตใจของตัวเอง เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิด เช่น ความโกรธ ความกลัว ความกังวลใจ ความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น เพื่อรับมือกับปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบเมื่ออยู่ในเรือนจำ พร้อมบ่มเพาะความรักความเมตตาให้เกิดขึ้น การมองเห็นคุณค่าและศักยภาพความเป็นมนุษย์ในตัวเอง และผู้อื่น เกิดเป็นความสุขและพลังภายในเชิงสร้างสรรค์

นอกจากนี้ กระบวนการเรียนรู้ภายใต้โครงการจากใจสู่ใจ ซึ่งเป็นโครงการที่ทำงานกับผู้ต้องขังและบุคคลากรที่ทำงานในเรือนจำในประเทศไทย ให้ความสำคัญกับการใคร่ครวญปรากฏการณ์เชิงสังคมที่ส่งผลต่อชีวิต รวมถึงมีกิจกรรมฝึกสภาวะการรู้เนื้อรู้ตัว(สติ)ง่ายๆที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ และการกลับมาดูแลฟื้นฟูกาย-ใจตนเอง ด้วยบรรยากาศต่างๆ ผ่อนคลาย

กระบวนการอบรม เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้ร่วมการอบรม และการทำงานกิจกรรมผ่านประสบการณ์ต่างๆ โดยมีกระบวนการจากศูนย์จิตตปัญญาช่วยอำนวยความสะดวกดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพ

หัวข้อการอบรม

- เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ผ่านกิจกรรมหลากหลายเช่น คนตามธาตุ วาดภาพ เกมส์ผ่านประสบการณ์ ฯลฯ
- เรื่องความสัมพันธ์เชิงอำนาจ และอำนาจภายใน
- คุณค่าความเป็นมนุษย์
- การดูแลกาย-ใจง่ายๆในชีวิตประจำวัน เช่น ออกกำลังกาย โยคะ ภาวนา

ตารางกิจกรรม *อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

07.00	ฝึกโยคะ ภาวนายามเช้า
07.30	อาหารเช้า
09.00	กิจกรรมภาคเช้า
12.30	อาหารกลางวัน กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้
14.00	กิจกรรมภาคบ่าย
16.30	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00	อาหารเย็น
19.30	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภาวนาก่อนนอน

ค่าใช้จ่ายในการจัดอบรม ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) รับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าเดินทาง และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ในการจัดอบรมแก่เจ้าหน้าที่ทั้งหมด

การสมัครเข้าร่วมการอบรม

รับสมัครเจ้าหน้าที่จำนวน 18 คน จากเรือนจำและทัณฑสถานหญิงทั่วประเทศ

กรอกใบสมัครแล้วส่งมาที่ผู้ประสานงานการจัดอบรม ภายในวันที่ 10 มีนาคม 2557

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

ผู้ประสานงานการจัดอบรม:

นภา ธรรมทรงศนะ โทรศัพท์ 089-1603588 อีเมล

naparguard@gmail.com

วิจิตรา เตรตรระกุล โทรศัพท์ 081-6379790 อีเมล

tra_gemini@hotmail.com

ใบสมัครเข้าร่วมการอบรมเจ้าหน้าที่

โครงการ จากใจสู่ใจ: คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง

วันที่ 2-4 เมษายน 2557

ณ กนกรัตน์ รีสอร์ท อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

ข้อมูลผู้สมัคร

ชื่อนามสกุล ชื่อเล่น

หมายเลขประจำตัวประชาชน.....

วัน/เดือน/ปีเกิด อายุ ปี เพศ

โทรศัพท์มือถือ.....

อีเมล

ที่อยู่ของผู้สมัคร

ชื่อองค์กรที่สังกัด ตำแหน่ง

ลักษณะงานหรือหน้าที่ความรับผิดชอบในปัจจุบันของผู้สมัคร

.....
.....

ระยะเวลาที่ได้ปฏิบัติงานนี้มาจนถึงปัจจุบันปี

ประเภทอาหารที่ท่านรับประทานได้ในระหว่างการอบรม

อาหารทั่วไป มังสวิรัติ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

สิ่งที่ท่านคาดหวังว่าจะได้เรียนรู้จากการกิจกรรม 3 วันนี้

.....
.....
.....
.....

ส่งใบสมัครถึงผู้ประสานงานการจัดอบรม รายละเอียดดังนี้

นภา ธรรมทรงสนะ โทรศัพท์ 089-1603588 อีเมล naparguard@gmail.com

วิจิตรา เตรตรระกุล โทรศัพท์ 081-6379790 อีเมล tra_gemini@hotmail.com

๑๘-๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗ ณ พื้นที่กิจกรรมฝ่ายการศึกษา ชั้น ๑ เรือนจำกลางขอนแก่น (รายละเอียดตามเอกสารแนบ)

ดังนั้น จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมงานในฐานะภาคีเครือข่ายของโครงการฯ ในวันพุธที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗ ตั้งแต่เวลา ๙.๐๐ น.- ๑๒.๐๐ น. ณ พื้นที่กิจกรรมฝ่ายการศึกษา ชั้น ๑ เรือนจำกลางขอนแก่น เพื่อเป็นเกียรติและกำลังใจแก่กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือและความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัชวาลย์ ศิลปกิจ)

ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ประสานงานโครงการ : นางสาวจิตวัน สมรูป

โทร.๐๘๑-๖๒๓๕๓๐๑

jessy8888@gmail.com

นางสาวมัลลิกา ตั้งสงบ คงทน

โทร.๐๘๑-๖๑๐๓๔๑๗

mallikahappy@gmail.com

ตัวอย่าง รายละเอียดและกำหนดการกิจกรรมวัน “จากใจสู่ใจ”
กิจกรรมวัน “จากใจสู่ใจ”
วันที่ ๑๘ – ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗
ที่มาของกิจกรรม

สืบเนื่องจากการทำงาน โครงการจากใจสู่ใจ...คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริงภายใต้การ จัดทำกรอบยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรมของสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ดำเนินการ และมี กลุ่มเป้าหมายเป็นสตรีต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ได้ดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตต ปัญญา ตั้งแต่กันยายน ๒๕๕๖ จนถึงปัจจุบัน นับเป็นระยะเวลา ๘ เดือนอย่างต่อเนื่อง โดยมีผลการเรียนรู้ เป็นที่น่าชื่นชมทั้งจากทางโครงการฯและเจ้าหน้าที่เรือนจำผู้เกี่ยวข้อง

อนึ่ง เพื่อเป็นการรวบรวมประมวลผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาการทำโครงการ และ สื่อสารเพื่อให้สังคมรับรู้และเข้าใจสตรีต้องขังมากขึ้น ทางโครงการฯ จึงจัดกิจกรรมวัน “จากใจสู่ใจ” ตามที่เคยได้ระบุไว้ในรายละเอียดโครงการตั้งแต่ต้น โดยเชิญบุคลากร ผู้เกี่ยวข้องจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน สื่อมวลชน ญาติและครอบครัวสตรีต้องขัง เข้าร่วมงานนิทรรศการและชมการแสดงของสตรี ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการฯ โดยคณะทำงานโครงการฯ เป็นผู้ดูแลรับผิดชอบดำเนินกิจกรรมดังกล่าวนี้ ทั้งนี้ ภายใต้ความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่เรือนจำผู้เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและมิติด้านในของสตรีต้องขัง ให้สัมผัสถึงคุณค่า ความสุข และพลังภายในที่ แท้จริง
๒. เพื่อรวบรวมประมวลผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาการทำโครงการ
๓. เพื่อสื่อสารให้สังคมรับรู้และเข้าใจสตรีต้องขังมากขึ้น รวมทั้งได้เห็นถึงเจตนารมณ์อันดีของทางเรือนจำ ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีต้องขัง

วันและสถานที่

วันที่ ๑๘-๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗

สถานที่ พื้นที่กิจกรรมฝ่ายการศึกษา ชั้น ๑ เรือนจำกลางขอนแก่น

กำหนดการ

วันพุธที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗

งานกิจกรรม “นิทรรศการมีชีวิต จากใจสู่ใจ” การนำเสนอผลการเรียนรู้ของสตรีต้องขังที่เข้าร่วมโครงการ

๘.๐๐ น. – ๘.๑๕ น. ลงทะเบียน และเดินชมผลงาน ศิลปะ สมุดบันทึกของสตรีต้องขังในงาน

นิทรรศการ

๘.๑๕ น. – ๘.๓๐ น. ผู้บัญชาการเรือนจำกลางขอนแก่น กล่าวต้อนรับ

๘.๓๐ น. – ๘.๓๕ น. การฉายภาพบรรยากาศการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

๘.๓๕ น. – ๘.๕๐ น. การอ่านบทกวี และการแสดงละครจากสตรีต้องขังที่เข้าร่วมโครงการ

๘.๕๐ น. – ๑๐.๕๐ น. นิทรรศการมีชีวิต โดยจัดแบ่งกลุ่มสตรีต้องขัง ให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เข้าไปรับฟังความคิดเห็น และพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสตรีต้องขังถึงผลการเรียนรู้ที่ได้จากโครงการ มีหัวข้อต่างๆดังนี้

- บ้านแห่งการเปลี่ยนแปลง การบอกเล่าถึงการเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเองของสตรีต้องขัง

- บ้านกระบวนการ การบอกเล่าถึงตัวกระบวนการ และลักษณะกิจกรรมที่สตรีต้องขังได้เข้าร่วม

- บ้านกระบวนการ การบอกเล่าถึงตัวกระบวนการในแง่มุมมองการอยู่ร่วมกัน ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น

- บ้านเนื้อหา การบอกเล่าถึงแนวคิดเนื้อหาที่สตรีต้องขังได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการ

ต่าง ๆ เช่น การสื่อสารอย่างสันติ พลังกลุ่ม ระบบเพศ ศิลปะและ ละคร

- บ้านข้อเสนอแนะ การบอกเล่าถึงข้อติชม ข้อเสนอแนะที่มีต่อโครงการใจสู่ใจ อย่างตรงไปตรงมา

๑๐.๕๐ น. – ๑๑.๓๐ น. รับฟังเสียงสะท้อนจากผู้เข้าชมงานที่มีต่อผลงานนิทรรศการ

๑๑.๓๐ น. – ๑๓.๐๐ น. เชิญรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๗

งานกิจกรรม “ครอบครัวสัมพันธ์ จากใจสู่ใจ”

๕.๐๐ – ๕.๓๐ น. ญาติชมผลงาน ศิลปะ สมุดบันทึก และการแสดงของสตรีต้องขัง

๕.๓๐- ๑๑.๓๐ น. จัดกระบวนการเรียนรู้ระหว่างสตรีต้องขังและญาติ

๑๑.๓๐-๑๒.๓๐น. รับประทานอาหารร่วมกัน

วันศุกร์ที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗

กิจกรรม “สายใยสายสัมพันธ์ จากใจสู่ใจ”

๕.๐๐ – ๑๑.๓๐ น. ล้อมวงแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑๑.๓๐-๑๒.๓๐น. รับประทานอาหารร่วมกัน

๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น. ปักฉิมและตั้งหลักใจ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวัน “จากใจสู่ใจ”

ได้แก่ ๑. คณะทำงานและที่ปรึกษาโครงการฯ ประมาณ ๘-๑๐ คน

๒. สตรีต้องขังที่เข้าร่วมโครงการฯ

๓. เจ้าหน้าที่เรือนจำผู้เกี่ยวข้อง

๔. แขกรับเชิญ

เนื่องด้วยเนื้อหาในการจัดกิจกรรมแต่ละวันมีวัตถุประสงค์และรูปแบบที่ต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในแต่ละเนื้อหา รวมทั้งเพื่อความสะดวก สามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง คณะทำงานโครงการฯ จึงได้ระบุเข็รับเชิญในแต่ละวันดังนี้ (รายชื่อและจำนวนที่ระบุอย่างชัดเจนอยู่ระหว่างการประสานงาน)

- วันพุธ ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗ ได้แก่

คณะอาจารย์ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้บริหาร/ตัวแทน ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผู้ที่เกี่ยวข้อง ภาควิชาหรือฝ่ายที่มีความสนใจ และสื่อมวลชน

จำนวนประมาณ ๔๐ ท่าน

- วันพฤหัสบดี ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๗ ได้แก่

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์

ญาติของสตรีต้องขังที่เข้าร่วมโครงการฯ ครอบครัวยุติ ๑ ท่าน จำนวนประมาณ ๔๐ ท่าน

- วันศุกร์ ที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗ ได้แก่

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์