

รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัยการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของ
ภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา
Spiritual Health Evaluation from Life and Work of
JitArsa Bank Volunteer Organization Partners

สุปรียส์ กาญจนพิศศาล
จิรัฐกาล พงศ์ภาคเชียร
สมสิทธิ์ อัสตรนธิ
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

เสนอต่อ

โครงการวิถีสุขภาวะทางปัญญา: งานพัฒนาจิต
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัยการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของ
ภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา
Spiritual Health Evaluation from Life and Work of
JitArsa Bank Volunteer Organization Partners

สุปรียส์ กาญจนพิศศาล
จิรัฐกาล พงศ์ภาคเชียร
สมสิทธิ์ อัสตรนธิ
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

เสนอต่อ

โครงการวิถีสุขภาวะทางปัญญา: งานพัฒนาจิต
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา

Spiritual Health Evaluation from Life and Work of

JitArsa Bank Volunteer Organization Partners

สุปรีย์ส์ กาญจนพิศศาล, จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, สมสิทธิ์ อัสตรนธิ์

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาจำนวน ตามแนวทางวิจัยปรากฏการณ์วิทยา โดยทำการสัมภาษณ์และสนทนากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๑ คน และ (๒) เพื่อศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา โดยนำผลจากวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ และข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิมาใช้ออกแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ผลของการวิจัยพบว่า ๑๑ หมายความว่าที่บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาเรียงตามลำดับ คือ รู้สึกตัว เปิดใจ กลืนไม่เข้าคายไม่ออก เผชิญหน้า เห็นกรอบโลกทัศน์ ศีโรราบ เกิดดวงตาใจใหม่ ทำตามบทบาทที่สอดคล้องกับคุณค่า เบิกบานมั่นคง ยังประโยชน์ และดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์เชื่อมโยง โดยรูปแบบการสืบค้นควรเป็นการสนทนาด้วยคำถามชวนคุยแบบเปิดกว้าง ต่อด้วยการถามตามหมวดหมู่ที่ละอัน แล้วจึงสรุปปิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏจากประเด็นที่สนทนา ซึ่งข้อควรระวัง คือ การนำเครื่องมือไปใช้ในการตัดสินประเมินความดีของผู้อื่น และเพื่อให้เครื่องมือนี้เกิดความสำเร็จยิ่งขึ้นและใช้งานได้จริงในบริบทที่แตกต่างกัน คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ คือ ควรมีการจัดเก็บข้อมูลกับกลุ่มบุคคลจากหลากหลายวิชาชีพจำนวน ๑๐๐ ขึ้นไป การจัดทำหลักสูตรเพื่อสร้างวิธีการและคณะทำงานที่จะสามารถใช้งานเครื่องมือนี้ได้อย่างเป็นระบบ การทดลองใช้เครื่องมือนี้กับผู้คนในวงกว้าง และจัดประชุมหารือร่วมกับผู้จัดกระบวนการถึงความเป็นไปได้ในการนำเครื่องมือไปใช้งานจริง

คำสำคัญ : สุขภาวะทางปัญญา การประเมินสุขภาวะทางปัญญา ภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
สารบัญ	ข
สารบัญภาพ	ง
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ที่มาและความสำคัญ	๑
๑.๒ คำถามงานวิจัย	๒
๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย	๒
๑.๔ ขั้นตอนการวิจัย	๓
๑.๕ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๖ ข้อจำกัดของการวิจัย	๕
๑.๗ นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	๕
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๑ นิยามความหมายของสุขภาวะทางปัญญา	๖
๒.๒ กรอบแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning)	๗
๒.๒.๑ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของแจ็ก เมสิโรว์	๘
๒.๒.๒ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของเจมส์ โปรจาสกา	๑๑
๒.๒.๓ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของปาร์กเกอร์ เจ. ปาล์มเมอร์	๑๔
๒.๒.๔ ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ-ประกอบสร้าง (Constructive-Developmental Psychology)	๑๗
๒.๓ การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)	๑๘
๒.๔ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)	๑๙
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๑
๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๑
๓.๒ สรุปลผลการวิจัย	๒๔
๓.๓ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล	๒๔
๓.๔ พื้นที่ศึกษา	๒๔
๓.๕ ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย	๒๕
๓.๖ กลุ่มเป้าหมาย	๒๕
๓.๗ การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Subject selection and allocation)	๒๕
๓.๘ จริยธรรมการวิจัย	๒๖
บทที่ ๔ ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา	๒๗
๔.๑ ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ในชีวิต และการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา	๒๗

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
๔.๒ ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อการพัฒนาเครื่องมือการประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา	๖๙
บทที่ ๕ แนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา	๗๘
การวิจัยส่วนที่ ๒ การศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา	๗๘
๕.๑ กระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา	๗๙
๕.๑.๑ การกำหนดปัญหา	๘๑
๕.๑.๒ การออกแบบและวางแผน	๘๑
๕.๑.๓ การลงมือปฏิบัติและเก็บข้อมูล	๘๒
๕.๑.๔ การวิเคราะห์ผลและข้อค้นพบ	๙๐
๕.๒ บทสรุปที่ได้รับ	๙๑
๕.๓ ข้อควรระวังในการใช้เครื่องมือสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา	๙๒
บทที่ ๖ การอภิปราย สรุปผล และข้อเสนอแนะ	๙๓
๖.๑ การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย	๙๓
๖.๑.๑ ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา	๙๓
๖.๑.๒ แนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา	๙๗
๖.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๙๗
บรรณานุกรม	๙๙
ภาคผนวก	๑๐๒

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
๕.๑	องค์ประกอบหลักของการดำเนินกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการในการพัฒนารูปแบบและวิธีการที่มีความเหมาะสมสำหรับสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา ในบุคคล	๘๑
๕.๒	หมุดหมายทั้ง ๑๑ บนเส้นทางการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา	๘๔

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ที่มาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ คณะกรรมการการสาธารณสุข วุฒิสภาได้จัดทำรายงานระบบสุขภาพประชาชาติ ข้อเสนอการปฏิรูประบบสุขภาพสืบเนื่องจากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๔๐ ขึ้นเพื่อให้เป็นแนวทางการปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ โดยมี ศาสตราจารย์ นายแพทย์ เกษม วัฒนชัย เป็นประธานจัดทำข้อเสนอ ซึ่งเป็นที่มาของการพยายามผลักดันการปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติของประเทศไทย จนนำไปสู่การออกกฎหมายพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๘) ตามมาด้วยการจัดสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ขึ้นตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๔ โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นองค์การมหาชนอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของนายกรัฐมนตรี ซึ่งทำหน้าที่สนับสนุนและประสานการทำงานสร้างเสริมสุขภาพในประเทศร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ในสังคม เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีครบทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย จิต ปัญญา และสังคม (กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ม.ป.ป.)

หนึ่งใน ๑๕ แผนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพสู่สังคมสุขภาวะของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ แผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก ๕) ซึ่งมุ่งเน้นการทำงานขับเคลื่อนระบบสื่อเพื่อสุขภาวะและวิถีสุขภาวะทางปัญญา ร่วมกันกับภาคีเครือข่ายด้านสื่อภาคประชาชน ภาคีด้านวิถีสุขภาวะทางปัญญา ภาคีด้านนโยบายที่เกี่ยวข้องกับระบบสื่อเพื่อสุขภาวะ ภาคีพันธมิตรด้านสื่อและภาคีด้านวิชาการ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๖๐)

ภาคีด้านวิถีสุขภาวะทางปัญญาที่สำคัญองค์กรหนึ่ง คือ ธนาคารจิตอาสาซึ่งเป็นหนึ่งในองค์กรเพื่อสังคมภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีพันธกิจหลัก คือ พัฒนาระบบสนับสนุนและขับเคลื่อนจิตอาสาเพื่อยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของผู้คนบนฐาน ๓ ภารกิจหลัก คือ ๑) ระบบฝากเวลา (Time Bank) ที่เป็นเปิดโอกาสให้ผู้ที่สนใจได้ฝากเวลาบนเว็บไซต์ของธนาคารและค้นหางานจิตอาสาที่สอดคล้องกับความต้องการ ๒) ปฐมนิเทศและการอบรม (Orientation and Training) ให้กับองค์กรที่รับจิตอาสาเข้าไปทำงานด้วยเพื่อช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมสามารถออกแบบกิจกรรมที่เอื้อให้จิตอาสาเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และ ๓) อาสาสัมพันธ์ (Volunteer Relationship Management) เป็นการสร้างความต่อเนื่องในการมีกิจกรรมความร่วมมือและสื่อสารระหว่างอาสาสมัครกับองค์กรผู้จัด ตลอดจนส่งเสริมให้เป็นชุมชนเครือข่ายความร่วมมือของอาสาสมัครตามประเด็นความสนใจหรือตามพื้นที่การทำงาน (ธนาคารจิตอาสา, ๒๕๖๐) โดยการดำเนินงานที่ผ่านมา ธนาคารจิตอาสาได้มีการจัดกระบวนการพัฒนาศักยภาพมิติสุขภาวะทางปัญญาให้กับตัวแทนของภาคีองค์กรอาสาสมัคร ภาคีแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ภาคีแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภาคีแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา และภาคีแผนงานอื่น ๆ ภายใต้โครงการร่วมสร้างสังคมจิตอาสา โครงการวิถีสุขภาวะทางปัญญา และโครงการเรียนรู้

และสื่อสารสุขภาวะทางปัญญาอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษาเชิงลึกถึงการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิต และการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยเล็งเห็นว่าเสียงสะท้อนจากประสบการณ์ตรงของผู้ที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของ ธนาคารจิตอาสา รวมถึงเสียงสะท้อนผู้ที่เกี่ยวข้องและทำงานร่วมกับผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของ ธนาคารจิตอาสา พร้อมกับข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทาง ปัญญาในสังคมไทย น่าจะเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยพัฒนาแนวทางการประเมินแนวโน้มการ เปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสาอย่างเป็น ระบบ ซึ่งสอดคล้องกับภารกิจและแนวทางการดำเนินงานที่สำคัญข้อหนึ่งของกลุ่มแผนงานวิถีสุขภาวะทาง ปัญญา สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก ๕) คือ “การสนับสนุนการพัฒนาเครื่องมือที่ได้จากกระบวนการ จัดการความรู้ด้านวิถีสุขภาวะทางปัญญาที่จำเป็นสำหรับการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ อาทิ การพัฒนาตัวชี้วัด การพัฒนาเครื่องมือประเมินผล การวิจัยสถานการณ์ด้านวิถีสุขภาวะทางปัญญาของสังคม การถอดบทเรียน กระบวนการทำงานส่งเสริมวิถีสุขภาวะทางปัญญา” (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๖๐, น.๑๙๖)

ยิ่งไปกว่านั้น การพัฒนามิติสุขภาวะทางปัญญาถือเป็นหัวใจสำหรับการส่งเสริมสุขภาวะทางกายและ จิตของบุคคลให้เกิดความเข้มแข็งและมั่นคง อันนำไปสู่ความเข้มแข็งของกลุ่ม ชุมชน และสังคมอย่างยั่งยืน ดังเช่นข้อค้นพบของ อรศรี งามวิทยาพงศ์ (๒๕๔๙) ในการศึกษาเรื่องสุขภาวะทางจิตวิญญาณผ่านงาน อาสาสมัคร กรณีศึกษาฉลาดทำบุญ ที่ว่า อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา เกิดการเปลี่ยนแปลง ๓ มิติสำคัญ คือ ๑) มิติกายภาพ พบว่า อาสาสมัครเกิดความสุขจากการแบ่งปันวัตถุ เวลา แรงกายและแรงใจจากการทำงานร่วมกันจนเกิดความรู้สึกที่อยากแบ่งปันอย่างต่อเนื่อง ๒) มิติจิตใจ พบว่า อาสาสมัครเกิดศรัทธาในตนเองจากการตระหนักว่าตนสามารถทำสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่ ผู้อื่นได้ และยังเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาคุณธรรมทางจิตใจตามรอยบุคคลตัวอย่างที่ได้พบ และ ๓) มิติ สังคม พบว่า อาสาสมัครเกิดความรู้สึกเป็นมิตรและเปิดใจให้กับผู้คน สิ่งแวดล้อมและบริบทใหม่ ๆ ที่เข้ามาใน ชีวิต เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว รวมถึงเกิดศรัทธาในตัวผู้อื่น

อนึ่ง จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมของ นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล พบว่า ตัวชี้วัด สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญาตามกรอบตัวชี้วัดสุขภาพแห่งชาติ ยังไม่มีการพัฒนาองค์ประกอบดัชนี ที่เป็นมาตรฐาน (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, ๒๕๕๔) ด้วยเหตุนี้ การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ผ่าน ประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนามิติสุขภาวะทางปัญญาและนำองค์ความรู้ที่ได้รับกลับไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานของตน จึงเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการศึกษาวิเคราะห์ แนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคี เครือข่ายธนาคารจิตอาสา รวมถึงผลการวิจัยที่ได้รับยังเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจสาระสำคัญใน แนวคิดเรื่องสุขภาวะทางปัญญาที่องค์กรภาคีเครือข่ายและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อไปได้ ใน การออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาในบริบทของตน

๑.๒ คำถามงานวิจัย

๑. การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา มีลักษณะเป็นอย่างไร
๒. แนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสาเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา
๒. เพื่อศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา

๑.๔ ขั้นตอนการวิจัย

๑. การศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาผ่านวิธีการวิจัยเชิงแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) โดยอาศัยการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาและผู้ที่เกี่ยวข้องและทำงานร่วมกับผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา รวมถึงการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) เพื่อนำผลสรุปที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลหลักสำหรับการวิเคราะห์และจัดทำแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา
๒. การศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสาผ่านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) กับผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย
ผ่านประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับจุดสังเกตหรือสภาวะที่บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของตน วิธีการประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงาน รวมถึงสิ่งที่ควรคำนึงถึงหรือควรให้ความสำคัญ และข้อควรระวังสำหรับผู้ประเมิน ควบคู่การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาในขั้นตอนแรก
๓. การสังเคราะห์ทักษะการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นการประเมินเชิงคุณภาพ โดยเริ่มต้นจากการนำสิ่งที่ได้จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยข้างต้น มาพัฒนาเป็นประเด็นรูปแบบของการเติบโตภายใน จุดสังเกต

จุดใส่ใจ รวมถึงสังเคราะห์เป็นประเด็นคำถามเพื่อใช้สื่อสารและสัมภาษณ์หาแนวโน้มของการเกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในบุคคล จากนั้นจึงพัฒนาไปสู่รูปแบบการสังเกตการณ์ รูปแบบการสื่อสาร และชุดข้อคำถามสำหรับสัมภาษณ์หาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงภายในดังกล่าว แล้วนำมาใช้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะให้แก่ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะสามารถทำหน้าที่ประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในบุคคล เมื่อได้ชุดความรู้ของการฝึกฝนทักษะการประเมินดังกล่าวที่เป็นรูปธรรมแล้ว จึงนำผลที่ได้ไปรับการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือจากผู้ทรงคุณวุฒิของโครงการฯ แล้วทำการทดสอบการใช้งานอีกครั้ง ก่อนจะทำการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อหาข้อสรุปของแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสาต่อไป

๔. วิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตเชิงพื้นที่เป้าหมาย

คณะผู้วิจัยใช้พื้นที่ของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลเป็นพื้นที่หลักสำหรับการชี้แจงรายละเอียดโครงการ การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลและสนทนากลุ่ม นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยเล็งจะทำการขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในพื้นที่การจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาจากประสบการณ์ตรง (Experiential activity) อย่างน้อย ๕ พื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับงานของภาคีองค์กรอาสาสมัคร ภาคีแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ภาคีแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภาคีแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา และภาคีแผนงานอื่น ๆ และเป็นพื้นที่ทำงานจริงของผู้ที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาจำนวน ๒๐ คน โดยคณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกพื้นที่อย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการให้คำแนะนำจัดสรรข้อมูลและประสานงานของคณะทำงานธนาคารจิตอาสา

ขอบเขตเชิงประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น ๓๕ คน ประกอบด้วยกลุ่มบุคคลเหล่านี้ คือ

๑. ผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จำนวน ๒๐ คน ประกอบด้วย ๑) ตัวแทนภาคีองค์กรอาสาสมัคร จำนวน ๕ คน ๒) ตัวแทนภาคีแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ จำนวน ๔ คน ๓) ตัวแทนภาคีแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน ๔ คน ๔) ภาคีแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา จำนวน ๕ คน และ ๕) ภาคีแผนงานอื่น ๆ จำนวน ๒ คน
๒. ผู้ที่เกี่ยวข้องและทำงานร่วมกับผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จำนวน ๑๐ คน
๓. ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย จำนวน ๕ คน

ขอบเขตเชิงระยะเวลา

ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย ๕ เดือน ตั้งแต่วันที่ ๑๕ มกราคม – วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑

๑.๖ ข้อจำกัดของการวิจัย

ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกกรายบุคคลในขอบเขตระยะเวลาที่กำหนดไว้เท่านั้น อาจไม่สามารถนำมาเทียบเคียงกับความเป็นไปของชีวิตในปัจจุบันที่มีการเติบโตและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยที่บุคคลผู้นั้นได้พึงประสบ

๑.๗ นิยามคำศัพท์ปฏิบัติการ

๑. **กระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา** หมายถึง กระบวนการเรียนรู้มิติสุขภาวะทางปัญญาที่ธนาคารจิตอาสาเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมภายใต้โครงการร่วมสร้างสังคมจิตอาสา โครงการวิถีสุขภาวะทางปัญญา และโครงการเรียนรู้และสื่อสารสุขภาวะทางปัญญา ให้กับตัวแทนของภาคีองค์กรอาสาสมัคร ภาคีแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ภาคีแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภาคีแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา และภาคีแผนงานอื่น ๆ ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
๒. **สุขภาวะทางปัญญา** หมายถึง คุณภาพเชิงบวกภายในของบุคคลที่ชี้ว่า บุคคลคนนั้นมีทัศนคติที่ถูกต้องที่สามารถเข้าถึงความมีใจกรุณา เช่น ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ และแบ่งปัน และเห็นสภาวะความเป็นจริงในชีวิต อีกทั้งมีความสามารถที่จะตระหนักเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงความเป็นจริงในมิติต่าง ๆ โดยไม่แยกส่วน ทั้งด้านกาย จิต และสังคม ทั้งนี้ ผู้ที่มีสุขภาวะทางปัญญา ย่อมดำรงตนอยู่บนหนทางการแห่งการเจริญสติ และการมีทักษะของการสะท้อนใคร่ครวญภายในตนเอง (Self-reflection) จนเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลลัพธ์ของงานวิจัยนำไปสู่การสร้างแผนที่ความคิด (Cognitive map) ให้กับผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยตรงได้เข้าใจถึงแนวคิดสุขภาวะทางปัญญาและแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา ตลอดจนการถอดองค์ความรู้ที่ได้รับออกมาเป็นหนังสือรวบรวมความรู้พื้นฐานด้านสุขภาวะทางปัญญาที่สามารถใช้เป็นข้อมูลตั้งต้นสำหรับการออกแบบกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาภายใต้บริบทพื้นที่การทำงานจริงของแต่ละองค์กร

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

โครงการวิจัย “การประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา” มีโจทย์วิจัยหลัก ๒ ประการ คือ การศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา และการศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา ในการขับเคลื่อนโครงการดังกล่าวได้อาศัยการทบทวนแนวคิดเรื่องนิยามความหมายของสุขภาวะทางปัญญา กรอบแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ตลอดจนแนวคิดและขั้นตอนหลักของวิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาและการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อใช้เป็นฐานคิดสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลและอธิบายประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาและแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงาน

๒.๑ นิยามความหมายของสุขภาวะทางปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และ ทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” และได้ให้นิยามของปัญญาไว้ว่า “ปัญญา หมายความว่า ความรู้ที่รู้รู้เท่าทัน และ ความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อเอื้อแผ่” (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๔, ๒๕๕๐)

จากนิยามความหมายตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้นำไปสู่การศึกษาค้นคว้าองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญากันอย่างเป็นระบบในสังคมไทย อาทิ อติศร จันทรสข และคณะ (๒๕๕๖) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้การขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญาทั้งในต่างประเทศและประเทศไทยและให้ข้อสรุปไว้ว่า สุขภาวะทางปัญญาเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของแนวคิดสุขภาวะองค์รวม ซึ่งมองว่า กาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่แยกขาดจากกัน หากแต่ผสมผสานกันและส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกันอยู่ การมีสุขภาวะที่ดีทางจิตวิญญาณ หมายถึงการที่คนเราสามารถมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับแก่นแท้แห่งตนเอง รวมถึงผู้อื่น สรรพสิ่งและพลังแห่งสากลจักรวาลที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราขึ้นไป นำมาซึ่งความรู้สึกเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ และมั่นคง โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (๒๕๖๐) นักมานุษยวิทยาการแพทย์และนักวิจัยสังคมและสุขภาพ ได้ทำการสรุปว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญาถือได้ว่าเป็นมิติหนึ่งที่มนุษย์จะเติบโตไปสู่ภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งวิถีปฏิบัติและวิธีการที่จะบรรลุภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ปรากฏอยู่ในปรัชญาและคำสอนทางศาสนาต่าง ๆ และความสามารถของมนุษย์ที่จะบรรลุภาวะดังกล่าวเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วในตัวของมนุษย์ทุกคนอันเป็นผลลัพธ์ของวิวัฒนาการที่เชื่อมโยงกันระหว่างกระบวนการทางวัฒนธรรม ชีวิตวิทยาและนิเวศวิทยา

นอกจากนี้ พระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต พระนักเผยแผ่ธรรมที่มีชื่อเสียงรูปหนึ่งของประเทศไทย ได้อธิบายความหมายของสุขภาวะทางปัญญาไว้ว่า “สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงามช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้” (พระไพศาล วิสาโล, ๒๕๕๓, น.๙) โดยสุขภาวะทางปัญญาจัดว่าเป็นพื้นฐานของสุขภาวะทั้ง ๓ ด้านที่เหลือ คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิตและทางสังคม เพราะสุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนในสังคมสามารถดำเนินชีวิตด้วยการคิดดีตามเหตุผลและความถูกต้อง คิดเป็นผ่านการพิจารณาตามความเป็นจริง และเห็นตรงตามความเป็นจริงจึงทำให้สามารถวางใจได้อย่างถูกต้อง (พระไพศาล วิสาโล, ๒๕๕๓, น. ๑๑ -๑๔)

ยิ่งไปกว่านั้น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์แผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทยและได้กำหนดนิยามศัพท์เชิงยุทธศาสตร์ของสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health) ในการดำเนินแผนยุทธศาสตร์ระยะ ๑๐ ปี (๒๕๕๕ – ๒๕๖๔) และแผนการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ไว้ว่า “สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความรู้อย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้ และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข” (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๖๐, น.๑๘๙)

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยพบว่า สุขภาวะทางปัญญาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบทั้ง ๔ ด้านของสุขภาวะองค์รวม และเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาภาวะความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ ซึ่งครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตตามวิถีแห่งความจริงและมีจิตใจที่ดีงาม รวมถึงการรู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลและรู้เท่าทันในตนเอง

จากการวิเคราะห์ความหมายข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการสรุปและกำหนดนิยามของสุขภาวะทางปัญญาสำหรับใช้ในการดำเนินงานวิจัยนี้ กล่าวคือ สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง คุณภาพเชิงบวกภายในของบุคคลที่เชื่อว่า บุคคลคนนั้นมีทัศนคติที่ถูกต้องที่จะสามารถเข้าถึงความมีใจกรุณา เช่น ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ และแบ่งปัน และเห็นสภาวะความเป็นจริงในชีวิต อีกทั้งมีความสามารถที่จะตระหนักเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงความเป็นจริงในมิติต่าง ๆ โดยไม่แยกส่วน ทั้งด้านกาย จิต และสังคม ทั้งนี้ ผู้ที่มีสุขภาวะทางปัญญาย่อมดำรงตนอยู่บนหนทางการแห่งการเจริญสติ และการมีทักษะของการสะท้อนใคร่ครวญภายในตนเอง (Self-reflection) จนเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง

๒.๒ กรอบแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning)

ที่ผ่านมา นักการศึกษามากมายหลายท่านได้ทำการศึกษาปรากฏการณ์ของการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายใน ความรู้สึกนึกคิด มุมมอง ความเข้าใจและการให้ความหมายต่อโลกและชีวิตในระดับปัจเจกบุคคลที่นำไปสู่การสร้างสรรค์ตนเองและการดำเนินชีวิตในระดับจิตสำนึกใหม่ที่กว้างใหญ่กว่าเดิม และสรุปเรียบเรียงเป็นกรอบแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงในระดับปัจเจกบุคคล ซึ่งกรอบแนวคิดดังกล่าวมีความ

น่าสนใจต่อการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ดังรายละเอียดที่จะกล่าวต่อไป

๒.๒.๑ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของแจ๊ค เมลิโรว์

แจ๊ค เมลิโรว์ (Jack Mezirow) ศาสตราจารย์ด้านการศึกษาระดับผู้ใหญ่ (Adult Education) แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มสตรีวัยทำงานที่กลับมาศึกษาต่อในวิทยาลัย เมื่อปี ค.ศ. 1978 จนนำไปสู่ผลสรุปทฤษฎีเรื่องการเปลี่ยนแปลงระดับปัจเจก (Personal Transformation) ว่าด้วยเรื่องของการปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิง (Frames of References) ที่บุคคลผู้นั้นเคยชินในการมองโลกที่เป็นผลจากประสบการณ์ในอดีต กระบวนทัศน์หลักของสังคมและวัฒนธรรมที่บุคคลผู้นั้นเติบโตขึ้นไปสู่กรอบอ้างอิงที่ใหญ่ขึ้นจากการเปิดใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและกระบวนการใคร่ครวญตนเอง รวมถึงการสนทนาแลกเปลี่ยนมุมมองกับบุคคลอื่น อาจกล่าวได้ว่า เมลิโรว์เป็นบุคคลแรก ๆ ในวงการการศึกษาที่ริเริ่มและวางพื้นฐานของทฤษฎีทางการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง จนกลายเป็นองค์ความรู้ที่ใช้อ้างอิงต่อกันมาอย่างแพร่หลาย

เมลิโรว์ ได้ให้นิยามความหมายของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) คือ การเรียนรู้ที่เปลี่ยนกรอบการอ้างอิง (Frame of reference) เดิมที่เคยเป็นปัญหา ได้แก่ ชุดความเชื่อ สมมติฐาน และความคาดหวังที่ตายตัว (Habit of mind, Meaning perspective, Mindset) ไปสู่กรอบการอ้างอิงที่ใหญ่ขึ้น ครอบคลุม เห็นแยกแยะความแตกต่างได้ เปิดรับ สะท้อนและนำเสนอสภาพความรู้สึกนึกคิดได้มากขึ้น รวมถึงความรู้สึกที่ว่ากรอบนี้สามารถรับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น กรอบการอ้างอิงอย่างใหม่นี้มีแนวโน้มที่จะทำให้เราเกิดความเชื่อและความคิดเห็นที่เมื่อแปรเปลี่ยนเป็นการกระทำแล้วจะดูจริงจังแท้และถูกต้องมากขึ้น (Mezirow, 2003, p. 58) โดย เมลิโรว์ ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายของศัพท์ต่าง ๆ ที่เขาใช้ไว้ว่า กรอบการอ้างอิง (Frame of reference) อีกนัยหนึ่งคือ มุมมองเชิงการให้ความหมาย ก็คือ โครงสร้างของความเชื่อ สมมติฐานและความคาดหวังในใจที่ซึ่งบุคคลนั้นคัดกรองความรู้สึก ความประทับใจ การรับรู้ การคิด ความตั้งใจ ความคาดหวังและจุดประสงค์ ซึ่งนำไปสู่การให้ความหมายตามการตีความต่อการมีประสบการณ์การรับรู้โลกนั้น บ่อยครั้งกรอบการ-อ้างอิงก็สะท้อนกระบวนทัศน์วิถีคิดของบุคคลนั้นด้วย โดยกรอบการอ้างอิงประกอบด้วย

- นิสัยของจิตใจ (Habit of mind) เป็นความคุ้นชินของจิต เป็นชุดของข้อสมมติฐานอย่างกว้าง ๆ ในหลากหลายมิติ ได้แก่ สังคม-ภาษา คุณธรรม-จริยธรรม ญาณวิทยา ปรัชญา จิตวิทยา และสุนทรียภาพ
- ทรรศนะ (Point of view) เป็นผลของการแสดงออกของแต่ละเรื่อง หรือแต่ละมิติของนิสัยของจิตใจ ในแต่ละทรรศนะประกอบด้วยกลุ่มต่าง ๆ ของแบบแผนเชิงความหมาย (Meaning scheme) หรือชุดของความคาดหวัง ความเชื่อ ความรู้สึก ความคิด และการตัดสินใจในเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งจะนำไปสู่การตีความและการให้เหตุผลในเรื่องนั้น ๆ

แบบแผนเชิงความหมายนั้น อีกนัยหนึ่งหมายถึงสิ่งที่เราเห็นและวิธีที่เราเห็นสิ่งนั้น เนื่องจากแบบแผนนี้มักทำงานแบบอัตโนมัติ จึงส่งผลให้เกิดการกระทำและนำไปสู่เหตุการณ์หนึ่ง ๆ ที่ต่อเนื่องกันไปเป็นลูกโซ่โดยบุคคลนั้นไม่รู้ตัว เว้นเสียแต่ว่าบุคคลนั้นจะเริ่มหันกลับมาใคร่ครวญเชิงวิพากษ์และใคร่ครวญด้านในอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับแบบแผนเชิงความหมายของตนเอง (Kitchenham, 2008, p. 118)

เมลิโรว์เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงของกรอบการอ้างอิงจะเกิดขึ้นได้ด้วยการอาศัยเครื่องมือการเรียนรู้ที่สำคัญ ๒ ประการ คือ การใคร่ครวญในตนเอง (Critical self-reflection) และ การสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical discourse)

- การใคร่ครวญในตนเอง (Critical self-reflection) เป็นการกลับมาใคร่ครวญและสะท้อนบอกสถานะด้านในของตนเองอย่างพิถีพิถะและมีวิจารณญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใคร่ครวญในเรื่องเกี่ยวกับชุดความเชื่อ สมมติฐาน และการตระหนักรู้ในบริบท ที่มา ธรรมชาติ รวมถึงผลของการกระทำอันเกิดจากความเชื่อและสมมติฐานเหล่านั้น การใคร่ครวญนี้ต้องอาศัยทั้งเหตุผล อารมณ์ ความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวอยู่กับแบบแผนเชิงความหมายเหล่านั้น ตลอดจนญาณทัศนะ การใคร่ครวญนี้จะทำให้บุคคลนั้นเริ่มเห็นกรอบการอ้างอิงที่เคยใช้อย่างไม่รู้ตัว อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและขยายมุมมองของการให้ความหมายของบุคคลนั้นได้ในที่สุด ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเห็นภายในตัวของบุคคลนั้นเองและไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จากการอ่าน การฟัง หรือการสั่งสอนจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว โดยเมลิโรว์มักย้ำให้เห็นความสำคัญของการใคร่ครวญในตนเอง ว่าเป็นการประเมินการกระทำของตนเองอย่างตั้งอกตั้งใจ ซึ่งเป็นการประเมินทั้งลักษณะและผลที่เกิดขึ้น ตลอดจนที่มาที่ไปของการกระทำเหล่านั้น อีกนัยหนึ่ง การใคร่ครวญในตนเองอาจกระทำได้ใน ๓ รูปแบบ คือ การใคร่ครวญเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้กระทำลงไป การใคร่ครวญกระบวนการเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ของการกระทำ และการใคร่ครวญสมมติฐานที่เกี่ยวกับชุดความเชื่อและระบบการให้คุณค่าที่ครอบงำการกระทำอยู่ ด้วยการใคร่ครวญสมมติฐานนี้เองที่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกรอบการอ้างอิงหรือมุมมองของการให้ความหมาย (Kitchenham, 2008, p. 114)
- การสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical discourse) เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลด้วยวิธีของสุนทรียสนทนา (Dialogue) ภายใต้ประเด็นที่ชัดเจน เพื่อทำความเข้าใจ ประเมิน ตรวจสอบและพิสูจน์ความหมาย มุมมอง ความเชื่อ ความรู้สึก คุณค่า หนทางที่ได้มาซึ่งความรู้ความจริงและความจริงความถูกต้องของทางออกหรือการกระทำต่าง ๆ จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่จะมีผลต่อการกระทำนั้น ผลที่ได้จากการพูดคุยคือ การเกิดการตัดสินใจหรือการตีความอย่างใหม่ รวมถึงการเห็นมุมมอง ความเชื่อ และการให้เหตุผลที่มีความถูกต้องและครอบคลุมมากขึ้นกว่าเดิม

ปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของการสนทนาเชิงวิพากษ์ คือ การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ การตระหนักรู้ ควบคุมตนเองได้ การเห็นอกเห็นใจ การตั้งมั่น ความกระตือรือร้น การซื้อตรงต่อตนเอง การคิดอย่างแจ่มชัดและทักษะทางสังคม นอกจากนี้ บุคคลนั้นยังต้องพัฒนาทักษะของการละวางเสียงตัดสินในใจ การเปิดใจกว้าง การประเมินอย่างเป็นวัตถุวิสัย การฟังอย่างลึกซึ้ง ความตั้งใจที่จะหาข้อตกลงร่วมและการให้

ความเท่าเทียมกันโดยไม่แผ่อิทธิพลเหนือคนอื่น รวมความแล้วคือการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย มีสัมพันธภาพที่เอื้ออำนวย มีความรักความเมตตา จนสามารถหล่อเลี้ยงให้เกิดภาวะแห่งการปลดปล่อยและพัฒนาตัวเองไปสู่การเป็นตัวของตัวเองที่เข้มแข็ง แจ่มชัด และชัดเจน (Mezirow, 2003, p. 60)

ส่วนกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงของเมสิโรว์ สามารถจำแนกออกได้เป็น ๔ แบบ ดังต่อไปนี้ (Kitchenham, 2008, p. 120)

๑. กระบวนการเรียนรู้ในแบบแผนเชิงความหมายเดิม เป็นการเรียนรู้ในสิ่งที่เคยรู้เคยเห็นอยู่แล้วด้วยการขยายความ เติมเต็มรายละเอียดและทบทวนให้คมชัดขึ้น อีกนัยหนึ่งคือการให้คำอธิบายเกี่ยวกับกรอบการอ้างอิงที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

๒. กระบวนการเรียนรู้แบบแผนเชิงความหมายอย่างใหม่ เป็นการศึกษาค้นคว้าความหมายใหม่ ๆ ที่สอดคล้องและไปด้วยกันได้กับแบบแผนเชิงความหมายเดิมของบุคคลนั้น อีกนัยหนึ่งคือการเรียนรู้เกี่ยวกับกรอบการอ้างอิงใหม่ ๆ

๓. กระบวนการเรียนรู้ผ่านการเปลี่ยนแปลงมุมมองเชิงการให้ความหมาย ด้วยการตระหนักรู้และเท่าทันในสมมติฐานความเชื่อต่าง ๆ ที่สร้างแบบแผนอันบิดเบือนและไม่สมบูรณ์ จนกลายเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ได้ด้วยการใช้แบบแผนเชิงความหมายเดิมหรือเพียงแค่วิเคราะห์ความหมายใหม่ หากแต่บุคคลนั้นต้องหันมาจัดระบบความเชื่อ มุมมองใหม่และรื้อถอนนิยามความหมายเดิม อีกนัยหนึ่งคือการเปลี่ยนแปลงลงไปถึงระดับของนิสัยของจิตใจรวมถึงกรอบการอ้างอิง นับเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและแท้จริงที่สุด

๔. กระบวนการเรียนรู้ผ่านการเปลี่ยนแปลงทรศนะ เป็นกระบวนการแบบที่ ๔ ที่เมสิโรว์เพิ่มเติมขึ้นภายหลัง โดยกล่าวว่า นอกเหนือจากกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งถึงระดับนิสัยของจิตใจหรือกรอบการอ้างอิงแล้ว ในความเป็นจริง มนุษย์ยังสามารถเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงในระดับทรศนะเฉพาะด้านในด้านหนึ่งก็ได้ เช่น การเปลี่ยนท่าที คำพูด การแสดงออกบางอย่าง หรือการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น เป็นต้น

จากนิยามความหมายของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่ว่า การเรียนรู้เช่นนี้เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงและขยายของกรอบการอ้างอิงจนนำไปสู่การมีชุดความเชื่อ สมมติฐาน การเห็น การเข้าใจโลกอย่างใหม่ที่จริงแท้และถูกต้องซึ่เกินกว่าเดิม เมสิโรว์เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะเชิงมุมมองเช่นนี้เกิดจากการมีทางเลือกที่ทำให้เกิดภาวะสับสนและขัดแย้งภายในใจ ซึ่งเป็นสภาวะเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในชีวิต อันนำไปสู่การทบทวนทศวรรษของตนเองอีกครั้งและพัฒนาตามขั้นตอน ๑๐ ประการ ดังนี้ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, ๒๕๕๑)

๑. เกิดประสบการณ์ที่มีความขัดแย้งกับกรอบอ้างอิงหรือการมองโลกแบบเดิมของตน (A disorienting dilemma)
๒. เกิดการสำรวจตนเองที่มาพร้อมกับความรู้สึกรุนแรง เช่น โกรธ หวาดกลัว รู้สึกผิด หรือ อับอาย (Self-examination)
๓. เกิดการตรวจสอบใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณต่อสมมติฐานเดิมของตนในมิติต่างๆ (A critical assessment of assumptions)

๔. เกิดการตระหนักรู้ว่าความรู้สึกไม่พึงปรารถนา และกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงภายในตน เป็นประสบการณ์ร่วมที่ผู้อื่นได้เคยเผชิญมาแล้ว (Recognition of a connection between one's discontent and the process of transformation)
 ๕. เริ่มต้นสำรวจหาทางเลือกใหม่ๆ เกี่ยวกับบทบาท ความสัมพันธ์และการกระทำในเรื่องต่างๆ ของตนเอง (Exploration of options for new roles, relationships, and action)
 ๖. ลงมือวางแผนหาทางปฏิบัติ (Planning a course of action)
 ๗. แสวงหาความรู้และทักษะเพื่อให้สามารถทำตามแผนนั้นได้ (Acquiring knowledge and skills for implementing one's plan)
 ๘. ทดลองบทบาทใหม่ในขั้นต้น (Provisional trying of new roles)
 ๙. สะสมสมรรถนะและความมั่นใจต่อบทบาทและความสัมพันธ์ใหม่ (Building competence and self-confidence in new roles and relationships)
 ๑๐. บูรณาการความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสู่ชีวิตของตนบนพื้นฐานของเงื่อนไขที่ถูกกำหนดจากกรอบการมองโลกแบบใหม่ (A reintegration into one's life on the basis of conditions dictated by one's new perspective)
- (Merizow, 2009, p.19; ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทร์สุข, ๒๕๕๒, น. ๒๖-๒๗)

ตามแนวคิดของเมซิโรว์ การเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในตนเองจะเริ่มต้นจากการที่บุคคลนั้นเผชิญหน้ากับสถานการณ์ในชีวิตที่ขัดแย้งเป็นวิกฤตที่ดูเหมือนจะหาทางออกไม่ได้ คำตอบเดิม ๆ รวมถึงมุมมองและการรับรู้โลกแบบที่เคยมีอยู่ไม่อาจใช้แก้ปัญหาได้อีกต่อไป ขณะที่โลกด้านในก็ดูเหมือนจะเต็มไปด้วยความรู้สึกที่ว่ามันไม่ใช่ น่าอาย รับไม่ได้ เมื่อนั้นเอง หากบุคคล นั้นหันกลับมาตั้งคำถามกับชุดความเชื่อเดิมอย่างจริงจังและเริ่มใคร่ครวญในตนเองและสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจึงจะเริ่มต้นขึ้น อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนย้ายกรอบการอ้างอิงเชิงการให้ความหมายของตนเองที่รุนแรงและไม่อาจกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อีกต่อไป อีกนัยหนึ่ง นี่คือการก้าวข้ามแบบแผนเดิมไปสู่การมีแบบแผนใหม่ที่ควรรวมแบบแผนเดิมไว้ด้วยกัน

อย่างไรก็ตาม เมซิโรว์ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์จากนักการศึกษาหลายคนว่าทฤษฎีของเขาตั้งอยู่บนพื้นฐานของการใช้เหตุผลมากเกินไป โดยละเลยปัจจัยเชิงอารมณ์ (Emotion) และ ญาณทัศนะ (Intuition) ที่มีผลในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน (ชลลดา ทองทวี และคณะ, ๒๕๕๑)

๒.๒.๒ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของเจมส์ โพรจาสกา

เจมส์ โพรจาสกา (James Prochaska) ได้ทำการศึกษาการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม โดยจุดเด่นของทฤษฎีของ โพรจาสกา คือ การเน้นไปที่การทำงานกับตัวพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ประจักษ์ชัดซึ่งเป็นขั้นตอนหลัง ๆ ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยชี้ว่าความผิดปกติที่สร้างปัญหาให้กับชีวิตจะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดการใคร่ครวญในตนเองอย่างลึกซึ้งและเกิดการลงมือปฏิบัติเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง

ควบคุมการจัดกิจกรรมและกระบวนการที่เหมาะสมในแต่ละขั้นตอนที่จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงนั้นสัมฤทธิ์ผล ขณะที่ เมสิโรว์เน้นที่การเปลี่ยนแปลงของกรอบการอ้างอิงและมุมมองการให้ความหมาย ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจขั้นตอนแรก ๆ ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง (สมสิทธิ์ อัสตรนีย์ และ กาญจนา ภูครองนาค, ๒๕๕๕)

อย่างไรก็ดี ทฤษฎีของโปรจาสกากับทฤษฎีของเมสิโรว์มีความคล้ายคลึงกันตรงที่เน้นที่ขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นสำคัญ มิได้เน้นที่ระดับขั้นพัฒนาการตามแนวคิดโครงสร้างนิยม ทั้งนี้ ข้อสังเกตของโปรจาสกา คือ บุคคลที่ทำการเปลี่ยนแปลงตนเองจะมีกระบวนการ ขั้นตอน และได้รับผลสำเร็จที่ไม่แตกต่างจากผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือจากนักบำบัด อนึ่ง การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เกิดเรียงกันเป็นลำดับแบบเส้นตรง ซึ่งบุคคลส่วนใหญ่มักวนเวียนอยู่ในวงจรของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงหลายรอบจนกว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างถาวร(Moore, 2005) โปรจาสกาได้ให้นิยามของกระบวนการเปลี่ยนแปลงว่า “กิจกรรมใดๆ ก็ตามที่คุณเองริเริ่มขึ้นเพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม” (Moore, 2005, p.396) และอธิบายถึงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ๖ ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนจะมีภารกิจเฉพาะด้านที่สำคัญสำหรับการนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์และความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Moore, 2005, p.398)

๑. ขั้นตอนก่อนการใคร่ครวญ เป็นขั้นตอนที่บุคคลนั้นยังไม่จริงจัง ไม่มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง อาจรวมถึงท่าทีต่อต้าน โดยสิ่งกระตุ้นที่ช่วยให้บุคคลนั้นก้าวไปสู่ขั้นต่อไป คือ การเผชิญกับความผิดปกติบางอย่าง เช่น ปัญหาทางกาย จิตใจ หรือ สังคม
๒. ขั้นตอนการใคร่ครวญ เป็นขั้นตอนที่บุคคลนั้นเริ่มตระหนักถึงปัญหาและกลับมาคิดทบทวนอย่างจริงจัง แต่ยังไม่มีความมั่นใจกับตัวเองที่จะลงมือกระทำบางอย่าง โดยภารกิจสำคัญของขั้นตอนนี้ คือ การชั่งน้ำหนักระหว่างผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นทั้งแง่ของการเปลี่ยนและไม่เปลี่ยนพฤติกรรม
๓. ขั้นตอนการเตรียมตัวหรือขั้นตกลงใจแน่วแน่ เป็นขั้นตอนที่พร้อมที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลง เพราะบุคคลนั้นตกลงใจแน่วแน่และมุ่งมั่นต่อการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทันที โดยภารกิจสำคัญของขั้นตอนนี้ คือ การสร้างพันธะสัญญาให้เกิดการลงมือทำ การสนับสนุนความมุ่งมั่นและการเพิ่มพูนศักยภาพ
๔. ขั้นตอนการลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่บุคคลนั้นทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สิ่งแวดล้อม หรือ ประสบการณ์เพื่อแก้ปัญหาของตน ซึ่งผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นและรับรู้ได้ อันนำไปสู่รูปแบบใหม่ทางพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่มีความต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ
๕. ขั้นตอนการดำรงรักษา เป็นขั้นตอนที่บุคคลนั้นป้องกันมิให้เกิดการย้อนกลับไปกระทำพฤติกรรมแบบเดิม อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี จากขั้นตอนนี้ อาจมีการวนกลับไปสู่ขั้นตอนที่ ๑ ซ้ำเป็นวงจรหลายรอบจนกว่าจะสามารถบรรลุถึงการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน
๖. ขั้นตอนสิ้นสุด เป็นขั้นตอนที่บุคคลนั้นสามารถทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดการหลอมรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของตนอย่างถาวร โดยไม่มีการย้อนกลับสู่พฤติกรรมเดิมและเกิดเป็นวิถีชีวิตใหม่ที่ดียิ่ง

นอกจากนี้ โปรจาสกายังได้อธิบายถึงกระบวนการพื้นฐาน ๑๐ อย่าง เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้

๑. การสร้างจิตสำนึก สร้างการตระหนักรู้ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและปัญหา
๒. การกลับมาประเมิน ใคร่ครวญในตนเองทั้งด้านความรู้สึกละความคิดเกี่ยวกับปัญหาและผลที่คาดว่าจะได้รับการเปลี่ยนแปลง
๓. การปลดปล่อยตนเองสู่อิสระ ประกอบด้วยการตัดสินใจเลือกและการสร้างพันธสัญญาแก่ตนเอง เพื่อนำไปสู่การลงมือทำหรือความเชื่อในศักยภาพของตนเองที่จะเปลี่ยน
๔. การสร้างเงื่อนไขชัดเจน เป็นการสร้างพฤติกรรมทดแทนสิ่งที่ไม่ดีที่ต้องการเปลี่ยน โดยการยืนยันแน่วแน่ การผ่อนคลาย การลดการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือการพูดคุยเชิงบวกกับตนเอง
๕. การควบคุมสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม หลีกเลี่ยงสิ่งเร้าปัญหา และปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม
๖. การสร้างแรงเสริม เช่น การให้รางวัลกับการเปลี่ยนแปลง
๗. สัมพันธภาพที่เกื้อหนุน เพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคมและความช่วยเหลือจากผู้อื่น การมีกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกัน กลุ่มเพื่อนที่ไว้วางใจหรือกลุ่มเยียวยาบำบัด
๘. การใช้ละครบำบัด ปลุกเร้าอารมณ์ สร้างประสบการณ์ทั้งด้านความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาและหนทางแก้ไข เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การทำไฮโคดราม่า การใช้เทคนิคเกสตัลท์
๙. การกลับมาประเมินผลกระทบต่อสิ่งรอบตัว เป็นการพิจารณาว่าปัญหาเดิมของตน รวมถึงการปรับเปลี่ยนสู่พฤติกรรมใหม่นั้น จะนำมาซึ่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบตัวเราอย่างไรบ้าง
ซึ่งอาจเสริมด้วยการทำกิจกรรมทางสังคม อาสาสมัคร การชมภาพยนตร์สารคดี หรือการฝึกฝนความเห็นอกเห็นใจ
๑๐. การปลดปล่อยสังคมสู่อิสระ การเปิดโอกาสให้สังคมได้เอื้อให้ผู้คนในสังคมได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างแรงสนับสนุนจากภายนอก องค์กร สิ่งแวดล้อม

(Moore, 2005, p.397; สมสิทธิ์ อัสตรนิตี และ กาญจนา ภูครองนาค, ๒๕๕๕, น. 18-19)

โปจาสกาย้อธิบายว่าการสร้างจิตสำนึก สร้างการตระหนักรู้ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและปัญหาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งผลถึงการกลับมาใคร่ครวญในตนเองอย่างลึกซึ้ง เช่นเดียวกับเมสิโรว์ที่ให้ ความสำคัญกับการตรวจสอบใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณต่อสมมุติฐานเดิมของตนในมิติต่าง ๆ และทั้งสอง คนยังเห็นพ้องตรงกันว่า การเปลี่ยนแปลงเชิงปัจเจกบุคคลไม่สามารถแยกขาดจากบริบททางสังคม ดังนั้นการ ทำกิจกรรมเพื่อสังคมจึงเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงในตนเองเช่นกัน (Moore, 2005, p.404)

๒.๒.๓ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของปาร์กเกอร์ เจ. ปาล์มเมอร์

ปาร์กเกอร์ เจ. ปาล์มเมอร์ (Parker J. Palmer) นักการศึกษาชาวอเมริกัน ผู้ก่อตั้งศูนย์ความกล้าหาญและการฟื้นฟู (Center for Courage and Renewal) และที่ปรึกษาอาวุโสสถาบันเพตเซอร์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ กล้าที่จะสอน (The Courage to Teach) ว่า การศึกษา หมายถึงการนำพาผู้เรียนให้ออกเดินทางทางจิตวิญญาณไปสู่หนทางที่จริงแท้กว่าในการเห็นและเป็นอยู่ในโลก และการสอนที่ดียังสามารถเป็นกระจกให้แก่ตัวผู้สอนได้มองเห็นและเข้าถึงความรู้ความจริงที่แท้และชื่อตรงได้จนถึงกันบึงแห่งวิญญาณของตัวเอง (Palmer, 1998, p. 2-6) ปาล์มเมอร์ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากการฝึกปฏิบัติและใคร่ครวญสภาวะภายในของตนเอง จากนั้นจึงเชื่อมโยงไปสู่การมีชุมชนที่คอยเกื้อหนุนด้านนอกเพื่อเปิดพื้นที่ให้แก่ครูภายในตนเองได้เปล่งเสียงที่แท้จริงออกมา (Palmer, 1998 ; Palmer, 2004)

การนำเสียงที่แท้ของตัวเองกลับคืนมา (Reclaiming undivided selfhood) ปาล์มเมอร์กล่าวว่าคุณภาพของผู้เป็นครูนั้นต้องมาจากอัตลักษณ์ความเป็นตัวของเขาเองในทุกแง่มุม ชื่อตรงและจริงแท้ต่อความเป็นทั้งหมดของตัวเอง รวมถึงถักทอทุกสิ่งทุกอย่างรวมถึงนักเรียนและวิชาที่เขาสอนเข้าไว้ด้วยกัน โดยการใคร่ครวญตนเองอย่างลึกซึ้ง การเขียนอัตชีวประวัติ การนำพาต่อความจริงแบบอวัตรัย การปลีกวิเวก การภาวนา การเดินป่า การจดบันทึก และการทำสุนทรียสนทนา เหล่านี้คือวิธีการที่ทำให้เราสามารถกลับมาต้อนรับและได้ยินเสียงของตัวเองจากด้านใน

การเผชิญหน้ากับความกลัว ปัญหา และความยากลำบาก (Confronting fear) บางครั้งความกลัวหรือการไม่ยอมเผชิญหน้ากับปัญหาได้ผลักดันให้บุคคลนั้นต้องทำอะไรบางอย่างที่สกัดกั้นการเห็นความจริงแท้ในตนเองและนำไปสู่การมีชีวิตที่แบ่งแยก หรือเลือกที่ปฏิเสธความกลัวเพราะบุคคลนั้นอาจทนไม่ได้ที่จะเห็นอะไรบางอย่างซึ่งย่ำเตือนว่า เขาคือใครและเป็นคนยังไง ปาล์มเมอร์ชี้แจงว่า ผู้เป็นครูไม่อาจเห็นความกลัวในตัวนักเรียนได้จนกว่าผู้เป็นครูนั้นจะเห็นความกลัวในตัวเองก่อน กลัวที่จะทนต่อไปไม่ได้ กลัวที่จะสูญเสียความสามารถในการสอน หรือกลัวที่จะไม่สามารถเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญหน้ากับนักเรียนเหลือขอเป็นตัวอย่างที่ดีของสถานการณ์แบบนี้ สิ่งที่คุณครูควรทำในตอนนั้นไม่ใช่การปฏิเสธ หากแต่ต้องหันหน้าเข้าหานักเรียนผู้นั้นแล้วพูดว่า “ครูจะพยายามลดช่องว่างระหว่างเราลง ไม่ใช่เพียงเพราะเธอต้องการให้ครูช่วยเธอ แต่เพราะว่าครูก็ต้องการให้เธอช่วยฟื้นฟูชีวิตของครูด้วยปัญญาญาณและพลังของเธอด้วย” มนุษย์ทุกคนสามารถอาศัยสถานการณ์เฉกเช่นสถานการณ์ตัวอย่างนี้กลับมาดำรงอยู่และชื่อสัตย์ต่ออารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของเรา เพื่อว่าในที่สุดจะนำไปสู่การสร้างสรรคในสิ่งที่ตั้งงามและการเรียนรู้ที่ผ่านสัมพันธภาพที่เชื่อมโยงถึงกัน ให้ความรักความเมตตาแทนที่ความกลัว และให้การร่วมสร้างสรรคมาแทนที่การบังคับควบคุม

การมองโลกในมุมขัดแย้งตรงกันข้าม (Thinking paradox) คือการที่บุคคลนั้นต้องโอบอุ้มและเปิดรับวิธีการมองโลกในแบบที่ให้สิ่งตรงกันข้ามมาอยู่ด้วยกัน เพื่อบุคคลนั้นจะสามารถเห็นโลกได้อย่างชัดเจนและเข้าถึงความเป็นทั้งหมด โลกที่จริงแท่นั้นซับซ้อนเกินกว่าจะถูกรับรู้ได้ในแบบ *ไม่ก็* (either-or) หากแต่ต้องอาศัยการรับรู้ในแบบ *ทั้ง และ* (both-and) เรียนรู้ที่จะให้คู่ตรงข้ามเหล่านั้นมาอยู่ด้วยกันเป็นหนึ่งเดียว อาทิ การรู้จักความเป็นตนเองทั้งด้านนอกและด้านใน การเรียนที่ผ่านทั้งการคิดวิเคราะห์และ

อารมณ์ความรู้สึก การเรียนรู้ทั้งในความเงียบด้วยการฟังและการสอนอธิบายด้วยคำพูด ฯลฯ การเห็นด้านลบในด้านบวกของตัวเองไม่ได้เป็นไปได้เพื่อรีบแก้ไขสิ่งนั้น หากแต่เป็นไปได้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อธรรมชาติแห่งความเป็นทั้งหมดผ่านคู่ขัดแย้งนั้น ที่สำคัญคือการยอมอยู่กับความตึงเครียดของสภาพคู่ขัดแย้งเหล่านั้นได้นานพอโดยไม่ต้องทำอะไรเลย จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้ในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น แต่ดูแลความตึงเครียดนั้นด้วยใจที่เปี่ยมด้วยความรักโดยไม่ต้องผลักออกหรือดึงเข้า จนกระทั่งหัวใจของเราได้แผ่ขยายเติบโต

การศึกษากับชุมชน (Knowing in community) ชุมชนที่แท้กำเนิดจากความเป็นตัวเองที่ไม่แบ่งแยก บุคคลหนึ่งจะสร้างชุมชนกับผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นสามารถเห็น เข้าใจ และอยู่ร่วมกับความเป็นตัวเองได้ก่อน อาจกล่าวได้ว่า ชุมชนก็คือสัญลักษณ์ที่มองเห็นได้จากภายนอกของความสง่างามที่ดำรงอยู่ในภายใน เป็นความสง่างามของการถักทอและร้อยไหลของอัตลักษณ์และความเชื่อตรงส่วนบุคคลไปสู่โลกภายนอกแห่งสัมพันธ์ภาพ การเป็นชุมชนยังมีนัยลึก ๆ ทางภววิทยาและญาณวิทยา กล่าวคือ ความรู้ความจริงคือข่ายใยแห่งสัมพันธ์ภาพชุมชน ใครคนหนึ่งจะรู้ความรู้ความจริงนี้ได้ก็ต่อเมื่อบุคคลผู้นั้นดำรงอยู่ในชุมชนกับความจริง อีกนัยหนึ่ง ความเป็นจริงมิได้ประกอบด้วยสสารหรืออนุภาคที่แยกจากกัน หากแต่คือเหตุการณ์และสัมพันธ์ภาพต่าง ๆ ดังนั้น ความเป็นชุมชนและความร่วมมือย่อมทำให้เราเข้าถึงความเป็นจริง เราจะให้สิ่งที่เราศึกษามาอยู่ตรงกลางวงแห่งความใส่ใจจากทุกคนในชุมชน ให้เกียรติ ให้ความสำคัญ และรับรู้สิ่งนั้นในฐานะที่มีชีวิตจิตใจ มีอัตลักษณ์และความเชื่อตรงของเขาเอง การศึกษาจะดำเนินไปโดยมีสิ่งที่ถูกศึกษาเป็นศูนย์กลางของข่ายใยแห่งความเชื่อมโยง มีการโต้ตอบ แลกเปลี่ยนข้อสังเกตและการตีความ ทั้งดิ้นทั้งขม ทั้งขัดแย้งทั้งเห็นด้วย เป็นการสื่อสารกันทั่วทั้งวงอย่างมีพลวัต และเมื่อเราได้ข้อสรุปมา ข้อสรุปนั้นจะไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของความรู้ความจริง หากแต่มันจะนำไปสู่ความรู้ความจริงใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลาท่ามกลางกระบวนการสืบค้นและการสนทนาที่ดำเนินต่อไป อีกนัยหนึ่ง มันคือการส่งเสียงเรียกและเผยตัวออกให้เห็นลึกลงไป ๆ สู่อุณหภูมิที่สั่นไหวที่สุดของสิ่งที่เราศึกษา ฉะนั้น ท่าทีที่เปิดรับต่อคุณลักษณะยิ่ง ๆ ขึ้นที่พ้นไปจากข้อจำกัดบนการถักทอร่วมกันของทั้งผู้รู้และผู้ถูกรู้ ทั้งการเข้าใจและการถอยห่าง ทั้งการพูดและการฟัง และทั้งการรู้และการไม่รู้ เช่นนี้นับว่าจำเป็นต่อการเรียนรู้ โดยรวม ชุมชนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่แท้จะประกอบด้วย ความหลากหลาย ความไม่แน่นอน ความขัดแย้งที่สร้างสรรค์ ความซื่อสัตย์ ความถ่อมตัว และความเป็นอิสระ เราสามารถอาศัยความเป็นชุมชนเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้อย่างจริงแท้ได้โดยมีวิธีหลัก ๆ ที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- ให้สิ่งที่ถูกศึกษา (มีให้อัตตาของผู้สอน) เป็นศูนย์กลางของความใส่ใจร่วมกัน ให้สิ่งนั้นเชื่อมโยงและถูกเข้าถึงได้โดยทุกคน และสามารถเปล่งเสียงของเขาเอง
- ศึกษาจากส่วนย่อยเพื่อเข้าใจส่วนรวม หากบุคคลนั้นศึกษาส่วนย่อยที่สำคัญอย่างลึกซึ้งถึงแก่น บุคคลนั้นจะเข้าใจหลักการที่อธิบายส่วนรวมได้
- ใช้การสืบค้นแบบร่วมมือ ให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องได้เรียนรู้ร่วมกันผ่านสายตาและมุมมองของกันและกัน ด้วยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเมื่อรวมกันจะฉลาดกว่าใครคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว

- มีการเตรียมการสอนทั่ว ๆ ไป เช่น การสรุปแนวคิดของบทเรียน เตรียมวัสดุอุปกรณ์ ตั้งกรอบของการบ้านและแบบฝึกหัดเพื่อสืบค้นและทบทวน ตั้งกรอบเวลา เตรียมเอกสารสำหรับอ่านเพิ่มเติมทิ้งเพื่อให้ข้อมูลความรู้และกระตุ้นความคิด
- ฝึกทักษะการใช้คำถามที่เปิดกว้างและเชื้อเชิญ ใ้หวังผู้เรียนได้สนทนากันเองด้วย
- ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้งและตั้งใจ เพื่อสามารถจับประเด็นและสรุปความได้
- ใช้การประเมินเพื่อสร้างแนวทางการเรียนรู้ต่อ ไม่ใช่เพื่อวัดผลหรือตัดสิน
- ให้มีการพึ่งพาอาศัยกันอย่างแท้จริงระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน กล้าที่แสดงความจริงใจออกมาว่าต่างฝ่ายต่างต้องการอีกฝ่ายหนึ่งอย่างไร เช่น ผู้เรียนต้องการผู้สอนที่จะช่วยสร้างเรียนรู้และได้รับผล ส่วนผู้สอนก็ต้องการสิ่งที่ผู้เรียนจะบอกออกมาอย่างจริงใจและด้วยความขอบคุณ
- ตั้งวงสนทนาที่คุยกันในเรื่องทีปลูกเร้าการมีชีวิตที่แท้ที่เรียกว่า วงสนทนาแห่งความไว้วางใจ (A circle of trust) ซึ่งไม่ใช่แค่การพูดคุยเรื่องเทคนิควิธีการ หากแต่เป็นวงสนทนาที่มีการถามคำถามที่เปิดกว้าง และจริงใจ ปราศจากการชี้นำคำตอบ การตีกรอบ หรือแม้แต่การแก้ไข แนะนำ ตักเตือน หรือสั่งสอนกัน ซึ่งเป็นการค่อย ๆ สนทนากันด้วยความรักความเมตตา ความปลอดภัย ความเชื่อมั่น ความมีอิสระ และความเชื่อมโยงกันแม้จะแตกต่าง สิ่งสำคัญคือแค่ให้ได้รับการเห็นและการได้ยินกันก็พอ ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลหนึ่งได้กลับเข้าไปใคร่ครวญอัตลักษณ์ความเป็นตัวตนของตัวเอง และชื่อตรงต่อตัวเองได้อย่างลึกซึ้งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การสนทนากับครุภายในของตนเองได้อย่างแท้จริง และอาจตามมาด้วยการได้ยินบางอย่างที่สำคัญและมีความหมายต่อชีวิต

คอนเนอร์ (Conner) ได้นำแนวคิดของปาล์มเมอร์ไปใช้จัดกระบวนการอบรมแบบปฐกวิเวก เพื่อพัฒนาบุคลากรของวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา และทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นระยะเวลา ๘ ปีนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ การศึกษาวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความเข้าใจและการปฏิบัติในการงานอาชีพ ตลอดจนชีวิตส่วนตัว โดยมีการนำกฎเกณฑ์บางอย่างไปปรับใช้ในวิถีการดำเนินชีวิต และการทำงาน อาทิ การฟังอย่างลึกซึ้ง การถามคำถามเปิดและจริงใจ ฯลฯ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น มั่นใจ สดชื่น และเข้าถึงความเป็นทั้งหมดของชีวิตได้มากขึ้น รวมถึงการมีความรู้สึกที่ดีและแรงบันดาลใจให้กับงาน ตลอดจนเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงความเป็นทั้งหมดของตนเองกับองค์กรเข้าด้วยกัน การศึกษาวิจัยนี้สรุปในตอนท้ายไว้ว่า ผู้ที่ผ่านกระบวนการสามารถเข้าถึงความหมายในตนเองที่ลึกซึ้งและเป็นองค์รวมได้มากขึ้น เข้าใจที่ทางของตนเองและเห็นการเชื่อมโยงภายในบริบทที่กว้างใหญ่ขึ้นของทั้งชีวิตและหน่วยงานองค์กรของตน (Connor, n.d.) กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความหมายใหม่ที่พบในตัวเองนั้นได้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตและประสบการณ์การทำงาน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกและมีความยั่งยืนถาวร

๒.๒.๔ ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ-ประกอบสร้าง (Constructive-Developmental Psychology)

ศาสตราจารย์โรเบิร์ต คีแกน จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เสนอแนวคิดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การยกระดับโครงสร้างของจิต โดยหลักสำคัญของทฤษฎีนี้ คือ การให้ความหมายของมนุษย์นั้นเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ คีแกนอธิบายว่า จิตผู้รู้ คือ โครงสร้างของจิตที่มีหน้าที่เรียบเรียงสิ่งที่ถูกรู้เข้าด้วยกันและทำให้กลายเป็นเรื่องที่มีความหมาย ดังนั้น เมื่อจิตผู้รู้สัมพันธ์กับสิ่งที่ถูกรู้ ความหมายและความจริงก็ถูกประกอบสร้างขึ้น คีแกนพบว่า การสร้างความหมายของจิตมีพลวัตการเคลื่อนตัวจากจิตผู้รู้ในระดับหนึ่งแปรเปลี่ยนเป็นสิ่งที่ถูกรู้ของจิตผู้รู้ในระดับถัดไป เมื่อจิตมีการเคลื่อนตัวไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ความซับซ้อนเชิงโครงสร้างของความสัมพันธ์ระหว่างจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถรองรับและเข้าใจความซับซ้อนของโลกได้มากขึ้นตามไปด้วย (พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, ๒๕๕๓)

สิ่งที่ถูกเปลี่ยนแปลงตามคำอธิบายของคีแกน คือ จิตผู้รู้ที่ประกอบสร้างซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ระดับ และแต่ละระดับจะมีการให้ความหมายและการรับรู้ความจริงที่ไม่เท่ากัน โดยเรียงตามลำดับความซับซ้อนของจิตจากน้อยไปมาก (Kegan, 1982, p.86; ชลลดา ทองทวี และ คณະ, ๒๕๕๑, น. ๓๕๑) คือ

๑. ระดับจิตที่หนึ่ง: จิตตามสิ่งเร้า (Impulsive Mind) เป็นจิตที่ถูกกระตุ้นไปตามสิ่งเร้าและรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในลักษณะของวัตถุ การเคลื่อนไหวและปฏิกิริยาทางกายภาพที่สามารถสัมผัสได้ โดยรับรู้ข้อมูลแบบไม่เชื่อมโยงและสร้างความรู้ความจริงขึ้นไปตามโลกจินตนาการของตน
๒. ระดับจิตที่สอง : จิตตามใจตน (Imperial Mind) เป็นจิตแห่งความปรารถนา โดยจิตระดับนี้สามารถรับรู้แรงกระตุ้น ความอยาก ความสนใจและความชอบส่วนตัว และสร้างความรู้ความจริงที่เป็นประสบการณ์เชิงรูปธรรม
๓. ระดับจิตที่สาม : จิตตามสังคม (Socialized Mind) เป็นจิตที่ยึดโยงและจัดสรรพื้นที่ระหว่างมุมมองและความชอบส่วนตัว ทั้งของตนเองและคนอื่น ให้อยู่ภายใต้ข้อตกลงร่วมกันของสังคม โดยจิตระดับนี้จะสร้างความรู้ความจริงเชิงนามธรรม โดยเฉพาะอุดมคติในเชิงศีลธรรม กฎของการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคม หรือการยึดบทบาทใดบทบาทหนึ่ง
๔. ระดับจิตที่สี่: จิตประพันธ์ตน (Self-authoring Mind) เป็นจิตแห่งอัตลักษณ์ ซึ่งมีการจัดวางความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสังคม โดยไม่ถูกสังคมชี้นำและไม่ขัดแย้งกับสังคม ผ่านการรับรู้ข้อมูลอย่างเป็นระบบระเบียบที่ปราศจากอคติและใช้ความเป็นเหตุเป็นผล โดยจิตระดับนี้จะสร้างความรู้ความจริงเชิงระบบความสัมพันธ์
๕. ระดับจิตที่ห้า : จิตวิวัฒน์ตน (Self-transforming Mind) เป็นจิตแห่งการร่วมกันของปัจเจกที่หลากหลาย และการสอดประสานกันระหว่างระบบตัวตนที่แตกต่าง พร้อมทั้งจะเปิดรับพื้นที่ความเป็นไปได้ใหม่ และมีการรับรู้ข้อมูลความรู้แบบที่ก้าวพ้นกฎเกณฑ์ ชุดความเชื่อและกระบวนทัศน์ต่าง ๆ อีกทั้งยังมีการย้อนแย้งความจริงและเห็นด้านตรงข้ามของสิ่งที่ถูกรู้ โดยจิตระดับนี้จะสร้างความรู้ความจริงเชิงประกอบสร้างนิยมและวิภาษวิธี เป็นต้น

อนึ่ง เราสามารถวัดพัฒนาการของระดับจิตทั้ง ๕ ระดับได้อย่างเป็นวัตรวิสัย ผ่านขั้นตอนการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์จิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ เพื่อสืบค้นไปยังการประกอบสร้างความหมายของผู้ถูกสัมภาษณ์ ด้วยวิธีการนำพาให้ผู้ถูกสัมภาษณ์พูดถึงขอบเขตการตระหนักรู้ของเขา และสำรวจว่าเขาประกอบสร้างความหมายแห่งประสบการณ์นั้น ๆ ขึ้นมาได้อย่างไร อะไรคือสิ่งที่เขาตระหนักรู้ได้และอะไรที่ตระหนักรู้ไม่ได้ โดยผู้สัมภาษณ์ต้องมองให้ทะลุถึงโครงสร้างของการประกอบสร้างความหมายของผู้ถูกสัมภาษณ์ จากนั้นจึงตามมาด้วยการวิเคราะห์จิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ และการหาข้อตกลงร่วมกันของผู้ประเมิน

โดยกระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนยกระดับจิตผู้รู้ของตนได้ คือ การสร้างความสามารถในการตระหนักรู้อย่างเป็นวัตรวิสัยของจิต เพื่อให้เห็นว่า ตนเคยฝังตัวแน่นในชุดความเชื่อหรือสมมุติฐานใหญ่ขนาดใหญ่ และให้เห็นความเป็นไปได้ใหม่ที่จะพาดนออกจากชุดความเชื่อและสมมุติฐานนั้น ซึ่งคีแกนอธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนจากสิ่งที่เคยเป็น (Subject) มาเป็น สิ่งที่ถูกเห็น (Object) (Kegan, 1982, p.30) ดังนั้น เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการเรียนรู้อาจอาศัยการใคร่ครวญภายในตนอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เห็นชุดความเชื่อหรือสมมุติฐานที่ครอบงำอยู่ ตามด้วยการออกแบบวิธีการกระทำบางอย่างเพื่อทดสอบและท้าทายชุดความเชื่อหรือสมมุติฐานนั้น และลงมือปฏิบัติจริงเพื่อวิเคราะห์ผลที่ได้รับ โดยกระบวนการทดสอบและท้าทายเช่นนี้จะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถก้าวข้ามชุดความเชื่อหรือสมมุติฐานเดิมที่มีอยู่ ไปสู่การมีพฤติกรรมแบบใหม่บนฐานของชุดความเชื่อหรือสมมุติฐานที่ดีกว่าเดิม กล่าวโดยอีกนัยหนึ่ง คือ เมื่อบุคคลนั้นสามารถพัฒนาระดับจิตขึ้นมาถึงระดับไหนแล้ว จิตผู้รู้ไม่ย้อนคืนสู่ระดับจิตที่ต่ำกว่า

ทั้งนี้ กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงมิติภายในระดับบุคคลที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมไว้ข้างต้น คณะผู้วิจัยจะใช้กรอบแนวคิดตั้งต้นสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่การหยิบยกทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเข้ามาเป็นส่วนเสริมเติมเต็ม เพื่อให้ผลสรุปของแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานในบุคคลเป็นไปอย่างครบถ้วนและสมบูรณ์มากที่สุด

๒.๓ การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งเน้นทำการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลที่ได้ประสบพบเจอเป็นสำคัญ โดยการจะเข้าถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้ประสบการณ์เหล่านั้นจำเป็นต้องอาศัยการสนทนาอย่างใกล้ชิดและมีประเด็นสำหรับการสนทนาดวงหน้า (LoBiondo-Wood & Haber, 2002) ด้วยเหตุนี้ การสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคลจึงกลายเป็นหนึ่งในเครื่องมือหลักของการเก็บข้อมูลของการศึกษาวิจัยแนวนี้ดังที่ ชาย โพธิสิตา ได้สรุปไว้ว่า

“นักวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูลในกระบวนการวิเคราะห์นักวิจัยจะต้องกันเอาบรรดาความเชื่อ แนวคิดหรืออคติใดๆที่อาจมีเกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษาออกไปให้หมด มองหาความหมายของประสบการณ์ ซึ่งมักจะซ่อนอยู่เบื้องหลังสิ่งที่ปรากฏให้พบ” (ชาย โพธิสิตา, ๒๕๕๐, น. ๑๙๓-๑๙๔)

ดังนั้น การทำความเข้าใจความหมายและความรู้สึกของผู้ที่ได้ประสบเหตุการณ์ รวมถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีความหมายอย่างไรกับผู้ประสบพบเจอ จึงเป็นหัวใจสำคัญของการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาที่นักวิจัยจะต้องคำนึงถึงอยู่เสมอ โดย มุสตาкас (Moustakas, 1994 อ้างถึงใน ชาย โปธิสิตา, ๒๕๕๐) กล่าวถึง ๗ ขั้นตอนหลักในการดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา ดังต่อไปนี้

๑. กำหนดหัวข้อและคำถามการวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยา
๒. ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
๓. กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและปรากฏการณ์สำหรับศึกษา
๔. ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาศึกษา รวมทั้งจัดการกับประเด็นเกี่ยวกับจริยธรรมในการวิจัย
๕. กำหนดประเด็นหรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก
๖. ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์อย่างละเอียด อาจจำเป็นต้องทำการสัมภาษณ์ซ้ำหลายครั้ง
๗. เตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์และดำเนินการวิเคราะห์

๒.๔ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

เคมมิสและแม็คตาการ์ต (Kemmis and McTaggart, 1990) ได้อธิบายความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่าหมายถึง การรวบรวมปัญหาหรือคำถาม จากกระสะท้อนการปฏิบัติการของผู้ที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติการในสังคมใดสังคมหนึ่ง เพื่อต้องการพัฒนาและค้นหาหลักการ เหตุผล และวิธีการปฏิบัติงาน อันนำไปสู่รูปแบบหรือแนวทางนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติงานนั้น ในขณะเดียวกันงานวิจัยแนวนี้ถือเป็นการพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติงานให้มีความสอดคล้องกับภาวะของสังคมและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง โดย ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล (๒๕๔๓) ได้อธิบายลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่า มีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. เป็นการวิจัยที่เรียกว่า Self – Reflective Inquiry ที่เน้นการมองสะท้อนกลับสภาพการณ์หรือปัญหาที่เผชิญอยู่ ไม่ใช่การมุ่งพัฒนาความรู้ใหม่
๒. เป็นการดำเนินการวิจัยร่วมกันของผู้ที่มีส่วนร่วมภายในหน่วยงานหรือองค์กรนั้น
๓. เป็นการวิจัย เพื่อหวังผลในการปรับปรุง พัฒนาวิธีการปฏิบัติในหน่วยงานหรือองค์กรนั้น ๆ เพื่อการพัฒนาตามแนวทางใดแนวทางหนึ่ง

นอกจากนี้ ซูเบอร์-สเคลอริช (Zuber-Skerrit, 1992) ได้สรุปรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่ามีขั้นตอนสำคัญ ๔ ขั้นตอน คือขั้นวางแผน (Plan) ขั้นปฏิบัติตามแผน (Act) ขั้นสังเกตผล (Observe) และขั้นสะท้อนผล (Reflect)

กล่าวสรุปโดยย่อ คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นกระบวนการศึกษาและปฏิบัติร่วมกันของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดอย่างเป็นระบบตั้งแต่กระบวนการวางแผน การรวบรวมข้อมูล และการประเมินผล เพื่อนำข้อมูลที่รับมาแก้ปัญหา ปรับปรุงและพัฒนาการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยอาศัยรูปแบบการ

ศึกษาวิจัยที่มีกระบวนการเคลื่อนไหวหมุนไม่หยุดนิ่งเป็นวงรอบผ่าน ๔ ขั้นตอนสำคัญ คือ การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผล

เมื่อพิจารณาถึงแนวคิดและขั้นตอนหลักของวิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาและการวิจัยเชิงปฏิบัติการ คณะผู้วิจัยพบว่าระเบียบวิธีวิจัยนี้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในระดับบุคคลและบริบทการทำงานที่เกิดจากการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา ซึ่งจำเป็นต้องสืบค้นให้เห็นถึงความหมายที่แท้จริงภายในใจของผู้ที่ผ่านประสบการณ์กระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วนสำหรับใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการออกแบบแนวทางการประเมินการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาในระดับบุคคลและในบริบทการทำงานของภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ทำการประมวลขั้นตอนการออกแบบวิธีการดำเนินงานวิจัยโดยสังเขปเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ๒ ประการ คือ ประสพการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา และแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา ดังนี้

๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย

เพื่อให้ทราบถึงประสพการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา และแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา คณะผู้วิจัยจึงได้แบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ การศึกษาประสพการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

คณะผู้วิจัยพิจารณาเลือกระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ที่อาศัยการเรียนรู้และทำความเข้าใจความหมายของประสพการณ์ของมนุษย์ผ่านการสนทนาอย่างใกล้ชิดตามประเด็นคำถามที่เตรียมไว้ล่วงหน้าเพื่อสืบค้นความหมายซ่อนอยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์นั้น (LoBiondo-Wood & Haber, 2002) เป็นระเบียบวิธีวิจัยหลักสำหรับการศึกษาในส่วนนี้ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. การเก็บข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการศึกษาทบทวนเนื้อหาเชิงเอกสารของกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาที่ประกอบด้วยโครงการร่วมสร้างสังคมจิตอาสา โครงการวิถีสุขภาวะทางปัญญา และโครงการเรียนรู้และสื่อสารสุขภาวะทางปัญญา เพื่อสร้างความเข้าใจถึงเนื้อหาและลักษณะการจัดกิจกรรมกระบวนการของธนาคารจิตอาสาในภาพรวม รวมถึงสำรวจ รวบรวมและคัดเลือกข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์และบทความวิชาการในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงการสืบค้นทางอิเล็กทรอนิกส์ โดยพิจารณาจากความน่าเชื่อถือของผู้เขียนและแหล่งตีพิมพ์ซึ่งเป็นที่ยอมรับในเชิงวิชาการ และมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีวิธีการ เครื่องมือ และข้อจำกัดในการประเมินการเปลี่ยนแปลงมิติภายในระดับบุคคล เพื่อใช้เป็นข้อมูลตั้งต้นสำหรับการออกแบบโครงสร้างคำถามในการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล(In-depth

interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อสืบค้นประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จำนวน ๒๐ คน รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องและทำงานร่วมกับผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาจำนวน ๑๐ คน โดยใช้เวลาสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล และการสนทนากลุ่มครั้งละ ๑ ชั่วโมง ในช่วงระหว่างวันที่ ๑๕ มกราคมถึงวันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ และทำการขออนุญาตบันทึกเสียงผ่านเครื่องอัดเสียงในรูปแบบ MP3 และแจ้งวัตถุประสงค์ในการพูดคุยผ่านทางวาจาและเอกสารชี้แจง ผ่านประเด็นคำถามดังต่อไปนี้

- การเรียนรู้สำคัญที่ได้รับการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา
- ความรู้หรือเครื่องมือที่นำกลับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน
- สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรที่เกิดขึ้นในตนเอง
- เสียงสะท้อนของผู้คนรอบข้างในชีวิตและเพื่อนร่วมงาน
- วิธีคิดและแนวทางการทำงานเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร
- ข้อเสนอแนะที่มีต่อกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) ซึ่งจะไม่ทำแทรกแซงหรือรบกวนกระบวนการทำงาน เพื่อตรวจสอบสิ่งที่ได้รับรู้จากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคลและการสนทนากลุ่ม ผ่านการสังเกตท่าที อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกในพื้นที่การทำงานจริงของผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาทั้ง ๒๐ คน โดยคณะผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบในการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

๒. การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการตัดทอนข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการศึกษาและจัดระเบียบข้อมูลโดยพิจารณาถึงความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับความหมายของเรื่องที่ต้องการศึกษา จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงทำการนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา และอาศัยแนวคิดและทฤษฎีที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมมาใช้ในการตีความข้อมูลที่ได้รับ เพื่ออธิบายถึงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

๓. การสรุปผล

คณะผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์มาสรุปรวมกัน เพื่อใช้เป็นข้อมูลหลักสำหรับการวิเคราะห์และจัดทำแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสาในการศึกษาส่วนที่ ๒

ส่วนที่ ๒ การศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

การวิจัยส่วนนี้อาศัยการวิจัยแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) เป็นวิธีการหลักเพื่อออกแบบ พัฒนา และทดลองนำต้นแบบเครื่องมือการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาไปใช้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมเพื่อสืบค้นความเป็นไปได้และความเหมาะสมของเครื่องมือดังกล่าว โดยอาศัยการเก็บข้อมูลผ่านการสนทนากลุ่ม (Focus group) ควบคู่กับการเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) กับผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับมาทำการวิเคราะห์เป็นข้อสรุปของแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งมีวิธีการดำเนินการศึกษาในส่วนนี้ ดังนี้

๑. การเก็บข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) กับผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทยจำนวน ๕ คน โดยใช้เวลาสัมภาษณ์ ๑ ชั่วโมง ในช่วงระหว่างวันที่ ๑๕ มกราคมถึงวันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ และทำการขออนุญาตบันทึกเสียงผ่านเครื่องอัดเสียงในรูปแบบ MP3 และแจ้งวัตถุประสงค์ในการพูดคุยผ่านทางวาจาและเอกสารชี้แจง ผ่านประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับจุดสังเกตหรือสภาวะที่บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของตน วิธีการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงาน รวมถึงสิ่งที่ควรคำนึงถึงหรือควรให้ความสำคัญ และข้อควรระวังสำหรับผู้ประเมิน

๒. การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการตัดทอนข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการศึกษาและจัดระเบียบข้อมูลโดยพิจารณาถึงความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับความหมายของเรื่องที่ต้องการศึกษา จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงทำการนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา และอาศัยแนวคิดและทฤษฎีที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมมาใช้ในการตีความข้อมูลที่ได้รับเพื่ออธิบายถึงแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

๓. การสังเคราะห์ทักษะการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นการประเมินเชิงคุณภาพ โดยเริ่มต้นจากการนำสิ่งที่ได้จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยข้างต้น มาพัฒนาเป็นประเด็นรูปแบบของการเติบโตภายใน จุดสังเกต จุดใส่ใจ รวมถึงสังเคราะห์เป็นประเด็นคำถามเพื่อใช้สื่อสารและสัมภาษณ์หาแนวโน้มของการเกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในบุคคล จากนั้นจึงพัฒนาไปสู่รูปแบบการสังเกตการณ์ รูปแบบการสื่อสาร และชุดข้อคำถามสำหรับสัมภาษณ์หาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงภายในดังกล่าว แล้วนำมาใช้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะให้แก่ผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะสามารถทำหน้าที่ประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในบุคคล เมื่อได้ชุดความรู้ของการฝึกฝน

ทักษะการประเมินดังกล่าวที่เป็นรูปธรรมแล้ว จึงนำผลที่ได้ไปรับการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือจากผู้ทรงคุณวุฒิของโครงการฯ แล้วทำการทดสอบการใช้งานอีกครั้ง ก่อนจะทำการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อหาข้อสรุปของแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาต่อไป

๔. การสรุปผล

คณะผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์มาสรุปพร้อมกัน เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา รวมถึงแนวข้อเสนอนะในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนามิติสุขภาวะทางปัญญาภายใต้บริบทพื้นที่การทำงานจริงของแต่ละองค์กร

๓.๒ สรุปผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการศึกษาทั้ง ๒ ส่วน ทำให้ทราบและเข้าใจถึงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา และแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลในภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสาที่มีความน่าเชื่อถือ รวมถึงและแนวทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในกลุ่มเป้าหมายได้จริง

๓.๓ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

คณะผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Trustworthiness) โดยทำการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล การสนทนากลุ่มและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ด้วยการนำข้อมูลทั้ง ๓ ส่วนมาทำการถอดความเพื่อตรวจสอบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีความสอดคล้องกันหรือไม่ หากคณะผู้วิจัยพบว่าข้อมูลมีความไม่สอดคล้องกัน ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติมในส่วนของเนื้อหาที่ยังคลุมเครือ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและถูกต้องก่อนที่จะนำข้อมูลทั้งหมดไปวิเคราะห์หาคำสำคัญสำหรับการจัดสรุปผลการวิจัย

๓.๔ พื้นที่ศึกษา

คณะผู้วิจัยใช้พื้นที่ของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลเป็นพื้นที่หลักสำหรับการชี้แจงรายละเอียดโครงการ การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลและสนทนากลุ่ม นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยเลือกจะทำการขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในพื้นที่การจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาจากประสบการณ์ตรง (Experiential activity) อย่างน้อย ๕ พื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับงานของภาคีองค์กรอาสาสมัคร ภาคีแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ภาคีแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภาคีแผนระบบสื่อและวิถี

สุขภาวะทางปัญญา และภาคีแผนงานอื่น ๆ และเป็นพื้นที่ทำงานจริงของผู้ที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาจำนวน ๒๐ คน โดยคณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกพื้นที่อย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการให้คำแนะนำจัดสรรข้อมูลและประสานงานของคณะทำงานธนาคารจิตอาสา

๓.๕ ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย

ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย ๕ เดือน ตั้งแต่ วันที่ ๑๕ มกราคม – วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑

๓.๖ กลุ่มเป้าหมาย

โครงการนี้จะมีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนทั้งสิ้น ๓๕ คน ประกอบด้วยผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จำนวน ๒๐ คน ประกอบด้วย ๑) ตัวแทนภาคีองค์กรอาสาสมัคร จำนวน ๕ คน ๒) ตัวแทนภาคีแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ จำนวน ๔ คน ๓) ตัวแทนภาคีแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน ๔ คน ๔) ภาคีแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา จำนวน ๕ คน และ ๕) ภาคีแผนงานอื่น ๆ จำนวน ๒ คน รวมถึง ผู้ที่เกี่ยวข้องและทำงานร่วมกับผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จำนวน ๑๐ คน ผู้ทรงวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย จำนวน ๕ คน โดยคณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการแนะนำของคณะทำงานธนาคารจิตอาสา และเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยตามที่กำหนดไว้ อีกทั้งคณะผู้วิจัยได้ทำการคำนวณจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อกรณีผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนอาจเกิดการถอนตัวกะทันหันด้วยเหตุผลความจำเป็นบางประการ

๓.๗ การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Subject selection and allocation) ประกอบด้วย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Inclusion criteria)

คณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการแนะนำของคณะทำงานธนาคารจิตอาสา ประกอบด้วย

- ผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จำนวน ๒๐ คน ที่มีอายุอยู่ในช่วง ๓๐ - ๕๐ ปี จากภาคีองค์กรอาสาสมัคร ภาคีแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ภาคีแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภาคีแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา และภาคีแผนงานอื่น ๆ ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานจริงในบริบทของตนอย่างต่อเนื่องและเข้าร่วมเป็นภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสาเป็นเวลายาวนานอย่างน้อย ๑ ปีขึ้นไป พร้อมทั้งพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานและมีทักษะในการสะท้อนใคร่ครวญภายในตนเอง (Self-reflection) เป็นอย่างดี
- ผู้ที่เกี่ยวข้องและทำงานร่วมกับผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จำนวน ๑๐คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและการทำงานของผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา อาทิ หัวหน้างาน เพื่อนงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา

๓. ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย จำนวน ๕ คน ซึ่งเป็นผู้ดำเนินชีวิตตามแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาและมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับศาสตร์การพัฒนาคคนและการสร้างสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย อาทิ พระไพศาล วิสาโล ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี รองศาสตราจารย์ ดร.ประมวล เพ็งจันทร์

เกณฑ์การถอนตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย (Withdrawal criteria for individual participants)

หากผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกไม่แน่ใจหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยดังกล่าวในระหว่างที่เข้าร่วมการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ๆ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตัดสินใจที่จะไม่เข้าร่วมหรือยุติการเข้าร่วมเมื่อใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการดำเนินชีวิตตามปกติ

๓.๘ จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยดูแลรับผิดชอบให้การวิจัยนี้ดำเนินไปตามหลักจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยมหิดล โดยคณะกรรมการธนาการจิตอาสาเป็นผู้ดำเนินการชี้แจงผู้เข้าร่วมในเบื้องต้นว่าจะมีคณะผู้วิจัยจากศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เข้ามาดำเนินการขอสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลในช่วงระหว่าง ๑๕ มกราคมถึง ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงเข้าไปทำการแนะนำตัวเพื่อขออนุญาตและชี้แจงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ รวมถึงมีการจัดทำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัยและหนังสือแสดงเจตนายินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนทราบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะเข้าร่วมการวิจัยหรือปฏิเสธการเข้าร่วม หากผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกไม่แน่ใจหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยดังกล่าวในระหว่างที่เข้าร่วมการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ๆ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตัดสินใจที่จะไม่เข้าร่วมหรือยุติการเข้าร่วมเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการดำเนินชีวิตตามปกติ อนึ่ง การตอบคำถามและให้ข้อมูลทุกอย่างจะเป็นความลับและไม่มีการเปิดเผยต่อผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยจะทำลายไฟล์ MP3 เมื่อการสรุปผลเสร็จสิ้น ทั้งนี้ ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมและทำการปกปิดชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัย

บทที่ ๔

ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา

โครงการวิจัยการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา และ (๒) เพื่อศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา โดยเนื้อหาในบทที่ ๔ นี้จะขอกล่าวถึงผลของการดำเนินงานวิจัยในส่วนที่ ๑ ซึ่งเป็นการตอบวัตถุประสงค์ข้อ ๑ ของโครงการ และความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อการพัฒนาเครื่องมือการประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ตามลำดับดังต่อไปนี้

๔.๑ ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

จากการประมวลและวิเคราะห์เนื้อหาเบื้องต้นที่ได้จากการสนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาจำนวนทั้งหมด ๒๑ คน ตามแนวทางการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological research) โดยประเด็นการสนทนาและสัมภาษณ์มุ่งเน้นสืบค้นเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้ การใช้เครื่องมือที่ได้จากการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน รวมถึงผลกระทบต่อจิตสำนึกจากการมีประสบการณ์เหล่านั้นต่อแนวทางการทำงาน การใช้ชีวิต และปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ผู้วิจัยพบ **ประเด็นสำคัญ** ที่นำไปสู่การทำความเข้าใจเส้นทางของการเดินทางภายในอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ของผู้เข้าร่วมแต่ละคน โดยนำเสนอผลไล่เรียงรายชื่อตามลำดับเวลานัดหมายสัมภาษณ์ที่ปรากฏอยู่ในตารางนัดหมายสัมภาษณ์ ฯ ในภาคผนวกดังต่อไปนี้

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑

อดีตนักเขียนคอลัมน์และบทสัมภาษณ์ในนิตยสาร เคยดูแลรับผิดชอบโครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา ปัจจุบันทำงานในบทบาทของฝ่ายธุรการ (Admin) ที่ดูแลด้านการสื่อสารขององค์กรเครือข่ายพุทธิกา

- **การทบทวนตนเอง** ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้มีการสำรวจทบทวนตนเองในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ของธนาคารจิตอาสาและนำเครื่องมือที่ได้เรียนรู้มาใช้สังเกตตนเองในชีวิตและการทำงาน

“คิดว่าที่ได้เรียนรู้เยอะที่สุดคือ TOT เพราะว่าเป็นคอร์สต่อเนื่อง และเป็นคอร์สที่เกี่ยวกับจิตใจ มันลงลึก ได้ใช้เวลาและมีความต่อเนื่อง ได้เรื่องของความใกล้ชิด กินนอนอยู่ร่วมกันในสถานที่ มันไม่เหมือนคอร์สอบรมที่มาเจอกันแล้วก็กลับครับ ซึ่งบางทีมันก็มีเรื่องราวให้ได้เล่า เรื่องชีวิตของตัวเอง ชุคุ้อยอะไรต่าง ๆ ที่เราไม่เคยได้เล่าที่ไหนมาก่อน”

“แต่มาเจอกิจกรรมอันนึงของอาจารย์เอเชีย คือการให้เขียนไปเรื่อย ๆ คิดไม่ออกก็จุด ๆ

(Intuitive Writing) ผมก็เคยนำกิจกรรมนี้มาใช้ ก็สนุกดี ก็ลอกมาเลย ตอนจบกิจกรรมให้อาสาเขียน หลาย ๆ คนเขาก็มาหลายครั้งแล้ว เราให้โจทย์แบบเดิม เขาก็เบื่อ พอมีอะไรแปลก ๆ มาให้เห็นบ้างก็ชอบ อันนี้คือที่ได้นำไปใช้ สำหรับในส่วนอื่น ๆ ก็อาจไม่ได้นำไปใช้ทำงานกระบวนการ แต่เป็นการกลับมาปรับตัวด้วยตัวเองครับ มีสติในรูปแบบที่ไม่ใช่แบบการปฏิบัติธรรม”

“ซึ่งผมว่ามันก็ส่งเสริมสนับสนุนกันในทุกคอร์สที่เราไปเข้า มันทำให้เราได้กลับมาพิจารณาตัวเองมากขึ้น เพราะเวลาที่เราไปเข้ากระบวนการย่อย ๆ ต่าง ๆ มันก็เป็นกิจกรรมที่สุดท้ายทำให้เราได้กลับมาเรียนรู้ พิจารณาตัวเอง และเข้าใจตนเอง และพอออกมาเมื่อไหร่เมื่อไหร่ที่ได้มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น แล้วเรานึกขึ้นได้ว่าเคยไปเข้าอบรมมาแล้ว เขาเคยสอนอะไรเรา ประมาณนี้ เราก็นำมาใช้ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ซึ่งบางทีในความจำเราอาจจะจำไม่ได้ว่าเขาเคยพูดแบบนี้ ทำแบบนี้ แต่ด้วยที่มันอยู่ในตัวเราสะสมมา เคยได้ฝึกฝนได้นำมาใช้”

- การสื่อสารความรู้สึกและความคิดอย่างตรงไปตรงมา ผู้เข้าร่วมวิจัยได้มีโอกาสสื่อสารเรื่องราวและความรู้สึกที่อยู่ภายในใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ด้วยกันได้รับฟังจนส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

“ส่วนกิจกรรมของพี่น้อง ในครั้งแรกก็จะมีกิจกรรมในภาคดึกที่ให้ทุกคนออกไปตรงโต๊ะ และก็ได้เล่าเรื่องราวอะไรบางอย่าง เผอิญหน้ากับความกลัวอะไรแบบนี้ ก็ดีนะ ผมก็ได้เล่าเรื่องราวซึ่งบางทีก็เป็นเรื่อง *Dark side* ของตัวเอง ให้คนที่แบบใครวะ แต่บางคนก็รู้จักบ้าง ก็รู้สึกโอเค รู้สึกดี”

“เราได้เล่าเรื่องอะไรที่อาจจะจะเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวดรุนแรงให้คนในกลุ่มได้ฟัง ซึ่งก็เป็นกลุ่มคนที่อยู่ในแวดวงอาสาด้วยกัน ซึ่งถือว่าอีกแง่หนึ่งก็ได้ปลดปล่อย ผ่อนคลาย สร้างความมั่นใจให้ตัวเองด้วย มันเป็นที่ของคนที่เป็นเพื่อน ๆ กันรับฟังพร้อมแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่อกัน”

- การเปิดใจ การเปิดใจที่จะเรียนรู้มุมมองที่แตกต่างช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดมุมมองที่เป็นมิตรและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

“ซึ่งก่อนหน้านี้ผมก็รู้สึกว่ามืออะไรหลายอย่างที่มีมันทับถมมาไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการทำงาน การใช้ชีวิตร่วมกัน ความไม่เข้าใจกัน ความเห็นไม่ตรงกัน บางทีเรารู้สึกอึดอัดเครียดแบบรับอยู่คนเดียว ภายหลังเราก็พยายามมองในมุมของคนอื่นให้มากขึ้นว่าบางทีเขาก็มีเรื่องราว มีงานต้องทำ มีความยากลำบากอะไรเหมือนกันในชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัวหรือการทำงาน ก็พยายามจะมองในมุมของใจเขาใจเรามากขึ้น ในบางครั้งที่เขาแสดงพฤติกรรมออกมาที่ไม่โอเค ลึก ๆ เรารู้ว่าอะไรที่ทำให้เขาแสดงออกมาแบบนั้น...ซึ่งมันก็ช่วยทำให้เราไปมองในมุมที่เป็นมิตรกับคนอื่นมากขึ้นครับ”

- **การรับฟัง** ผู้เข้าร่วมได้เล่าว่าการที่เขาได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งช่วยให้ตนเองเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์และสัมผัสได้ว่าตนเองมีความอ่อนโยนขึ้น “แต่พอเราได้เห็นเขาในมุมมองนี้เราก็รู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คนรอบข้าง คนใกล้ชิด หรือคนที่ทำงานร่วมกันมากขึ้นครับ มันมาจากการที่ได้เห็นความอ่อนแอของเขาและทำให้เรารู้สึกอ่อนโยนไปด้วย”
- **การเห็นคุณค่าในงานที่ทำ** “...แต่ถ้าในมุมมองปัจจุบัน งานอะไรที่เราคิดว่ามันไม่ใช่ ไม่ชอบ เราก็มองว่างานนี้มันจะสร้างประโยชน์อะไรเพื่อคนอื่นได้บ้าง...อาจจะเป็นเรื่องของคุณค่า...คือมันไม่ใช่แค่เรื่องของความสุข แต่ก็ต้องมีเรื่องของความหมายด้วย ความหมายมีหลายอย่าง เช่น การทำอะไรที่รู้สึกเป็นประโยชน์”
- **การมีความสุขในงานที่ทำ** ผู้เข้าร่วมมีความสุขเพิ่มขึ้นจากการเข้าใจประโยชน์ของงานที่รับผิดชอบ “ถ้าถามว่ามันมีความสุขมากกว่าเมื่อก่อนไหม มันคงจะเป็นความสุขที่เหมือนกับว่าเรามีเข้าใจมันมากขึ้น ซึ่งมันอาจจะไม่ใช่ความสุขที่แบบว่าเราได้เจอสิ่งที่แบบถูกใจมากขึ้น”
- **การสร้างคุณประโยชน์ให้สังคม** ผู้เข้าร่วมเล่าถึงความตั้งใจของตนเองที่อยากทำงานจิตอาสาสร้างประโยชน์เพื่อผู้อื่น “ผมเคยบอกกับที่นี่ไว้ว่าวันหนึ่งหากผมไม่ได้อยู่ที่นี้แล้ว ผมก็จะขอเป็นอาสาให้กับที่นี้อยู่ ถ้ามีอะไรที่ผมรู้สึกอยากทำผมก็จะช่วยเลยไม่เอาเงิน หรือแม้แต่ตอนแรกที่ผมอยากจะไปทำงานที่อื่น ผมก็ยังอยากเป็นอาสาช่วยงานที่นี่นะ”

นอกจากนี้ เสียงสะท้อนของผู้ที่ทำงานร่วมกับผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้กล่าวว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเครียดในการทำงานลดลง ยิ้มแย้ม มีความสุขกับการทำงานเพิ่มขึ้น และตั้งใจพัฒนาตัวเองกับพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๒

ผู้ประสานงานเครือข่ายพุทธิกาอายุมากกว่า ๑๐ ปี เคยรับผิดชอบโครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา ปัจจุบันรับผิดชอบโครงการปั้นพระให้เป็นบุญ กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังเปลี่ยนจากมือเป็นบาปมาเป็นมือที่เปื้อนบุญ

- **การภาวนา** ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้กล่าวแก่ผู้วิจัยว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้ตนเองเกิดการเติบโตภายใน โดยผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมกับหลวงพี่ไพศาล วิสาโล เป็นประจำทุกปี ซึ่งเป็นเหตุจากลักษณะงานที่ตนรับผิดชอบและวัฒนธรรมขององค์กรที่ตนสังกัดอยู่
- **การอยู่ในชุมชนที่เอื้อต่อการเรียนรู้มิติด้านใน** ผู้เข้าร่วมได้กล่าวถึงความสำคัญของการอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้มิติด้านใน “ถ้าไม่มีใครชักชวนหรือว่าไม่อยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสม คนมันจะไม่ได้เรียนรู้เรื่องภายในในแบบนี้เลย แต่อันนี้ก็ต้องบอกว่ามีเหตุปัจจัยของเขาด้วยนะ ต่อให้เราโน้มเท่าไร ถ้าเขาไม่เอาก็จบอะไรแบบนี้” “งาน NGOs ส่วนใหญ่มันคืองานเพื่อส่วนรวม เอาตัวเองเข้าไปผลัดและไปทำ แต่มิติเรื่องภายในไม่มีก็องค์กรที่ทำเรื่องนี้ อันนี้ก็มีถือว่าโชคดีมากที่ได้มายืนตรงนี้แล้ว...ก็ถือว่าอยู่ในแวดวงกัลยาณมิตรที่ดีนะ อันนี้ถือว่าโชค”
- **การสื่อสารความรู้สึกโดยตรงไปตรงมา** จากการที่ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้สังเกตตนเองอย่างต่อเนื่องและความรู้สึกไว้วางใจที่มีต่อเพื่อนร่วมทางส่งผลให้ตนเองเกิดความกล้าที่จะสื่อสารความรู้สึกที่เคยอยู่ชอนภายในใจ

“ฉันเก็บมากนะ โกรธ เก็บ ไม่พอใจก็เก็บ เธอจะไม่เห็นหรืออารมณ์แบบนี้ แต่พอที่นี้เรา เหมือนกับไว้วางใจ เรารักเขา คนเหล่านี้คือครอบครัว...มันมีความไม่น่ารักอยู่ในตรงนั้นด้วย ก็ไม่ใช่ว่าไปปะทะกับเขาทุกเรื่อง แต่กล้าที่จะบอกว่าตัวเองโกรธนะ ไม่พอใจ น้อยใจ... ไม่พอใจนะตอนนี้ โกรธมากด้วย ใช้คำนี้ได้อะ คือกล้าที่จะสื่อสารแบบนี้ล่ะ โกรธมากเลยนะ น้อยใจมากเลยนะ อะไรแบบนี้ คือแบบถ้าที่มองว่ามันคือการเติบโตที่เรากล้าแสดงจุดข้างใน ลึก ๆ อันนี้ก็จะเป็นอย่างนี้”

- **การรับฟัง** ผู้เข้าร่วมกล่าวถึงสิ่งหลักที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ของธนาคารจิตอาสา นั่นคือ การรับฟัง จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อผู้อื่น

“ส่วนหนึ่งการที่เราไปฟังเรื่องราวของคนอื่น มันทำให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้นนะ ที่ มีมุมมองต่อ คนบางที่เราก็ออเค คือมันมีไปกันหลายคนอะ ไม่ชอบเลยบุคลิกแบบนี้ แต่พอได้ร่วมพูดคุย เห็นเรื่องราวหรือว่าสิ่งที่เขาเอาอะไรออกมาให้ฟัง เท่าที่ฟังได้ มันทำให้เราเปลี่ยนนะ เออวะ พอมันเปลี่ยน การมองเขาครั้งต่อไป มันอยู่สามวันไง ครั้งต่อไปมันก็เปลี่ยนไปด้วยนะ”

นอกเหนือจากบทบาทหน้าที่ที่ตนเองต้องทำหน้าที่รับฟังในฐานะผู้ประสานงาน ผู้เข้าร่วมได้มองเห็น ว่าตนรับฟังผู้อื่นมากขึ้นกว่าเดิม “คือเรามีหน้าที่ที่รับฟังคนอื่นมากขึ้นซึ่งเราก็ไม่ได้ชมตัวเองนะ จากเดิมที่มี อยู่แล้ว มันก็มีมากขึ้น เหมือนตระหนักว่าคนมันมีความต่างนะ มันมีความคิดที่จะแสดงอะไรก็ได้ เพียงแต่ว่า เราอยู่ในบทบาทไหน ที่จะต้องสรุปใหม่ ถ้าสรุปก็ต้องชัดเจนและจับประเด็นถูกไหมคะ อันนี้ก็จะเป็นอย่างนี้”

- **การทบทวนตนเอง** ผู้เข้าร่วมได้มีการตั้งคำถามต่อความรู้สึกภายในใจที่เกิดขึ้นและสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา ในชีวิตอยู่เสมอ

- **การเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติที่มีต่อความทุกข์** จากการหมั่นตั้งคำถามเพื่อทบทวนตัวเองส่งผลให้ ผู้เข้าร่วมเริ่มมีทัศนคติต่อความทุกข์ที่เปลี่ยนไปจากเดิม “...เวลาที่เรามีความทุกข์นี้ มันจะมองแบบเป็น ทางออก มันจะไม่ตีตนเหมือนเดิม คำว่ามองแบบทางออก ก็คือว่า มักทุกข์อะ มันทุกข์อะไร แก้ได้ไหม มันแก้ ไม่ได้ แก้ไม่ได้แล้วจะอยู่กับมันแบบนี้ใหม่ มันมีกระบวนการถาม ถ้าเป็นแต่เดิม ทุกข์มันทุกข์ซบหายเลย ทำไม่ มันเป็นแบบนี้วะ ทำไม่มันมีแต่ฉันวะ ทำไม่คนอื่นไม่เป็น”

- **การมีความสุขในงานที่ทำ** การสำรวจทบทวนตนเองได้ส่งผลให้มีความสุขที่มีต่อการทำงานเกิดการ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและเล็งเห็นคุณค่าของงานที่ตนทำ

“ทำงานที่เป็นยังไง เออ ก็มีความสุขดีแล้วก็งานที่เราทำมันก็เป็นประโยชน์กับคนอื่นนี้ มัน ได้แค่นั้น ความลึกซึ้งอะนะ มันมีมุมแค่นี้ พอเราผ่านมันมาสักกระยะนึง คำว่าความสุขมัน มากกว่านั้นไหม มันเห็นอะไรมากกว่านั้น...ไอ้สุขมันง่ายในการรับ แล้วพอทุกข์คุณจะมีมันรับ ได้ไหม มันไม่มีอะไรแน่นอนอะ มันเริ่มมีกระบวนการแบบนี้ มันเริ่มมีคำถามแบบนี้ที่มันวิ่งอยู่ใน ตัวเรา...สุขที่มันนิ่งขึ้น ไม่ได้ค้นรหาความสุขอะ ทำงานไม่เจอความสุขก็ได้ มันทุกข์ก็ได้ ทำที่มีก็จะเปลี่ยนไปอย่างนี้ มันเหมือนกับว่า มันทำไปทั้งสุขทั้งทุกข์ แต่เดิมมันหาสุขอย่าง เดียว”

นอกจากนี้ เสียงสะท้อนของผู้ที่ทำงานร่วมกับผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้กล่าวถึง ความสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมและการพัฒนาศักยภาพภายในของตนที่ชัดเจนขึ้นกว่าแต่ก่อน

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๓

จากพนักงานบริษัทผันตัวมาเปิดร้านขายของแบรนด์เนม เปิดท้ายขายของ แต่ก็ยังไม่พบความสุขในชีวิต จนได้มาปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ กรุงเทพ และมาเป็นจิตอาสา จนได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกแกนนำเครือข่ายชีวิตสิกขา

- การภาวนา ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้รับจากการประสบการณ์การฝึกภาวนาอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันและการทำงานว่าเป็นการช่วยเยียวยาและขัดเกลาจิตใจ

“รู้สึกเวลาบอกว่าธรรมะข้อนี้ดีนะ ธรรมะแบบนี้ดีนะ ไอ้อย่างนี้ดีนะ แต่มันไม่เท่ากับประสบการณ์ตรงที่เราจะได้รับและเราก็จะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่เราได้จากการทำอะไรบางอย่าง... ประสบการณ์ตรงจากการทำภาวนาและกิจกรรมกึ่งภาวนาเลยล้วนๆ เลยค่ะ แล้วก็ไปอบรม ไปช่วยงานครูตลในหลายสิ่งหลาย ๆ อย่าง โยคะภาวนา ความตายออกแบบได้ การภาวนาส่งเกตตัวเองตอนได้ไปเยี่ยมผู้ป่วย ใช้ถุงผ้าเป็นสื่อธรรมะ มันก็ค่อยๆ เยียวยาข้างในตัวเองดีขึ้น ขัดเกลาแต่ว่ายังต้องทำอยู่เรื่อยๆ ค่ะ”

“พอเรารู้แล้วว่าเราเป็นคนคิดมาก เป็นคนคิดเยอะเพราะฉะนั้นเราหาที่อยู่ของจิตให้โดยการเรามาทำงานศิลปะภาวนา ก็เอางานกลับไปทำที่บ้าน แล้วทุกวันที่ทำวันละสามสี่ชั่วโมง เหมือนว่าหาที่อยู่ให้จิต พอเวลาจิตที่มันนิ่ง เรารู้สึกสบาย คุณภาพของใจหรือคุณภาพของความคิดมันก็จะดี”

- การสื่อสารความรู้สึกและความคิดอย่างตรงไปตรงมา จากการที่ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ของธนาคารจิตอาสาและการทำงานจิตอาสาดูแลผู้ป่วยควบคู่กับการฝึกฝนภาวนาและสังเกตตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ตนเองเกิดความกล้าที่จะสื่อสารความรู้สึกและความคิดเห็นในใจอย่างตรงไปตรงมาแบบไม่ก้าวร้าว

“เวลาที่เรารู้สึกอะไรเราไม่ต้องรอ เราไม่ต้องเก็บ ก็บอกเลยว่า รู้สึกแบบนี้ละ ถ้าเข้าใจผิดก็ขอโทษ คือบอกเขาเลย ไม่ใช่พูดแบบบ่นก้าวร้าวนะค่ะ คือตัวเองไม่เก็บไว้ ถ้าพอตัวเองเก็บไว้ พอเราเจอกัน มันมีพลังงานที่มันไม่โอเคกันอยู่ใช่ไหมคะ ถึงแม้ว่าเราจะยิ้ม แต่ยิ้มของเรา มันมีพลังงานบางอย่างที่ส่งไป ซึ่งตรงนี้อ่างว่ามันเหมือนเรารู้กันได้ถึงพลังแบบนั้น”

- การรับฟังอย่างไม่ตัดสิน ผู้เข้าร่วมได้เล่าถึงคุณภาพของใจและคุณภาพของการฟังของตนที่เปลี่ยนไปจากเดิมซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการฝึกฝนภาวนาและสังเกตตนเองอย่างต่อเนื่อง

“แต่ก่อนนั้นเราไม่รู้ว่าเรามีตรรกะในการคิดแบบนี้ในหัว คิดว่าห่วยมันไม่ดีทำไมต้องไปซื้อซื้อเอาพอประมาณก็พอ ถ้ามันเล็กไม่ได้ พอเราภาวนาและสังเกต ไม่ต้าน ไม่ผลักไส ใจมันคลี่คลายเอง เบาลง มันก็ค่อยๆ หลุดไปที่ละอย่างๆ ก็เลยนึกได้ว่าเป็นเพราะว่าบางทีเราก็ไม่ได้ฟังเสียงพี่สาวแล้วก็ไม่ได้ทำความเข้าใจเขา เราก็เลยไปถามเขาว่าทำไมต้องซื้อห่วยเยอะๆ เขาก็บอกว่าเขามีลูก เขาอยากจะถูกห่วย ลูกจะได้สบาย เราไม่เคยฟังเสียงนี้ของเขาเลยใช้ไหม พอเราได้ยินเขาพูดอย่างนี้ปุ๊บ เราก็รู้สึกว้าวโอ้เข้าใจและเริ่มคุยกับเขา ซึ่งเมื่อก่อนต้องโหม่งใส่เขาเลย แล้วเขาก็จะกลัวไม่กล้าพูดความจริงให้เราฟัง เราไม่ได้ทำงานแต่พี่สาวต้องมาเอาเงินจากเราก็เลยกลายเป็นแบบว่าแกมาเบียดเบียนฉัน มันมีไอ้ความคิดแบบนี้มันฝังอยู่ พอเสร็จปุ๊บก็ลองฟังเขา เขารักลูก จริง ๆ เขาอยากให้ลูกสบาย ก็เลยเข้าไปคุยกับเขา เขาก็ร้องไห้เสียใจ เขาก็บอกว่าเขารู้ว่าเขาทำไม่ถูกนะแต่ว่าเขาเล็กไม่ได้เพราะว่าเขาอยากให้ลูกสบาย แกรู้ป่าวถ้าฉันถูกขึ้นมามันจะได้อย่างนั้น เราารู้ได้ว่ามันเป็นความหวังของเขา มันเป็นความมั่งคั่งของเขา แล้วเรารู้สึกว่า เฮ้ย เราเคยไปลบโป๊ะความหวังของเขามันแตกไปแล้ว เราจะทำไงที่แบบว่าดูแลความหวังของเขาหรือความสุขของเขาแค่นั้น วิธีการที่เขาทำอาจจะมีผิด เราให้เขาคิด เลือกลงเอง”

การรับฟังอย่างไม่ตัดสินของผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้ส่งผลให้บรรยากาศการทำงานและสัมพันธภาพเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น อาทิ ผู้ร่วมงานกล้าพูดแสดงความคิดเห็น มีความสุขในการทำงานและเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

“ทีมงานมีความสุขมากขึ้น คือกล้าพูด กล้าที่จะพูดว่าอันนี้อย่างนั้น อันนั้นอย่างนี้ซึ่งเมื่อก่อนไม่กล้าพูด เรบอกว่าหนึ่งก็ต้องเป็นหนึ่งไม่มีสอง ตอนนี้อาจจะบอกว่ามันอาจจะบอกว่าไม่ใช่หนึ่งก็ได้นะ มันอาจจะเป็นสามเป็นสี่ก็ได้ น้องกล้าพูด กล้าออกความคิดเห็นมากขึ้นแล้วก็บรรยากาศการทำงานไม่ได้ตึงเป๊าะ มันสบาย ๆ มันคุยกันได้เหมือนพี่น้องแล้วเรารู้สึกว่าเวลาที่มันมีสภาวะอะไรบางอย่างเกิดขึ้น เราไม่ต้องรอ สมมุติว่าเห็นคนนี้เป็นอะไร เศร้าซึม เห็นคนนี้ได้ยินมาคนนี้เป็นอะไร เราไม่ต้องรอให้เขามาบอก เราถามเลยมีไรให้พี่ช่วยไหม เป็นอะไรวันนี้หน้าไม่ค่อยดีเลย หรือว่าอะไรยังงี้ก่อนเราเริ่มกิจกรรม มันเหมือน ๆ ว่าเราได้ดูแลข้างในเขามากขึ้นคะ น้องก็มีความสุขไว้วางใจมากขึ้นแล้วก็ทำงานแบบว่ามีความสุขมากขึ้น”

- การเห็นความทุกข์ในชีวิต เมื่อคุณภาพของการฟังได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมประกอบกับผลจากการภาวนาและหมั่นสังเกตสภาวะภายในใจของตนเองในชีวิตประจำวัน ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้กลับมาเห็นทุกข์ที่เกิดจากความคิดของตน “พอเราโทษคนนี่ปุ๊บ เราก็ต้องใช้ตรรกะในการคิดว่าเราจะต้องจัดการคนนี่ยังไง แล้วเราโทษทุกคนโทษทุกสิ่งอย่างคะ มันเหนื่อยมาก รู้สึกอึดอัด”
- การเห็นที่มาของความทุกข์และกรอบโลกทัศน์ในตนเอง ความรู้สึกเหนื่อยและอึดอัดได้นำพาให้ผู้เข้าร่วมเริ่มสืบค้นกรอบโลกทัศน์ของตนเองและเหตุของความทุกข์เหล่านี้

“มันเริ่มรู้สึกว่าย่ำแย่อะไร มันคืออะไร ทำไมมันเป็นแบบนี้ ทำไมมันเหนื่อยจังเลย ทำงานอาสาแทนที่มันจะมีความสุข แต่มันเหนื่อยมากเลย กลับไปบ้านมันหมดพลังเลยอะ นอนตั้งแต่แบบหกโมงเย็นยันเที่ยงอีกวันหนึ่งเลย ตื่นมาก็หิวโซแล้ว แล้วอะไรมันคือความสุขในการทำงานจิตอาสา...เมื่อก่อน เวลาทำอะไร เราจะออกข้างนอกอย่างเดียว ส่งจิตส่งออกนอก โทษคนอื่น โทษเพื่อน โทษดินฟ้าอากาศ โทษสถานที่ โทษเครื่องเสียง โทษเข็ม โทษด้าย โทษทุกอย่าง โทษ โทษ โทษ รู้สึกว่าแล้วมันเหนื่อยมากเลยพอกลับบ้าน”

- **การเผชิญหน้ากับความจริง** การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้กลับมาเผชิญหน้ากับตัวตนที่แท้จริง

“ธนาคารจิตอาสาเขามีบรมกระบวนกร เออรุ่นที่ ๓ TOT รุ่นที่ ๓ อะ ครูดลก็ส่งเราเข้าไปเลย... อาจารย์น้องให้ค้นหาตัวเองอะซึ่งมันแบบงงมากเลย มันเริ่มเห็นตัวเอง เฮ้ยทำไมเราเป็นคนน่ารังเกียจ ดูเป็นคนแบบร้ายกาจเป็นคนแย่มากเลยมันเริ่มค้นหาตัวเอง แล้วก็เผชิญกับสิ่งที่เราไม่ชอบ เผชิญกับสิ่งความกลัว...มันน่าค้นหา มันน่าเรียนรู้ว่าไอ้ความกลัวของเราที่มีอยู่ข้างในหรือว่าความหมายที่ว่าเราคิดว่าเรา เราดี เราเก่ง เราใช้ เราเป็นคนดี มันใช่จริงไหม”

- **การเข้าใจและยอมรับในตนเอง** การเข้าใจและยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเองเป็นหนึ่งในจุดเปลี่ยนสำคัญที่ผู้เข้าร่วมได้สื่อสารกับผู้วิจัย

“จริงๆ อีกอันหนึ่งที่ค้นพบตัวเองได้ เราารู้สึกว่าจริงๆ แล้วตัวเองต้องการๆ ยอมรับมากๆ ต้องการการยอมรับมากๆ การมีชื่อเสียง ชื่อเสียง จุดที่มันเปลี่ยนจริงๆ คือทำยอดตก เจ้านายดำ เจ้านายย้ายไปอยู่ที่อื่นที่มันแบบว่าเฮ้ยไอ้มันแย่มากที่สุด เราเป็นพวกลินค่านำเข้าจากต่างประเทศ เจ้านายพูดเสร็จแล้ว เราก็จบแล้ว เราลาออกโดยไม่ได้ปรึกษาสามีเลย เพราะว่าเราเคยเป็นที่หนึ่งมาตลอดที่หนึ่งแล้วไปอยู่บ๊วย บ๊วยลบบ๊วยด้วย มันเสียหน้า เสียภาพพจน์...ทำงานเยอะ ๆ มีเงินเยอะ ๆ ต้องรวยต้องสวย เออตัดผมธรรมดา เมื่อก่อนผมยาว แล้วก็ตัดผมก็ต้องตัดแพง ๆ หลาย ๆ พัน เพื่อนบอกว่าร้านนี้ก็ดีนะ ไม่เอาริมถนน ไม่ได้ต้องร้านในห้าง... เริ่มจากตัวเองไม่ชอบ เราไม่ชอบตัวเองที่เป็นแบบนี้แล้วคิดว่าคนอื่นก็ต้องไม่ชอบเหมือนกัน เราก็อพยายามไม่ทำ อย่าอะไรที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่ไม่ชอบ แต่ใจต่อต้าน พอเราเริ่มสังเกตใจบ่อยขึ้น รู้สึกว่าเรายอมรับตัวเราได้ ทำที่การพูดก็เปลี่ยนแปลง การกระทำก็ค่อย ๆ เปลี่ยน มีความสุขตัวเองไม่ทุกข์แล้วไม่ทำให้คนอื่นทุกข์ด้วย”

- **การเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติที่มีต่อตนเอง** ผลจากการยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเองได้ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและความรักต่อผู้อื่น

“กลับมา รู้สึกว่าจิตใจเป็นคนอ่อนโยนมากขึ้น มันเริ่มเห็นใจคนอื่นเป็น เริ่มรักคนอื่นเป็น มันก็เริ่มจากรักตัวเองก่อนแล้วก็เข้าใจตัวเอง เวลาที่มีเรื่องอะไรอย่างเมื่อก่อนที่อ้างบอกว่าอ้าง

จะต้องออกข้างนอกนะ เหนื่อยแหละไม่ได้ เหนื่อยแหละอย่างนี้ เหนื่อยแหละอย่างนั้น แต่เดี๋ยวนี้ไม่ใช่ เราารู้สึกกลับมาหาตัวเองก่อน ยอมรับที่ตัวเองก่อน เวลาที่ตัวเองทำไม่ดีหรือแม้ว่าตัวเองทำดีก็ตาม ก็รู้จักชื่นชมตัวเอง ให้อภัยตัวเอง โทษตัวเองกับคนอื่นน้อยลงมาก”

- การเห็นคุณค่าในตนเอง การฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง “เราไปอบรมนั่นนี่นั่น ไปแล้วก็มีฝึกฝนพัฒนาตัวเอง แล้วเราเห็นตัวเองก็พัฒนาดีขึ้น เริ่มเห็นคุณค่าของตัวเอง รักตัวเองเป็น เข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น”

- การมีความสุขในชีวิตและการทำงาน การเข้าใจและยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตัวเองจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมนำไปสู่ความสุขที่ปรารถนาและลึกซึ้งในชีวิต “สิ่งที่เปลี่ยนจริงๆ ชัดๆ คือ มันมีความสุขค่ะ มันเป็นความสุข มันไม่ได้มีความสุขแบบฉาบฉวย รู้สึกว่ามันก็บอกไม่ได้ แต่ว่ามันอึด มันอึดข้างในเวลาที่เรารู้สึกแบบนี้แล้วเรารู้สึกออกไปแบบนี้ เราทำแบบนี้กับคนนี่ มันมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกลับมา”

- การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น นอกจากความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากงานที่ตนเองทำ ผู้เข้าร่วมวิจัยยังสังเกตเห็นความยึดมั่นในตัวเองลดลงจากการทำงานจิตอาสา

“สามีบอกว่าถ้าแม่ทำงานแบบได้ตั้งคณะแม่รวยตายเลย เพราะว่าบางเดือนอะ มีงานทุกวัน ค่ะ มีงานทุกวันทั้งส่วนมากเป็นธรรมทาน เพราะว่าเครือข่ายเราเป็นธรรมทานค่ะ เราก็บอกว่าคือเราเป็นครอบครัวคนจน เราไม่ได้มีเงินมากมาย อันไหนที่เราแบบตอบแทนสังคมได้หรือว่าเราเห็นว่ามันดีงาม เราก็เอาแรงไปช่วย เพราะว่าเราจะบอกว่าเราไม่มีเงิน ใครที่มาบอกว่าต้องการปัจจัยนั่นนี่นั่น ทำนั่นนี่นั่น เราไม่มี แต่ว่าเรามีแรงอันไหนเป็นงานที่ใช้แรงให้บอกเราทำได้แล้วมันก็ทำให้เราแบบว่าลัดอึดตาตัวตนของเราลง ลอดอิโก้ของเราลงอย่างทำทุกอย่าง กวางพื้น ภูพื้น ล้างห้องน้ำ อ่างเรียงรองเท้าเวลาคนมาตักบาตร เก็บของ ลากของ ก็ทำหมดทุกอย่าง ภูพื้น”

“ความมั่งคั่งก็คือเวลาที่เรทำชิ้นงานศิลปะออกมา เราไม่ได้คิดว่าจะไปไกลว่ามันจะต้องสวยงามขนาดนั้น แต่พอเวลาทำเสร็จออกมาแล้วแบบ โอ้มันสวยจังเลย มันใช่ที่อาจารย์ถามรีปาวไม่รู้ มันสวย มันงดงามจังเลย ก็อยากจะเอาชิ้นงานสวย ๆ แบบนี้ไปสอนผู้ป่วย ไปสอนเด็กคะให้เขาได้ทำ ไปสร้างอาชีพให้ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ”

- การเห็นความเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง “เราเห็นว่าสภาวะความนิ่ง ความวุ่นของจิตเป็นเรื่องสากลนะคะ เรากับคนเข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ต่างกัน สภาวะที่เกิดขึ้นกับเขาก็เกิดกับเราได้”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๔

จากเด็กชายที่ชอบช่วยงานวัดใกล้บ้านจนมีทักษะในการจัดการ กลายเป็นเด็กกิจกรรมของโรงเรียนที่มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมทำให้ได้บ่มเพาะความเป็นผู้นำนักศึกษาและเชื่อมโยงเครือข่ายกับเพื่อนต่างสถาบัน หลังเรียนจบชวนคนผ่านเฟซบุ๊กมาทำงานจิตอาสาจนเกิดเป็นเครือข่ายใหญ่ที่ทำงานอาสาร่วมกันมาอย่างต่อเนื่องในนามของกลุ่มอาสาสมัครอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- **ความภาคภูมิใจในตนเอง** เสี่ยงชื่นชมเป็นต้นทุนชีวิตในวัยเด็กของผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ การช่วยงานวัดและการทำกิจกรรมนักเรียน อย่างไรก็ตาม มีอยู่เหตุการณ์หนึ่งที่ได้สร้างความเชื่อมั่นในศักดิ์ศรีของตนเองขึ้นไว้ในใจอย่างมากก็คือ ตอนที่ผู้เข้าร่วมลอกข้อสอบเพื่อนแต่อาจารย์ที่ผู้เข้าร่วมเคารพรักไม่เชื่อว่าเขาจะทำเช่นนั้นแต่กลับออกหน้ายืนยันในความบริสุทธิ์ของผู้เข้าร่วม “อาจารย์ก็อึ้ง เขาพูดคำเดียวผมน้ำตาจะร่วงเลย เขาบอกว่า คนอย่างผมไม่ลอกข้อสอบใครอยู่แล้ว ผมไม่เชื่อ ไอ้สิ่งที่เราทำมันทำให้คนอื่นกล้ากรันตีใจว่าเราเป็นคนดี ทั้งที่เราทำไม่ได้สินะ”

- **การทำงานจิตอาสา** เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ผู้เข้าร่วมวิจัยได้หาโอกาสที่จะทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อสังคมอยู่เสมอ “ทำทุกอย่างเลยที่เป็นงานอาสา ไปสอนทำไม้กวาด” นอกจากนี้ ยังช่วยจัดการให้ผู้คนได้มาทำงานจิตอาสา ด้วยความเชื่อที่ว่าการทำงานทำความดีงามช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่ผู้คนผ่านงานจิตอาสาจะช่วยฟื้นฟูจิตใจและสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเองได้ ซึ่งผลจากการทำงานมาก ๆ ได้เกิดการตกผลึกที่มีผลต่อการใช้ชีวิตในทุกวันนี้

- **การเรียนรู้อย่างลงลึก ไคร่ครวญ และยาวนาน** ผู้เข้าร่วมบอกเล่าถึงนิสัยรักการเรียนรู้ของตนว่าชอบเอาตัวเองไปอยู่และไปเรียนกับผู้รู้อย่างลึกซึ้งจริงจังเพื่ออยากพัฒนาความรู้ของตนให้ดีที่สุด “คือผมไม่ทำแค่ให้มันจบงาน ทำให้ดีที่สุด เหมือนสร้างฝาย สร้างเสร็จผมก็จะไปนอนดูเลยเวลาน้ำมันไหล มันสะอาดไหม มันมีปัญหาไหม” นอกจากนี้ยังให้โอกาสตัวเองได้ไปเรียนรู้จากผู้รู้ต่าง ๆ ด้วยความสนใจอย่างเช่น อาจารย์ยักษ์ คุณโจน จันโตและผู้ใหญ่เฉลิม รวมถึงจากทีมกระบวนการของธนาคารจิตอาสา “เป็นลูกศิษย์หลังห้องเลย ทุกครั้งที่มีการอบรมจะนั่งข้างหลัง แล้วก็จด” “ไปทำฝายนี้ ก็ลองผิดลองถูกมา ๔ ปีกว่าจะสำเร็จ” “เวลาเราไปเก็บข้อมูลจะไปอยู่จนผมไปซื้อที่ที่แม่กลองเลยนะ แผลงเล็ก ๆ ไปอยู่เลย เก็บข้อมูลเป็นปี ๑ – ๓ปี ไปอยู่เลย ไป ๆ กลับ ๆ ไปอยู่จนสนิทกับผู้ใหญ่บ้าน กำนัน อบต. เปิดใจ ๆ แล้วก็ไปคลุกคลีเก็บข้อมูล รู้จักคนในพื้นที่ รู้จักคนเฒ่าคนแก่”

- **การทำงานร่วมกับคนจำนวนมาก** ผู้เข้าร่วมมีประสบการณ์ตรงในการทำงานกับผู้คนจำนวนมากมาโดยตลอด ทั้งเป็นการลองผิดลองถูก สิ่งนี้ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจผู้คนและเกิดการเรียนรู้จนถึงระดับปัญญา ซึ่งมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ได้ข้อคิดจากอาจารย์อวุโสท่านหนึ่ง ท่านบอกว่า “ก็เขาไม่รู้ ก็เป็นหน้าที่ของหนูนี่คะที่ทำให้เขารู้” โอ้โฮ เกิดบรรลุปัญญาเลย เออ ก็เขาไม่รู้ เพราะเขามาเพราะความไม่รู้ มันอยู่ที่เราว่าเราจะทำอะไรเขา อะไรอย่างนี้”

- **ความใส่ใจและนอบน้อม** ผู้เข้าร่วมอธิบายถึงท่าทีในการทำงานของตนเองว่า จากเดิมที่มักเน้นพลังกำลังหรือความรุนแรงก็เปลี่ยนมาเป็นการทำงานกับตัวเอง การใส่ใจความรู้สึกและไม่เน้นปริมาณ

“เมื่อก่อน เราเก็บขยะที่อนุสาวรีย์ฯ เราโฟกัสเรื่องของจำนวนขยะ ต้องเก็บให้มาก ใครเก็บมากนี่เท แล้วรู้สึกเรารุนแรง อย่าทิ้งนะ ! เพื่อสังคมเรา อะไรอย่างนี้จริง ๆ แต่ทุกวันนี้มันไม่ใช่ใจ เมื่อก่อนเราจะไปเป็นขบวนพาเหรดครับ แต่ตอนนี้ไปเป็นดาวกระจายเลย มีพื้นที่ให้ทำงานกับตัวเอง ใช้เวลาคุยกันเยอะแล้วก็ปล่อยไป ให้เขาไม่เน้นจำนวน แต่เน้นความรู้สึก เน้นความใส่ใจเวลาเก็บขยะ ให้เห็นว่าเก็บขยะ เวลาเดินไปเจอผู้คนอะไรอย่างนี้ต้องเก็บด้วยความนอบน้อม มันลึกซึ้งมากกว่า มันมีผลต่อคนอื่นนะครับ มีผลต่อความใส่ใจคนอื่นมากขึ้นและความรับผิดชอบนะ ไม่เน้นปริมาณ เน้นคุณภาพครับ แล้วมันก็มีความสุข คนรอบข้างเขาเข้ามาหาเรามากขึ้น”

- **การใช้ชีวิตช้าลง** ผู้เข้าร่วมพูดถึงการเปลี่ยนแปลงที่พบภายในตัวเอง ประการหนึ่งที่ได้เห็นได้ก็คือการเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตให้ช้าลง มองสิ่งรอบข้าง และมีความละเอียดมากขึ้น

“มันเห็นอะไรชัดขึ้น คือเราละเอียดขึ้น และการสอนอะไรอย่างนี้เราก็ละเอียดขึ้น เมื่อก่อนเราสอนทำไม้กวาด เรารีบให้เสร็จ รีบจบ ๆ ไปอะไรอย่างนี้ ... หลัง ๆ เราปรับเป็นการสอนแบบที่เรารัก รักตรงนี้ รักที่จะทำไม้กวาด เราอยากให้เรารู้สึกรัก มันเป็นการถ่ายทอดที่ดี... มันละเอียดขึ้นทุกอย่างเลย ไปทำฝาย ผมอธิบายเรื่องไม้ไผ่อะไรอย่างนี้ให้เด็ก ๆ ได้เรียงก้อนหิน ได้ดูเม็ดทราย ดูการไหลของน้ำ พอสร้างเสร็จมันมีปลามาอะ มีแมงมุมน้ำ ก็ให้เขาดู มันละเอียดขึ้นนะ มันชัดเจน ทุกอย่างมันช้าลงไปหมดเลย”

ความละเอียดอ่อนเช่นนี้ได้ส่งผลถึงคนรอบข้างให้รู้สึกไปด้วยและชาวบ้านที่ผู้เข้าร่วมได้ไปทำงานด้วยกันก็รู้สึกและให้ความไว้วางใจ รวมถึงได้ให้ใส่ใจคนใกล้ตัวและคนในครอบครัวมากขึ้น

- **การรับฟังอย่างลึกซึ้ง** การมีพื้นที่ของการรับฟังกันและเข้าใจกันและกันมากขึ้น ไม่ตัดสินกัน ให้เกียรติกันและมีพื้นที่ของการฝึกใคร่ครวญ “เริ่มฟังคนอื่นมากขึ้น เมื่อก่อนหัวแข็งไม่ฟังใคร ขนาดอาจารย์พูดเมื่อก่อนยังไม่เชื่อเลยนะ แต่ไม่เถียง เก็บในใจ”

- **การน้อมนำธรรมะของศาสนา** การอาศัยคุณงามความดีทางศาสนา ธรรมะ ความนอบน้อม การทำสมาธิ สร้างความสงบในตนเอง อีกทั้งมีการฝึกให้อภัยความรู้สึกตนเอง ใจเย็นขึ้นและเมตตาตัวเอง

- **การเห็นสภาวะอารมณ์ในตนเอง** ผู้เข้าร่วมอธิบายว่าได้ฝึกการเท่าทันอารมณ์ตัวเอง โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ และฝึกทบทวน ใคร่ครวญ และสะท้อนเรื่องราวในตนเองเป็นประจำ รวมถึงเห็นผลกระทบของการกระทำของตัวเราที่มีต่อผู้อื่น

- **ความผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด** ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยเงื่อนงำที่เคร่งเครียดในการทำงานให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้น จนการทำงานสามารถให้ความสุขและส่งผลให้ชีวิตลดความยึดมั่นถือมั่น เกิดความง่าย ๆ สบาย ๆ และเป็นธรรมดา “ทิศทางงานค่าก็เลยเปลี่ยนไป ให้มีการท่องเที่ยวด้วย” “เมื่อก่อนได้ออกทีวีช่อง ๓ ออกช่อง ๕ ... รู้สึกเรามาแน่นฟูมันเด่น มันดัง มันเริ่มจะคุยกับใครไม่รู้เรื่อง ใครพูดอะไรก็จะขัดตลอด ... เคยเป็นพักหนึ่ง กว่าจะวางได้ก็เหนื่อยเหมือนกันนะครับ คนข้าง ๆ ก็คงเบื่อหน่าย แต่ทุกวันนี้ ช่างมันเถอะ เดี่ยวมันก็ผ่านไป ก็ปล่อยได้”

- **การสร้างคุณประโยชน์ให้สังคม** ผู้เข้าร่วมได้รับแรงบันดาลใจจากครูอาจารย์หลากหลายท่าน ประกอบกับฉันทะของตนเองที่รักในการทำงานจิตอาสาตั้งที่สะท้อนว่า “อยากเป็นคนแก่ที่มีคุณค่าในสังคม ตอนอายุมาก ให้ความรู้ ... วันหนึ่งผมเชื่อว่าจะมีคนมาขอคำปรึกษา ทำให้เขาอะไรอย่างนี้ แล้วเขาก็จะไปจัดการชีวิตเขา มันจะมีความหมายมาก ๆ เลย”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๕

อดีตพนักงานบริษัทไอทีชื่อดัง ทำงานอยู่ในวงการคอมพิวเตอร์ยาวนานถึงสิบปี ก่อนผันตัวออกมาเป็นพนักงานเพื่อสังคม ที่อาสาไปทำงานในพื้นที่ภัยพิบัติต่างๆ จนมาก่อตั้งโครงการ Happy Doll ด้วยความชอบในงานเย็บปักถักร้อย เธอจึงชวนคนทำงานอาสาเย็บตุ๊กตาเพื่อนำไปบริจาคให้ผู้ป่วยเด็กตามโรงพยาบาล

- การภาวนา ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ให้ความสำคัญกับการฝึกฝนปฏิบัติภาวนาอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน “ลักษณะภาวนาเยอะขึ้นมาก เมื่อก่อนก็ภาวนานะ ก็แบบเข้ามาก็ภาวนาเลย ลือเวลาตัวเองทำภาวนาเลย”

- การรับฟัง ผู้เข้าร่วมเล่าถึงท่าทีและคุณภาพของการรับฟังที่เปลี่ยนไปจากเดิมหลังจากการเข้าร่วมอบรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

“ก็มีการฟังที่กว้างอะคะ เช่น เวลาคนเราทำอะไรยังไง ลักษณะก็นั่งฟังไปเรื่อย แล้วก็คนที่มีปัญหาชีวิต มาปรึกษาปัญหาชีวิต ครอบครัว สามี และลูก ถ้าเป็นเมื่อก่อนลักษณะแก้ปัญหาละยะนะ ลักษณะเป็นมนุษย์แก้ปัญหา ลักษณะคล้าย ๆ ว่า คนนี้เขาอุตสาหามาแล้วให้เราฟัง ลักษณะเห็นตัวเองเป็นขี้สเต็มเลย ว่าเขาเล่าให้ฟังปัญหาที่ ๑-๒-๓ ไปเรื่อย ๆ แล้วปัญหานี้แก้ยังไง แต่เดี๋ยวนี้ไม่เป็น แล้วมันกลายเป็นว่าชั่วโมงของการเจอกันมันกว้างขึ้น แต่ว่าเราไม่บอกเขาเลยว่ามันมีสูตรตายตัวว่า ข้อ ๑ มันต้องแก้อย่างนี้ต้องแก้ ๑-๒-๓ ไม่บอก แต่เราก็จะบอกเขาว่า อะไรบ้างที่เป็นตัวถูกให้เกิดเรื่องอย่างนั้น แล้วมันต้องกลับมาที่ตัวเราไหม”

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังบอกแก่ผู้วิจัยว่าเขาตัดสินใจคนอื่นน้อยลงและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น “ก็ไม่แรงแบบเขาทำอย่างนี้แปลว่าอย่างนี้ ไม่แรงตัดสินใจในทันที ไม่แรงแบบว่า อ้อ มีปัญหาแน่เลย แล้วก็รู้สึกว่ามีอะไรมากกว่านั้นที่คนเราเห็นพฤติกรรม แล้วเราก็กว้างการตัดสินใจได้ระดับหนึ่งเลย”

- การสังเกตเห็นสภาวะภายในใจของตนเอง ผู้เข้าร่วมสังเกตว่าตนเป็นคนที่มีพื้นที่ส่วนตัวสูง เธอจึงรู้สึกอึดอัดแทบทุกครั้งเวลาที่ตนตกเป็นเป้าสายตาหรือจุดสังเกตของผู้อื่น เมื่อเธอรู้เช่นนี้แล้ว เธอจึงพยายามปรับสมดุลระหว่างพื้นที่ส่วนตัวกับพื้นที่เวลาทำงานจิตอาสา

- การเห็นคุณค่าในงานที่ทำ ผู้เข้าร่วมเล่าถึงการกลับมาเห็นคุณค่าของงานจิตอาสาที่ตนกำลังดำเนินงานอยู่

“เราคิดว่าตุ๊กตาที่เราทำมันไม่ใช่แค่ตุ๊กตา แต่ตุ๊กตามันคืออะไร มันเป็นเพื่อนกับคนนั้นที่ทำงาน เราก็เลยรู้สึกว่า ไหนลองมานั่งคุยกันซิ พี่โอ เพื่อนของพี่โอเป็นใคร ที่เรานึกถึงประจำ เป็นเพราะอะไร คุณสมบัติใดที่ดีของเขาที่เราเรียกเขาเป็นเพื่อน ให้เขามานั่งคิด บางคนก็คิดว่าเพื่อนเขาคือโซฟา บางคนก็เพื่อนเป็นหมา เป็นอะไรอย่างนี้ แล้วเราก็อยเอามาบอกว่าสิ่งที่เราทำเนี่ยะเป็นเพื่อน แต่สื่อออกมาเป็นหน้าตุ๊กตาเท่านั้นเอง หรืออย่าง งานที่เราทำเพื่อพยาบาล เราก้ให้เขาสื่อเรื่องพยาบาลในฝันของเขาว่าจะมีคุณสมบัติใดบ้าง แล้วมานั่งลิสต์คนเนี่ยก็นั่งลิสต์มาเป็นสิบ แล้วทั้งห้องก็นั่งไล่ไป พูดกันออกมา ซึ่ง โอโห คุณสมบัติมากมาย นางฟ้า บวก นางงามเลย”

- การมีความสุขในงานที่ทำ “ประมาณ ๘ เต็ม ๑๐ เพราะมันมีเวลาเป็นของตัวเอง แล้วก็ไม่ต้องแบกเกณฑ์ของคนอื่นสักเท่าไร แต่มันต้องมีวินัยกับตัวเองพอสมควรเลย”

- การสัมผัสถึงความสุขแบบง่าย ๆ จากวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง

“มีความสุขง่ายขึ้น แล้วก็ไม่ค่อยฟังเสียงคนอื่นว่าความสุขมันคืออะไรเท่าไรแล้ว อ้าว แก่ไม่มีบ้านหรือ แก่ไม่มีรถหรือ ลักษณะก็จะบอกว่า มันไม่ใช่ตัวชี้วัดความสุข มันอาจจะเป็น

ขั้นต้น เพราะมันไม่มี มันก็รู้สึก ทุกข์ ทุกข์ สมมุติเนอะ อย่างเพื่อนบอกว่าต้องทำอะไรโน้น อย่างนั้นอย่างนั้นนะ เราก็บอก อืม แล้วมีความสุขไปด้วยนะ แต่เราก็บอกของเราว่า ตื่นเข้ามา กินข้าว ก็มีความสุขแล้ว หรือว่า ไม่ได้กินข้าวแล้วต้องเร่งไปเจอคนอื่น มีประชุมที่โน่น ที่นี้ อย่างนี้ ก็ไม่เป็นไร ก็โอเค คือหน้างานตรงนั้นเป็นยังไง สิ่งที่เราต้องเผชิญเป็นยังไง เก็บหมดเลย ลักษณะเก็บหมดเลย มีความสุขไปหมดเลย ไม่ค่อยรู้สึกว่ามันมีคั้น หมายถึงต้องอันนี้ก่อน แล้วค่อยไปอันนี้ถึงจะมีความสุข ไม่เป็นแล้ว เดียวนี้เก็บหมดเลย”

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๖

พยาบาลวิชาชีพ ผู้ทำงานอยู่ในสายการพยาบาลในหลายหน่วยงาน ได้ทำงานให้คำปรึกษากับผู้ป่วย กลุ่มต่าง ๆ จัดกิจกรรมให้ความรู้ในหลายลักษณะ จนหันมาสนใจงานป้องกัน และสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจุบัน เธอรับผิดชอบดูแลงานจิตอาสาของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

- **การรับฟัง** ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้กล่าวถึงกิจกรรมการฟังที่ตนได้เรียนรู้จากกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ของธนาคารจิตอาสาจนเกิดมุมมองใหม่ที่มีต่อผู้อื่นและงานของตัวเอง “การเห็นคนในแง่มุม ความเป็นมนุษย์ อย่าวเวลาไปโน่น (อบรม) เขาก็จะสอนทั้งฟัง ทั้งเข้าใจคนอื่น...เวลาที่ไปเจอในกลุ่ม ฟังงานคนอื่นเขาแล้ว ที่บอกค่ะ งานเรามันนิดเดียว กับงานคนอื่นกับปัญหาที่เขาเจอ”

- **การทบทวนตัวเอง** ผู้เข้าร่วมได้นำเครื่องมือการดูแลตัวเองต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้มาใช้ในการจัดการสภาวะอารมณ์ภายในจิตใจของตน “ช่วงนี้ดี ช่วงนี้แย่ แล้วทำยังไงให้เราอยู่แบบไม่ตกขอบ หลาย ๆ เทคนิคของการเข้าไปอบรมมันก็ช่วย เรามีอบรมมานี่นา ยามที่เราตกมาก ๆ ก็ดึงตัวเองกลับ”

- **การเห็นคุณค่าในงานที่ทำ** ผู้เข้าร่วมเล่าถึงการกลับมาเห็นคุณค่าของงานจิตอาสาที่ตนรับผิดชอบและกำลังขับเคลื่อนอยู่ภายในโรงพยาบาล “อันแรกก็คือ จากแมทซ์ซึ่งไม่ใช่แมทซ์ซึ่งละ งานจิตอาสา มันมีคุณค่า และมีอะไรมากกว่านั้น...จากงานที่เรามองว่ามันแค่นั้น มันมีมิติให้เล่นมากกว่าเดิม มีคุณค่าที่ใส่ไป ถ้าเราเปลี่ยนมุม เราสามารถสร้างโลกได้นะ” นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในงานของตนเอง ผู้เข้าร่วมยังได้นำเครื่องมือที่ได้เรียนรู้จากการอบรมกับธนาคารจิตอาสาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมจิตอาสา “ทำยังไงให้มันเนียน ๆ ไปกับงาน ให้ทุกคนได้ ใต้นิดได้หน่อย ได้เห็นว่างานที่คุณทำ มันมีคุณค่ายังไง”

- **การมีความสุขในงานที่ทำ** “ถ้าเต็ม ๑๐ ให้ ๙.๘ เกือบเต็ม เพราะว่าที่เหลือก็คือมันนอกเหนือจากที่เราคอนโทรล”

- **การเห็นประโยชน์ของงานมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว** “อย่าไปยึดว่ามันกำลังออกผลแล้วเราต้องอะไรมันต่อ ถ้ามันจะเป็นฐานให้คนอื่นเขามาเดิน ก็ควรจะได้ใจ ที่โอเคมันออกดอกแล้ว คุณจะไปเอาดอกไปชื่นชมไปอะไร ต้องไม่ยึดว่ามันคือของของเรา ไม่งั้นเราจะโยนหาเสียดายมันอยู่นั้นเพราะทุกงานที่ผ่านมาก็ไปเซตตั้งไว้” “อนาคตเป็นยังไงก็ยังไม่รู้ แต่เราก็ได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว ณ ตรงนี้ จังหวะที่เราดูแลอยู่เราจะดูแลให้มันดีที่สุด ในมุมมองของเราได้อย่างไร งานมันก็ตอบโจทย์เนอะ เพราะว่าที่ตัดแบ็คของงาน มันได้ใจของป่า ๆ หนู ๆ”

ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้พูดย้ำตลอดระยะเวลาการสนทนาและสัมภาษณ์ว่า ถ้างานที่ตนได้ทำไว้นั้นเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตัวเองก็รู้สึกดีใจและอยากให้คนที่เข้ามารับช่วงงานต่อจากตนได้สร้างสรรค์งานที่เป็นประโยชน์สืบต่อไป

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๗ คุณชัย

อดีตช่างตัดผมฝีมือดีอันดับต้น ๆ ของประเทศ ด้วยความรักอันมากมายที่มีต่อพ่อ และประสบการณ์ในการดูแลพ่อจนถึงวาระสุดท้าย ทำให้เขาอยากส่งต่อเรื่องการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจ ที่จะสร้างความสุขทั้งตัวผู้ดูแล และผู้ได้รับการดูแล จนได้ก่อตั้งกลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ชื่อว่ากลุ่ม I SEE U

- **การภาวนา** ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดจุดเปลี่ยนจากการได้ฟังธรรมะจากซีดีของหลวงพ่อบราโมทย์ ทำให้เริ่มสนใจศึกษาเรียนรู้เพิ่มขึ้น พาตัวเข้าวัดพบครูบาอาจารย์ ไปอยู่ในสังคมผู้ปฏิบัติธรรม

“ซีดีของหลวงพ่อบราโมทย์ก็คือเหมือนพลิกให้เรามองเห็นด้านในแล้วก็ทำให้เราเหมือนถูกดูดเข้าไป แล้วเราก็อหวัหวัหวัที่ว่าจะแบบว่าเรียนรู้อะไรอย่างนั้นะครับแล้วก็เข้ามาอยู่ที่ใช้เวลาเร็วมากที่จะเข้าไปอยู่ในเรียกว่า “สังคมของผู้ปฏิบัติธรรม” เข้าวัดไปหาครูบาอาจารย์ ไปเจอครูบาอาจารย์ดี ๆ”

ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้วิธีการดูแลผู้ป่วยด้วยใจจาก อ.กำพล ทองบุญนุ่ม ทำให้มาสนใจการปฏิบัติในแนวทางของหลวงพ่อบิเียน ที่นำมาเชื่อมโยงกับการทำงานและชีวิตประจำวัน

“อาจารย์ก็สอนเมตตาสอนให้เราวิธีการที่เราจะดูแลพ่ออย่างไง ให้ตามใจพ่อ ไม่เอาเหตุผล ไม่เอาอะไรอย่างนั้นะครับแล้วท่านแบบเชื่อชวนให้มาเราก็พาคุณพ่อไปหาเป็นระยะ...แล้วก็พอไปหาพระอาจารย์นะก็ไปเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นอีกแล้วก็แบบที่ในการที่เอากการปฏิบัติธรรมการฝึกสตินี้เข้ามาแบบ engage กับการดูแลผู้ป่วยที่แบบ..โอ้โฮ มันมีแบบนี้ด้วยหรอมนะอะไรอย่างนี้ มันก็เป็นการเปิดวิสัยทัศน์ของเราเปิดโลกของเราใหม่มาก ผมจะเข้าไปอยู่ในสังคมปฏิบัติธรรมที่ทุกคนต้องแต่งชุดขาวก็ต้องเรียบร้อยต้องคุมวาจา ต้องอะไรแบบนี้แล้วก็ต้องนั่งสมาธิเดินจงกรม”

การได้เรียนรู้เรื่องนพลักษณ์ ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเท่าทันตนเอง ยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นและเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

“การยอมรับตัวเองมันเป็นการเริ่มต้นที่เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเราเองได้ แต่ถ้าเรายังไม่ยอมรับตัวเราเองเราจะยังไม่เปลี่ยนเราจะยังคิดว่าที่เราเป็นอยู่เนี่ยะมันดีแล้ว แต่ว่าพอเราได้เห็นตัวเองจากนพลักษณ์ตรงนี้ มันก็ทำให้เราแบบว่า อ้อ! ฉันทเป็นแบบนี้ แล้วทุกๆ การกระทำของฉันทมันมาจากภูเขาน้ำแข็ง มันมี value อะไรต่างๆ ที่เราให้ความสำคัญตรงนี้ เขาเรียกว่ารู้แกวตัวเองว่าไม่ต้องก็ได้เนะ มันไม่ต้องสำเร็จอะไรก็ได้เนี่ยะ มันคือมันสอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมกับการเรียนรู้การฝึกตัวภายในของเรา มันก็สอดคล้องกันว่าเพราะเข้าใจ เรายอมรับตัวเราเองได้กลายเป็นการยอมรับกลายเป็นทำให้เราเห็นข้อดีข้อของเราเป็นข้อดีได้ กลายเป็นจุดเด่นกลายเป็นเครื่องมือที่ดีของเราได้กับการยอมรับ เพราะว่าพอเราเริ่มกล้าที่จะจริงแท้กับความเป็นตัวของตัวเองของเราแล้วเนี่ยะมันจะทำให้เราไม่มีความซับซ้อน ไม่มีอะไรซับซ้อนแล้ว มันเหมือนมันไม่มีคลื่นแทรก แล้วมันก็เลยทำให้เราเห็นหนทางข้างหน้าในสิ่งที่เราอยากได้ชัดขึ้น”

- การฟังอย่างลึกซึ้งจนเกิดความเข้าใจ ผู้เข้าร่วมใช้เครื่องมือการฟังที่ได้เรียนรู้มา ผึกฝนในชีวิตประจำวัน ฟังอย่างไม่ตัดสิน จนสามารถสร้างพื้นที่ของการเข้าใจซึ่งกันและกันให้เกิดขึ้น

“อย่างเคสของคนป่วยที่เราไปเจอมันเห็นรายละเอียดจังหวะชีวิตของแต่ละคนด้วยนะที่พอเวลาเราไปฟังเขา ใช้ deep listening และ dialogue เนี่ยะแหละครับ ไปฟังเขา ๆ แล้วเขาก็เล่า ๆ โฮ้มีอย่างนี้ด้วยหรือก็แบบว่าฮึมมันมหัศจรรย์มากแค่คุณแบบให้เกียรติเขา คุณฟังเขาอย่าไปด่วนสรุปเขามันยิ่งทำให้เขาพรั่งพรู ทำให้เผยความรู้สึกที่แท้จริงออกมาสุดท้ายแล้วเรากลายเป็นคนที่เขารักเรา แล้วเรากลายเป็นว่ามีแต่คนรักเรา เราไปที่ไหนเราเป็นผู้วิเศษรีเปล่า ว่าทำไมอยู่ดี ๆ เขาเลือกมานั่งข้างๆ เราแล้วเราก็ไม่ได้อะไรมากมายกับเขาแล้วเขาก็เล่าไปเรื่อยๆ แล้วเราก็อ่านไปเรื่อย เล่าเป็นชั่วโมงๆ ก็มีทั้งๆ ที่เพิ่งรู้จักกันแวบแรกที่ยังจำเขาแล้วเราฟังเขาไปเรื่อยๆ ที่เขาเล่าให้เราฟังมันลดได้มากเลย”

- สัมพันธภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกใส่ใจกับคนรอบข้างมากขึ้น เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนรอบข้างเปลี่ยนแปลงไป

“เรื่องของความสัมพันธ์จากเมื่อก่อนที่เป็นคนที่เหมือนอยู่ในวงแคบมีเพื่อนแค่คนสองคนอะไรแบบนี้ตอนนี้อยู่คนเดียวๆ เป็นป้ามันก็ไปได้นะแต่ที่เราไม่ได้เป็นป้าแบบนั้นไง แต่เขาจะมาเพราะเขาไว้วางใจเราเขาเชื่อเราเขาอยากเดินตามเราอะไรแบบนี้แหละครับ แบบให้เรามาถึงตรงนี้ได้ยังไงเราไม่เคยคิดเลยว่านิสัยอย่างเราเนี่ยะจะเป็นคนที่สามารถมาเป็นหัวหน้าคน เพราะเราเป็นเด็กหลังห้องเรียนหนังสือก็ตกมาตลอด เราเป็นลูกคนสุดท้ายที่มีแต่ได้รับการประคบประครองพะเน้าพะนอ แต่ที่นี้เราต้องมาทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับเราที่เราต้องคอยใส่ใจดูรายละเอียดของคนนั้นคนนี่ ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยเป็นเลยนะบางทีมันก็ยังคิดว่าเราต้องไปแคร์เขาด้วย แต่ว่าตอนนี้มันเกิดการเปลี่ยนขึ้นมาในระดับหนึ่งเราเริ่มใส่ใจกับความรู้สึกของคนรอบข้างมากขึ้นครับ”

- การเห็นความยึดติดของตน และสามารถละวางความยึดติดนั้น หลังจากเริ่มปฏิบัติธรรมผู้เข้าร่วมเห็นว่าตนเองยึดติด มีความเป็นเจ้าของในตัวคุณพ่อ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าทีของตนใหม่ ซึ่งภายหลังได้นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงของคนในครอบครัว

“ผมได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์ทำให้เราเปลี่ยนท่าทีเมื่อก่อนเราหวงพ่อ รักพ่อแล้วเราก็อเอาใจใส่ดูแลเขาแล้วคิดไปเองว่าเรารู้ใจพ่อมากที่สุด ตอนหลังเราได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้เราก็อเปิดใจให้พี่ ๆ คนอื่นได้แสดงบทบาทตรงนั้นแล้วมันมีความรู้สึกกว่าพี่ ๆ กลับมาคือเหมือนกับเมื่อก่อนนี้สองคนนี่ดูแลดีแล้วก็ดูแลไปคนอื่นก็ไปทำงาน พอเราถอยออกมาแล้วให้คนอื่น ๆ มาดูแลบ้างแล้วพ่อก็มีตัวเลือกไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นของตาย เราไม่ครอบครองเขาได้ให้คนอื่นได้มาเจอเขานี้คือสิ่งที่พ่อต้องการให้ลูกทุกคนได้มาแสดงความรัก ก็คือการทำที่เราได้ถอยออกมามันทำให้พี่ ๆ มาบ่อยกลายเป็นประเพณีที่ทุกวันศุกร์ที่จะต้องมา แล้วเราก็อต้องหาเมนูมาต้อนรับแล้วเราก็อได้แสดงความเป็นน้องที่ได้ดูแลพี่ด้วย

ที่สาวก็ไปซื้อของอร่อย ๆ มาจะเป็นทุกวันศุกร์ที่เป็นแบบนี้ตลอดเวลาแล้วลูกหลานก็ได้เห็นแล้ววันที่เราไปลอยอังคารเรากลับมาบ้านพี่สะใภ้เขาก็มาพูดว่าอะไรที่เราทำมาแล้วไม่ถูกเนี่ยเขาขอโหลิกรรมกับเราด้วย พอเราเปลี่ยนเขาก็เปลี่ยนแล้วเขาก็เป็นคนบอกเอง แสดงว่าเขาตั้งใจที่จะพูด ทุกคนในบ้านก็ได้แสดงได้อะลือกแสดงความรู้สึกขอบคุณและขอโทษซึ่งกันและกันและมันมีค่าอยู่ค่าหนึ่งที่น่าประทับใจนี่คือสิ่งที่พิเศษที่สุดก็คือว่าหลานผมอายุสี่สิบกว่าที่กำลังจะจบมหาวิทยาลัยคือเขาพูดไปจะร้องไห้ไปเขาบอกว่า เขาจะดูแลพ่อแม่เขาเหมือนที่อาภู่อาอี๋ที่ดูแลอาภู่

- การมีความสุขกับงานที่ทำ เกิดความรักในผู้คน และเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ

“สิ่งที่เราทำลงไปแต่มัน reflect กลับมาในลักษณะแบบที่เราทำได้เพราะเรารักเขา เขารับรู้ได้ว่าเรารักเขานี้มันเป็นสิ่งสำคัญ มันเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับผมแล้วผมก็จะบอกกับทุกคนที่มาเรียนรู้กับผมว่าคุณทำไปเถอะไม่ต้องกลัวหรอกว่ามันจะผิด มันจะไม่เวิร์คถ้าคุณทำด้วยความรู้สึกจากหัวใจของคุณ ถึงแม้ว่ามันจะไม่เวิร์คแล้วมันโคตรเวิร์คเลยสำหรับคนที่คุณทำให้เขา เพราะเขาไม่ต้องการให้มันเวิร์คแต่เขาต้องการความรู้สึกที่คุณให้เขาแบบนี้มากกว่า”

- ความต้องการที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น หลังจากที่ได้เรียนรู้กระบวนการจากธนาคารจิตอาสา ทำให้เกิดความมั่นใจที่จะทำให้อื่นได้รับสิ่งดีๆ เช่นเดียวกับที่ตนเองเคยทำให้กับคุณพ่อในช่วงสุดท้ายของชีวิต

“อยากทำงานเพื่อคนอื่นแต่มันไม่ได้ออกมาในรูปของงานอาสาสมัครนะ แต่มันเหมือนมีใจความรู้สึกอยากช่วยคนอื่นอะไรอย่างนี้ พอเพียงพอแล้วไม่เอาเยอะอะไรอย่างนี้”

“ผมก็เลยบอกว่าเดี๋ยวเรามาจัดเองแล้วกันอะไรอย่างนี้นะครับแล้วก็เริ่มผมเองคือใช้ทุนตัวเองเนอะ เป็นเจ้าภาพจัดสร้างทีมอบรมอาสาสมัครนี้แหละเปิดงานกับธนาคารจิตอาสา รับ ๔๐ คนอะไรอย่างนี้นะครับ แต่ว่าตอนแรกก็คือไม่มีการสกรีนคือใครมารับหมดอะไรแบบนั้นครับก็อาสาเรื่องที่ ๑ ทำจุดไป feedback กลับมาก็ทุกคนแฮปปี้ทุกคนดีมากทำให้เขาได้รู้ว่าเขาจะได้กลับไปดูแลพ่อเขายังไงคือตอนนี้พ่อคือมากนั่นนั่นนี่อะไรอย่างนี้นะครับ ก็ในแต่ละคลาส มันก็จะมีปัญหาของแต่ละสมาชิกที่มาอบรมแต่ละคนที่แตกต่างกันไป ซึ่งตรงนี้นั้นก็เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งนะครับแล้วมันก็ develop มาเรื่อย ๆ นะครับจนตอนนี้ผมมี ISEEU รุ่นล่าสุดคือรุ่นที่ ๖ แล้วเราก็ตั้งเป้าไว้ว่าจัดปีละ ๒ รุ่น ๆ ละ ๔๐ คน”

ตลอดระยะเวลาของการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกเชื่อมั่นและศรัทธากับสิ่งที่ตนเองทำ และพูดถึงได้อย่างเป็นเนื้อเป็นตัว เห็นได้ชัดเจนว่าได้รับประโยชน์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการ จนนำไปปรับใช้ในชีวิตและงานได้จนเห็นผลเป็นที่ประจักษ์ “มาถึงตอนนี้ผมไม่เคยคิดว่าผมจะได้รับ ผมจะได้ค้นพบอะไรที่แบบสุดยอดขณะนี้ มันเป็นความรักที่ผมมีให้กับพ่อผม แล้วอันนี้คือการส่งต่อที่พ่อผมส่งให้ผม เพราะผมไม่รู้มาก่อนเลยว่าพอพ่อผมตายไปแล้วผมจะมาแบบนี้ มาเป็นหัวหน้ากลุ่มองค์กร I SEE U อะไร

แบบนี้แล้วมาทำอะไรอยู่อะไรแบบนี้ แล้วพวคนพวน้อง ๆ หรือว่าป่าทั้งหลายไปพูดคุยกับเขาแบบนี้แบบนี้เนาะ คือมันมาได้ยังไงเราก็ไม่ได้มาสาย NGO เลยนะแล้วเราก็ไม่เคยข้องแวะกับจิตตปัญญาอะไรก็ไม่เคยได้ยิน แล้วมันมาได้ไง เออ!จุดแรกที่มันพลิกผันเนี่ยะบอกว่าเราคิดว่ามันไม่พอแล้ว การเป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่อยู่แลครอบครัวได้มันไม่พอแล้ว มันต้องกลับมาดูแลที่ลึก ๆ ข้างในใจของตัวเอง แล้วให้คนที่เรารักได้แต่ปรากฏว่า ขบวนการที่จะพาคนที่เรารักมาจากตรงนี้มีมันกลับกลายเป็นว่าฉันเองต่างหากละ เพราะถ้าฉันไม่ศรัทธาเขาฉันคงมองไม่เห็นตรงนี้”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๘

ผู้เข้าร่วมท่านนี้เคยทำงานเป็นโปรดิวเซอร์ในสายบันเทิงมายาวนานถึงยี่สิบปี ต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความเร่งรีบ เร้าร้อน จนเกิดความเครียด ส่งผลต่ออาการเจ็บป่วยทางกาย จึงลาออกหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง และผันตัวมาทำโครงการกินผักผลไม้ ๔๐๐ กรัม ร่วมกับเพื่อน เพื่อชักชวนให้คนทำงานหันมาใส่ใจสุขภาพ

- การภาวนา ผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้รับการผลักดันจากเพื่อนให้เข้ามาสัมผัสกับการปฏิบัติธรรมพร้อม ๆ กับการทำงานจิตอาสา

“มันเป็นการดูแลภายในของตัวเอง ... ปฏิบัติที่หมู่บ้านพลัมคะ ... แล้วก็รู้สึกว้าว เฮ้ย ที่ผ่าน มา ๒๐ กว่าปี มันคืออะไรวะ อะไรอย่างนี้ คือแบบเร่งรีบ เร้าร้อน ทุกอย่างต้องได้ ... ได้มา รู้จักการจัดการตัวเองได้ดีขึ้น แล้วก็มองคนอื่นหรือพฤติกรรมอื่น ๆ หรือสิ่งที่มีมันมากระทบ เราได้เข้าใจมากขึ้น ... ระหว่าง ๕ วันนั้น มันมีความสุขสบาย ทั้ง ๆ ที่ก็ยังไม่คลิก ... มันคือ ความสบายตัว สบายใจ ... ทำให้มันเบามากขึ้นคะ”

- การเห็นความทุกข์ในชีวิตตนเอง เป็นสภาวะของการที่เจ้าตัวเห็นความทุกข์ในตนเองจนรู้สึกว่าจะไม่สามารถทนอยู่ในสภาวะเดิมต่อไปได้และต้องการพาตัวเองออกจากสภาวะที่จมอยู่ในความทุกข์นั้น “ตอนทำ เป็นโปรดิวเซอร์ รับความเครียดมา แล้วเป็นคนที่ไม่เคยเครียดแล้วเอาออกไม่ได้ เรื่องคนอื่นก็เครียดด้วย ... ทุกข์ ทุกข์ ทุกข์ เหตุผลที่ลาออกมาก็คือ มันทุกข์มากซะจนตื่นเข้ามา ขอโทษนะคะ คลื่นไส้ อยากอาเจียนปวดหัว เพราะรู้ว่าวันนี้ก้าวเท้าออกจากบ้านจะไปเจออะไร”

- การเห็นที่มาของความทุกข์ที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ผู้เข้าร่วมเล่าถึงสภาวะตอนที่ทำงานที่เห็นว่าตนเองเคยเอาความต้องการตัวเองเป็นตัวตั้ง มันจะต้องเป็นแบบนี้แบบนี้ โดยไม่ได้สนใจว่าสิ่งนี้จะไปทำร้ายใครบ้าง “ไม่เห็นหัวใครอะไรแบบนี้อะคะ ซึ่งเราเป็นอย่างนั้นจริง ๆ นะ เมื่อก่อนนี่”

- การสังเกตเห็นสภาวะภายในใจของตนเอง ผู้เข้าร่วมเริ่มมีความสามารถที่หันมาสังเกตสภาวะภายในจิตใจของตนเองหลังจากที่ได้ให้เวลากลับมาดูแลจิตใจ ทบทวนตนเอง จนรับรู้ความรู้สึกของจิตใจ “เมื่อก่อน เครียด เครียด ก็คือ เครียด เครียด เครียด ก็รู้จักจัดการสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับตัวเองได้ดีขึ้น ... จากจมดิ่ง มันก็ได้ ปริ่มน้ำบ้าง อะไรก็คะ”

- การรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น ผู้เข้าร่วมเริ่มมองเห็นหนทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการทำงานที่เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้ “หลัก ๆ ที่สำคัญก็คือ ทำให้เราได้รู้จักตัวเอง แล้วพอเรารู้จักตัวเองแล้ว

เข้าใจคนอื่น มันทำให้การทำงานร่วมกันหรือความสัมพันธ์ของคนทำงาน ของคนที่เราต้องเกี่ยวข้องด้วยมันดีขึ้นในความรู้สึกของเรา แล้วมันสุขุมมากขึ้น”

- **การมีความสุขในงานที่ทำ** ภายหลังจากได้เห็นสภาวะภายในตนเองจนเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองและพฤติกรรม ผู้เข้าร่วมเริ่มมีความสุขกับการทำงาน เล็งเห็นผลดีและคุณค่าของงานที่ตนเองทำ “ดีที่สุดคือได้เห็นสุขภาพเขาดีขึ้น ... การทำให้คนเขามีสุขภาพดีขึ้น มันทำให้คุณภาพชีวิตเขาดีขึ้น อันนี้มันเลยส่งผลกับความ สุขและการที่จะทำให้คนอื่นกินผัก เราก็ต้องกินด้วย อันนี้สุขภาพกายเราก็ได้แล้ว ... งานโครงการผักมันได้เงินนิดเดียว แต่มีความสุข แล้วก็อยากทำงานอื่นแล้วก็ยิ้มได้กว้าง ๆ แบบนี้ค่ะ”

- **ความเบิกบาน** “ใช่ เราอารมณ์ดีขึ้นค่ะ อันนี้คนรอบข้างก็จะเห็น อารมณ์ดี ไม่เหวี่ยงไม่วิน” นอกเหนือจากสภาวะทางอารมณ์ที่สมดุลขึ้น ผู้เข้าร่วมยังสามารถมีเวลาสร้างความเบิกบานให้ตนเองได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การไปออกกำลังกาย การทำสวนที่บ้าน มีเวลาอยู่กับตัวเอง ทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้ง (สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๙

นักการตลาดทำงานในบริษัทโฆษณา หลังจากเริ่มปฏิบัติธรรมจึงลาออกมาทำงานด้านกิจการเพื่อสังคม มีความสนใจในแนวทางธรรมชาติบำบัดจากการประสบปัญหาด้านสุขภาพของตนเอง จึงได้ริเริ่มโครงการกินผักผลไม้ดี ๔๐๐ กรัม เพื่อชวนให้คนหันมากินผัก

- **การภาวนา** ผู้เข้าร่วมเคยมีโอกาสปฏิบัติธรรมที่หมู่บ้านพลัม ๑๐ วัน จนรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตหลังจากนั้น

- **ความซาลง** ประสพการณ์ระหว่างการปฏิบัติธรรมได้เอื้อให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสค่อย ๆ ใคร่ครวญอยู่กับตนเองจนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง “ใจมันเริ่มอ่อนโยนลง มันเริ่มอ่อนโยน รู้สึกแบบนิ่ง ๆ แล้วก็ไปเรื่อย ๆ ... จำได้เลยว่า แม่หลง ปกติเราไม่ซำมันหรอก เพราะเรารู้สึกว่ามันบาปแต่เราจะเอาน้ำฉีดมัน ... ความอ่อนโยนที่เกิดขึ้นมันทำให้เรา อ้อ แท้จริงแล้วเมื่อก่อนที่เราไม่ซำมันก็เพราะว่าตัวเราอะคะ เรากลัวมันเป็นบาปกับเรา แต่เราไม่ได้สงสารมันเลยอะ”

- **รับฟังอย่างไม่ตัดสิน** จากเรื่องที่คุณเข้าร่วมบอกกล่าวนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า จุดเปลี่ยนอันหนึ่งเกิดขึ้นจากที่ได้รับการรับฟังอย่างไม่ตัดสินจากพระในช่วงปฏิบัติธรรมจนทำให้เกิดพื้นที่ในการใคร่ครวญและทบทวนชีวิตได้อย่างแท้จริง นอกจากวาระดังกล่าวแล้ว ผู้เข้าร่วมยังเอ่ยถึงความสำคัญของการมีสังฆะหรือเพื่อนร่วมงานที่ให้พื้นที่สำหรับการใคร่ครวญ ไม่ตัดสิน และรับฟังสิ่งต่าง ๆ ซึ่งกันและกันอย่างแท้จริง

- **การเห็นความทุกข์ในชีวิต** แม้เมื่อผู้เข้าร่วมกลับจากการปฏิบัติธรรมในครั้งแรก ๆ ยังเห็นว่าชีวิตก็ยังมีความทุกข์เหมือนเดิม “เหมือนเดิม เหมือนเดิม เหมือนเดิม เราทำงานหนักมาก พอทำงาน เราก็คิดว่า ใหนี่มันไม่ดี คือมันเป็นเรื่องภายนอกของตัวเองหมดเลย” ในตอนนั้น ผู้เข้าร่วมเห็นการเพ่งโทษไปสู่ข้างนอกมากกว่าจะตระหนักว่าปัญหามันมาจากข้างใน นอกจากนี้ ยังเห็นความทุกข์ในความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน โดยเฉพาะเวลาที่มาทำโครงการในช่วงแรก ๆ อันเนื่องมาจากไม่สามารถจัดการอารมณ์ภายในตนเองได้ “เพราะเราเป็นพวกหนูคะ ก็คือแบบว่าซัพเพอร์อยู่นานจนตอนนี้มีหลายคนทีเลิกคบกันไปเลย ด้วยว่าทัศนคติในการทำงานมันต่างกัน”

- **การเห็นที่มาแห่งทุกข์และกรอบโลกทัศน์ในตนเอง** ด้วยจิตใจที่เริ่มอ่อนโยนและนิ่งลง เมื่อผู้เข้าร่วมได้พิจารณาถลกลงไปในจิตใจของตนเอง จึงได้เห็นที่มาของความทุกข์ในวัยเด็กที่ผู้เข้าร่วมมีประเด็นกับแม่

“มันเป็นปมในชีวิตเรา ด้วยความที่พ่อเสียไปตั้งแต่เด็ก แล้วเราก็ตูมกับแม่ เรามีความรู้สึกว่าไม่มีพ่อก็คือได้ เราไม่ได้มีปัญหาอะไร เพราะฉะนั้น เมื่อแม่แต่งงานใหม่ เราไม่รู้ว่ามันเป็นปัญหา เราไม่รู้ว่ามันเป็นความมากของเด็กคนหนึ่ง พอพระท่านถามถึงตรงนี้แล้ว มันแบบว่าเหมือนคนมาไขก๊อกแล้วน้ำตาก็ไหล เราค่อย ๆ เข้าใจตัวเองอะคะ เพราะจุดนั้นมันเหมือนเปิดโลกทัศน์เรา เมื่อก่อนนี้ไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลย เพราะรู้สึกว่าทุกเรื่องเป็นเรื่องน่าละอาย มันยอมรับไม่ได้อะคะ”

อีกวาระหนึ่งคือตอนที่แม่ของผู้เข้าร่วมป่วย ได้พบว่าจากที่เคยเห็นตัวเองว่าเป็นลูกกตัญญู ด้วยการเรียนจบแล้วทำงานหาเลี้ยงแม่ซึ่งเป็นรูปแบบของลูกที่ดี แต่แล้วกรอบความเชื่ออันเป็นที่มาของเรื่องนี้จริง ๆ ก็คือ “ตอนที่แม่ป่วย ที่เรารู้สึกว่าสิ่งที่เราทำ มันไม่ได้เกิดจากใจเรา แต่มันเกิดจากแพทเทิร์นที่เราวางไว้ว่า มันจะต้องเป็นแบบนี้เพื่อที่เราจะได้เป็นคนดี เพราะตอนที่แม่ป่วย เราสะใจ เวลาที่แม่ร้องไม่ให้เราไปทำงาน เพราะว่าสมัยเด็กเราเคยแบบลงไปนอนดินเพื่อไม่ให้แม่ไปเที่ยว หุย เรารู้สึกว่าเราซัพพอร์ต เราเป็นคนที่ย่ำมาก”

- การเข้าใจและยอมรับในตนเอง โดยปราศจากเงื่อนไขเดิม สืบเนื่องจากปมปัญหาเรื่องแม่ ผู้เข้าร่วมสามารถใคร่ครวญและทบทวนในตนเองอย่างลึกซึ้งลงไปถึงระดับมุมมองพื้นฐานหรือโลกทัศน์ของตนเองจนเกิดการยอมรับได้ “เมื่อก่อนนี้ไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลย เพราะรู้สึกว่าทุกเรื่องเป็นเรื่องน่าละอาย มันยอมรับไม่ได้อะคะ แต่พอแบบผ่านเหตุการณ์นั้นนะคะ มันค่อย ๆ ยอมรับตัวเอง พอยอมรับตัวเองมันก็เกิดการแบบว่า คือเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องเจ็บปวด ไม่ใช่เรื่องที่ทำให้เรารู้สึกว่ามันน่าอับอายอีกแล้ว” นอกเหนือจากการยอมรับตัวเอง ผู้เข้าร่วมก็สามารถยอมรับแม่ได้อย่างที่ท่านเป็น “รู้สึกว่ามีแม่ในสายตาที่เปลี่ยนไป ... เรากียอมรับเขาอย่างที่เขาเป็น” โดยรวม สิ่งที่สำคัญก็คือ การที่ตัวเราค่อย ๆ ยอมรับความจริง ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความเป็นไป ยอมรับตัวเอง และยอมรับทุกอย่าง (ศิริโรราบ) นั่นคือสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกล่าวในที่สุด

- การเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติ ผู้เข้าร่วมเกิดการตระหนักว่า ทุกข์ต่าง ๆ ที่เจออยู่แท้จริงแล้วมันเกิดจากข้างในตัวเอง เป็นมุมมองใหม่ที่หันมาเริ่มมองที่ตนเองก่อน “มันเปลี่ยนที่ทัศนคติของเราทั้งหมด แล้วเราก็ดูได้ว่า จริง ๆ แล้วปัญหาที่เกิดขึ้น มันไม่ได้เกิดขึ้นจากภายนอก มันเกิดขึ้นจากข้างในเราอะ ... เราทุกข์เพราะเรา คนอื่นไม่ได้เกี่ยวเลย” นอกจากนี้ ยังรวมถึงมุมมองใหม่ที่ผู้เข้าร่วมเห็นตนเองและผู้อื่น จนเกิดการยอมรับอย่างสนิทใจอย่างทีคน ๆ นั้นเป็น

- การชื่นชมและเห็นความงดงาม จากมุมมองที่เคยมีเงื่อนไขหรือข้อจำกัด บัดนี้ ผู้เข้าร่วมสามารถปลดคลายตนเองออกจากเงื่อนไขเหล่านั้นและเห็นความงดงามในชีวิตได้ “คนเราไม่มีอะไรดีหมด มองเห็นความน่ารักของเขา ... ที่เราเป็นคนเฟรนด์ก็เพราะแม่เราชอบคุยกับคนไปทั่ว สิ่งนี้มันถ่ายทอดมา ... แม่มีพลังงานอะไรบางอย่างที่มันเปลี่ยนไปแล้วมันโอบอุ้มเรา มันอ่อน ... เราได้นั่งสมาธิด้วยกัน ... รู้สึกว่า ระหว่างเรากับแม่มันมีแต่ความรัก ... สิ่งที่ทำคือแม่รักเรา” การเห็นความงดงามดังกล่าวทำให้ผู้เข้าร่วมกล้าที่จะเอยวจากจากใจที่สำคัญต่อกันได้ในที่สุด นั่นคือการบอกรัก “รู้สึกว่ามันเป็นโชคดีของเรา ที่แม้อยู่ให้เราเลี้ยง ที่แม้อยู่ให้เราทดแทนบุญคุณ”

- ความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้เข้าร่วมเกิดความกล้าหาญ ที่จะลุกขึ้นมาทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ โดยเชื่อว่า ตัวเราเชื่อมั่นว่าทำได้ เห็นค่าว่าตัวเองทำได้ และสู้คนอื่นได้

- การทำงานที่ตรงกับเป้าหมายชีวิตและมีความเป็นเนื้อเป็นตัวมากขึ้น ภายหลังจากการเปลี่ยนทัศนคติ ผู้เข้าร่วมได้ทดลองหาวิถีชีวิตและการทำงานแบบใหม่ที่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้ของตนเองมากขึ้น

“เราชอบเรื่องสุขภาพ สนใจเรื่องอาหารการกิน ออกกำลังกายมากขึ้น แล้วเราก็มีโอกาสได้เข้ามาทำงานที่ สสส. ... แล้วเราก็ทำจริงจังมากคือในเรื่องของกินผักนี่ พอทำ ๆ ไปเราก็อึ้งรู้สึกว่ามันคือเนื้อตัวของเรา ... การที่เราจะไปบอกใครว่ามันดี เราต้องรู้สึกด้วยตัวเองว่ามันดีก่อนนะคะ”

- **การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่นก่อน** ผู้เข้าร่วมมองว่า ตนเองมีความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ จากงานที่ตนเองทำ “คือเราอยากให้คนที่เขาเข้าร่วมกิจกรรมคะ เกิดประโยชน์จริง ๆ เวลาที่เราเห็นว่าเขา เปลี่ยนแปลงจริง ๆ เขาได้ประโยชน์จากกิจกรรมที่เราทำ เราก็อึ้งรู้สึกว่ามันโอเคแล้วนะ แล้วเราก็ออยากทำต่อไปอะคะ ... คือสุขภาพเขาเปลี่ยน ... เราจะไม่บอกคนอื่นด้วยทฤษฎี แต่เราจะแบบว่าให้ ทุกคนลองทำเอง” และเมื่อได้ทำเช่นนี้ ผู้เข้าร่วมก็ยิ่งรู้สึกยินดีและเห็นว่างานที่ตนเองทำนั้นเป็นสิ่งที่มีความค่า

- **การลดส่วนเกินในชีวิต** ผู้เข้าร่วมพบว่าตัวเองมีค่าใช้จ่ายในชีวิตลดน้อยลงไปภายหลังจากการ เปลี่ยนแปลงทัศนคติของการใช้ชีวิตและอยู่ได้ด้วยเงินเท่าที่มันมีเท่านี้

- **การเห็นความเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง** “อาหารมันไม่ใช่แค่เอาเงินมาซื้อ เพราะจริง ๆ แล้ว มันเกี่ยวกันหมดกับสิ่งแวดล้อม ... คือการปลูกผักมันไม่ใช่แบบเอาน้ำมารดแล้วมันจะเติบโต มันคือการรักษาป่า มันคือทุกอย่างเลย”

ผู้เข้าร่วมสรุปใจความสำคัญสุดท้ายถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง นั่นก็คือ การภาวนาหรือการ ไคร่ครวญและทบทวนอยู่กับตัวเองจริง ๆ โดยที่ไม่ได้คิด

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๓ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๐ และคนที่ ๑๑

คุณครูผู้ใช้ชีวิต และเติบโตมาในชุมชนเจ็ดสิบไร่ คลองเตย เคยเป็นครูสอนเด็กในศูนย์เด็กในชุมชนมา ยาวนานนับสิบปี ต่อมาจึงมาเป็นครูผู้ช่วยในมูลนิธิดวงประทีป

เนื่องจากการสนทนาและสัมภาษณ์ทั้งคู่ได้กระทำไปพร้อม ๆ กัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลของประเด็นสำคัญ ของเส้นทางการเดินทางภายในของผู้เข้าร่วมทั้งสองท่าน ซึ่งมีความคล้ายคลึงกัน ไว้ในเนื้อหาเดียวกัน ดังนี้

- **การสื่อสารความคิดเห็นในใจ** ผู้เข้าร่วมได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ของธนาคารจิตอาสาและได้เล่า ถึงประสบการณ์ที่น่าประทับใจ “... มีความรู้สึกที่เราชอบ เราไปหาเพื่อนใหม่ เราไปหาประสบการณ์ ... อยากเรียนรู้กับเขา ... ทำให้เรากล้า กล้าที่จะพูด กล้าที่จะคิด กล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ในกระบวนการตรงนั้นนะคะ”

- **การเปิดใจ** “เราเปิดใจเต็มที่ ยอมรับกับคนนี่เต็มที่ เขารับเรา เราก็ตองรับเขา เรามีความรู้สึกว่า เหมือนเรามีเพื่อนอีกคนหนึ่งนะ เหมือนเรามีครอบครัวหนึ่งที่คอยฟังว่า เรามีทุกข์นะ เรามีสุขนะ อะไรอย่างนี้ มันเป็นความรู้สึกที่ดี ดีจริง ๆ” ผู้เข้าร่วมได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนเองตอนที่อยู่ในกระบวนการเรียนรู้ ของธนาคารจิตอาสา

- **การรับฟัง** ผู้เข้าร่วมชอบกิจกรรมที่มีการฟังกันอย่างแท้จริง “มันเป็นอะไรที่พิเศษ คือกิจกรรมมีคน รับฟังเรา เราพูดมีคนฟัง เราฟังเขา เขาก็พูดอะไร อย่างนี้อะคะ กิจกรรมดีมากคะ” อีกด้านหนึ่ง ในชีวิตจริง ผู้เข้าร่วมก็มีโอกาสได้รับฟังความรู้สึกจากใจของลูกมากยิ่งขึ้นและได้มีโอกาสรับรู้ถึงความรักที่มีต่อกัน

- **ความนิ่งขึ้น** ผู้เข้าร่วมเล่าถึงประโยชน์ของการรับฟังคือทำให้ตัวเองนิ่งขึ้น ใจเย็นขึ้น รับฟังคนอื่นได้ มากขึ้น อย่างไรก็ตาม ด้วยสถานการณ์ในโรงเรียนแบบเดิม ๆ ก็ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงนี้ยัง

ไม่ถาวร อนึ่ง ความนิ่งขี้มนี่อีกส่วนหนึ่งก็มาจากการได้นั่งสมาธิเป็นประจำอันเนื่องมาจากความรู้สึกอยากเจอ
สามเณที่เสียชีวิตไป

- **การทบทวนตนเอง** ในกิจกรรมของกระบวนการเรียนรู้ได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนตัวเอง
รู้จักตัวเองมากขึ้นและเขียนเล่าความรู้สึกบอกกับตัวเอง รวมถึงได้ปลดปล่อยความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้น
โดยเฉพาะได้เห็นความกลัวและความกังวลในตนเอง ตอนที่จะต้องพูดบอกความรู้สึกต่อหน้าเพื่อน ๆ รวมถึง
ความกังวลอันเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

- **การเริ่มเห็นศักยภาพในตนเอง** “เมื่อก่อนที่นี่จะเป็นแบบนี้ค่ะ คือทำงานตามคำสั่ง แล้วต้องทำให้ได้
ด้วย ทุกคนที่นี้เป็นแบบนี้หมด แต่เดี๋ยวนี้เรารู้สึกว่าเขายอมรับเรามากขึ้น ที่เราสามารถออกแบบงานของ
เรา ว่าเด็กที่อยู่ในมือเรานี้ มันควรจะเป็นแบบนี้ เพราะเรารู้ดีมากกว่า เพราะเด็กอยู่ในมือเรา เราสามารถ
ออกแบบมันได้ดีกว่าที่ผู้บริหารจะออกแบบ” “พอหลังอบรม รู้สึกว่าเราได้ความกล้ามากขึ้น เรากล้าพูดในสิ่ง
ที่อยากจะทำ ได้ทำในสิ่งที่อยากทำตรงนั้น อะไรที่มันไม่ใช่ เราสามารถค้านได้ตลอดเวลาว่า มันควรจะเป็น
อย่างนี้ไหม มันควรจะเป็นแบบนี้ไหม” ซึ่งผู้เข้าร่วมได้ย้อนระลึกถึงกิจกรรมหน้าผาศักดิ์สิทธิ์ ที่ทำให้เกิด
ความกล้าที่จะพูดความต้องการในใจออกไป

- **ความภูมิใจที่ได้ทำกิจกรรมดี ๆ** ผู้เข้าร่วมเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้ทำกิจกรรมปลูกต้นอ่อนทานตะวัน
ที่โรงเรียน “ทุกวันนี้หนูปลูกต้นอ่อนทานตะวัน สร้างรายได้ให้กับโรงเรียน ให้กับอนุบาลดวงประทีป เป็น
อาทิตย์หนึ่งก็เกือบพัน แล้วเด็กก็มีส่วนร่วมในการทำ ในการปลูก ในการช่วยกัน อะไรอย่างนี้ ทำให้เรารู้สึกว่า
เราภูมิใจ เราภูมิใจมากที่เด็กได้ทำกิจกรรม ผู้ปกครองได้ความรู้ เราให้เด็กกินผัก เด็กก็กิน ผู้ปกครองก็ตอบ
รับกลับมาว่าเด็กรู้จักผักมากขึ้น เด็กทานผักมากขึ้นนะคุณครู.”

- **การสร้างกุศลในจิตใจ** ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสแสดงความรักความห่วงใยซึ่งกันและกันกับคนใน
ครอบครัว ดูแลกันจนถึงวาระสุดท้าย และทำสิ่งดี ๆ ตอบแทนกัน

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๓ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๒ คุณบอม

อดีตครูเอทีพีบริษัทโฆษณา ทำงานในภาคธุรกิจ ด้วยความรักในการกินไอศกรีม ได้คิดค้นไอศกรีมสูตร
ต่าง ๆ ที่ดีต่อสุขภาพ นำไปบริจาคให้กับเด็ก ๆ ในสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ จนต่อมาได้ลาออกจากงานและได้ทำ
ให้การทำไอศกรีมกลายเป็นรูปแบบของธุรกิจเพื่อสังคมในนามของ “Farm SOOK Icecream”

- **การภาวนาและฝึกสติในชีวิตประจำวัน** ผู้เข้าร่วมท่านนี้ได้เล่าถึงการฝึกสติผ่านการทำงานใน
ชีวิตประจำวันและการฝึกอานาปานสติ “ก็จริง ๆ บอมก็ใช้เรื่องของอานาปานสติ ก็ฝึกเรื่องอานาปานสติเป็น
หลัก”

- **การทำงานจิตอาสา** ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสที่จะทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อสังคมอยู่เสมอ จนส่งผลให้เกิด
มุมมองที่กว้างไกลกว่าการหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเอง “ใช้ครับ เพราะว่าในหน่วยงานกระบวนการตั้งแต่เรา
รับคนแรกเข้ามา สมมุติว่าเรารับอาสาสมัครด้วย เราต้องคิดถึงเขา เราต้องดูแลเขา ดูแลเขา เราอาจจะต้องไปดูแล
หน่วยงาน ต้องจัดการยังไง เซ็ตติ้งจะเป็นแบบไหน มันเป็นช่วงเวลาที่มันห่างจากการคิดถึงตัวเองเยอะมาก
สำหรับผม” นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังจัดการให้ผู้คนได้มาทำงานจิตอาสา ด้วยความเชื่อที่ว่างานจิตอาสาจะช่วย
ฟื้นฟูจิตใจและสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเองให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น “เราอยากให้เขาเห็นครับว่ามันมี
กระบวนการเปลี่ยนแปลงบางอย่างภายในซึ่งมันเกิดกับตัวเขาได้ หรือแม้กระทั่งจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง เราก็จะ
จัดการดูแลทุกอย่างเพื่อให้มันถึงตรงนั้นได้”

- การเปิดใจ ผู้เข้าร่วมเล่าให้ฟังว่า ทุกครั้งที่เขาจะรับฟังคนในครอบครัว เพื่อน หรือจิตอาสาด้วยกัน เขาจะฝึกที่จะเปิดใจให้กว้างเพื่อพร้อมที่จะรับฟังเรื่องราวและสัมผัสความรู้สึกของผู้เล่าเรื่องที่อยู่ตรงหน้า “เวลาบอมฟัง บอมต้องเปิดใจ ไม่ตัดสิน พอมันเปิดใจ มันเหมือนเปิดให้อะไรเข้า มันก็เปิดให้อะไรออกไปด้วย”
- รับฟังอย่างไม่ตัดสิน ผู้เข้าร่วมท่านนี้ได้นำเรื่องการรับฟังอย่างลึกซึ้งไปใช้กับแม่ของตัวเอง จากที่ผู้เข้าร่วมเคยมีปัญหาทะเลาะกับแม่จนถึงขั้นหนีออกจากบ้าน กลายเป็นความเข้าใจที่ทั้งคู่สามารถพูดคุยและนับฟังกันได้ทุกเรื่อง

“ใช้ครับ แม่ลูก มาบ๊อบบ๊อบ ไม่มีใครยอมใคร แรงทั้งคู่ วันนั้นแม่ก็ พอนั่งบ๊อบ ไปเลยสตาร์ท บ๊อบ ๆ ๆ มื้อเที่ยง ด่าเสร็จผมก็นั่งเงียบ คือคิดว่า ที่ผ่านมามาทำไอติม ผมนั่งฟังเด็ก ฟังได้เป็น วรรคเป็นเวร ฟังได้เป็นร้อยเป็นพัน ผมถามตัวเองว่าผมรักเด็กหรือรักแม่มากกว่ากัน ผมก็ได้ คำตอบว่าผมรักแม่มากกว่า นั่นแหละเป็นเหตุผลละว่า ถ้ารักแม่ ก็ต้องรับฟังแม่ให้ได้ด้วย ไม่ได้รักเด็กเท่าแม่ซะหน่อย ก็เลยอดทนนั่งฟังแม่ แต่ หนูนี้แดง ภูเขาไฟระเบิดในอก ผมนั่งอยู่กับความรู้สึกนี้นานมาก ... ครั้งนั้นที่แม่ด่าแล้วนั่งเงียบ เป็นครั้งแรกที่ผมมีสติ ผมรู้สึกว่าผมสัมผัสได้ถึงความทรमानในอกนะครับ ผมอยู่กับมันจนมันสงบครับช่วงมันค่อย ๆ ดาวน์ลง แล้วรู้สึกว่ามันสงบ ผมบอกไม่ถูก นี่หรือวะ นี่คือสิ่งที่เขาบอก มันของจริง ๆ ด้วย เราสัมผัสได้ เลยว่าการที่เราอยู่กับตัวเอง เราเห็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในของตัวเองมันเป็นแบบ ไหน และยิ่งกว่านั้นตอนแม่ลูกขึ้น แม่บอกว่าวันนี้เราคุยสนุกดิชะ ซึ่งผมไม่ได้พูดเลยแล้วนั่น คือ ๔ โมงเย็นจากเที่ยงจน ๔ โมงเย็น แม่ด่ามันมาก การที่เราได้ยินแม่พูดว่าเราคุยสนุกได้ มันเป็นเหมือนครั้งแรกในชีวิตตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงตอนนั้นนะครับว่า แม่รักเรามากที่สุด คือเราไม่เคยรู้สึกว่าแม่รักเราเลย เรามีปัญหากับเรื่องความรู้สึกว่าแม่รักเรา...เพราะเขาไม่เคยชมผม เลย ไม่เคยมีคำชมจากเขาเลย ก็เลยรู้สึกว่า เขารักเรานะ มันเป็นสิ่งดี ๆ ที่เราได้จากเขาที่เรา รู้สึกสัมผัสได้ หลังจากนั้นมาก็ทำแบบนี้อีก อยู่ตรงไหนผมไปนั่งประกบ แต่คราวนี้เอาสมุดไปด้วยไปจด แม่พูดอะไรมา เราจด เรื่องผู้หญิง เรื่องที่คาใจแม่ แม่ก็บอกเราเอาไปทำอะไร อ้อ ทำงานแม่ แล้วก็ถาม แม่ดูละครเรื่องอะไร เราถาม แต่เราไม่เถียง เพราะแม่มีเรื่องด่าเรา ตลอดทุกครั้งที่เรานั่ง ทำอย่างนั้นไปประมาณ ๔ เดือน ไม่เถียงเลย เราได้สมุด ๗ เล่ม ... ตอนนั้นมีความรู้สึกว่า อยากบันทึกเอาไว้ว่า แม่มีอะไรอยู่ในใจบ้าง ๔ เดือนผ่านไป แม่ถามว่า แล้วเราคิดยังไงลูก เราก็โอกาสของกูมาแล้ว เพราะเขาอบรมเรามาก เมื่อเราฟังใครจนถึงที่สุด เขาก็จะเปิดโอกาสให้เราพูด โอกาสของกูมาแล้ว ก็เลยไปหยิบหนังสือเล่มแรกมา นี่นะ แม่เรื่องแรก ที่แม่บอกเรารักผู้หญิงมากกว่านะ เขาก็รับฟังครับ ไม่มีขัดเลย ไม่มีขัดจริง ๆ เราอธิบายได้เลย บอก อ้อ ที่ทำแบบนี้ เพราะเราคิดว่าแม่ไม่รัก เราก็ประชดแม่ไง แม่ก็ประชดเราเนอะ ประชดกันไปอย่างนี้เลย นี่ครับได้อธิบายทีละเรื่อง ๆ คำว่าเข้าใจก็เริ่มมาแล้ว แม่กับผมก็เริ่มเข้าใจกัน กลายเป็นว่า ตั้งแต่นั้นมาเราคุยกันได้ทุกเรื่องจริง ๆ”

- การเห็นสถานะอารมณ์ในตนเอง ผู้เข้าร่วมอธิบายว่าได้ฝึกการเท่าทันอารมณ์ตัวเองผ่านการรับฟัง และฝึกทบทวน ใคร่ครวญ และสะท้อนเรื่องราวในตนเองเป็นประจำ รวมถึงเห็นผลกระทบของการกระทำของตัวเองที่มีต่อผู้อื่น

- การเห็นความทุกข์และที่มาของความทุกข์ในชีวิต ผู้เข้าร่วมได้เล่าถึงความอยากจะครอบครองสิ่งต่าง ๆ และการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง จนนำไปสู่ความเครียดที่สะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
- การเข้าใจและยอมรับในตนเอง โดยปราศจากเงื่อนไขเดิม ผู้เข้าร่วมยอมรับว่าเมื่อก่อนตนเองเป็นคนเห็นแก่ตัวและให้ความสำคัญกับเรื่องเงินเป็นหลัก จึงละเลยและไม่ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อรู้แบบนี้แล้วผู้เข้าร่วมได้ยกหูโทรศัพท์และทำการติดต่อเพื่อนทุกคนเพื่อกล่าวคำขอโทษถึงพฤติกรรมไม่ดีที่ตนเองเคยได้กระทำไว้ในอดีต
- การเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติ ผู้เข้าร่วมเกิดการตระหนักถึงการใส่ใจของผู้อื่น ดังเช่นตัวอย่างที่ผู้เข้าร่วมเล่าถึงการตัดสินใจแต่งงานของตนเอง

“เพราะว่าก่อนที่จะอบรม คือไม่คิดจะแต่งงาน คือไม่คิดว่าจะดูแลใครเป็น คือ แปลกเนอะ ถ้าผมไม่ได้อบรม ผมจะไม่รู้เลยว่า เพศชายเป็นเพศที่ต้องดูแลฝ่ายหญิง หมายถึงดูแลเข้าไปข้างในจิตใจ การดูแลภายนอกเราดูแลได้อยู่แล้วแหละ ดูแล ทำงาน ให้เงิน แต่ว่าการดูแลข้างในเข้าไปถึงจิตใจ เราดูแลไม่เป็น แต่พอเราได้อบรม เรารู้แล้วว่าเราจะดูแลเขาอย่างไร เราก็บอกเขาว่า แต่งงานได้แล้ว เรามั่นใจแล้ว เพราะเราดูแลเพื่อนได้แล้ว คือเริ่มจากดูแลเพื่อนก่อน แล้วเราก็บอกกับภรรยาว่าเรารู้แล้วแหละว่าเราต้องดูแลเธอยังไง ก็ค่อยแต่ง”

- การชื่นชมในความคิดของผู้อื่น “...หรือแม้กระทั่งเราอยู่กับภรรยา ก็พูดทุกวันว่า ขอบใจนะ ที่ช่วยทิ้งขยะให้ จะบอกเขาทุกวัน เพื่อนก็บอก มึงแม่งฉลาดลอกใช้เมีย เราก็บอก ไม่ใช่ เราขอบใจเขาจริง ๆ เขาอุตล่ำห้ทิ้ง เพราะเราไม่ทิ้ง เราเหม็น เขาก็ทิ้งให้นะ แล้วเราก็กลายเป็น เราขอบใจกันได้ทุกเรื่อง เรากอดเขาได้ กอดแบบเขิน ๆ เป็นกอดแบบมีสติได้”
- การทำงานที่ตรงกับเป้าหมายชีวิตและมีความเป็นเนื้อเป็นตัว ตลอดระยะเวลาการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมท่านนี้แสดงออกอย่างชัดเจนถึงความรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นผ่านความสามารถในการทำไอศกรีม ซึ่งเป็นผลจากความชอบโดยส่วนตัว อีกทั้งยังสอดคล้องกับเป้าหมายที่อยากให้คนรอบตัวมีความสุข
- การสร้างคุณประโยชน์ให้สังคม ผู้เข้าร่วมมองว่า ตนเองมีความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากการกระทำของตน

“จริง ๆ มีภาพที่ตัวเองอยากให้เป็นครับ คืออยากจะเป็นคนหลักคนในชุมชน ที่ไหนก็ได้ครับ ชุมชนอาจจะเป็นที่บ้าน ถ้าต้องอยู่ที่นี้ก็เป็นที่นี่ เป็นคนแก่ที่ทุกคนพร้อมจะเข้าหา พูดคุย เล่าให้ฟัง รับฟัง แล้วก็ถ้าพูดให้มันกว้างกว่านั้นคือ อยากจะใช้ชีวิตให้มันเป็นประโยชน์ ให้คนอื่นได้ฟังฟังได้มากขึ้น อาจจะไม่ใช่ฟังถึงขนาดไปทำความดี เช่นสมมุติว่ามีเพื่อนกำลังอิมครีมน ในความรู้สึกอะไรสักอย่าง แล้วมาคุยกับเรา แล้วเขาก็ได้เห็นช่องว่าง ทางออก คิดอะไรบางอย่าง แค่นั้นก็พอแล้ว เรารู้สึกว่าชีวิตนี้เราอยากใช้ชีวิตแบบนี้ อยากใช้ชีวิตให้มันลดความเป็นตัวเองลง”

- การลดส่วนเกินในชีวิต ผู้เข้าร่วมพบว่าตนเองมีค่าใช้จ่ายในชีวิตลดน้อยลงไปภายหลังจากการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของการใช้ชีวิตและสามารถดำรงชีพอยู่ด้วยเงินเท่าที่มีได้

- การมองเห็นคุณค่าและความสุขจากสิ่งเล็กน้อยที่อยู่รอบตัว “เรารู้สึกว่าเราเห็นคุณค่าในทุกสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับตัวเอง ... เรามองเห็นคุณค่าของแม่ที่ทำกับข้าวให้เรากิน เราเห็นการกระทำที่เพื่อนทำให้เรา ยิ่งมองเห็นละเอียดลอบมากเท่าไร เรายิ่งรู้สึกว่า มันมหัศจรรย์จริง ๆ มันน่าอยู่ มันมีความสุข”

- การเห็นความเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง “เรารู้สึกว่าปัญหาของคนคือคนหมกมุ่นเรื่องตัวเองมากเกินไป คนทุกคนคิดแต่เรื่องของตัวเอง มันเหมือนเป็น unique มันเลยขาดการเชื่อมโยงระหว่างเรากับทุกอย่างเลย คือเรารู้สึก บางที่เราแค่มานั่งดูแม่น้ำกระเพื่อมแล้วรู้สึกสบายใจเลย”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๓

ผู้เข้าร่วมท่านนี้เคยทำงานในสายสังคม และสื่อมวลชน จนต่อมาได้มาทำงานในภาคธุรกิจ และพบว่าความสนใจของตนแท้ที่จริงเป็นเรื่องการพัฒนาด้านใน จนได้มาทำงานเป็นอาสาสมัครของหมู่บ้านพลัม ผู้มีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็งในการจัดกิจกรรมการภาวนาต่างๆ

- การภาวนา ผู้เข้าร่วมท่านนี้กล่าวว่า ภาวนาเป็นฐานสำคัญที่สุดในการดูแลจิตใจของตนเอง “เพราะเรารู้สึกว่าภาวนาเป็นฐานที่สำคัญที่สุด ทุกวันนี้ก็ยังเชื่ออย่างนั้น” ผู้เข้าร่วมยังกล่าวถึงความสำคัญของการภาวนาที่ช่วยให้การนำเครื่องมือที่ได้จากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ของธนาจารจิตอาสาเกิดผลลัพธ์ที่ดี “คิดว่าการภาวนานี้มันเป็นฐานที่มันทำให้เราเอาเครื่องมือเหล่านี้มาใช้ได้ดีมากเรื่องไฟนี่เป็นตัวอย่างที่ดี...แล้วคิดว่าไฟความรู้สึกไฟความต้องการ เมื่อเราเอามาใช้กับคนที่มันมีฐานภาวนามันช่วยจริง ๆ แล้วมันลึก มันลึกกว่า แต่ถ้าคุณไม่มีฐานภาวนาอาจจะรู้สึกแบบนี้มั้ง แต่ถ้าคนมีฐานภาวนาเนี่ยะ มันจะรู้ว่ามันอะไรอันนั้น”

- การมีกัลยาณมิตรที่ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ “เราเป็นคนโชคดีคนหนึ่งก็คือว่ามีหลายคนบอกว่าครูบาอาจารย์เอ็นดูอะไรอย่างเนี่ยะ แล้วก็คล้าย ๆ กับว่าจะทำอะไร มันจะมีมือมาซัพพอร์ต”

- การสังเกตเห็นสภาวะภายในตนเอง

“...มันเริ่มเป็นคนที่เราไม่อยากจะเป็นตัวเราก็จะหงุดหงิด อารมณ์เสียอารมณ์เสียง่าย ใจร้อนอะไรอย่างนี้ว่า ด้านหนึ่งโปรไฟล์ก็อาจจะดี แต่ว่าทำงานก็ได้ผลตามนั้นแหละ แต่ว่าเราก็ตะเลาะกับคนหรือใช้อารมณ์หรือเรารู้สึกว่าเราโกรธ”

“เห็นตัวเองเลยว่าพอเราเริ่มที่จะไม่รักบางคนเนี่ยะ เราจะรู้ว่าเราไม่ค่อยอยากจะทำ เราไม่ค่อยอยากคบตา ซึ่งมันแย่มากสำหรับเราในฐานะผู้ฝึกปฏิบัติ”

“พอเรารักใครมากเราอยากจะทำให้เขาเป็นแบบนั้นแบบนี้ แล้วถ้ามัน aware ไม่ทันเนี่ยะ หรือเรามากจะไปทำอันนั้นอันนี้ให้เขาโดยที่เขาไม่ต้องการ”

- การเผชิญหน้ากับความรู้สึกต่าง ๆ โดยไม่หลีกเลี่ยง

“เมื่อดีใจก็รู้สึกดีใจหรือเมื่อรู้ว่าเศร้าเนี่ยะให้รู้เศร้าแต่ไม่ต้องไปทำอะไรมากกว่านั้น ก็คือเวลาเศร้าก็ไม่พยายามที่จะตัดมันทิ้งกลบเกลื่อนมันหรือไม่พยายามที่จะดึงไปก่อนนั้น ก็คือให้เวลามันแล้วมันก็จะค่อยๆ ดีขึ้นซึ่งก็ดีนะ รู้สึกว่าถ้าเทียบกับในอดีตเมื่อก่อนถ้าเป็นอารมณ์

ด้านลบเนี่ยะ เราก็จะพยายามเราก็ไปกระโดดไปทำอย่างอื่นหรือไปทำตัวยุ่ง ๆ หรือก็พยายามที่จะอยู่หรือใช้เครื่องมืออื่นๆ ระบายสือะไรอย่างนี้”

- การเห็นความทุกข์ในชีวิต ผู้เข้าร่วมได้สังเกตเห็นความทุกข์ในใจของตนจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ “อันหนึ่งคือไปเจอมาความกลัวกับตัวเองแบบกลัวมากเนี่ยะในงาน TOT เนี่ยะก็ไปพบว่าเรากลัว ๆ ว่าลูกจะเป็นอะไรไปก่อนเรา ซึ่งมันเป็นความกลัวที่แบบมันคุมไม่ได้ มันเกินการควบคุมก็รู้ว่าเรากลัว เออเนี่ยแบบนี้เป็นตัวเรามาก”

- การเห็นที่มาของความทุกข์ในชีวิตตนเอง ผู้เข้าร่วมเล่าว่า เธอมักจะกลัวว่าคนที่รักจะเสียชีวิตก่อนตัวเองหรืออาจมีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เกิดกับคนที่รัก โดยยกตัวอย่างจริงที่เกิดขึ้นหลังจากตัวเองได้กลับมาจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้

“แล้วก็หลังจากนั้นพักหนึ่งไอ้ลูกชายคนเล็กมันก็ไปเรียนแล้วก็ไม่รู้ว่ำนนั้นมันทำไมนัดกันแล้วก็ไม่มา แล้วไอ้ความกลัวเนี่ยะ มันท่วมมาก แล้วก็โกรธ พอลูกกลับมาแล้วก็โกรธธอลูกก็ง ๆ ว่ามันจะโกรธอะไรนักหนาแล้วเรารู้ พอผ่านมันก็รู้ว่าความโกรธของเรามันมันมากกับกลัวที่มันท่วม เราก็ขอโทษได้ ขอโทษลูกและนอกจากขอโทษได้เนี่ยะก็บอกด้วยว่าเรากลัวอะไร คือเมื่อก่อนเราอาจจะโกรธแล้วเรารู้สึกแยที่เราโกรธแล้วเราก็ทำดีกับลูกโดยที่ไม่สื่อสารเดี๋ยวนี้อะก็สื่อสาร”

- การเกิดมุมมองและทัศนคติใหม่

“แต่คอร์ส TOT มันลงรายละเอียดมากกว่านั้นอีกว่าการที่จะให้ลูกหรือบอกรักลูกเนี่ยะ มันบอกรักได้ก็วิธี หรือลูกเราชอบบอกรักด้วยวิธีไหน หรือลูกเราเนี่ยะ เขาจะบอกรักเราเนี่ยะ เขาบอกรักด้วยวิธีแบบไหนคือมันลงรายละเอียดไปอีก ซึ่งบางทีเนี่ยะคนเป็นแม่เนี่ยะ คือถ้าเราเป็นแม่ที่ชอบที่จะแบบให้บอกรักด้วยวิธีการให้ใจใหม่ แล้วลูกเขาเป็นอีกแบบหนึ่งเขาไม่ได้ให้ แม่ก็เลยรู้สึกว่าลูกไม่เคยให้อะไรฉันเลยก็รู้สึกว่าลูกไม่รักฉัน แต่ใน TOT มันบอกว่าเปล่าไม่ใช่ อันนี้เป็นความเข้าใจผิด วิธีการบอกรักเนี่ยะมันมี ๕ วิธีแล้วมันก็กลับไปสังเกตว่าลูกเราเนี่ยะ เขาบอกรักเราด้วยวิธีไหน”

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิต การเกิดมุมมองและทัศนคติใหม่ต่อเหตุการณ์ที่คล้ายเดิมนั้นช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกของตน ซึ่งส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีขึ้นในครอบครัว

“หลังจากนั้นไปเที่ยวญี่ปุ่นแล้วก็ไปเที่ยวกันสามคนลูกชายคนโตก็พาหลง เราก็โกรธคือโกรธแบบว่าแกล้งใจกว่านี้ได้ไหม แล้วก็พอโกรธ บรรยากาศมันก็เริ่มแย แต่พอตกบ่าเหมือนกับว่าเราก็ขอโทษแล้วก็พบว่าสิ่งที่เราขอโทษลูกเนี่ยะ ลูกก็รู้สึกดีมากเพราะลูกก็คงอยากได้ยินคำนี้แหละ แล้วพออีกวันหนึ่งเนี่ยะก็มีเหตุการณ์บางอย่างที่เขาบอกว่าขอโทษเมื่อเข้า

หยุดคิดไปหน่อย คือลูกก็ขอโทษกลับแล้วมันทำให้ความล้มพันธ์ดี ก็เลยรู้สึกว่าคุณรู้สึกที่ดี มันไม่ได้มาจากสิ่งที่ดี ๆ แต่มันมาจากเมื่อเกิดอะไรที่มันไม่ดีเนี่ยะ มันสื่อสารได้”

- ความสดชื่นเบิกบาน ถึงแม้ผู้เข้าร่วมท่านนี้จะบอกว่าความรู้สึกสดชื่นหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ไม่ได้คงอยู่กับตัวเป็นเวลานานหรือเสถียรสักเท่าไร แต่เพื่อนและคนรอบข้างบอกว่าผู้เข้าร่วมดูสดชื่นขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

- การเห็นความเชื่อมโยงของงานที่ทำกับสรรพสิ่ง “...งานอะไรที่มันจะทำให้คนได้เชื่อมด้านหนึ่งก็คือเชื่อมโยงกลับมาที่ตัวเอง อีกอันก็คือเชื่อมตัวเองกับแผ่นดินที่อยู่เหมือนกับโลกมนุษย์เนี่ยะ เราคิดว่าเราจะทำจะใช้ชีวิตไปในทิศทางประมาณนั้น”

ผู้เข้าร่วมท่านนี้ได้แสดงความคิดเห็นว่า คนทำงานภาคสังคมควรให้เวลากับการดูแลจิตใจของตนเอง “คนทำงานภาคสังคมมันกลับมาที่ตัวเองน้อยต้องหาอะไรบางอย่างที่ให้คุณทำงานภาคสังคมรู้จักการกลับมาดูแลตัวเอง เรารู้สึกว่านี่คือคีย์นี่คือหัวใจหรือภาษาธรรมก็คือการสร้างสรรคของคนทำงานทางด้านสังคม”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๔

ทันตแพทย์สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมขับเคลื่อนในเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน ปัจจุบันเป็นรองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแพร่

- การฟังอย่างลึกซึ้งและสร้างความเข้าใจ ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์จากการฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง และได้นำมาใช้กับตัวเองและคนรอบตัวในหลากหลายโอกาสจนส่งผลดี

“... เริ่มต้นด้วยการทำความรู้จักกันก่อน เช็คอินง่าย ๆ อะไรอย่างนี้ มันเป็นเรื่องที่สัมผัสกันได้ว่าคน ๆ นี้ที่เราเคยทำงานด้วยกันมานานเหมือนเรารู้จักเขา แต่จริง ๆ เราไม่รู้จักเขาเลย แต่พอเราทำกิจกรรมนี้เรารู้จักเขามากขึ้น วิธีคิดเราก็อาจจะเปลี่ยนไปบ้างเล็กน้อย เขาก็รู้สึกโอเค เพราะเราทุกคนได้คุย ได้ Relationship” “แค่ออเค เราฟังมากขึ้น สนใจเขา มันเหมือนกับฟังเขาตลอด ฟังแบบไม่มีอะไรที่คิดอยู่ในหัวต่ออะ” “เรารู้สึกว่าเราเข้าใจเขา (รับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่าย) เราฟังแล้วต้องเข้าไปกอดเขาเลย แบบให้กำลังใจ และเขารู้สึกว่ามีคนรับฟังเขา เขาสามารถคุยระบายได้ ไม่รู้นะ ทุกคนแฮปปี้มาก ถ้าข้างในเราเข้าใจเขา เรารู้จักเขา เราคิดดีกับเขา เขาก็รับรู้ได้เหมือนกันนะ ... พยายามให้ทุกคนลองเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง อะไรประมาณนี้ กระบวนการนี้มันช่วยได้ เพราะมันมีการฟังการคุยกันมากขึ้น ก็จะเข้าใจกันมากขึ้น”

- การขาลงและกลับมาเห็นสถานะภายใน “พอเราขาลง เราจะสังเกตตัวเราเองมากขึ้น ว่าเราเริ่มไปตัดสินเขาอีกแล้ว เราคิดเองเออเองอีกแล้ว อะไรแบบนี้ เหมือนว่ามันมีกระบวนการสะท้อนกลับตัวเอง มันรู้สึกตัวได้ว่าเราเกิดเหตุการณ์แบบนี้แล้ว อะไรแบบนี้ ช่วยให้เรากลับมาดูข้างใน”

- การภาวนา “หมอบเป็นคนที่ไม่ค่อยได้ภาวนา ไม่สวดมนต์ ไม่นั่งสมาธิ แล้วเราไม่สามารถทำได้ หรือเราทำไม่เป็นก็ไม่รู้ แต่หมอบเป็นคนออกกำลังกาย หมอใช้วิธีอันนี้ได้จากอาจารย์นิภา คือวิธีสำรวจร่างกาย เราจะสำรวจตนเองตลอดในช่วงที่เราออกกำลังกาย ตอนนี หัวใจเรามันเริ่มเต้นตึบ ๆ อะรอย่างนี้ เหงื่อเม็ดแรกมันเริ่มหยดเข้าตาเมื่อไร อะไรแบบนี้ มันก็คือเรื่องของ awareness ที่จะต้องรู้สึกตัว นั่นก็คือต้องรู้ว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไร”

- การเห็นทุกข์ในชีวิต ผู้เข้าร่วมได้เล่าถึงเหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่ทำให้ตนเองเสียใจมาก

“เรื่องบางเรื่องนี่ เราเสียใจมาก ๆ เลย ที่เรารู้สึกว่าเรายึดอะไรโดยที่ทำไมเราไม่ดูตัวเองทำไมเราไม่กล้าที่จะตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะปฏิเสธ สมัยก่อนตอนท้องลูกคนที่สอง รู้สึกว่าตอนนั้นต้องรับผิดชอบงานเยอะมาก แล้วก็โดนมอบหมายให้ไปงานอะไรบางอย่างที่ต้องขึ้นเขาแบบว่าทางก็ไม่ดี เป็นโพรวิล แล้วก็กระแทก ๆ แล้วในที่สุดก็แท้งลูกคนนั้น เหตุการณ์นั้นแบบว่ามันแย่มาก มันแย่มาก ทำไมเราต้องเป็นคนแบบนี้ ทำไมเราต้องไม่ปฏิเสธเขา มันเป็นเรื่องที่แบบมันน่าจะตัดได้ ปล่อยได้ ถ้าเพียงแต่ว่าเราพูดคำเดียว”

- การปล่อยวางท่าทีเดิม หลังจากที่ได้หันมาใช้ท่าทีที่ได้เรียนรู้และนำมาใช้ในการทำงาน ผู้เข้าร่วมพูดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เห็นในตนเองว่า “รู้สึกตนเองมีความสุขง่ายขึ้น ไม่ค่อยยึดอะไร แบบมันจะปล่อยได้ง่ายขึ้น ... เรารู้สึกว่าเราจะผ่อนคลายมากขึ้น มันไม่ค่อยไปยึดหรือกังวล มันอาจจะมึนบ้างแต่เราจะปล่อยเร็ว”

“เมื่อก่อนเราอาจจะเป็นคนที่ยึดมั่นถือมั่น เอาตัวเองมาเป็นเกณฑ์เยอะ แล้วเราก็จะเครียดเอง มันทำให้เราเปลี่ยน เราเข้าใจเขามากขึ้น เราไม่ไปบังคับเขา แต่มันกลับกลายเป็นดินะ ยอมรับ ยอมรับได้มากขึ้นรู้สึกว่าตัวเองไม่กดดันตัวเอง รู้สึกที่จะกล้าเมื่อก่อนไม่ค่อยกล้า เกรงใจ (เมื่อก่อน) ทำไมเราต้องไม่ปฏิเสธเขา ทำไมเราไม่กล้า ทำไมเราจะต้องยึดอะไรบางอย่าง มันเป็นเรื่องที่มันน่าจะตัดได้ ปล่อยได้ แต่หลัง ๆ นี้ เรารู้สึกว่าเราปล่อย มันเบาขึ้น”

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังพูดถึงการเปลี่ยนท่าทีที่มีต่อคนใกล้ตัวด้วยการหันมาดูแลจิตใจของกันและกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นลูกหรือสามี และได้หันมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน

- การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น การทำงานด้านในและกิจกรรมการรับฟังของผู้เข้าร่วมส่งผลกระทบต่อหลายคนที่เกี่ยวข้องด้วยความมุ่งมั่นส่วนตัวที่อยากจะช่วยให้คนที่ทำงานด้วยทำงานอย่างมีความสุข “มันเห็นอะไรที่เปลี่ยนแปลง ก็ยังใช้อยู่ มีโอกาสก็จะเอาขึ้นมาใช้ทุกครั้ง เพราะเรารู้สึก ที่แน่ ๆ คือเราสบายใจที่จะทำแบบนี้ แล้วเราเห็นเขารู้สึกดี เราก็อเค”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๕

นักออกแบบเพื่อสังคม เคยทำงานที่สถาบันอาศรมศิลป์ในโครงการวัดบันดาลใจ และทำเรื่องการวางระบบดูแลผู้สูงอายุในชุมชน จนต่อมาค้นพบเป้าหมายและความต้องการที่แท้จริงของตนเองจึงได้ลาออก และไปทำงานกับนักออกแบบงานหัตถกรรมชาวฝรั่งเศสที่จังหวัดเชียงใหม่

- การกลับมาเห็นสภาวะภายในและเข้าใจตนเอง การเข้าร่วมในกระบวนการของธนาคารจิตอาสา ทำให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นสภาวะภายในของตน และเห็นกรอบที่ตนเองเคยยึดถือ จนเกิดความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง

“ผมรู้สึกว่ามันเป็นการเข้าไปดูข้างในของตัวเอง เหมือนกับคลี่ทุกอย่างออกมา จริงๆ ผมก็เป็นมนุษย์ที่มีกำแพงสูง สร้างกำแพง แต่ว่าในกระบวนการมันทำให้เราอนุญาตตัวเองให้ลองทำใหม่ๆ ให้ลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำหรือให้ผ้าทะเลลายตัวเองอะไรลงไปบ้าง ซึ่งสิ่งที่มีมันเกิดใน workshop ผมรู้สึกว่ามันทำให้ผม อนุญาตตัวเองให้ทำอะไรบางอย่างใน workshop ได้ ก็รู้สึกว่าโอเคนะ แล้วก็มันได้ไปแตะเรื่องความรู้สึก ช่วงแรกครับ ครั้งแรกแตะเรื่องความรู้สึก ซึ่งเราเป็นมนุษย์ที่ไม่ค่อยแตะความรู้สึก เป็นมนุษย์หัวคิด ฝ่ายคิด ผมเคยไปอบรมเรื่องนพลักษณ์ครับ ผมเป็นมนุษย์ลักษณะ ๕ ประมาณนั้นครับ ก็คือแบบว่าแต่จะแตะความรู้สึกเฉพาะกับตัวเอง จะไม่ค่อยพูดเรื่องความรู้สึก จะมีกำแพงกั้นรอบประมาณนั้น”

- การสำรวจคุณค่าและความต้องการที่แท้จริงของตน ผู้เข้าร่วมเกิดคำถามต่อคุณค่าที่ตนเคยยึดถือ ซึ่งเชื่อมโยงกับงานที่ทำ จนเกิดการสำรวจและรับรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้

“ใช่ รู้สึกว่า แล้วเป้าหมายเราคืออะไร คือเราทำงานอยู่ ถึงแม้จะเป็นงานที่ดีมากนะ หมายถึงว่ามีคุณค่ามากๆเลย แต่ว่า แล้วเราจะไป หมายถึงว่าเราก็ไม่ได้อยากจะเป็นอย่างนี้จริงๆหรือเปล่า หรือว่า เราเลือกมันเพราะว่าอะไร คือคำนี้ที่ใน workshop คือข้อสงสัยกับตัวเองเนาะ ซึ่งผมรู้สึกว่ามันยากมากเลยนะ แต่มันก็มีสถานการณ์หนึ่งที่ตอนใน workshop ทำให้เรารู้สึกว่าเราก็สำรวจกับตัวเองและไม่เห็นต้องแคร์ใครเลย ซึ่งไม่รู้ว่ามันติดหรือเปล่านะ แต่ผมรู้สึกว่ามันยังจำอยู่ ก็แค่ข้อสงสัยกับความรู้สึก”

- การฟังอย่างลึกซึ้ง การนำเอาเครื่องมือการฟังมาใช้ในชีวิต จนทำให้ผู้อื่นสัมผัสได้ถึงการเป็นผู้ฟังที่ดี

“จริงๆผมรู้สึกว่าตอนทำที่อาศรมฯ มันก็ได้ใช้การฟังพอสมควรอยู่แล้ว พอ Workshop มันก็ทำให้เข้ามามากยิ่งขึ้นอะครับว่าฟังมันมีก็แบบก็ประเภท ก็คือมีการทรงการฟัง มีการตัดสินใจ มีการอะไรอย่างนี้เนอะ แค่นี้ได้กระจ่างมากขึ้น ตอนทำงานที่อาศรมฯ มันก็ใช้การฟังเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ความต้องการของผู้สูงอายุความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร ซึ่งมันก็คิดตัวมาจนถึงทุกวันนี้อะครับ หมายถึงเวลาไปพูดหรือว่าทำงานอะไร ก็จะใช้เรื่องของ การฟัง มีคนสะท้อนให้ผมฟังด้วยว่าผมเป็นคนแบบสามารถเป็นผู้ฟังที่ดี”

- **เกิดความต้องการที่อยากกลับไปดูแลพ่อแม่ของตน** การเลือกที่จะลดยอกจากงาน นอกเหนือจากการได้ทำตามความฝันที่จะกลับไปสร้างงานหัตถกรรมที่เชื่อมโยงกับท้องถิ่นแล้ว ผู้เข้าร่วมยังมีความต้องการที่จะได้กลับไปดูแลพ่อแม่ของตนด้วย

“คือทำโปรเจกต์เรื่องผู้สูงอายุ แล้วเราอยากเป็นคนเพื่อดูแลพ่อแม่ด้วยตัวเอง หมายถึงว่าเซ็ดซีเซ็ดเยี่ยมท่านได้ด้วยตัวเองอะ เพราะว่าไม่อยากให้ใครมาดูแล เราเคยทำดีกับคนแก่ในชุมชนหนึ่งแล้ว ดีมากๆและไม่ได้เป็นญาติเราด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้นถ้าเป็นถึงคราวพ่อแม่ของเรา เราก็อยากทำเอง เพราะว่าทำได้ดีมาแล้ว เราก็อยากทำให้กับพ่อแม่เราบ้างอะไรแบบนี้”

- **เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง จากการที่เคยล้มเหลวในการเรียน** จากที่เคยเป็นเด็กเก้ง เรียนห้องคิง แต่เมื่อเกิดการพลิกผัน ทำให้เปลี่ยนแปลงนิสัยมาสนใจเรื่องชีวิต เรื่องภายใน และมีความเข้าใจในผู้คนเพิ่มมากขึ้น

“จากตอนเด็ก แบบว่าเป็นเด็กนิสัยไม่ดี คือตอนเด็กๆเราจะเป็นเด็กเรียนเก้งอยู่ห้องคิง แล้วก็คิดว่าทำไมคนอื่นเรียนไม่เก้งกันวะ ทำไมไม่ตั้งใจเรียน ทำไม แค่นี้เอง อะไรแบบนี้ แต่พอขึ้นมา ม.ปลาย กลายเป็นว่าเราก็ขึ้นมา ก็รู้สึกขอบคุณตัวเองนะไม่นั้นก็จะเป็นคนที่แบบนิสัยไม่ดี แบบตอนที่เรียนเก้งมาก ๆ ก็จะเป็นคนที่หวงวิชา หวงความรู้ หนังสือเล่มนี้เราต้องอ่านนะ พอเรียนไม่เก้งขึ้นมาตอน ม.ปลาย มีคนเรียนเก้งกว่าเรา เด็กทุกคนก็แบบเป็นหมอลักริ่งห้องอะไรแบบนี้.... ตอน ม.ปลายก็ได้เรียนรู้อะไรหลายๆอย่างเหมือนกัน คือเป็นเด็กไม่เก้ง ก็รู้สึกว่าความ fail ทำให้เรากลายเป็นมนุษย์ปกติอะ ไม่งั้นเราก็จะแบบตัวใหญ่อะไรแบบเนี่ยะเนอะ ยิ่งมหาวิทยาลัยนี่แบบโดดเรียนก็มี แต่ว่าก็ไม่ถึงขั้นเหลวเป๋ว แต่ก็ใช้ชีวิตที่ผมรู้สึกว่าทำให้ผมเป็นปกติมากยิ่งขึ้นอะ เข้าใจคนทั่วไปมากยิ่งขึ้นและก็สนใจเรื่องชีวิต เรื่องภายในมากยิ่งขึ้น น่าจะเป็นตอนสมัยเรียนมหาวิทยาลัยที่มีการเรียนเรื่องของ Design for the Other ๙๐% มีการ Sustainable design รู้สึกว่ามันเข้าใกล้เรามากขึ้น จากเดิมที่เรียน design แล้วรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องของ การแยกชนชั้นทำเพื่อ ๑๐% ของมนุษย์เท่านั้น ผมว่ามันก็เปลี่ยนในทางที่ดีขึ้น”

- **เกิดความขัดแย้งภายในใจ** ผู้เข้าร่วมได้พบว่าการได้ทำตามความฝัน ในความเป็นจริงก็ไม่ได้สวยงามอย่างที่คิด แต่ถึงกระนั้นก็ทำให้รู้สึกดี ที่ได้เรียนรู้จากชีวิตจริงมากยิ่งขึ้น

“ตอนนี้ผมว่าผมกำลังต่อสู้อยู่เพราะมันเป็นการเปลี่ยนแปลงเนอะ ทำที่เชียงใหม่ คือถึงแม้ว่าผมรู้สึกว่าได้ทำงานที่ตรง แต่ว่าเงื่อนไขบางอย่างในชีวิตมันก็หมายถึงเงื่อนไขของผู้ว่าจ้างไม่ได้เป็นไปตามสิ่งที่เราคิด ที่เราฝัน ผมว่าได้เรียนรู้ชีวิตจริงช่วงนี้ครับ เพราะหลายๆอย่างมันไม่ได้เป็นไปตามที่เราคิดเลย การสื่อสารกันระหว่างการทำงาน การต้องรอกันระหว่างเวลาที่มันหลวมกันอะไรแบบนี้ มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าดีหะ ถึงแม้ว่าไม่เป็นไปตามที่คิด แต่มันก็คือชีวิตจริงใจ มันไม่ได้สมบูรณ์แบบ ไม่ได้สวยงาม ผมก็อยู่ในช่วง

แบบพยายามต้องเติบโต ต้องทำอะไรบางอย่างให้ได้ ถามว่าดีไหมก็ไม่ดี แต่ว่ารู้สึกว่ามัน เป็นชีวิตจริงดีอะ ที่มันไม่ต้องสมบูรณ์แบบที่มันไม่ต้องโรยด้วยกลีบกุหลาบก็บอกกับแม่ว่า นี่มันคือชีวิตจริงแล้วแหละ”

- **เห็นความกลัวในใจของตนเอง** ความกลัวที่มีอยู่ในใจส่งผลต่อความคิดความเชื่อของผู้เข้าร่วมในการ ที่พยายามกดตัวเองให้ต่ำ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นแรงผลักดันให้มีความมุ่งมั่นต่อทุกสิ่งที่ทำด้วยความตั้งใจ อย่างมาก จนทำให้ละเอียดบางอย่างในชีวิตไป

“ก็รู้สึกว่าเราทำผิดหรือเปล่า กลัวผิดกลัวพลาด กลัวการประเมินผล กลัวการโดนประเมิน อย่างตอนเรียนวาดรูปในวิชาศิลปะ พออาจารย์มายืนอยู่ข้างๆเราจะวาดไม่ออกเลย อะไร ทำนองนั้น จริงๆตรงนี้นั่นก็ชัด ตอนที่ไป workshop มันก็ยังเป็นปัญหาอยู่ มันเห็นว่าเป็น เรื่องนี้ที่รบกวนจิตใจเราอยู่ ตอนนี้นั่นก็รบกวนพอสมควร”

“ที่ผมนึกคือจริงๆมันเป็นด้านลบของผม คือผมรู้สึกว่าผมไม่สามารถต่อสู้ในทางสายหลัก ได้อะครับ คือเวลาอยู่กับ design คนทั่วไปก็จะต้อง express ตัวเองแบบสุดๆ ผมไม่ใช่ พวกแบบนั้นอะ เหมือนผมรู้สึกว่าไม่ค่อยกล้าอะไรเท่าไร แล้วก็รู้สึกว่าตัวเล็กตัวลีบเวลา ที่อยู่ในพื้นที่แบบนั้นครับ”

“จริงๆการออกมาเป็นฟรีแลนซ์แบบนี้ ความกลัวจะต้องหายไปให้หมด เราจะต้องกล้า ทำ กล้าไปเสนอผลงาน กล้าไปอะไร ซึ่งผมยังไม่สามารถทำได้อะ ยังมีความกลัวติดอยู่ รู้สึกว่าเราไม่เก่งพอในสายงานออกแบบ แล้วก็ไม่ได้ฝึกมาทางนี้อีกด้วยซ้ำ ไปทำงานเชิง สังคมมา พอจะกลับมาสายงานออกแบบอีก ก็รู้สึกว่ามันยากจัง”

“ผมว่าเวลาผมมุ่งมั่นอะไร ผมจะโฟกัส แต่ว่ามันเป็นข้อเสียนะ เพราะพอผมโฟกัสอะไร ผมจะตัดสิ่งอื่นออกหมดเลย ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ เขาส่งไลน์อะไรกันผมก็จะไม่ค่อยส่ง แค่อ่านๆ น่าจะเป็นตั้งแต่เด็กอะครับ อย่างตอนที่เข้าจุฬาฯก็แบบเขียนความมุ่งมั่น ต้องแบบเข้าให้ได้ ก็ทำได้ หรือแบบตอนเขียนโปรเจกที่จุฬาฯเอง แม้ที่คนคิดจะไม่ค่อย ตรงกับกระแสหลักเท่าไรแต่เวลาเลือกทำโปรเจกอะไร ก็เลือกทำโปรเจกยาก ๆ ก็ไม่ หวัน ก็แบบทำได้ แล้วก็มั่นใจว่ามันจะออกมาดีไม่ผิด แต่ชอบที่จะได้ทำมัน อย่างทำโปร เจกกระดาษเป่าเดินทางก็แบบยากมาก เพราะมันซับซ้อนเพราะแบบต้องไปสัมภาษณ์คน เวลาผมอยากรู้อะไรก็จะต้องทำให้ได้อะครับ อยากรู้อะไรก็จะไปสัมภาษณ์ ไปขุดไปหามา ให้ได้ อะไประมาณนี้ คิดว่าเป็นปัจจัยหลัก”

- **การมีความสุขกับการได้สนับสนุน ช่วยเหลือผู้อื่น** ผู้เข้าร่วมได้ค้นพบว่าความสุขของตน เกิดจากการ ได้มีส่วนช่วยในการสนับสนุนผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน หรือในการเรียนรู้ รวมถึงการใช้ชีวิต

“แล้วก็อีกอย่างหนึ่งคือผมรู้สึกว่าผมเป็นคนที่มีความสุขกับการ support คนอื่น มากกว่าทำอะไรเป็นของตัวเอง คือมีพี่คนหนึ่งคนในอาศรมฯ ที่เขาพยายามทำแบรนด์เอง ซึ่งผมรู้สึกว่าผมไม่สามารถเป็นเจ้าของอะไรแบบนั้นได้ คือจริงๆ จุดมุ่งหมายของนักออกแบบทุกคนก็อยากมีแบรนด์เป็นของตัวเองเนอะ แต่ผมรู้สึกว่าผมไม่สามารถ รู้สึกว่า happy กว่าในการไป support คนอื่น ๆ อย่างพี่เขาทำอะไรแล้วขอความเห็นของผม ผมก็เออ happy อยากช่วย อยากสนับสนุน ออกความคิดเห็น อย่างที่ทำงานกับอาจารย์ที่เชียงใหม่ ก็เหมือนกัน ไป support คนอื่น แต่ลึกๆถามว่าอยากทำอะไรใหม่ก็มี แต่ไม่กล้า หรือว่ายังไม่มีบาร์มีมากพอ องค์กรความรู้ไม่มากพอ อย่างเป็นทางการ support ก็สนุกดี อย่างเวลาส่งข้อมูลอะไรไปแล้วมันเชื่อมั่นต่อกัน ก็ชอบ สนุกและทำได้ดีด้วยครับ เวลาที่เราสรุปข้อมูลแล้วเอาอะไรไป support งานคนอื่นได้ อะไรแบบเนี่ยครับ”

“ถ้าได้ทำเรื่องนี้ผมรู้สึกว่าผมมีความสุข แต่ถ้าเรื่องของคนอื่น ผมก็รู้สึกว่าผมเป็นมนุษย์ที่ดีในการช่วย support คนอื่น หมายถึงว่ายินดี happy ได้ อย่างตอนที่ทำงานกับผู้พิการท่านหนึ่งแล้วเห็นความเปลี่ยนแปลงเขาจากช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย จนสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ก็รู้สึกว่ามันดีจังเลย”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๖

อดีตรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จ.ราชบุรี ผู้หลงรักการวิ่งจนริเริ่มชวนให้ผู้คนหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เป็นอดีตประธานสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ผู้ริเริ่มงานวิ่งที่เรียกได้ว่าโด่งดังที่สุดงานหนึ่งของเมืองไทยคือ “จอมบึงมาราธอน” เป็นผู้มีส่วนอย่างมากในการเกิดกระแสการจัดงานวิ่งมาราธอนในเมืองไทย ปัจจุบันเป็นผู้ทรงคุณวุฒิแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

- ฝึกสติและความรู้สึกตัว ผู้เข้าร่วมได้ใช้การวิ่งและการฝึกการวางมาใช้เป็นวิธีหลักในการเจริญสติ

“เริ่มต้นก็คือหลักของการฝึกสมาธิต่างๆไป การกำหนดลมหายใจ การกำหนดมีสติ การรู้ตัวทุกขณะ ก็ใช้แนวต่างๆเหล่านี้ ของแต่ละสำนัก สำนักวัดมหาธาตุ สำนักโน้น สำนักนี้ ด้วยความไม่รู้อะนะ แต่ตอนนี้ก็ได้ค้นพบว่าไม่ต้องกำหนดอะไรเลย ให้มันว่าง คือไม่ต้องไปคิดถึงอะไรมัน พอออกแวกก็ดึงกลับมาสู่ความไม่คิดถึงอะไรเลย ว่าง ก็จะใช้แนวนี้”

“ถ้ามันเข้าถึงจุดที่เรามีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าไม่ออกแวก หรือกลับมา ซึ่งมันก็ใช้ได้ในทุกขณะของชีวิต ใช้ได้ในการสนทนา ใช้ได้ในการทำงาน คือจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ ณ เวลานั้น ๆ”

“เออ มันไม่ได้ตลอดเวลาหรอกครับ คือเมื่อมันออกแวกก็คือรู้ตัว ถ้าแค่คิดเล็กน้อยมันก็เป็นเรื่องธรรมดา คิดถึงงาน คิดถึงงานที่ค้างอยู่อะไรแบบนี้ แต่ว่าพอถึงจุดที่ว่ามันปวดหัวก็ดึงมัน

กลับมาได้ ดึงมันกลับมาสูจุดที่ว่าโปร่ง โลง เบา สบาย ก็คือวางมันอะ ก็ฝึกการวาง ก็ยังทำ อยู่ตลอดแม้กระทั่ง นอนแล้วตื่นขึ้นมากลางคืน ทำอย่างไรจะหลับต่อได้ ก็ฝึกการวาง”

- เกิดความรัก ความศรัทธาต่อสิ่งที่ทำ จากการเป็นอาจารย์สอนวิชาประวัติศาสตร์ แต่ด้วยความรักใน กีฬา และเห็นประโยชน์จากการออกกำลังกาย ทำให้นำมาซึ่งการขยายผลจนเกิดเป็นกระแสสังคม

“ผมเรียนประวัติศาสตร์นะ ปริญญาตรี ไม่ได้เรียนพละ แต่ว่ามาทำเรื่องนี้เพราะว่าสมัยเรียน เล่นกีฬา และก็ตอนเรียน ปกศ.ต้น ก็เป็นประธานชุมนุมกีฬา พอเรียน ปกศ.สูง ก็เป็น ประธานชุมนุมกีฬา ตอนเรียนปริญญาตรีก็เล่นฟุตบอล ตอนเรียน ปริญญาโทก็เล่นฟุตบอล ให้กับทีมมหาวิทยาลัย มันก็เหมือนกับเป็นคนที่ชอบเรื่องกีฬา เรื่องการออกกำลังกาย แต่วิชา ที่เรียนคือประวัติศาสตร์ วิชาอีกสาขาหนึ่งก็คือหลักสูตรและการสอน ก็ไปสอนวิชาชีพครู ครู ศาสตร์ แต่ว่าเรื่องวิ่ง มันควรจะอยู่ในพลศึกษา ในศาสตร์การกีฬา แต่ว่าด้วยความที่รักตัวนี้ มีความเกี่ยวข้องกับมิติจิตตปัญญา ความรักและศรัทธาในสิ่ง ๆ นี้ ก็เลยทำให้ทำแล้วก็ไม่ท้อ มันมาถึง ๓๓ ปี”

- ทำจนเป็นเนื้อเป็นตัว เป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตและงาน ผู้เข้าร่วมใช้กิจกรรมการวิ่งในการบูรณาการ เข้ากับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานักศึกษา หล่อหลอมทักษะการทำงานร่วมกันและการทำงานเพื่อ สังคม

“ในยุค ๆ แรกตลอดเวลาที่ยังทำงานเป็นอาจารย์เป็นครูอยู่เนี่ย ผมใช้เรื่องนี้ เรื่องกิจกรรมการ วิ่งกับการเรียนการสอน คือนักศึกษาทุกชั้นปีที่ผมเป็นครูประจำชั้น ๔ ปีนี้จะใช้อันนี้เป็น การเรียนเพื่อบูรณาการเข้าไปกับทุกวิชาเรียนที่เขาเรียน และรวมทั้งการใช้ชีวิตในสถาบัน ๔ ปี”

“ผมทำก็ต้องมีคนช่วย และคนช่วยจะมีใครดีไปกว่านักศึกษา ๓๐ คนที่อยู่แวดล้อมคุ้นเคยกัน เพราะฉะนั้น ผมวางแผน เขาก็ร่วมวางแผนด้วย ผมลงมือปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ เขาก็ต้องลงมือ ปฏิบัติด้วย ผมไปช่วยงานต่างจังหวัดที่โน่นที่นี้ที่นั่นที่เขาเชิญไปช่วยงาน เขาก็ต้องไปกับผม ด้วย เพราะฉะนั้น สี่ปีเขาก็ต้องอยู่ใกล้ผม โอกาสที่เขาจะนอกสายตามผมไป มันมีน้อยมาก เพราะฉะนั้นกระบวนการหล่อหลอมที่ทำร่วมกับเขาโดยใช้กิจกรรมตัวนี้เป็นเครื่องมือ ผม ติดตามคนเหล่านี้ ก็พบว่าเขาประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน”

“ซึ่งเวลาทำงานในเรื่องนี้ ผมใช้นักศึกษาของผม ๓๐ คน มันไม่พอ ต้องใช้นักศึกษาพละ Food science ต้องใช้ศึกษานิเทศฯ ต้องใช้ศึกษาด้านศิลปะ ก็มาเขียนโปสเตอร์ Food science ก็มาทำอาหารเลี้ยงนักวิ่ง นิเทศศาสตร์มาออกแบบสื่อสารประชาสัมพันธ์ ทั้ง มหาวิทยาลัยก็มาช่วยได้หมด วันนึงเมื่อผมทำหน้าที่บริหาร ผมก็สามารถเอาทุกศาสตร์มา หล่อหลอมใช้คนทำงานร่วมกัน ทำให้วันนึงเขาก็รู้สึกว่ามันเป็นของเขา งานนี้มันเป็นเรื่องที่ เขาภูมิใจที่เขาได้เข้ามามีส่วนร่วม”

- เปลี่ยนมุมมองความคิดกับการทำสิ่งที่ตนรักและเป็นการทำเพื่อผู้อื่น จากกรณีฉันทะในการวิ่ง ส่งผลให้ต่อมา อาจารย์ณรงค์ได้สร้างปรากฏการณ์ครั้งใหญ่ให้กับสังคมไทย ในการที่ทำให้คนทุกรุ่นทุกวัยหัน มาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย และใส่ใจกับการดูแลสุขภาพของตนเอง

“เมื่อก่อนนี่เราอาจจะคิดว่าไม่ต้องทำอย่างนี้หรอก เรื่องอะไรเราจะต้องมาอยู่กับมัน มา เหนื่อยกับมัน เราก็มีความสุขอยู่กับตัวเรา อยากจะไปวิ่งที่ไหนก็ไป อยากจะไปวิ่งกับกลุ่มไหน ก็ไป ไม่ต้องมาแบกความรับผิดชอบอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ แต่พอเราตระหนักในสิ่งที่เรียกว่า หน้าที่ ความรับผิดชอบ สิ่งที่เราทำมันเกิดผลต่อการช่วยเหลือคนอื่น”

“หลายคนมาพูดว่าที่ส่งเสริมการวิ่งมา ๓๐ กว่าปีนี่ การช่วยคนให้มีสุขภาพดีได้เป็นหมื่นเป็น แสน บุญใหญ่เลยนะ ตัวอย่างแบบนี้ เราก็ทบทวนว่ามันก็มีส่วนอย่างนั้น เราไม่กล้าเคลมว่า มันเป็นเรื่องของเราซะทั้งหมด แต่มันอาจจะมาจากหลายทิศหลายทางที่ทำให้คน ๆ นั้นเปลี่ยน พฤติกรรม แต่เราก็อาจจะมีส่วนตรงนั้นด้วย ก็ทำให้มันใจและคิดว่าทุกครั้งที่เราเห็นการ เปลี่ยนแปลงในวงการวิ่ง ก็รู้สึกว่ารามีส่วนอยู่ไม่มากก็น้อย นี่คือความสุขที่คิดว่ามันเป็นผลที่ ทำให้อย่างตัวเลขที่บอก จาก ๕ เป็น ๑๒ ล้าน คนไทย คนหนุ่มสาวหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น เมื่อก่อนนี่ต้องคนวัยสูงอายุ วัย ๔๐ เริ่มหัวใจแย่ เริ่มหัวใจ เบาหวาน ความดัน บังเกิด แล้วจึงไปออกกำลังกาย แต่ตอนนี้มันไม่ใช่แล้ว ตอนนี้เป็นเรื่องของคนหนุ่มสาว ก็ถือว่าเป็น ความสำเร็จในระดับหนึ่ง ถ้าคนหนุ่มสาวใส่ใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ก็เชื่อว่าเขาจะเป็นคน วัย ๗๐-๘๐ ที่ไม่เป็นภาระต่อสังคม”

- ปล่อยวาง ละวางความยึดมั่นในงานและผลงานว่าเป็นของตน ผู้เข้าร่วมมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งใน วงการวิ่งมาราธอน แต่สิ่งที่ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติเสมอมา คือการไม่ยึดติดในบทบาท คำชื่นชม ไม่เอา ตนเองเป็นศูนย์กลาง

“ก็คิดอยู่ตลอดเวลาว่าอย่าไปติดยึดกับมัน เราต้องไม่ติดยึด มีคนยกย่องชมเชยอะไรเรา เท่าไหร่ในงานนี้ บอกว่าเราเป็นบทบาทนั้นบทบาทนี้ เราก็ไม่ติดยึดกับมันและพร้อมที่จะ ปล่อยมันให้กับคนอื่น ๆ ไม่งั้นก็มองในแง่ที่ว่าเราต้องปล่อยวาง อะไรปล่อยวางได้ก็ปล่อย วาง”

“ก่อนหน้านี้ บทบาทผมจะอยู่กับใจกลางของงาน และก็ติดตามพูดคุยแก้ไขปัญหา ใคร ๆ ก็ วิ่งเข้ามาหาเรา วันหนึ่งเราคิดว่าเราสำคัญ แต่วันนี้ เราบอกว่าไม่ใช่แล้ว และเราอยู่ในสภาพ นั้นกับคนวัย ๗๒ ปี ที่ยังคงทำบทบาทเหมือนคนวัย ๔๐ มันก็ไม่ใช่แล้ว เพราะฉะนั้นต้อง วาง”

“ตอนเกษียณมา ๔-๕ ปี ทุกคนก็ยังวิ่งเข้าหาอยู่ เหมือนเป็นศูนย์กลางของตัวงานนี้ คิดว่าถ้า เรายังคงยึดติดผูกพันอยู่กับมันมาก งานมันก็ไม่โต ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะว่าถ้าคนวิ่งเข้ามา หาเรา ให้เราคิดว่างานปีนี้ควรมีรูปแบบอย่างไร เราทำกับมันมา ๒๕ ปี เราก็ติดกรอบ ๒๕ ปี

“ผู้เราถอยออกมาแล้วก็ให้เขาคิดเลย เขาก็อาจจะได้อะไรใหม่ ๆ ขึ้นมา ซึ่งก็พบว่ามันมีอะไรใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย”

จากงานวิงมาราธอนก่อให้เกิดกลุ่มคนที่มีความสนใจร่วมกัน เกิดเป็นชุมชนมีความสัมพันธ์แบบกัลยาณมิตร มีแนวทาง และแนวปฏิบัติที่เกิดคุณค่า และความหมายต่อชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น
(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๗

นักบำบัดผู้จบการศึกษาด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา สนใจเรื่องของงานบำบัดฟื้นฟู จึงได้มาทำงานในมูลนิธิศุภนิพนธ์พิทักษ์สิทธิเด็ก ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานกับเด็กที่ถูกทารุณกรรม มายาวนานเกือบสี่สิบปี ปัจจุบันทำงานในตำแหน่งหัวหน้าสถานพัฒนา หัวหน้าฝ่ายบำบัดฟื้นฟูฟื้นฟูเด็กและครอบครัว

- การทบทวนสถานะภายในตนเอง ผู้เข้าร่วมได้เล่าถึงประสบการณ์ครั้งเมื่อได้ไปเรียนรู้ในกระบวนการของธนาคารจิตอาสา และได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้ในงาน

“เราได้มีเวลาพัก แล้วก็จะมีเวลาหยุด ทำงานกับใจตัวเอง บางทีเราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ บางทีเราก็มีผลกระทบกับเพื่อน เวลาที่มีความเครียด งานไม่ได้ตั้งใจ การที่เราได้หยุดพักแล้วก็กลับมาค้นหาตัวตนด้านในของตัวเองอีกครั้ง มีเยียวยาอีกครั้ง มันก็ทำให้เรากลับมาทำงานได้ใหม่ แล้วมันก็ทำให้เราทำงานได้ดีขึ้นด้วยนะคะที่ตัวเองรู้สึก”

ผู้เข้าร่วมได้นำกิจกรรมต่าง ๆ มาปรับใช้เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญภายใน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสื่อสาร การใช้ศิลปะบำบัด หรือการทำกิจกรรมกลุ่ม Group support แม้ผลที่ได้จะยังไม่ดีแบบยั่งยืนก็ตาม

“ถ้าเราเรียนรู้ผ่านกิจกรรม หรือให้เด็กค่อย ๆ ทำกิจกรรมไปพร้อม ๆ กับเรานี้ มันจะช่วยให้เขาดีขึ้น ผ่านกิจกรรม ผ่านกระบวนการบำบัดต่าง ๆ แบบนี้ ซึ่งมันจะช่วยเยียวยาทั้งเด็กและตัวเราด้วยซ้ำ ... เล่นการ์ด การ์ดที่บอกความต้องการ ความรู้สึก ... ก็มีให้เลือกบัตรคำเลือกอะไรแบบนี้ มันก็ง่าย แล้วก็ให้เห็นความต้องการที่แท้จริง ได้เห็นความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน”

การใคร่ครวญยังส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเห็นสถานะและความเป็นตัวเองได้ชัดเจน “แต่พอเรารู้ตัวเรามากขึ้น คือกลับมาขอมอง จริง ๆ ความมุ่งมั่นไม่ได้หายไปไหนหรอกนะคะ เพียงแต่เรารู้มันไวขึ้น เราก็ออมรับ แล้วก็พยายามที่จะดูแลมันต่อ ซึ่งมันไวขึ้นมาก”

- การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังเป็นเครื่องมือสำคัญอีกอย่างที่ผู้เข้าร่วมนำมาใช้กับการทำงาน โดยเน้นการรับฟังอย่างลึกซึ้งและฟังอย่างไม่ตัดสิน “ท่าทีของเราตอนนี้กับแต่ก่อนต่างกัน คือเราฟังมากขึ้น ไม่รีบแทรกแซง ไม่รีบเสนอแนะอะไร เราตั้งสติก่อน คือเราพยายามเช็คอินกันตลอดเวลา”

- การภาวนา “คล้าย ๆ เรื่องภาวนา อันนี้ทำสมาธิ คือการเดินจงกรม แต่ก็แฝงการเดินออกกำลังกายไปด้วย แล้วก็แทรกเรื่องของการรู้ตัวไปตลอดเวลา ... ตอนเช้าก็จะเดินเกือบทุกวัน ที่นี้ วันละ ๕ กิโลเมตร”
- การอุทิศตนอย่างต่อเนื่องจนปรับเปลี่ยนโลกทัศน์ของตนเอง ประเด็นสำคัญของผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ที่บ่งบอกถึงการเดินทางมิติด้านในก็คือ การที่ได้อุทิศตนเองทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นอย่างต่อเนื่องยาวนาน

“อย่างตัวเองเข้ามาตอนแรก เป็นนักกิจกรรมพัฒนาเด็ก เป็นผู้ดูแลเด็ก ก็อยู่ดูแลเด็ก เราเจอปัญหาเยอะมากเลย เพราะต้องอยู่กับเด็กเยอะ จนแบบไม่ไหว เราก็หนีไปเรียนไป ไปเรียนรู้ให้มันเพิ่มขึ้นว่าเราจะรับมือกับเด็กพวกนี้ได้อย่างไร เราจะช่วยให้พ้นจากกองทุกข์ของเขานี้ได้อย่างไร เราคิดแบบนั้นมากกว่า เราก็พัฒนาตัวเอง แสวงหา เราจะต้องพัฒนาเขา มีองค์ความรู้ใหม่ ๆ ให้เขา เพราะว่าเราทำงานที่นี้ เราเป็นคนที่มีมองโลกเปลี่ยนเลยนะคะ เราจะไม่ได้ตัดสินทุกอย่างเหมือนเป็นคำกับขาว แต่เราจะมองทุกอย่างอย่างเข้าใจ อย่างเราโดนเด็กขโมยตุ๊กต๋ ขโมยของ สารพัดเลยนะ แต่เราไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นปัญหา เรากลับรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่เราควรช่วยเหลือ แล้วเราควรจะทำงาน ทำความเข้าใจกับเขา”

การอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่ดั่งกล่าว นอกเหนือจากมีผลต่อโลกทัศน์ของตนเองแล้ว ยังได้ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างในหลายมิติอย่างไม่ต้องสงสัย

“แล้วเราก็เอาสิ่งที่เราเรียนมาปรับใช้กับคนในครอบครัว เราสังเกตจากตัวเอง คนในครอบครัวของเราก็จะสนใจในสิ่งที่เราเป็น แล้วมาสังเกตครอบครัวของเพื่อน ๆ ร่วมงาน ก็จะเป็นอย่างนี้เหมือนกัน เขาก็จะได้รับองค์ความรู้จากสิ่งที่เราเป็นกับเด็กที่นี้ มันช่วยได้มากเลยคะ มันเห็นการเปลี่ยนแปลง อย่างบางครอบครัวได้มาทำกิจกรรมได้รับรู้ปัญหา เราได้มีโอกาสทำงานเพื่อสังคมไปด้วย”

ทั้งหมดนี้คือการอุทิศตนเพื่อผู้อื่นอย่างต่อเนื่องยาวนานแม้เจ้าตัวจะยอมรับว่า มันเป็นงานที่ยาก “ยากคะ ยากมากเลยคะ” ผู้เข้าร่วมได้ทิ้งท้ายถึงความไฝฝืนเกี่ยวกับอนาคตของตนเองว่า “จริง ๆ แล้วตัวเองอยากบวช ครัทธาสายหมูบ้านพลัมนะคะ”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๘

ผู้เคยผ่านการบรรพชามาแล้ว ๒ ครั้ง เพื่อหาความสงบในชีวิต อีกทั้งยังมีความสนใจการทำงานกับวัด และชุมชนจนนำพาตนเองมาร่วมทำโครงการวัดบันดาลใจ

- การรับฟัง ผู้เข้าร่วมใช้วิธีการสนทนา (Dialogue) ในการประชุม สนทนากับพระและชุมชนในงานวัดบันดาลใจ ทำให้เกิดความแตกต่างในวิธีการทำงานจากเดิม เกิดความเข้าใจในมุมมองและแนวคิดของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น

“อย่างแรกเหมือนกับปรับฟังไม่ได้ตัดสินใจ ฟังให้หมดกระแสความเขาก่อนอะไรอย่างเนี่ยะ ว่าเขาต้องการสื่อสารอะไร จับประเด็นให้เป็นอะไรอย่างเนี่ยะครับแล้วก็ค่อยเหมือนกับมี step ๑ คือเมื่อก่อนผมจะไม่ได้รู้ step พวกนี้อะไรอย่างเนี่ยะ...เมื่อก่อนก็คือไม่ได้ฟังความให้หมดก่อนอย่างเนี่ยะเป็นต้น สมมุติอย่างการทำ Dialogue จริง ๆ แล้วมันควรจะมีการปล่อยให้เหมือนกับ flow การสนทนามันไหลไปอย่างไม่คาดหวังตั้งแต่แรกประมาณอย่างเนี่ยช่วยให้เราเข้าใจมากขึ้น”

“พอไปเจอสถานการณ์จริงหรือหน่วยงานจริง ๆ เขามีปัจจัยหลายๆ อย่างคือในการได้อะลึกเราจะเห็นว่าปัจจัยที่ทำให้เขาเป็นแบบนั้นด้วยอะไรอย่างเนี่ยะและจะทำให้เข้าใจมากขึ้นบางที่ก็ทำให้เราต้องเลือกให้เหมาะกับเขาจริง ๆ”

- **เกิดความเข้าใจตนเอง เห็นถึงคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น** ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ เห็นธรรมชาติของตนเอง จากเดิมที่เคยแสวงหาคำตอบในชีวิตโดยการไปบวชถึงสองครั้ง แต่เมื่อได้เข้าร่วมโครงการก็ทำให้ได้เรียนรู้ ต่อยอด และได้เห็นความชัดเจนบางอย่างในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

“เหมือนแสวงหาอะไรอยู่มันใช้รีเปล่านั้นอะไรประมาณนี้แล้วหลังจากที่ไป TEP คือมันก็เป็นภาคต่อของตรงนั้นด้วยละมั้งคือคิดว่าได้เรียนรู้ว่าโลกเป็นยังไง สังคมเขามันก็ประมาณนี้นะเรามองโลกในแง่ดีไป ที่นี้ก็ดีเป็นคนที่ไม่ไหนไปกันไปเรียนรู้ด้วยกันแต่ว่าคือมันทำให้ตัวเองชัดขึ้นเรื่อยๆ ว่า มันก็กลับไปยังคำถามเดิมว่าตกลงตัวเองต้องการอะไร จะทำอะไร”

“ตอนนี้ก็จริงๆ ยังรักการเรียนรู้เรื่องของการออกแบบอยู่ตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้วตอนนี้ก็ยังรักอยู่แต่ก็อยากลองเรื่องของการถ่ายทอด เรื่องการบันทึก เรื่องการสืบทอดแล้วก็เอาพวกนี้จริง ๆ ผมไม่รู้ว่ามีนครบกระบวนการรียัง จริง ๆ อยากจะเอาอันนี้กลับไปที่บ้านเกิดอยู่ที่พะเยา ก็ความรู้สึกเล็ก ๆ ก็คืออยู่ที่บ้านเพราะมีแม่ มีน้อง มียาย ก็ต้องกลับบ้าน”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๑๙

ผู้เข้าร่วมท่านนี้เรียนจบในสาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน เคยเป็นนักวิจัยศึกษาในเรื่องเกษตรยั่งยืน การทำนาอินทรีย์ และทำงานในเครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะให้มีการควบคุมสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

- **การมีสติ รู้สึกตัว** ผู้เข้าร่วมได้เล่าถึงการมีสติรู้ตัวของตัวเองให้ผู้วิจัยฟังว่า “ก็รู้สึกตัวมากขึ้นค่ะ รู้สึกสนุกดี รู้สึกว่ามันเท่าทันกันทุกจังหวะถ้าเป็นเมื่อก่อนเราก็คงมีอาการอึดบ้างอย่างค่ะ เดียวนี้มันเริ่มเห็นตัวเองมันก็ช้า ๆ ตัวเองอยู่เหมือนกันค่ะ” “เราไม่เคยคิดถึงสิ่งที่อยู่ในหัวออกมามากนักนะคะเขาเรียกตัวมันั่งคะอาการเอ๊ะที่เราเอ๊ะบ่อย ๆ เราก็เอ๊ะมากขึ้นอะไรอย่างเนี่ยะ เราก็เห็นมากขึ้น”

- การเห็นสถานะภายในจนเกิดความเข้าใจตนเอง ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจตนเอง เกิดการตระหนักรู้จนเห็นสถานะตามความเป็นจริง สามารถดูแลอารมณ์ความรู้สึก ลดการตำหนิตนเอง และความขัดแย้งภายในใจของตนได้

“ได้เห็นตัวเองมากขึ้นมั่งคะ ที่เห็นแน่ ๆ เลยคือการเข้าใจตัวเอง เข้าใจแบบที่ว่ามันเป็นนะคะ โดยที่เมื่อก่อนมองข้าม ด้วยความที่เมื่อก่อนเราไม่ค่อยมองตัวเองเท่าไร มองข้ามเอาเรื่องคนอื่นก่อน หลังๆก็เริ่มเห็นชัดเจนขึ้นว่าเราทำแบบนี้มีปฏิกิริยาแบบนี้เพราะอะไร อะไรแบบนี้ละนะคะ ก็ทำให้รู้ว่าเราดูแลตัวเองได้มากขึ้นคะ”

“อย่างปกติเลยเป็นคนที่ตั้งแต่ทำงานมาเนี่ยไม่เคยโกรธใครเลย แม้ว่าจะปะทะกันขนาดไหนก็ไม่เคยโกรธกันนะคะ แต่ว่าถามว่ามันเก็บความรู้สึกเลยไหมมันก็เก็บ แต่มันไม่ได้เก็บอารมณ์โกรธแต่มันเก็บในเชิงเรียกว่าในเชิงที่จะตำหนิตนเองมากกว่าตำหนิคคนอื่น พอมาช่วงหลังๆพอเราเริ่มจะมีอาการบางอย่าง อย่างเช่น เราเริ่มรู้สึกไม่ดีกับตัวเองบางอย่างเราก็ต้องถามก่อนว่ามันเกิดอะไรขึ้นระหว่างนั้นเลยนะคะ แล้วมันก็เริ่มเห็นว่า อ้อจริง ๆ แล้วเรามีความขัดแย้งบางอย่างที่เราอาจอยากจะทำแต่ทำไมเราถึงไม่ทำตรง ๆ ณ ตอนนั้นอะไรอย่างเนี่ยคะคะทำให้ตอนหลังๆ มันตัดสินใจที่จะพูดบางเรื่องที่มีมากขึ้นทันทีไม่ค่อยเก็บเอาไว้คะ ซึ่งมันก็ทำให้เราไม่ค่อยมีความขัดแย้งกับตัวเองมากนักลดความขัดแย้งภายในลง”

- การเห็นความทุกข์ภายในตนเอง การทำงานในท่ามกลางสถานการณ์ความขัดแย้งอยู่เสมอ ก่อให้เกิดความเครียด กัดดัน ส่งผลต่อสถานะทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

“ถ้าเป็นเมื่อก่อนเราว่าสงสัยออกคงทำงานไปเครียดไปตลอดเวลา คงเครียดมาก ตั้งแต่ทำงานมาใหม่ๆ ตอนนั้นประเด็นยังไม่ร้อนขนาดนี้แต่ยังเป็นห่วงมากเลย... ถ้าเป็นเมื่อก่อนนี้ยิ่งกว่านอนหลับไม่สนิทอีกคะ เพราะเมื่อก่อนแคได้เสียงกันในที่ประชุมไม่ใช่พื้นที่สาธารณะเรายังเครียดขนาดนั้นเลย... นี่แบบโดนคุกคามทุกเวทีอย่างเนี่ยะก็คงจะอยู่ยากนะคะ”

“นอนไม่หลับเป็นภูมิแพ้อะไรแบบนี้คะ ปะทุ มันก็จะออกมาเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ มันจะมีอาการทางกายอยู่แล้วคะ”

“หนักกว่าก็คือการรู้สึกไม่ดีกับตัวเองถ้าเป็นเมื่อก่อนก็จะรู้สึกแย่มาก เฮ้ย เขาพูดไม่โอเคเสียงดังใส่ เราคิดว่ามันมีผลต่อใจมาก”

- การนำเอาเครื่องมือ แนวทางที่ได้เรียนรู้จากการอบรมไปใช้ในชีวิต และการทำงาน ผู้เข้าร่วมมีการรับฟัง สร้างพื้นที่ปลอดภัยกับเพื่อนร่วมงาน จนเกิดความกลมกลืน อย่างเป็นเนื้อเป็นตัว

“หลังๆ มันเริ่มไม่เห็นเป็นตัวเครื่องมือเท่าไรนะคะ มันเหมือนเอาไปปะทะ เราจำชื่อพวกเครื่องมือไม่ได้นะคะ แต่ว่ามันก็ใช้ในทุกอย่าง อย่างนะคะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือบางที่เราเห็น

เพื่อนที่ทำงานอย่างปกติเราจะเป็นคนช่างสังเกตอยู่แล้วจะเข้าไปตรงนั้นยังไม่ให้เขารู้สึกอึดอัดแต่อยากให้เราพูดคุยกับเรานะคะให้เขาได้ระบาย”

“มันมีเวลาเหลือในพื้นที่สมองที่เราจะต้องมานั่งสนใจเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราคิดไปมันลดลง นะคะ มันขึ้นอยู่กับความเป็นจริงมากขึ้น มันก็ช่วยให้มันเบา ๆ”

- **เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น แม้อยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้ง** ในการทำงานท่ามกลาง ความขัดแย้งสูง ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจในท่าทีของอีกฝ่ายหนึ่ง สามารถมองเห็นที่มาของสถานการณ์ความ ขัดแย้งตรงหน้าได้อย่างเข้าใจ จัดการกับสถานการณ์ด้วยเหตุผลและไม่ใช้อารมณ์

“มันชัดเจนมากขึ้นมากกว่าคือเราก็จะไม่ได้สนใจเรื่องอารมณ์ของฝั่งตรงข้ามมากนักคะ หมายถึงว่าถ้าเป็นเรื่องขัดแย้งโดยตรงอย่างเรื่องพาราเคอร์ต เวลามีการโต้เถียงกันในที่ประชุม อะไรอย่างเนี่ยนะคะเราก็มักจะอยู่กับข้อมูลมากกว่าคุยกันด้วยข้อมูลไม่ว่าจะโดนยั่วเย้ายังไง ก็คือปิดเรื่องนั้นทิ้งไปได้เลยนะคะ มองในสิ่งที่เขาอยากจะทำมากกว่าซึ่งก็ทำให้เราไม่ไป เสียเวลาหรือไปเล่นเกมอยู่กับเขา”

“เวลาที่มีเรื่องไม่ถูกต้องตอบโต้กันอย่างเนี่ยนะคะแต่ว่าถึงจุดหนึ่งเรารู้สึกว่า เฮ้ยทุกคนก็ เป็นอย่างนี้แหละทุกคนเขาก็รักษาเป้าหมายหรือรักษาอะไรบางอย่างของเขาเอาไว้ เราก็ทำ ได้เนะสิ่งที่เราทำก็ไม่ผิดก็พยายามโต้กันบนพื้นฐานของข้อมูลแล้วก็ไม่ได้ใช้อารมณ์ไปด้วย”

- **ความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างเปลี่ยนไป มีความอ่อนโยน รับฟัง ดูแลคนรอบข้างเพิ่มมากขึ้น**

“เวลาเห็นใครไม่สบายใจถ้ามีจังหวะที่เราารู้สึกว่าเขาพร้อมจะพูดแล้วเรามีเวลาก็จะอยู่กับ เขา”

“อย่างแม่เนี่ยเป็นโจทย์ของเราเลย เป็นโจทย์คือเราจะฟังเขาได้ไม่ก็คำนะคะแล้วเรารู้สึกว่า แบบไม่ชอบเสียงดัง ๆ ของแม่นะ แล้วเราก็ตัดกับความรู้สึกแบบนี้แต่หลัง ๆ เราก็จะวางสิ่ง แบบนี้แล้วก็บอกแม่ว่าอยากจะสื่อสารอะไรแม่กำลังรู้สึกยังไงอะไรแบบนี้มากกว่า ก็อดกัน หอมกันได้มากขึ้น”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๒๐

ผู้เข้าร่วมท่านนี้เคยเป็นผู้อำนวยการคณะกรรมการเผยแพร่และส่งเสริมงานพัฒนา (ผสพ.) เมื่อ ๒๐ กว่าปีก่อน ต่อมาเป็นผู้ประสานงาน คณะกรรมการประสานงานองค์กรเอกชนพัฒนาชนบท (กป.อพช.) เป็นที่ปรึกษาหลักขององค์กรพัฒนาเอกชนจากประเทศเนเธอร์แลนด์ในประเทศไทย เป็นรองผู้อำนวยการภาคีความร่วมมือเพื่อสนับสนุนการพัฒนา (ปัจจุบันคือมูลนิธิกองทุนไทย) กรรมการชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย และที่ปรึกษาฝ่ายกิจกรรมโครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของ

ประเทศไทย ผู้ที่บอกได้อย่างเต็มปากเต็มคำว่าเป็น “ ‘คาร์-ฟรี แมน’ (Car free Man)” ซึ่งเดินทางโดยใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน

- **เกิดความเห็นอกเห็นใจ ผู้คนที่มีความทุกข์ยาก** จากประสบการณ์ของการทำกิจกรรมในช่วงที่เป็นนักศึกษา การได้เข้าไปอยู่ในป่าในช่วงเหตุการณ์ ๑๔ ตุลา เป็นเวลาถึง ๗ ปีทำให้มีโอกาสได้สัมผัสกับชีวิตและความทุกข์ยากของผู้คน ทำให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตเพิ่มมากขึ้น

“ผ่านการทำกิจกรรมไปออกค่าย ไปเห็นความทุกข์ยากของชาวบ้านของกรรมกร ไปหุบหินที่เกาะสีชังพบหิน ๑ กระบะได้เงินมา ๘ บาทมาหุบเองคุณจะรู้เองเลยว่าหินก้อนใหญ่ ๆ ให้มันเป็นหินก้อนเล็ก ๆ ที่ทำถนนนี่นะ โอ้โฮขนาดไหนค่าแรงได้แค่ ๘ บาท”

- **ประสบกับสถานการณ์สะท้อนอารมณ์ สวนทางกับความคิดความเชื่อที่เคยมี** ผู้เข้าร่วมเล่าถึงเหตุการณ์ความขัดแย้งที่เคยประสบมา จนทำให้เกิดมุมมองใหม่ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีคิดบางอย่าง

“ผมอยู่ในโรงงานฮาร์มาในวันที่ตำรวจบุกอย่างเนี้ยะ มันก็เห็นความไม่เป็นธรรมต่าง ๆ นานา ตอนนั้นเราก็บอกว่าเราพร้อมสู้เราจะต่อไฟฟ้าเข้ารั้วไฟฟ้าเราจะสู้กับตำรวจ แต่คนเขาไม่ยอมสู้ คนงานผู้หญิงก็ถูกบุกยึดตำรวจยึดคืนกลับไป นักศึกษาส่วนหนึ่งที่ประท้วงหน้าบ้าน คึกฤทธิ์ก็ถูกจับไปอะไอย่างนี้มันมีคำพูดคำหนึ่งที่ทำให้ผมฝังใจร้องไห้ก็คือว่า คนจนเนี้ยะนะ ครบอย่างไงก็ไม่ได้รับความเป็นธรรม”

“เพราะฉะนั้นเข้าไปในป่าแล้วเราก็จะเห็นเหมือนอย่างที่เราสกรรค์พูดนะ เขาเคยพูดว่าผมต่อสู้เพื่อประชาธิปไตยในเมืองมา ผมไม่คิดว่าจะต้องสู้ในป่าอีก มันเป็นแบบนั้นมันไม่ ideal มันเป็นระบบพรรคพวก อยู่ไปนานๆ หลายปีนี่สมาชิกคนนี้เป็นญาติกับหัวหน้าค่าย ทำไมคนนี่มันมาเลื่อนขั้นเร็ว ทำไมคนนี่มันได้สิทธิ์อะไรมากกว่าคนอื่น มันมีเรื่องพรรคพวก”

- **เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด โลกทัศน์ ความเชื่อในการดำเนินชีวิต** เมื่อมุมมอง วิถีคิดเปลี่ยน ก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความเชื่อ และการกระทำ นำไปสู่ความสนใจในเรื่องสิทธิมนุษยชนและการขับเคลื่อนประเด็นนี้ในรูปแบบต่างๆ

“เริ่มเปลี่ยนวิถีคิดคือผมเป็นลูกข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ที่อยู่สบายมันมีความได้เปรียบมีอะไรที่เหนือของคนทั่วไปจำนวนมาก แต่ว่าวิถีคิดผมเปลี่ยนพอเปลี่ยนมาทำกิจกรรมนักศึกษา มันก็จะลงลึกไปอีกว่ามันดูไปถึงรากเหง้าของปัญหาใช้ไหมคับ มันต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้วมันเป็น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ใช่ผิวเผินเกิดความเปลี่ยนแปลงในเชิงของโครงสร้างเปลี่ยนวิถีคิดและเปลี่ยนโครงสร้าง แต่พอไปทำงานอยู่ไปนานมากขึ้นมันก็เห็นว่าจุดเปลี่ยนสำคัญมันคือเรื่องการไม่ยอมรับความรุนแรงกับการเลิกไม่ยอมรับความรุนแรงมันก็เป็นจุดสำคัญอีกจุดหนึ่ง มันทำให้ผมมาสนใจเรื่องสิทธิมนุษยชนมันชัดเจนมากขึ้นแล้วเรื่องนี้มันก็โยงเข้าไปใน

เรื่องที่เราทำ เรื่องการใช้จักรยานก็เป็นเรื่องสิทธิมนุษยชนคนเดินมันเป็นเรื่องสิทธิมนุษยชนที่ชัดเจนเรื่องหนึ่ง”

“ผมเห็นเพื่อนผมตาย ผมเห็นเพื่อนผมขาขาดกับตัวเองใช้ไหมครับ การตัดสินใจไม่ได้เกิดขึ้นหรืออะไรต่างๆ เพราะฉะนั้นเราเห็นว่าสังคมมันอยู่ไม่ได้ โลกนี้มันอยู่ไม่ได้ถ้ามันไม่มีความพยายามทำให้เกิดความเป็นธรรมมากขึ้น ไม่เลือกปฏิบัติ ต้องใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมซึ่งทั้งหมดมันก็ตามมา”

- **เกิดพลัง มีความสุขกับสิ่งที่ทำ** การทำในสิ่งที่ตนรัก นำมาซึ่งความสุขและพลังที่จะขับเคลื่อนไปอย่างต่อเนื่อง

“หลายคนก็พูดถึงการให้มันมีความสุขใช้ไหมมันเกิดความสุขมันก็เป็นส่วนหนึ่งแต่ส่วนหนึ่งมันไปได้กับสิ่งที่เรารักเราชอบเราทำมันก็เลยทำให้มีพลังทำได้อเนกประสงค์ได้ยาวนานมันเจออะไรมันก็ยังไปได้”

“เราจำกัดกลุ่มของตัวเองลงในเรื่องที่เราจะทำซึ่งมันจะได้ผลตอบแทนในเรื่องความสุข ทางจิตใจ ทางปัญญามากกว่า”

- **ใช้ชีวิตสอดคล้องกับโลกทัศน์ ความเชื่อ คุณค่าที่ตนยึดถือ** การเลือกเดินทางโดยใช้จักรยาน ด้วยความเชื่อว่าตนควรเป็นแบบอย่างในสิ่งที่พูดและทำ

“ผมเป็นเรียกได้ว่า car free day มาสี่ปีมีรถตอนนี้ให้ลูกไปใช้แล้วผมไม่ใช้รถยนต์ ไปไหนก็ใช้จักรยาน เดิน ใช้จักรยาน ใช้ขนส่งสาธารณะ”

“คือมันสอดคล้องกับสิ่งที่หลายอย่างมันสอดคล้องกับวิถีชีวิตของเราด้วย ดำน้ำผมก็ยังดำอยู่นะครับ เมื่อมกราคมก็ไปดำน้ำเก็บขยะที่อันดามัน คือเราก็ดำน้ำมาเกือบ ๓๐ ปีแล้วความสนใจถ้ามันมีกิจกรรม ที่เป็นเกี่ยวข้องกับเรื่องอาสาสมัครเป็นเรื่องอนุรักษ์ที่เลือกไปอันดามันก็เป็นทีเก็บขยะไปดำน้ำ นอกจากไปดูความงามใต้น้ำแล้วไปดูปลาไปดูอะไรแล้วก็ไปเก็บขยะ”

“มันเป็นความคิดมันเป็นความเชื่ออย่างที่เล่าให้อาจารย์ฟังผมอาจจะไม่ใช่เป็นอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แต่ผมก็ทำเรื่องสิ่งแวดล้อมบ้านผมนี่แยกขยะหลังบ้านมีถุงแยกขยะหมดขยะเปียกผมก็เอามาทำปุ๋ยใช้ ไหม ขยะผมก็ลด ขยะเปียกก็ลดมีการแยกขวดพลาสติกต่างๆ นานา ขายได้เงินตั้ง ๒๐๐ บาท”

- **อุทิศตนเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดแก่สังคมและโลก** ผู้เข้าร่วมมีความเชื่อมั่นว่าการเปลี่ยนแปลงตนเองจะช่วยลดวิกฤตการณ์ และปัญหาต่างๆที่โลกกำลังเผชิญอยู่ ดังนั้นจึงอุทิศ และทุ่มเทการทำงาน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับผู้คน

“มันต้องเปลี่ยนตรงนี้ ส่วนหนึ่งมันก็คือความอยู่รอดของมนุษยชาติของเราเองด้วย มันอาจจะมองดูว่าเราสบายไม่จำเป็นต้องทำแบบนี้มันก็ได้อยู่นะครับหลายคนก็คิดแบบนั้น แต่ผมเชื่อถึงเรื่องก็คือมันมาจากเนี่ยะอย่างว่าความเชื่อมาจากข้อเท็จจริงมาจากเรื่องที่เป็นวิทยาศาสตร์มันเป็นแบบนี้ไม่ว่า Global Warming มันก็เป็นข้อเท็จจริงงานวิทยาศาสตร์มันมีนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกที่เป็นพัน ๆ คนทำงานวิจัยออกมา ไม่ใช่เรื่องการเปลี่ยนแปลงเฉพาะปีแต่เป็นเรื่อง trend อีกใน ๓๐ ปี ๕๐ ปีผมบอกตอนนี้ไม่เห็น บางทีมันหนาวขึ้นหิมะตกมากขึ้น เอ๊ะมันไม่ใช่กับความเป็นจริงก็คือทิศทางของอุณหภูมิโลกมันสูงขึ้นแต่สิ่งที่ตามมามันคืออะไร เพราะฉะนั้นเราต้องทำแล้วต้องชวนคนอื่นทำ ต้องทำให้ผู้มีอำนาจตัดสินใจเปลี่ยนแปลงเรื่องพวกนี้ให้ใหม่ครับ”

- **เกิดมุมมองที่เป็นองค์รวม** เห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของชีวิตและสรรพสิ่ง เกิดมุมมองที่เห็นว่าโลกและชีวิตไม่แยกขาดจากกัน การเปลี่ยนแปลงสิ่งหนึ่ง ส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่น

“ผมก็เห็นว่าเป็น NGO ก็มีเพราะเชื่อในการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมที่ดีกว่า แต่ว่าเราพูดในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงในองค์รวมทุกอย่างมันไม่แยกจากกันนะครับ การที่คุณจะให้โลกมันอยู่ได้ในเชิงนิเวศวิทยาสิ่งแวดล้อมมันไม่แยกของการที่มนุษย์ต้องเท่าเทียมกัน ชายกับหญิงเท่าเทียมกัน เด็กผู้ใหญ่ก็แล้วแต่มันไม่ยากกับเรื่องนี้ มันมีเรื่องทางสังคมที่มันมีปัญหาแล้วต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมันมากมายหลายอย่าง แต่วามันไม่แยกออกจากกันมันเชื่อมโยงซึ่งกันและกันมันไปเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตวิถีการมองอะไรหลาย ๆ อย่าง”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ผู้เข้าร่วมคนที่ ๒๑

จากครูอาสา กศน. ต่อมาได้มาเป็นผู้ช่วยในโครงการวิจัยที่จุฬาฯ และออกมาทำงานที่โรงเรียนสอนคนตาบอดโดยรับผิดชอบด้านงานอาสาสมัคร จนได้มาทำงานอยู่มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.) มากกว่า ๑๐ ปี รับผิดชอบด้านงานอาสา การสื่อสาร และการระดมทุน

- **การภาวนา** ผู้เข้าร่วมได้เล่าถึงการภาวนาที่ตนปฏิบัติอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันและวิธีการฝึกสติในองค์กรที่ตนสังกัดอยู่

“มีการนั่งสมาธิ มีการเดิน ส่วนใหญ่จะเป็นการเดิน แล้วก็ป็นระฆังอะคะ เสียงระฆัง... ใช้ลมหายใจที่ปลายจมูก แล้วก็ฟังเสียงระฆัง ระฆังสติ ก็จะได้ไว้ออฟฟิตนะคะ หรือเวลาประชุม...”

แล้วก็ให้เตือนทุกชั่วโมง บางคนเขาก็ไม่ถูกจริต เขาก็ปิด...หลัง ๆ ใช้แค่ลมหายใจเวลาก่อนประชุม ก็จะมีสมาธิค่ะ”

นอกจากนี้ ผลจากการฝึกสติได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมท่านนี้รู้สึกสบายใจและปล่อยวางได้ง่ายขึ้น “เรารู้สึกว่าเรามีสติ แล้วเราแก้ปัญหาได้ เราจัดการมันได้ แต่อีกส่วนหนึ่งเราก็อึดใจ ถ้าเราปล่อยวางมันไป ปล่อยวาง แล้วก็ไม่ต้องไปนั้นกับมันมาก”

- การเปิดใจ “บางทีก็อาจจะไม่ชอบที่คนนี้เลยตอนนั้น คือไม่ได้ชอบความคิดเขาอะไรแบบนี้ บางทีเราอึดใจ เปิดใจแล้วฟังเขาก่อน หรือเห็นด้วยไม่เห็นด้วยแล้วค่อยว่ากันอีกทีหนึ่ง”

- การรับฟัง การเปิดใจของผู้เข้าร่วมวิจัยท่านนี้ได้นำไปสู่การรับฟังและความเข้าใจผู้อื่นโดยยึดตัวเองเป็นจุดศูนย์กลางน้อยลง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ของธนาคารจิตอาสา

“...แต่ถ้าเราฟังเขามากขึ้น เราฟังเขาอย่างเดียวก่อน แล้วก็ฟัง ที่อาจารย์เขาชอบพูดกันอะคะ ฟังอย่างตั้งใจ เราก็คงรู้ว่า จริง ๆ แล้ว บางทีเขาในภavnนั้นเขาอาจจะมึนอะไรอยู่ในใจเขา เราก็คงต้องเข้าใจเขาด้วย ไม่ใช่จะทำให้ทุกคนเข้าใจเราอย่างเดียอะไรแบบนี้...ก็บางทีแบบชี้แจง ฟัง เราก็อาจจะมีอคติกับคน ๆ นี้ บางทีเราก็อ้อยากฟัง เขาพูดอะไร แต่พอเราได้ผ่านกระบวนการตรงนี้มา เราก็อ่านเขาก่อน แล้วก็บางทีก็ อึด เขาเป็นอย่านั้นนะ เราไปแก้เขาไม่ได้อะ ตอนนี่เราต้องแก้ตัวเองอย่างเดียว เราไปแก้คนอื่นไม่ได้แน่นอน ถ้าเขาไม่ได้ผ่านกระบวนการอย่างเรา”

- การสื่อสารความคิดเห็นในใจ การที่ทุกคนในองค์กรมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ของธนาคารจิตอาสาได้ช่วยให้เกิดการเปิดใจ การรับฟังและความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นเพิ่มขึ้น

“รู้สึกว่าการประชุมทุกคนฟังกันมากขึ้น แล้วก็ไม่ค่อยแย้งกันพูดเหมือนแต่ก่อน คือเราจะพยายามตั้งกติกาให้มีสติอยู่กับตัว แล้วก็ฟังคนอื่นให้มากขึ้น แล้วเขาก็จะแบบแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่”

“เรารู้สึกว่ามันไม่ใช่แค่เราคนเดียว พอทุกคนได้มีโอกาสผ่านกระบวนการเหมือนกัน ก็เลยรู้สึกว่าทุกคนเปิดใจแล้วก็ฟังกันมากขึ้น แล้วก็เลยได้แสดงความคิดเห็นกันอะคะ ก็ยังมีคนเสนอแบบ บางทีมีอะไรเสนอ เราโอเค เขาอยากเสนอแล้ว เขากล้าที่จะเสนอ แต่คนอื่นไม่เห็นด้วย หรือว่ามันจะทำเพิ่มภาระ หรือคนละแนวของมูลนิธิ ก็ไม่มีใครว่า ทุกคนก็โอเค คือยอมรับในความคิดของเขา แต่หมายถึงว่า อาจจะไม่ได้เห็นด้วยหรือทำตามนะ ทางนั้นเขาก็จะรู้สึกสบายใจขึ้น อันนี้ประสบการณ์ประชุมล่าสุดเมื่อวาน เขาก็จะรู้สึกสบายใจว่าเขาเสนอแล้ว...คุณเสนอมา แต่ทุกคนบอกเหตุผลว่าไม่เห็นด้วยเพราะแบบนี้ ๆ เขาก็ได้รับรู้ค่ะ ว่าเขาได้แสดงความคิดเห็นแล้ว แต่ทุกคนไม่เห็นด้วย เพราะทุกคนมีเหตุผลแบบนี้ ซึ่งเหตุผลอันนี้ดีกว่า”

- การเห็นประโยชน์ส่วนรวม การเห็นประโยชน์ที่มีต่องานและองค์กรมีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมท่านนี้กล้าแสดงความคิดเห็นในใจให้ผู้ร่วมงานได้รับรู้

“คือบางทีอันไหนที่จัดการไม่ได้จริง ๆ หรือว่าเราจะต้องไม่สามารถทำคนเดียวได้อะคะ แต่ก่อนก็จะเก็บไว้ ไม่พูด ไม่เสนอ ไม่อธิบาย เดียวนี้ก็เริ่มคุย เริ่มอธิบาย ถ้ามันมีผลประโยชน์ที่ดีขึ้นกับงาน กับตัวเรา หรือกับกลุ่มเป้าหมายที่เราทำงาน กับองค์กร ก็จะเริ่มคุยมากขึ้น เริ่มแสดงความคิดเห็นมากขึ้น... บางทีเหมือนเราพูดไปแล้ว เขาไม่ฟัง เราก็ไม่พูดเลย แต่เดี๋ยวนี้เราพูดก่อน เขาฟังหรือไม่ฟัง อย่างน้อยเราได้เสนอแล้ว แล้วบางทีมันก็จะมโนดิ่งที่สะกิดใจเราว่า คนเห็นด้วยกับเราอยู่แต่เขาก็ไม่กล้าพูด พอเราได้พูดออกไป เราก็จะได้เห็นว่ามีคนนี่ก็คิดแบบนี้เหมือนเรา พอคิดเหมือนกันแล้ว ผลมันก็นำจะออกมามันน่าจะเป็นไปในทางที่ดี คนอื่นก็เริ่มคล้อยตาม เริ่มเห็นด้วย แต่ถ้าเราเก็บไว้อย่างเดียว คนนั้นก็เก็บด้วยเหมือนกัน เลยต่างคนต่างไม่มีใครพูดหรือแสดงความคิดเห็น งานมันก็จะยังเป็นแบบเดิม ๆ ไป ไม่ได้เอาออกมาใช้”

อนึ่ง ผู้ที่ร่วมงานด้วยได้แสดงความคิดเห็นในทางที่สอดคล้องกันว่า ผู้เข้าร่วมกล้าแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

- การเห็นคุณค่าของงานที่ทำ ผู้เข้าร่วมตระหนักว่างานที่ตนได้ทำเกี่ยวกับการปกป้องคุ้มครองเด็กนั้นมีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้อื่น

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๑)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุป **สาระสำคัญเบื้องต้น** ที่นำไปสู่การทำความเข้าใจเส้นทางของการเดินทางภายในอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ซึ่งผู้เข้าร่วมแต่ละคนมีส่วนร่วมกันในเรื่องนี้ออกมาได้เป็น ๑๑ หมวดหมายของการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) คือ

๑. สติรู้ตัว (Mindfulness)
๒. การเปิดใจรับฟังอย่างไม่ตัดสิน (Open Heart)
๓. กลืนไม่เข้าคายไม่ออก (Dilemma)
๔. ความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับความจริงแท้ในใจ (Confrontation)
๕. การเห็นกรอบแบบแผนความคิดที่กักขังตนเองและผลกระทบ (Frame of fixation)
๖. เข้าใจและยอมรับตัวตนทั้งหมดอย่างไม่มีเงื่อนไข หรือศิโรราบ (Surrender)
๗. การเห็นความหมาย มุมมองและเกิดทัศนคติใหม่ที่ลึกซึ้ง (New Eyes)
๘. การได้ทำในสิ่งที่เป็นเนื้อเป็นตัวอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับเป้าหมายของชีวิต (Relevance)
๙. มีความผ่อนคลาย มั่นคงและเบิกบานจากภายใน (Enduring Joy)
๑๐. การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่นก่อนตนเอง (Service)
๑๑. การรัก ชื่นชม และเห็นความเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง (Connectedness)

โดยทฤษฎีทั้ง ๑๑ ทฤษฎีจะถูกนำมาใช้เป็นข้อมูลตั้งต้นเพื่อใช้ดำเนินการวิจัยในส่วนที่ ๒ ของโครงการในการศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา

๔.๒ ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อการพัฒนาเครื่องมือการประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา

หลังจากการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาแล้ว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ ๔ ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาวะทางปัญญาและมีประสบการณ์การทำงานเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทยมายาวนาน เพื่อสอบถามความเห็นถึงแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือที่จะนำมาใช้ประเมินการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งความเห็นที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิผู้วิจัยได้นำมาประมวลเป็นข้อมูลประกอบการพัฒนาเครื่องมือการประเมินการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา ร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมทั้ง ๒๑ คน สรุปวิเคราะห์ประเด็นที่สำคัญจากการสัมภาษณ์ได้ ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านแรก รองศาสตราจารย์ ประภาภัทร นิยม

อดีตอาจารย์ประจำคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ก่อตั้งโรงเรียนรุ่งอรุณ และสถาบันอาศรมศิลป์ โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาศึกษาในแนวทางของการศึกษาทางเลือก ผู้มีความเชื่อว่า “มนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ” อาจารย์ประภาภัทร ได้ให้ความเห็นในประเด็นต่างๆที่เชื่อมโยงและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา ดังนี้

- การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในระดับบุคคล สังเกตเห็นได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือในบริบทของการทำงาน เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในระดับบุคคล

“มันจะเป็นเวทีหรือมันเป็น platform ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมันถึงจะเห็นชัด ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวใช่ไหมถึงจะบอกได้หรือสังเกตได้ว่า เขามีการเปลี่ยนแปลงหรือว่ามีผลกระทบระดับความสัมพันธ์เหล่านี้ยังไง ถ้าไม่ผ่านเวทีเหล่านี้ไม่ผ่านพื้นที่เหล่านี้เราก็ไม่รู้จะไปตามรู้ที่ไหน”

- การฝึกสติ ความรู้ตัว เป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา เครื่องมือต่างๆ เช่น ไดอะล็อก หรือ After Action Review (AAR) ที่ถูกนำมาใช้ในบริบทของการทำงาน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวครู ในโรงเรียนรุ่งอรุณ

“ในกรณีของครูกับนักเรียนนี่ก็เป็นแพลตฟอร์มที่สำคัญนะ มันก็เห็นพัฒนาการอยู่เยอะเหมือนกันเมื่อเขาได้ฝึกสติเนี่ยะที่นี้ครูเขาก็จะฝึกกันทุกปิดเทอมปีละประมาณ ๑ หรือ ๒ ครั้ง ในช่วงระหว่างปิดเทอม ๆ นี้หรือปิดเทอมนั้นอะไรก็แล้วแต่เราก็ให้เลือกเอา เลือกเอาสำนักที่ชอบไม่ได้จำกัดว่าสำนักไหนแล้วแต่ถนัดเขาก็ไปกัน เราก็ได้เห็นว่ามันก็มีส่วนช่วยเยอะที่ทำให้ครูเข้าใจเด็กมากขึ้นเพราะว่าเขาไม่ได้เอาตัวเขาไปตัดสินมากนักเขาเข้าใจเด็กได้มากขึ้น”

“ส่วนเรื่องการรับฟังเด็กเนี่ยนะคะเข้าฝึกผ่านวง AAR ของเขาครูจะมีวง AAR ซึ่งเป็นวงที่เขาจะมาสะท้อนมารีเฟล็กเรื่องของการจัดการเรียนการสอนของเขาโดยที่เขาจะพูดจากตัวเขาก่อนเพราะฉะนั้นครูในระดับชั้นด้วยกันหรือในระดับสายวิชาด้วยกันก็จะเป็นเพื่อน ๆ ผู้รับฟังที่ดี ทุกคนก็จะรับฟังอย่างดีเพราะฉะนั้นมันก็จะฝึกการฟังที่ดีมันก็เป็นได้อะลือกแล้วเขาก็เอาทักษะความชำนาญของได้อะลือกนี้ไปใช้กับนักเรียนแล้วเราไปดูในห้องเรียนเนี่ยเราจะเห็นชัดมากเด็กได้อะลือกเป็น เออแล้วบรรยากาศในห้องเรียนจะดีมาก”

การฝึกจนเกิด “ตัวรู้” เป็นตัวชี้ชัดของการภาวนา ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา

“การเข้าถึงตัวรู้แล้วก็กลับมาเป็นใจโอ้เห็นแหละเห็นไอ้ตัวที่รู้ชัดแหละแต่เดี๋ยวมันหายใช้ไหมเดี๋ยวมันหายพอมันกระทบอะไรปุ๊บมันหาย มันกลับมาเป็นใหม่อะกลับมาหาว่าเป็นใหม่ทักษะอันนี้อันที่กลับมา มีฐานมีสติปัญญาที่ตั้งของสติฐานอยู่ที่ไหน”

“ในวง dialogue คนที่จะกลับเข้ามาเห็นเสียงข้างในของตัวเองหรืออะไรเนี่ยะก็มีนะบางส่วนแต่บางส่วนก็ไม่ได้นะแล้วก็สังเกตว่าใครบ้างที่ทำได้ ก็จะเป็นคนที่ภาวนาเป็นนะ เพราะฉะนั้นแสดงว่าฐานสุดท้ายจริง ๆ ก็คือว่าการเจริญสติให้พบทาง”

- มีทักษะโยนิโสมนสิการ ทักษะการคิดที่มองเห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผล เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม อาจารย์ประภาภักทรกล่าวว่า

“ทักษะการคิดแบบนี้ที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ที่คิดเชื่อมโยงจากเหตุและผลนะชุดความคิดแค่เหตุกับผลงาน cause and effect แค่นี้เนอะ บางทีคนก็ไม่มีทักษะที่จะคิด บางคนเนี่ยะพาไปดูต้นน้ำไปด้วยกันเป็นกลุ่มเนี่ยะ บางคนนี่เห็นชัดเลย รู้เลยกตัญญูขึ้นมาทันทีอย่างนี้ แต่บางคนก็เฉย ๆ นะ มันก็อยู่ที่การฝึก”

“คล้ายๆ กับแบบแผนเวลาที่คุณครูทำ lesson plan คุณครูจะต้องคิดเรื่องนี้ก่อนให้ทะลุสิ่งทีเรียนเกี่ยวข้องมาถึงตัวเองใหม่ต้องตอบให้ได้ก่อน ถ้าหากว่ามันไม่เกี่ยวแล้วก็ไม่ต้องเรียนลิเรียนไปมีประโยชน์อะไรละ เรียนไปทำไม เปลี่ยนเศษส่วนรู้ไปทำไม เรียนทศนิยม ครูต้องแจงออกมาให้ได้ก่อนเพราะฉะนั้นเป้าหมายของการเรียนรู้นั้นจะมีเรื่องของความรู้เรื่องของเทคนิคทักษะ แล้วมันต้องมาถึงอันสุดท้ายมาถึงคุณค่าและความหมายต่อชีวิตครูที่นี้จะถูกแบบแผนแบบนี้ตรึงเอาไว้เพราะฉะนั้นเขาก็จะถูกฝึกให้คิดอยู่ตลอดเวลาแบบนี้เพราะฉะนั้นวิถีคิดแบบนี้มันก็จะถ่ายทอดไปที่นักเรียนด้วย”

- การมีกัลยาณมิตร นอกจากโยนิโสมนสิการแล้ว บนเส้นทางของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง การมีกัลยาณมิตรก็เป็นสิ่งที่สำคัญ

“มันต้องมีกัลยาณมิตรโยนิโสมนสิการนี้ข้าหนึ่งมันต้องคู่กับกัลยาณมิตร เพราะว่าจิตมนุษย์มันเรียนรู้ได้ จิตมนุษย์เนี่ยฉลาดเรียนรู้ได้ถ้ามีเสียงบอกใช้ไหม คน guide อะไรอย่างนี้ ข้างในมันก็พร้อมที่จะเรียนรู้ มันต้องมีเสียงบอกด้วยถูกต้อง”

- **มีความสุขกับงานที่ทำ** เมื่อคนเกิดการเปลี่ยนแปลงในวิธีคิด คิดบวก มองตัวเองเป็น โมหะปัจจัยภายนอก ทำให้เกิดทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไป มีความสุขในชีวิต ในงานที่ทำ

“ในวงของการทำ AAR มาเนี่ยะ มันเปลี่ยนได้มันเปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนทัศนคติ ได้ยินคนอื่นพูดในแง่บวก positive บ่อยๆ ใช้ไหม แล้วเห็นการแก้ปัญหาได้จริง เกิดขึ้นจากคำแนะนำของคนโน้นคนนี้คนนั้น เห็นการร่วมกันคิดแล้วมันเห็นสิ่งใหม่ที่ดีกว่า เขาก็เริ่มมีกำลังใจเริ่มย้อนกลับมามองดูที่ตัวเองเป็น เพราะก่อนนั้นมองไม่เป็น โนมเข้ามาไม่เป็น ได้แต่มองออกทั้งหมดเลย พอมองเป็นปุ๊บก็เริ่มปรับ พอดีได้โจทย์ที่มันพอมือที่มันทำทนายเขา โค้ชนี่ก็สำคัญ มันก็จะช่วยประคับประคองตอนนี้เก่งเลย เลยกลับมาสวยเหมือนเดิม เขามีความสุข คนเราเนี่ยะมันสวยจากข้างในนะ”

- **ความกล้าเผชิญ** เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง

“จุดที่จะเห็นว่ามันผ่านได้คือกล้าเผชิญกับสิ่งที่อยู่ในตัวเอง แต่คนที่ไม่กล้าเผชิญเลย เลี่ยงหลบเลยตลอดเวลา มันเปลี่ยนช้า surrender นั้นแหละมันต้องยอมก่อน ยอมรับมันว่าเป็นอย่างนี้แล้วก็เห็นมันแล้วก็พยายามที่จะก้าวข้าม แต่บางคนเนี่ยะเหมือนกับจะรู้แหละเห็นนะ แต่ว่าก็ยังทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ไม่เผชิญ ไม่เผชิญกับมันจริงๆ ตรงจริงๆ”

“จริงๆ คือจุดเปลี่ยนมันอยู่ตรงนี้ ถ้าเขาพูดให้คนอื่นฟังได้น้ำตาตกก็ไม่ใช่ไรหรอก พูดให้คนอื่นฟังได้มันก็บรรเทาลงไปเยอะเลย แล้วมันก็ทำให้เขาอยู่กับมันได้ หรือไม่ก็ค่อยๆ ปรับไปแก้ไปแล้วก็ไม่ได้ถือสา มันมาก ถ้าไปถือสา มันมากก็โกรธตัวเองอีกนะไม่ได้อีกนะ”

- **มีความเมตตามากขึ้น** การเปลี่ยนแปลงอีกด้านหนึ่งที่ได้เห็นได้คือใจที่มีเมตตามากขึ้น “มันจะมีความเมตตามากขึ้นมันจะไม่ถึงสาหัสความมาก มีความเมตตาเพิ่มขึ้น เมตตาแล้วก็ไปถึงกรุณาอยากช่วย ไม่งั้นคนเราสมัยนี้จะตัวใครตัวมันมันมันจะแบบว่ามีพื้นที่ของตัวเองฉันปลอดภัยแล้วนะ แล้วเวลาไปช่วยคนอื่นนะมันไม่ค่อยปลอดภัยสักเท่าไร ดีไม่ดีก็โดนเขาตำหนิ”

อาจารย์ประภาภัทรสรุปว่าการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา ในท้ายที่สุดจะทำให้จิตเป็นปกติมากขึ้น ไม่หวั่นต่อปัญหาน้อยใหญ่ต่างๆที่เข้ามาในชีวิต

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่สอง อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์

อดีตอาจารย์สอนภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่หาความจริงด้วยการออกเดิน เมื่อปี ๒๕๔๘ อาจารย์ลาออกจากการสอนหนังสือ และตั้งใจเดินเท้าจากเชียงใหม่กลับบ้านเกิด ณ เกาะสมุย จนเกิดความรู้สึกในความจริงของชีวิตและถ่ายทอดออกเป็นหนังสือที่ชื่อ ‘เดินสู่อิสรภาพ’ คำพูดหนึ่งที่บ่งบอกถึงคุณค่าในชีวิตของอาจารย์คือ “ไม่มีอะไรจะงดงาม ไม่มีอะไรจะยิ่งใหญ่เท่ากับปัจจุบัน นี่คือการสลบของการมีชีวิตอยู่”

- การใช้เครื่องมือตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน การใช้เครื่องมือการตรวจสอบความเติบโตด้านใน ต้องอาศัยระยะเวลาในการที่จะรู้จักและเข้าใจและการมีพื้นที่ภายในใจให้แก่กัน “เวลาเราพูดถึงการรู้จักผู้อื่น อันที่หนึ่งมันต้องมีพื้นที่ที่ภาวะด้านใน สองมีห้วงเวลาแห่งความหมาย เพราะมันไม่ใช่แบบสายฟ้าแลบ หมายความว่าถึงเรื่องที่เราได้มีปฏิสัมพันธ์ และการปฏิสัมพันธ์กันเนี่ยมันจึงยืนยันว่าเรามีพื้นที่ให้เรา สมมติถ้าเราจะไปตรวจสอบอะไรบางอย่างพอเป็นพื้นที่ให้เราเพราะมีพื้นที่ให้เราบัพเนี่ยะ มันรู้สึกได้”

นอกจากนี้ยังต้องมีระยะเวลาในการฝึกใช้เครื่องมือ และฝึกฝนตนเองเพื่อเป็นผู้ใช้เครื่องมือที่อยู่ในใจ

“ถ้าทำขึ้นมาได้แล้วอาจต้องใช้เวลาในการฝึกเพื่อใช้เครื่องมือ คำว่าฝึกอาจจะไม่ใช่ฝึกใช้เครื่องมือ แต่เป็นการฝึกตัวเอง เพราะเครื่องมือจริง ๆ มันอยู่ในใจเรา”

“ประเด็นเหล่านี้เราอาจจะต้องถึงจุดๆหนึ่ง มันอาจจะข้ามพ้นเลยไปถึงระดับที่เรียกว่าเครื่องมืออยู่ในใจ กระบืออยู่ในใจ ถ้าเป็นวิทยายุทธของพวกจีน กระบืออยู่ในใจก็คือ ไม่มีสิ่งใดซึ่งเป็นสิ่งอยู่ภายนอกอีกแล้วแต่ใจมันสามารถที่จะรับรู้ได้ ประเด็นเหล่านี้ผมเข้าใจว่า ไม่ต้องไปคิดกังวลกับบางประเด็นมากนัก แต่เมื่อใครได้ลงไปสู่การใช้เครื่องมือนี้ เขาจะรู้ มันเหมือนกับเรามีความเชื่อมั่น ว่าเมื่อเราขึ้นไปบนทางด่วนไม่จำเป็นต้องมีข้อมูลตอนต้นมากนัก ป้ายข้างหน้าจะบอกเราเอง คือป้ายนี้ก็ต้องปักให้ถูกที่นะครับ ถ้าไปปักไกลเกินไป ต้องอีก ๑ กิโลเมตรข้างหน้าจะเป็นทางลง ปักเกินกว่านั้นก็ได้ ปักน้อยกว่านั้นก็ได้”

- การเปลี่ยนแปลงภายในทำให้คนมีความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น อาจารย์ประมวลกล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงของบุคคลเห็นได้จากการที่คนมีพื้นที่ในใจกว้างขึ้น มีพื้นที่ให้คนอื่นมากขึ้น

“ความหมายที่ผมกำลังพูดถึงก็คือ ในความรู้สึกของผมเวลาเราเห็นคนคนหนึ่งที่มีความหยิ่งรู้ อะไรบางอย่าง ที่มันละเอียดขึ้น มันหมายความว่าจากที่เขาเคยคิดตัดสิน ในลักษณะเพื่อหาคนผิด หรือหาคนถูก เขาเริ่มที่จะมีความรู้สึก มีพื้นที่ให้กับคนในใจของเขามากขึ้นมากขึ้น พื้นที่ในใจมันกว้างขึ้น เรามีพื้นที่ให้คนอื่นมากขึ้นและพื้นที่ในใจ ผมเข้าใจว่ามันรู้สึกมันสัมผัสได้ บางคนพื้นที่ในใจแคบมากเลยนะ เป็นคนดีนะ ดีมากๆเลย แต่พื้นที่ในใจนี้แคบจึงแทบไม่มีที่เหลือให้ใครเลย ตัวตัวเองใหญ่จนกระทั่งมันกินพื้นที่หมดเลย แต่คนบางคนพอไปถึงจุดหนึ่ง ตัวเขาเล็กลงแล้วเขามีพื้นที่เหลือให้คนอื่น ทีนี้พื้นที่ในใจผมเข้าใจว่า ถ้าเรามีเครื่องมือ แล้วคนใช้เครื่องมือเป็น มันสามารถวัดออกมาได้ แล้วพื้นที่แบบนี้ ผมว่ามันเกิดขึ้น

จากการเรียนรู้ในมิติด้านใน พอสุดท้ายแล้วในทางศาสนาเขาบอกว่าพื้นที่มันกว้างขวางอย่างไม่จำกัด เป็นอัมปมัญญานะ”

“ความก้าวหน้าของเขาไม่ได้อยู่ตรงที่ว่าเขาเปลี่ยนแปลงอะไรในเชิงพฤติกรรมข้างนอก แต่ผมเข้าใจว่าเขามีความเห็นอกเห็นใจสิ่งที่มีมันเป็นปรากฏการณ์รอบรอบตัวมากขึ้น ที่สำคัญคือเริ่มที่จะไม่ได้เห็นอกเห็นใจในความหมายซึ่งนำไปสู่การที่จะบอกว่าใครผิดหรือใครถูก”

พื้นที่ในใจอันคับแคบส่งผลต่อความรู้สึกอัดอั้นคับข้องใจของคน เป็นพื้นที่แห่งความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ต่างๆในชีวิต

“พื้นที่ที่เป็นเพียงมิติหนึ่งนะ มิติพื้นที่คือมิติความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นหรือผู้อื่น เวลาเราพูดถึงมิติเรียกว่าพื้นที่ในจิตใจเรียกว่าพื้นที่ความสัมพันธ์ สัมพันธ์กับบุคคล สัมพันธ์กับโครงสร้างทางสังคม สัมพันธ์กับธรรมชาติรอบๆตัว ทีนี้ในความสัมพันธ์แบบนี้ผมใช้ภาษาว่า มิติด้านพื้นที่ทีนี้มีมิติด้านพื้นที่ตรงนี้ ผมเข้าใจว่ามันแสดงออกถึงความกว้างความแคบ คนเวลามันมีความหมายในที่คับแคบก็คือ ไม่เห็นใจใครเลย ไม่เห็นใจแม้กระทั่งกับคนที่ใกล้ชิดที่สุด ความเห็นใจแบบนี้ บางทีมันไม่รู้ตัวนะ เรารักเขา แต่บางทีเรารักเขาแต่เราก็ไม่มีพื้นที่ให้เขาเลย ผมเข้าใจว่าพื้นที่แบบนี้พื้นที่ที่เป็นความสัมพันธ์ ทีนี้ผมเข้าใจว่ามนุษย์เราที่มันมีปัญหาอยู่มากเพราะเราบางทีไม่มีพื้นที่ให้กับผู้อื่น พอไม่มีพื้นที่ให้กับผู้อื่นมันก็เลยแย่งชิงพื้นที่กัน พอแย่งชิงก็กลายเป็นว่าเราเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เบียดเบียนกับเพื่อนมนุษย์ เบียดเบียนกับกฎเกณฑ์ ทีนี้เราก็เลยรู้สึกขัดแย้งกับกฎเกณฑ์ทางสังคม”

- การใช้เครื่องมือตรวจสอบตนเอง ผู้ฝึกปฏิบัติภาวนาสามารถนำเอาเครื่องมือนี้ไปตรวจสอบความก้าวหน้า หรือการเติบโตภายในของตนเองได้โดยที่ไม่ใช่การถูกตัดสิน

“เขาอยากที่จะได้เครื่องมือนี้ไปใช้โดยไม่เกี่ยวกับกระบวนการตรวจสอบขององค์กรด้วยซ้ำไป ถ้ามีเครื่องมือแบบนี้ที่มันมีมิติของความหมายที่ไม่ใช่เป็นเรื่องของการตัดสิน ผมเข้าใจว่าคนเราก็อยากรู้นะ ความอยากรู้นี้บางทีมันผลอปรากฏขึ้นในใจของคนบางกลุ่มโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว เช่น พวกไปปฏิบัติธรรม ภาวนา บางทีก็ผลอเหมือนกันนะ ผลออยากรู้ ไม่ใช่เรื่องผิดแต่หมายความว่าเขามีความรู้สึกเหมือนกับมันมีอะไรเปลี่ยนแปลงในตัวเขาเองบ้าง ความรู้สึกอยากรู้นี้ในระดับของการปฏิบัติงาน เราสามารถสร้างขึ้นได้ในใจของคน และความอยากรู้นั้นจะเปิดโอกาสให้เราใช้เครื่องมือนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

- การมีกัลยาณมิตรที่ช่วยตรวจสอบ นอกเหนือจากการตรวจสอบตัวเองแล้ว การมีกัลยาณมิตรช่วยตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณก็เป็นสิ่งสำคัญ “มิติด้านความเป็นกัลยาณมิตร ก็คือเป็นผู้เฝ้ากูกันในวิถีที่ว่ามันนะ วิถีทางจิตวิญญาณ” “ในภาษาทางพระ ท่านมีคำไว้เลยนะ ไม่มีใครจะสอนหรือเตือนเราได้เท่ากับตัวเราเอง อย่างในกรณีของเรา เราไม่ใช่นักบวชหรือพระอย่างนั้น เราอาจจะต้องมีเพื่อนหรือมี

กัลยาณมิตร ในภาษาทางพระก็ต้องบอกมีกัลยาณมิตรคอยตรวจสอบ วัฒนธรรมพระจึงสร้างวัฒนธรรมของการปลงอาบัติ ซึ่งก็คือการเปิดโอกาสให้เพื่อนได้กรุณามาตรวจสอบ”

- **การมีจิตสาธารณะ** การคิดทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นเป็นเครื่องบ่งบอกถึงความเติบโตในมิติสุขภาวะทางปัญญา “เรามีความสมมุติตัวอย่างว่าคนที่มาอยู่ตรงนี้ เขาต้องมีจิตสาธารณะ อะไรบ้างที่แสดงถึงไม่เป็นจิตสาธารณะ ผมเข้าใจว่าอันนี้เป็นเรื่องตลก แต่จริงๆอันนี้เป็นเรื่องจริงจังนะ เวลาเราบอกว่าเราเป็นผู้บำเพ็ญจิตสาธารณะ คำว่าจิตสาธารณะคือจิตซึ่งคิดทำเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น ของเพื่อนมนุษย์”

- **การก้าวข้ามสภาวะบางอย่างในใจ** การเติบโตภายในอาจหมายถึงการก้าวข้ามสภาวะบางอย่างในใจ

“ในทางจิตวิทยา ทางวิชาพฤติกรรมศาสตร์เขาพูดถึง ถ้าเราต้องการจะฝึกปรี๊ดคน มันมีอะไรบางอย่างที่เป็นสิ่งที่เขาต้องข้ามผ่านไปให้ได้ คำว่าข้ามผ่านไปให้ได้ มันจึงมีความหมายสำคัญคือยังมีความหวั่นไหว หวาดกลัวอยู่ในใจเรา นั่นแหละคือสิ่งที่ยังจะต้องสลายจะต้องข้ามผ่านมันให้ได้ ทีนี้วิธีสลาย ผมบอกผมไม่มีวิธี เพราะจริงๆแล้วมันอยู่ในใจของแต่ละคน บอกเชิงเทคนิคคนก็เป็นความคิด สิ่งที่ผมอยากจะบอกก็คือ สลายได้”

“เมื่อตอนที่ผมเดินออกจากบ้านมา ผมตั้งจิตกำหนดหมายเอาไว้ว่า ผมจะเดินออกจากความรู้สึกเสียดาย ความรู้สึกคับแค้น ความรู้สึกหวาดกลัว ผมไม่ต้องไปถามเพื่อนบ้านผมเลยนะว่าตอนนี้ผมไปถึงไหนแล้ว ผมรู้แสบใจผมดีว่า ขณะที่เดินไป ผมยังรู้สึกเสียดายอะไรบางอย่างซึ่งมันจะหลุดหายไปจากความหมายของผม”

- **ความรู้สึกปิติ** การเข้าถึงพื้นที่บางอย่างในใจ ทำให้เกิดสภาวะบางอย่างที่อาจเรียกได้ว่าเป็นความรู้สึก “ปิติ” อาจารย์ประมวล กล่าวว่า

“ความหวั่นไหวกับสิ่งที่มันปรากฏอยู่ ความหมายแบบนี้ถ้าเราซื่อสัตย์กับตัวเอง เพราะฉะนั้น บางครั้งเวลาผมเล่าเรื่องราวบางเรื่องให้เพื่อนฟัง แล้วผมก็ไม่ได้เล่าละเอียดพอ แต่ผมบอกว่าผมปิติจนน้ำตาไหลออกมา จริงๆมันเป็นความรู้สึก เรามาถึงจุดนี้เราผ่านสิ่งนั้นมาได้แล้ว รู้สึกดี รู้สึกเหมือนกับว่าเวลาเราไปถึงจุดหมายแล้วเราอยากจะไปชมอะไร ถึงจุดนี้แล้ว เราเห็นทะเลแล้ว แต่ความจริงผมเห็นอะไรบางอย่างในใจของผม ผมผ่านมันมาได้แล้ว เพราะฉะนั้นบางครั้งผมถึงรู้สึกปิติ คำว่าปิตีก็คือ มันเป็นความหมายในความรู้สึกของผมว่าผมได้เดินทางมาถึงจุดจุดหนึ่ง หรือบางทีผมมีศัพท์ของผมขึ้นมาในความหมายว่าขอบคุณที่พาผมมาถึงที่นี่ แล้วผมก็บอกว่าที่นี่ในความหมายของผมไม่ได้หมายถึงพื้นที่ทางกายภาพ มันเป็นพื้นที่ในใจในใจผมเอง”

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่สาม คุณอวยพร เชื้อนแก้ว

ผู้สนใจศึกษาและทำงานเรื่องการประยุกต์ศาสนธรรมมาใช้กับชีวิตและสังคม โดยเฉพาะผู้หญิงที่ด้อยโอกาสหรือถูกกดขี่ทางสังคม เป็นผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการองค์กรผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรมนานาชาติ (IWP International Women's Partnership for Peace and Justice) อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ทำงานร่วมกับผู้นำชุมชน ผู้นำนักศึกษา ตลอดจนเจ้าหน้าที่ในประเทศไทย พม่า อินเดีย และผู้ลี้ภัยชาวธิเบต รวมถึงนักกิจกรรมที่ทำงานด้านสันติภาพจากนานาประเทศ

- การมีสติ มีกัลยาณมิตร เป็นปัจจัยให้เกิดพื้นที่ปลอดภัย ที่ทำให้คนสามารถเผยความเปราะบางของตน ยอมรับในสิ่งที่ เป็น และก้าวข้าม จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในที่สุด

“ฉันไม่ใช่ตัวสติอย่างเดียว ฉันมีเพื่อนที่ดี มีครูที่ดีที่ชี้ให้เห็น คือเห็นด้วยตัวเอง ฉันก็วิ่งหนี แต่ถ้าอยู่ท่ามกลางกัลยาณมิตรที่ไม่ตีตรา เป็น container ให้เขาอยู่ อันนี้มันทำให้เขา safe คือบางทีคนเวลาเขาจะเปราะบาง vulnerable ที่จะยอมรับ”

“พอคนเรามันมี suffering เนี่ยะ อันที่มันช่วยเขา Hold คืออันนั้นละ คือตัวอะไร วิธีการเราทั้งหมด ขณะเดียวกัน ตัวทั้งหมดที่เราใช้ ไม่ว่าจะเทคนิคใดๆทั้งหมดคือความเป็นเพื่อน แล้วก็ความ safety ที่ต้องสร้างให้เขาละ คือเพื่อนจริงๆ จะเป็นอาจารย์ก็ได้ จะเป็นเพื่อนสนิทก็ได้ไว้เตือนอะไรก็ได้ แต่ว่าความจริงคือเพื่อนมนุษย์ ที่จะไม่ตีตราไม่อะไร แล้วก็ทำให้คนรู้สึกเซฟ พอคนรู้สึกเซฟ เขายอมที่จะ vulnerable ใจใหม่ พอเรารู้ว่า ถ้าเราจะพูดว่าเราเป็นคนเห็นแก่ตัวนะ เราเป็นคนเอาเปรียบคน แต่ว่าพอมันที่ฟัง อ้อ ฉันท้าใจ เพราะว่าเธอไม่ได้เกิดมาเป็นคนแบบนี้ แต่เนื่องจากสังคมมันสอน โรงเรียนมันสอน หรือพ่อแม่สอนใจใหม่ เพื่อนบ้านก็สอน เราได้ยินตลอดเวลา เพราะฉะนั้นมันก็ internalize เข้าไป”

- การเกิดความรักความเมตตาต่อผู้อื่น “พี่จะใช้ภาษานี้ละ Buddha Mind เป็นจิตที่ตรัสรู้ได้นี้ ที่นี้แค่นี้มันก็จะเกิด มันก็จะโยงไปทั้งหมด ใจใหม่ เขาก็จะเริ่มเห็น interconnectedness compassion มันจะเกิดตอนนี้ แต่เขาจะรับ compassion จากเพื่อน จากครูตอนนี้ ที่นี้ compassion ของเขามันมีฐานเดิมอยู่แล้ว เขาก็จะเริ่ม compassion จากโลก compassion ตัวเอง จากนั้นมันก็จะ compassion คนอื่น self compassion นี่สำคัญมากเลยนะ ถ้าเขา forgive ตัวเองไม่ได้ เขา forgive ใครไม่ได้”

- การตื่นรู้ เป็นสถานะที่เกิดขึ้นเมื่อคนสามารถก้าวข้ามประเด็นในชีวิตที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้

“พอ wake up เสร็จมันจะไม่ถอยหลังกลับ คือคนมันตื่นแล้วมันไม่อยากจะหลับหรือ แต่ว่าช่วงการตื่นและช่วงกลับมาตรงนี้ จึงเป็นช่วงที่สำคัญ เขาต้องมี support system นะ ไม่งั้นพระ เขาจะให้แม่เมตตาทุกวัน เดินบิณฑบาตรทุกวันหรือ นึกออกไหม ทำไม่ สังฆะ ถึงสำคัญที่สุด ก็เหมือนพวกเรา เราต้องมีเพื่อน เพื่อนดีอะ เพื่อนดีที่ support นะ เพื่อนดีที่เห็นความดีของเรา เมื่อเรามี joy เขาก็แสดงความยินดีกับ joy กับความสำเร็จ เมื่อเราทุกข์เขาก็ไม่ทิ้ง เมื่อเราได้ดีเขาก็ไม่อิจฉา เพราะฉะนั้นเนี่ยะ ช่วงนี้ทั้งหมด มันต้องมี support”

ดังนั้นการที่คนอยู่ในบริบท และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา จึงมีความสำคัญ เพราะบริบทภายนอกที่มีความเกื้อหนุน มีกัลยาณมิตร เป็นความสัมพันธ์ในแนวราบมากกว่าการใช้อำนาจเหนือนั้น ส่งผลอย่างมากต่อสภาวะ หรือความมั่นคงภายในของบุคคล

(สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๑)

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่สี่ พระไพศาล วิสาโล

เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโตและประธานมูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา พระนักเผยแผ่ธรรมที่มีชื่อเสียงรูปหนึ่งของประเทศไทยและยังเป็นที่รู้จักในนามของผู้เผยแผ่แนวคิดสุขแท้ด้วยปัญญาและฉลาดทำบุญผ่านงานจิตอาสา ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาที่กำลังจะถูกพัฒนาขึ้นควรมีการทดสอบใช้เครื่องมือกับกลุ่มคนที่แตกต่างกัน เพื่อตรวจสอบว่าเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญาของแต่ละคนเป็นไปตามข้อสรุปเบื้องต้นที่คณะผู้วิจัยออกแบบไว้หรือไม่ รวมถึงคณะผู้วิจัยควรระมัดระวังการใช้คำที่มีนัยยะเชิงศีลธรรมความดีงาม เพื่อมิให้เกิดความเข้าใจผิดว่าเครื่องมือนี้เป็นการบ่งบอกถึงการบรรลุธรรม โดยท่านให้ข้อสังเกตที่น่าสนใจว่า “ข้อสังเกตอีกข้อ คือ นำมีการชีวิตในเชิงพฤติกรรมด้วย ไม่ใช่เน้นแต่คุณภาพจิตอย่างเดียว ... ผู้ที่มีลักษณะความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณมากก็เห็นแก่ตัวน้อยเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นมากขึ้น ... ไม่แบ่งแยก เป็นเราเป็นเขาน้อยลง ความรู้สึกเป็นเขาเป็นเรามันเจือจางลง อันนี้เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ” (สนทนาและสัมภาษณ์เชิงลึก, ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

- ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่
 - การฝึกสติ ความรู้ตัว ซึ่งอาจฝึกได้ผ่านเครื่องมือต่างๆ เช่นการฝึกสติในรูปแบบการภาวนา หรือผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง การฝึกความรู้ตัว เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกในชีวิตประจำวัน เป็นต้น
 - การมีกัลยาณมิตร มีเพื่อน หรือครู ที่ช่วยเป็นคนคอยสะท้อน หรือคอยสนับสนุน เกื้อกูล เป็นพื้นที่ปลอดภัย ให้คนสามารถเปิดเผยตัวตน ความเปราะบางภายใน จนสามารถมองเห็น และยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น
 - การมีทักษะโยนิโสมนสิการ เห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผล ความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งอื่น
 - ความกล้าเผชิญ กล้าที่จะเผชิญความทุกข์ หรือสภาวะภายในที่เกิดขึ้น เรียนรู้ ยอมรับ และปล่อยวาง
- ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา นำไปสู่
 - ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีพื้นที่ในใจสำหรับคนอื่นเพิ่มมากขึ้น มีความเข้าอกเข้าใจในความสุขความทุกข์ของคนอื่น
 - มีความเมตตาต่อผู้อื่นเกิดจิตสาธารณะ อยากช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์หรือภาวะที่ยากลำบาก มีความต้องการที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น
 - มีความสุขกับงานที่ทำ เห็นคุณค่า เข้าถึงความหมายของงาน และทุกสิ่งที่ทำ ทำงานด้วยความสุขและความเบิกบาน
 - มีความรู้สึกเป็นเราเป็นเขาน้อยลง และเห็นความเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น

๓. แนวทางในการใช้เครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา

- ผู้ใช้เครื่องมือควรมีการฝึกฝนตนเองในมิติด้านใด เพราะเครื่องมือที่สำคัญนั้นอยู่ในใจของผู้ประเมิน
- ผู้ประเมินควรมีระยะเวลาในการทำความรู้จักและเข้าใจในผู้ได้รับการประเมิน มีพื้นที่ร่วมกัน และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้นำข้อสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทยทั้ง ๔ ท่าน ควบคู่ ๑๑ หมายเหตุของการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ที่สกัดจากประสบการณ์ตรงของกลุ่มบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา เข้ามาเป็นข้อมูลหลักที่ใช้ในการศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา ซึ่งเป็นการวิจัยในส่วนที่ ๒ ของโครงการ ดังรายละเอียดที่จะนำเสนอในบทถัดไป

บทที่ ๕

แนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา

เนื่องด้วยโครงการวิจัยการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของภาคีเครือข่าย ธาราการจิตอาสา ดำเนินการโดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธาราการจิตอาสา และ (๒) เพื่อศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธาราการจิตอาสา เนื้อหาในบทที่ ๕ นี้จะขอกกล่าวถึงผลของการดำเนินงานวิจัยในส่วนที่ ๒ ซึ่งเป็นการตอบวัตถุประสงค์ข้อ ๒ ของโครงการ

การวิจัยส่วนที่ ๒ การศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธาราการจิตอาสา การวิจัยส่วนนี้อาศัยการวิจัยแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) เป็นวิธีการหลัก โดยทำการออกแบบและนำต้นแบบเครื่องมือการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาไปลองใช้ร่วมกับกลุ่มผู้เข้าร่วม เพื่อสืบค้นความเป็นไปได้ ความเหมาะสม และพัฒนาเป็นชุดคำถามและหลักการใช้งานของเครื่องมือดังกล่าว

ก่อนเริ่มต้นกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ในกลุ่มบุคคลที่เคยผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธาราการจิตอาสาและได้ถอดรหัสของเส้นทางการเดินทางภายในดังกล่าว (รายละเอียดในบทที่ ๔) ผลสรุปที่ได้ประมวลเป็นเนื้อหาสำคัญ ดังนี้

เส้นทางการเดินทางภายในที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ๓ ช่วงหลัก ได้แก่ ช่วงต้น ช่วงการเตรียมความพร้อมของจิตใจ ช่วงกลาง ช่วงการทำงานกับโลกทัศน์ภายใน และช่วงปลาย ช่วงการดำเนินวิถีชีวิตด้วยคุณภาพใจแบบใหม่ ซึ่งในแต่ละช่วงจะประกอบด้วยหมุดหมายต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงความคืบหน้าของการเดินทาง อีกนัยหนึ่ง หมุดหมายเหล่านี้ก็คือจุดสังเกตที่บ่งบอกเหตุการณ์หรือสภาวะภายในของบุคคลที่ต้องพบเจอ บนเส้นทางของการเดินทางทางจิตวิญญาณอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ช่วงต้น ช่วงการเตรียมความพร้อมของจิตใจ ประกอบด้วย ๓ หมุดหมาย ได้แก่

๑. **รู้สึกตัว (Awareness)** เกี่ยวข้องกับการน้อมนำกุศลจิต การฝึกสติ รู้ตัว การค่อย ๆ ใคร่ครวญ และทบทวนในตนเอง
๒. **เปิดใจ (Open Heart)** เกี่ยวข้องกับการสื่อสารด้วยใจ การเปิดใจ รับฟัง และไม่ตัดสิน
๓. **กลืนไม่เข้าคายไม่ออก (Dilemma)** เกี่ยวข้องกับการเห็นทุกข์ และที่มาแห่งทุกข์ภายในตนเอง

ช่วงกลาง ช่วงการทำงานกับโลกทัศน์ภายใน ประกอบด้วย ๔ หมายความว่า ได้แก่

๔. **เผชิญหน้า (Confrontation)** เกี่ยวข้องกับการกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับความจริงแท้ในใจ และการสื่อสารเรื่องจริงจากใจอย่างเมตตาต่อตัวเอง
๕. **กรอบโลกทัศน์ (Frame of fixation)** เกี่ยวข้องกับการเห็นสภาวะภายใน การเห็นกรอบ Pattern ที่กักขังตัวเอง และเห็นผลกระทบของมัน
๖. **ศิโรราบ (Surrender)** เกี่ยวข้องกับการเข้าใจ และยอมรับทั้งหมดของตนเองโดยไม่มีเงื่อนไข
๗. **ดวงตาคู่ใหม่ (New eyes)** เกี่ยวข้องกับการเห็นความหมาย ความเป็นไปได้ มุมมอง และทัศนคติใหม่ที่ ลึกซึ้ง

ช่วงปลาย ช่วงการดำเนินวิถีชีวิตด้วยคุณภาพใจแบบใหม่ ประกอบด้วย ๔ หมายความว่า ได้แก่

๘. **สอดคล้องเป็นเนื้อเป็นตัว (Relevance)** เกี่ยวข้องกับการได้ทำในสิ่งที่เป็นเนื้อเป็นตัวอย่าง ต่อเนื่องและสอดคล้องกับเป้าหมายที่แท้ของชีวิต
๙. **เบิกบานมั่นคง (Enduring joy)** เกี่ยวข้องกับความผ่อนคลาย มั่นคง และเบิกบานจากภายใน
๑๐. **ประโยชน์เพื่อผู้อื่น (Service)** เกี่ยวข้องกับการยังประโยชน์เพื่อผู้อื่นก่อนตนเอง
๑๑. **เห็นเชื่อมโยง (Connectedness)** เกี่ยวข้องกับการรัก ชื่นชม และเห็นเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง

จากผลสรุปข้างต้นที่สกัดได้จากประสบการณ์ตรงของกลุ่มบุคคลที่ผ่านการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา คณะผู้วิจัยได้นำมาเป็นต้นทุนเพื่อใช้ดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเป็นการวิจัยในส่วนที่ ๒ ของโครงการเพื่อศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ดังรายละเอียดที่จะนำเสนอต่อไปนี้

๕.๑ กระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา

ชื่อหัวข้อ เส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา

เป้าหมาย เพื่อศึกษารูปแบบและวิธีการที่มีความเหมาะสมสำหรับสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญาในบุคคล โดยพัฒนาเป็นชุดคำถามและหลักการใช้งานของเครื่องมือดังกล่าว

กำหนดการอบรม

วันเวลา	กิจกรรม
วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑	
ช่วงเช้า	กิจกรรมที่ ๑ เช้คอิน ชี้แจงที่มาโครงการ
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๒ อธิบายความหมายและหลักการของหมวดหมายทั้ง ๑๑ และ
ช่วงบ่าย	ตรวจสอบกับประสบการณ์ตรงของแต่ละคนให้เข้าใจตรงกัน

๑๓.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๓ สัมเคราะห์รูปแบบและคำถามเพื่อการสืบค้นเส้นทาง การเปลี่ยนแปลงภายใน และทดลองถามกันเองเพื่อหาข้อสรุปเบื้องต้นร่วมกัน
วันที่ ๒๔ พฤษภาคม 2561	
ช่วงเช้า	กิจกรรมที่ ๑ เช็คอิน แนะนำผู้เข้าร่วมกลุ่มใหม่ที่จะมารับการสัมภาษณ์
๑๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๒ ฝึกสัมภาษณ์ด้วยการใช้รูปแบบและชุดคำถามที่สังเคราะห์ที่ได้
ช่วงบ่าย	กิจกรรมที่ ๓ ถอดบทเรียน รับฟังเสียงสะท้อน เพื่อสรุปหารูปแบบและชุดคำถาม รวมถึงหลักการนำไปใช้งานที่เหมาะสม
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	

ผู้เข้าร่วมการอบรม คณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการอบรมอย่างเฉพาะเจาะจง โดยอาศัยเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- มีความรู้จักและสนิทสนมกับผู้วิจัย (คนหนึ่งคนใด) จนผู้วิจัยสามารถบอกได้ว่า ผู้นั้นมีการเติบโตภายใน (การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา) ในระดับที่เพียงพอต่อการทำความเข้าใจเส้นทางดังกล่าว ตามโครงสร้างความหมายของงานวิจัยนี้
- อยู่บนเส้นทางพัฒนาตนเองทางจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่องและมีประสบการณ์ตรงต่อเรื่องดังกล่าวในบริบทการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน
- มีความสามารถในการจับประเด็น บอกเล่า และสื่อสารเรื่องดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและชัดเจน

จำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยในส่วนนี้ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ข้างต้น มีทั้งสิ้น ๑๑ คน ได้แก่

๑. นายจรรยาทุท สุวรรณชนะ
๒. นายปฏิพัทธ์ อนุรักษธรรม
๓. นายเดโช นิธิกิตตน์ขจร
๔. นายยิ่งยอด หวังประโยชน์
๕. นางสาวรักขมล ตั้งคุณกิตติ
๖. นางสาวประภาพร อนุมานไพศาล
๗. นายสุรติ ประพัฒน์รังษี (เฉพาะรับการสัมภาษณ์)
๘. นายสกล สถิตย์พงษ์ (เฉพาะรับการสัมภาษณ์)
๙. นางสาวสิรินันท์ นิลวรางกูล (เฉพาะรับการสัมภาษณ์)
๑๐. นางสาวพรทิพย์ ฝนหวานไพ (เฉพาะรับการสัมภาษณ์)
๑๑. นางสาวกนกวรรณ กิตตินิยม (เฉพาะรับการสัมภาษณ์)

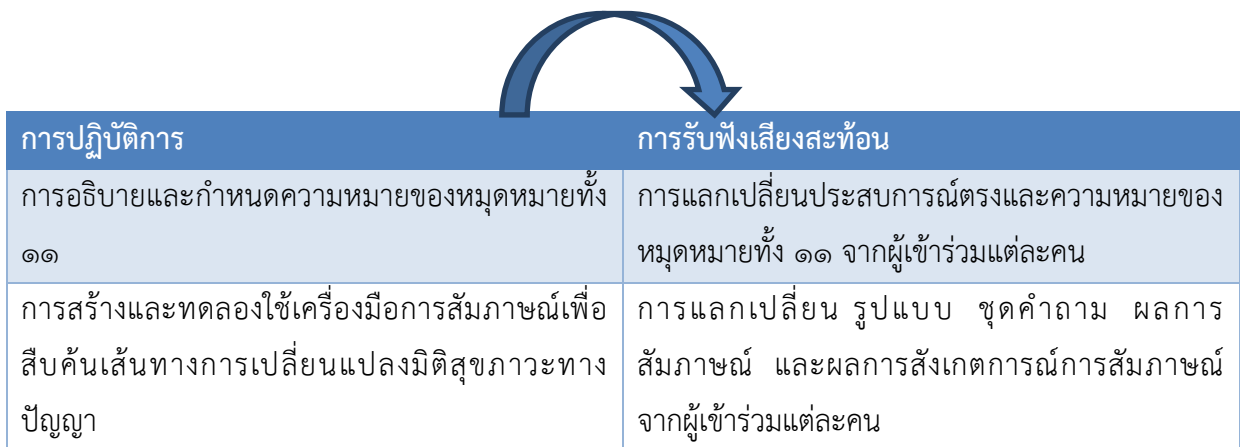
๕.๑.๑ การกำหนดปัญหา

จากวัตถุประสงค์ข้อ ๒ ของโครงการ ได้นำมาสู่โจทย์สำคัญที่เป็นตัวกำหนดทิศทางและท่าทีของกระบวนการอบรมนี้ กล่าวคือ เป็นการพัฒนาเครื่องมือที่จะสามารถทำความเข้าใจ **เส้นทางการเติบโตทางจิตวิญญาณ** ของบุคคลผู้ผ่านการเรียนรู้ตามโครงการ การอบรม หรือบริบทชีวิตใด ๆ ได้อย่างเป็นวัตถุดิบ ทั้งยังเป็นประโยชน์เพื่อให้ผู้จัดโครงการหรือผู้ให้ทุนจะสามารถมีหลักในการประเมินความสำเร็จของโครงการหรือการอบรมนั้นได้ ในการสืบค้นเส้นทางดังกล่าวแม้จะหวังผลแห่งความเป็นวัตถุดิบ แต่ท่าทีในการดำเนินการยังจำเป็นต้องอาศัยความสนิทนสมใกล้ชิดเพื่อทำความเข้าใจในเชิงลึก สู่การให้ความหมายแบบอัตนัย ผ่านการพูดคุย สนทนา หรือสัมภาษณ์เป็นหลัก นำมาซึ่งรูปแบบการสืบค้นที่มีความเป็นสากลเข้าถึงได้โดยบุคคลทั่วไป อย่างไรก็ตาม บุคคลที่จะนำเครื่องมือนี้ไปใช้น่าจะต้องมีคุณสมบัติขั้นต้นบางประการ โดยเฉพาะการต้องมีประสบการณ์ตรงกับการเติบโตทางจิตวิญญาณอยู่บ้างไม่มากก็น้อย และควรผ่านการอบรมเรียนรู้เป็นการเฉพาะเพื่อฝึกใช้เครื่องมือนี้เสียก่อน

อนึ่ง การเติบโตทางจิตวิญญาณที่ให้ความหมายอยู่ในงานวิจัยส่วนนี้ จะเป็นเหมือนเส้นทางการเดินทางภายในที่คน ๆ หนึ่งกำลังจะผ่านหรือได้ผ่านมาแล้วในประเด็นหนึ่ง ๆ ของชีวิตที่มีความหมายและความสำคัญสำหรับบุคคลผู้นั้น ความคืบหน้าในการเดินทางเช่นนี้ มิได้เป็นการชีวิตว่าผู้นั้นมีระดับทางคุณธรรม จริยธรรมสูงหรือต่ำแต่อย่างใด อีกทั้งไม่ได้หมายถึงว่าเป็นคนดี คนไม่ดี ทำถูก ทำผิด หรือมีระดับจิตสำนึกที่สูงหรือต่ำแต่อย่างใด นอกจากนี้ ผู้ที่ผ่านเส้นทางการเติบโตในวาระของประเด็นหนึ่ง ๆ แล้วอาจจะย้อนกลับมาเริ่มต้นทำงานหรือเดินทางใหม่ในวาระของประเด็นถัดไปในชีวิตก็ได้

๕.๑.๒ การออกแบบและวางแผน

การดำเนินกระบวนการอบรมในครั้งนี้อาศัยแนวคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพผ่านองค์ประกอบหลักของการทำงานอยู่สองส่วน คือ การปฏิบัติการและการรับฟังเสียงสะท้อน



ภาพที่ ๕.๑ องค์ประกอบหลักของการดำเนินกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการในการพัฒนารูปแบบและวิธีการที่มีความเหมาะสมสำหรับสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญาในบุคคล

การร้อยเรียงกิจกรรม อาศัยหลักการจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านการมีประสบการณ์ตรง (Experiential learning) บนหลักพื้นฐานที่ว่าด้วย การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเชื่อมโยงสัมพันธ์กับประสบการณ์จริง และการมีสังฆะหรือชุมชนแห่งการเรียนรู้ ส่วนเนื้อหาหลักคือการร่วมกันสังเคราะห์และกำหนดความหมายของแต่ละหมวดหมู่ในเส้นทางการเดินทางภายในสู่การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา (จากต้นทุนเดิมที่ได้จากงานวิจัยใน ส่วนที่ ๑) และนำไปสู่การสังเคราะห์รูปแบบและชุดคำถามของเครื่องมือที่สามารถใช้สัมภาษณ์ เพื่อสืบค้นเส้นทางการเดินทางภายในสู่การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา ดังปรากฏเป็นรายละเอียดของกำหนดการอบรมที่แสดงไว้ข้างต้น อนึ่ง เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ สุนทรียสนทนา การระดมสมอง และการปฏิบัติการจริงโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล

๕.๑.๓ การลงมือปฏิบัติและเก็บข้อมูล

กระบวนการอบรมใช้เวลาทั้งสิ้น ๒ วันเต็ม โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็นสองส่วนที่สำคัญ ดังนี้

๑. การอธิบายและกำหนดความหมายของหมวดหมู่ทั้ง ๑๑ บนเส้นทางการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา
๒. การสร้างและทดลองใช้เครื่องมือการสัมภาษณ์เพื่อสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา

การอธิบายและกำหนดความหมายของหมวดหมู่ทั้ง ๑๑ บนเส้นทางการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา

กระบวนการอธิบายนิยามความหมายของหมวดหมู่แต่ละตัว จากนั้นผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้สะท้อนผ่านประสบการณ์ตรงและช่วยกันตักตวงและปรับปรุงความหมายรวมถึงคำขยายความเกี่ยวกับหมวดหมู่ทั้ง ๑๑ นั้น โดยผลลัพธ์ที่ได้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. รู้สึกตัว (Awareness)

มีสติ รู้สึกตัว ค่อย ๆ ใคร่ครวญ ทบทวนตนเอง กลับมาอยู่กับตัวเอง ให้โอกาสสังเกต และเห็นตัวเองทั้งกายและใจ เห็นท่าทีของตัวเอง กลับมามองที่ตัวเอง

ความรู้สึก : อะใจ สงสัยใคร่รู้ ซ้ำลง ถอยออกมา

๒. เปิดใจ (Open Heart)

ได้ถ่ายทอดและสื่อสารด้วยใจ เปิดใจรับฟัง เกิดพื้นที่ในใจ

มีกลุ่มเพื่อนที่ต้อนรับเรื่องราวของเรา

ความรู้สึก : วางใจ ปลอดภัย จริงใจ

๓. กลืนไม่เข้าคายไม่ออก (Dilemma)

เห็นอาการแห่งทุกข์ภายในตนเอง เกิดคำถามกับตัวเอง

เห็นความไม่ลงตัว ความไม่ปกติ หรือสิ่งติดขัดของตนเอง

ความรู้สึก : เครียด อึดอัด กัดค้น สงสัย ย้อนแย้ง ไม่แน่ใจ ไม่พอใจ โกรธ

๔. เผชิญหน้า (Confrontation)

กล้าหาญที่จะอยู่และเปิดรับกับประสบการณ์และความจริงแท้ในใจ สื่อสารเรื่อง

จริงจากใจ ทำอะไรไม่ถูก แต่เชื่อว่ามีคุณค่า เป้าหมาย และความเป็นไปได้

บางอย่างอยู่เบื้องหน้า มีความต้องการที่จะก้าวข้าม โดยไม่ท้อแท้ ไม่หนี ไม่

เบียดเบียนตัวเอง ดูแลตัวเองและหยุดพักได้

ความรู้สึก : หวั่นไหว กลัว รับไม่ได้ อับอาย สับสน

๕. เห็นกรอบโลกทัศน์ (Frame of fixation)

เห็นสภาวะภายใน เห็น Pattern ที่กักขังตัวเอง เห็นขอบเขตของตัวเอง และเห็นผล

ของมันต่อการดำเนินชีวิต กล้ายอมรับว่าตนเองกำลังติดกรอบบางอย่าง

และเห็นความเป็นไปได้อื่น

ความรู้สึก : หดหู่ เศร้าหมอง เสียใจ สงสารตัวเอง

๖. ศิโรราบ (Surrender)

เข้าใจและยอมรับทั้งหมดของตนเองโดยไม่มีเงื่อนไข

ไม่ได้ให้ค่ากับกรอบหรือเงื่อนไขนั้น ๆ อีกต่อไป

ความรู้สึก : ยอม ยอมรับ คลี่คลาย เบา

๗. เกิดดวงตาใหม่ (New eyes)

เกิดความเข้าใจ ความหมาย มุมมอง ทักษะคติ ทางเลือก ทางออก ในแบบใหม่ มี

ความเข้าใจและยอมรับในผู้อื่น ให้อภัย มองเห็นโลกตามความเป็นจริงได้มากขึ้น

ความรู้สึก : โปร่ง โล่ง แจ่มชัด สดใส สว่าง อิศระ

๘. ทำตามบทบาทที่สอดคล้องกับคุณค่า (Congruence)

มีศรัทธา ทำในสิ่งที่เป็นเนื้อเป็นตัวอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของชีวิต ทำงานโดยไม่คิดขัด ไม่ขัดแย้ง คล่องตัวขึ้น และเต็มทีขึ้น ฝึกฝนตนเองในชีวิตประจำวันจนเป็นวิถี

ความรู้สึก : มีพลัง กระตือรือร้น เชื่อมมั่น มุ่งมั่น

๙. เบิกบานมั่นคง (Enduring joy)

ผ่อนคลาย เบิกบานจากภายใน ตั้งมั่น มั่นคงในหนทาง เป็นที่พึ่งของตนเอง และพร้อมรองรับ โอบอ้อมผู้อื่นได้ ยืดหยุ่น ไหลเลื่อน เคลื่อนที่ เชื่อมโยง เปลี่ยนแปลง เปิดให้สถานการณ์เป็นไปโดยไม่ตั้งเงื่อนไข

ความรู้สึก : สบาย ผ่อนคลาย เบิกบาน

๑๐. ยังประโยชน์ (Service)

ยินดียังประโยชน์เพื่อตนและผู้อื่น พร้อมเป็นประโยชน์ในสถานการณ์ใด ๆ และสนับสนุน เกื้อกูล

ความรู้สึก : อิ่มเอม อิ่มใจ ชื่นใจ ปิติ ภูมิใจ

๑๑. ดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness)

ดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัว เห็นผลกระทบถึงกันและกัน เห็นว่าการดำรงอยู่ของเราก็กระทบคนอื่น เข้าถึงความทุกข์ของผู้อื่น และหลอมรวมคุณภาพใหม่

ความรู้สึก : รัก ชื่นชม เต็มเต็ม เชื่อมโยง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

การสร้างและทดลองใช้เครื่องมือการสัมภาษณ์เพื่อสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมผลัดกันฝึกตั้งคำถามเพื่อสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงภายใน ต่อมา ให้ทดลองสัมภาษณ์กับผู้เข้าร่วมกลุ่มใหม่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ ๓ คน ประกอบด้วย ผู้สัมภาษณ์ ผู้รับการสัมภาษณ์ และผู้สังเกตการณ์ จากนั้น กระบวนการให้ทุกฝ่ายสะท้อนผลการสัมภาษณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงรูปแบบและชุดคำถามให้เหมาะสมลงตัว โดยผลลัพธ์ที่ได้สรุปเป็นเนื้อหาได้ดังต่อไปนี้

รูปแบบการสืบค้น

ในการสนทนา ผู้สัมภาษณ์อาจจัดรูปแบบการสนทนาให้เหมาะสม เช่น ทำกระบวนการง่าย ๆ ก่อน เพื่อเตรียมความพร้อม แล้วจึงจัดเป็นรูปแบบของการสัมภาษณ์สองต่อสอง ในช่วงของการสัมภาษณ์ อาจมีสองรูปแบบหลัก ได้แก่

๑. ถามด้วยคำถามเปิด จากนั้นใช้คำถามกว้าง ให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้เริ่มเล่าเรื่องราวประสบการณ์ของเขาเองอย่างเป็นธรรมชาติ ส่วนผู้สัมภาษณ์ค่อยถามเจาะตามเรื่องราวนั้น ๆ เพื่อให้เห็นความหมายตามกรอบของหมวดหมู่ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจ แล้วจึงสรุปปิดการสนทนา
๒. ถามด้วยคำถามเปิดแบบกว้างก่อน จากนั้นจึงถามไปตามหมวดหมู่ที่ละอัน เรียงไปเรื่อย ๆ แล้วจึงสรุปปิดการสนทนา **ในการฝึกฝน ขอให้ใช้รูปแบบนี้เป็นหลักก่อน**

ส่วนแนวทางของการตั้งคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ในช่วงต่าง ๆ มีรายละเอียดดังนี้

Introduction ช่วงคำถามเปิดการสนทนา

เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัว ทำความรู้จัก “ผมชื่อ ... มาจาก ... มาเกี่ยวข้องกับโครงการนี้เพราะ ...”

บอกวัตถุประสงค์ ทางเลือก ระยะเวลา “การสนทนานี้ก็เพื่อสืบค้นการเรียนรู้และการเดินทางภายใน ในประเด็นใดประเด็นหนึ่งของคุณ (ชื่อ...) ร่วมกัน (จากการที่คุณได้มาเรียนรู้ตามโครงการ ...) ว่ามีความคืบหน้าไปอย่างไร ทั้งนี้ ไม่ได้เป็นการประเมิน ตัดสิน หรือบอกว่าคุณ ... ดี ไม่ดี ถูก ผิด พัฒนา หรือไม่พัฒนาแต่อย่างใดครับ ขอให้คุณ ... รู้สึกสบาย ๆ และพูดคุยตามความรู้สึกที่แท้จริงในใจ อยากจะหยุดพักหรือไม่อยากตอบคำถามใดคำถามหนึ่งก็ได้ ขอให้พูดคุยได้อย่างอิสระนะครับ และการคุยกันครั้งนี้จะใช้เวลาประมาณห้าสิบนาทีนะครับ”

สร้างพื้นที่ปลอดภัย ให้เวลาผู้รับการสัมภาษณ์ได้เตรียมความพร้อม อาจทำกิจกรรมเสริม เช่น การเขียน Freehand วาดภาพ นำภาวนา การถามคำถามซ้ำ ๆ เพื่อสืบค้น (Repeating question) ฯลฯ

กำหนดบริบท ระยะเวลา ของการสืบค้น “การสืบค้นครั้งนี้ อยากจะขอเน้นไปที่ช่วงเวลา ... (ตกลงร่วมกับผู้รับการสัมภาษณ์ว่าจะโฟกัสไปในบริบทหรือระยะเวลาใดในชีวิต หรือในโครงการใด) ... เป็นหลักนะครับ แต่หากการพูดคุยจะเกี่ยวโยงไปถึงเหตุการณ์อื่น ๆ ด้วยก็ไม่เป็นไรครับ”

ถามคำถามเปิดนำ ตัวอย่างเช่น :

- กรุณาค่อย ๆ ทบทวน เนื้อหา กิจกรรม เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ได้ทำมาในโครงการน้อยได้ไหมครับ
- ในภาพรวม รู้สึกอย่างไรครับ
- กรุณาเล่าถึงสิ่งเด่น ๆ / สิ่งสำคัญ ที่ได้เรียนรู้
- กิจกรรมใดที่ประทับใจ และส่งผลต่อการเรียนรู้ของเราได้มาก
- สิ่งท้าทาย / อึดอัด / ติดขัด / หรืออุปสรรคสำคัญที่พบ มีหรือไม่ครับ อะไรบ้าง
- เห็นความกังวลใจอะไรบ้าง มันเกิดจากอะไร
- อะไรคือสิ่งติดขัดที่สำคัญ ที่คุณได้เรียนรู้กับมันมากที่สุด
- จุดเปลี่ยน / จุดพลิกผันสำคัญที่คุณได้รับคืออะไร
- สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตที่คุณได้รับจากการเข้าร่วมโครงการคืออะไร (เมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมโครงการ)

ในตอนท้ายของช่วงนี้ ขอให้การสนทนานำมาสู่การตกลงร่วมกันว่า อะไรคือประเด็นสำคัญประเด็นหนึ่งที่ผู้รับการสัมภาษณ์ต้องการจะสืบค้น (อาจจะเป็น การเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ สิ่งติดขัดที่ยากก้าวข้าม ฯลฯ)

ช่วงการสืบค้นตามหมวดหมายต่าง ๆ Spiritual milestones

รู้สึกตัว (Awareness)

ตัวอย่างคำถาม :

- ในสถานการณ์นั้น คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง
- เห็นท่าที / การแสดงออกของตัวคุณเองเป็นอย่างไร มีแง่มุมอื่น ๆ อีกบ้างไหม
- คุณเท่าทันสภาวะเหล่านั้น (อารมณ์ ความรู้สึกเหล่านั้น) ได้อย่างไร
- (กระบวนการ) อะไรที่ช่วยพาคุณให้กลับไปเห็นแบบนั้นได้อย่างเด่นชัด
- สิ่งที่ทำให้ประโยชน์จริง ๆ ในการช่วยให้เรากลับมารู้เนื้อรู้ตัวได้คืออะไรครับ
- คุณได้ถ่ายทอดสภาวะ / ความรู้สึกเหล่านั้นอย่างไร
- กรุณาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการรู้สึกตัว (ทั้งร่างกาย และจิตใจ) / ค่อย ๆ ใคร่ครวญตนเอง
- กรุณาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับตอนที่ความรู้สึกซาลง หรือสงบลง
- ในกิจกรรม ได้มีการเตรียมหรือฝึกจิตใจอย่างไรบ้างไหมครับ ทำอย่างไรบ้าง
- รู้สึกอย่างไรกับวิธีการแบบนี้ / กระบวนการเหล่านี้
- ความสามารถในการกลับมาตระหนักรู้ในตนเองได้ เกิดขึ้นตอนไหนครับ
- คุณได้นำการฝึกปฏิบัติเพื่อเท่าทันตัวเองแบบนี้กลับมาใช้กับตัวเองบ่อยแค่ไหน

เปิดใจ (Open heart)

ตัวอย่างคำถาม :

- เวลาที่มีเรื่องสำคัญในใจ คุณเล่าให้ใครฟังบ้างครับ เติมที่ใหม่ รู้สึกอย่างไรที่ได้เล่า
- คุณได้ดูแลความรู้สึกของตัวเองอย่างไรบ้าง
- สัมพันธภาพต่อเพื่อน ๆ ที่ร่วมโครงการเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร

- การที่มีเพื่อนคอยรับฟังเราจริง ๆ มันส่งผลต่อตัวเราอย่างไรบ้าง
- เวลาที่ได้สื่อสารสิ่งที่อยู่ลึก ๆ คุณรู้สึกอย่างไร
- ทักษะการฟัง ได้เคยนำไปใช้ในชีวิตจริงไหมครับ รู้สึกอย่างไร

กลืนไม่เข้าคายไม่ออก (Dilemma)

ตัวอย่างคำถาม :

- ที่ผ่านมา คุณได้เห็นความกังวลใจ / สิ่งติดขัดในการใช้ชีวิต อย่งไรบ้าง
- พอได้ทบทวนตัวเองจริง ๆ คุณได้เห็นอะไรบ้าง รู้สึกกับมันอย่างไร
- อะไรที่เป็นประเด็นทุกซอกในใจในตัวคุณมากที่สุด
- เมื่อได้เห็นสิ่งติดขัดในตัวเอง คุณรู้สึกอย่างไร ทำอะไรต่อไปบ้างครับ
- คุณมีวิธีการดูแลจิตใจ หรือรับมือกับความยากลำบากในใจอย่างไร
- หลังจากที่ได้เรียนรู้ / ผ่านโครงการนี้ คุณเกิดคำถามสำคัญอะไรบ้าง ต่อตัวคุณเอง / การดำเนินชีวิตของคุณ

เผชิญหน้า (Confrontation)

ตัวอย่างคำถาม :

- กรุณาเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่คุณอยากปรับเปลี่ยนชีวิต / ก้าวข้ามไปให้ได้
- ตอนที่ชีวิตทุกซอกจนหาทางออกไม่ได้ คุณทำอย่างไร
- ตอนนั้น พอหันมามองสิ่งนี้ (สิ่งที่อยากก้าวข้ามให้ได้) แล้วรู้สึกอย่างไร
- คุณได้อยู่กับความยากลำบาก / สิ่งติดขัดในใจนั้นอย่างไร อยู่กับมันนานแค่ไหน
- ตอนที่คุณเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งติดขัดนั้น คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง
- คุณได้บอกเล่าเรื่องราวตอนนี้ให้ใครฟังบ้าง ได้เล่ามันอย่างไร
- เคยหันหลัง / ถอย / หรือไม่อยากไปต่อบ้างไหมครับ ช่วงนั้นเป็นอย่างไรบ้าง
- เมื่อได้มองมันลึกลงไปสุด ๆ มันเป็นอย่างไรบ้าง กรุณาเล่าให้ฟังหน่อยครับ
- กรุณาเล่าถึงตอนที่รู้สึกยากลำบากสุด ๆ กับเรื่องนั้น (สิ่งติดขัด)

เห็นกรอบโลกทัศน์ (Frame of fixation)

ตัวอย่างคำถาม :

- พอคุณอยู่กับตอนที่ยากลำบากสุด ๆ แล้ว เกิดอะไรขึ้นบ้างหลังจากนั้น (รู้สึกอย่างไร)
- ความรู้สึกนี้มาจากอะไร
- เมื่อได้อยู่กับทุก ๆ อารมณ์ความรู้สึกในตัวคุณจนถึงที่สุดแล้ว มันเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร
- คุณได้เห็น ว่า อะไรคือที่มา / ต้นเหตุของความติดขัด (หรือปัญหา) นั้น
- การที่เราถูกหล่อหลอมมา มันกลายมาเป็นอุปสรรคในชีวิตเราอย่างไร
- สิ่งติดขัดที่คุณเผชิญอยู่ มันเชื่อมโยงกับการที่คุณมีกรอบความเชื่ออย่างไร

- คุณมองกรอบความเชื่อของคุณอย่างไร คุณเห็นว่ามันควรจะเป็นอย่างไร
- เพราะอะไรคุณถึงต้องทำไปแบบนั้น
- พอจะบอกได้ไหมว่า อะไรที่กักขังคุณอยู่ / การติดอยู่ในกรอบนั้น มันทำให้คุณรู้สึกอย่างไร
- กรอบความเชื่อนั้น มันส่งผลถึงตัวคุณ / คนรอบข้าง / การดำเนินชีวิต อย่างไรบ้าง
- ความเป็นตัวเรา มีผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไรบ้าง
- อะไรที่พาให้เราเข้าไปเห็นกรอบความเชื่อนั้นได้
- ตอนนั้นคุณพยายามมองหาทางออกใหม่ ที่เป็นไปได้อย่างไรบ้าง

ศิโรราบ (Surrender)

ตัวอย่างคำถาม :

- คุณได้ก้าวข้ามสิ่งติดขัดในใจนั้นอย่างไร
- คุณเคยมีประสบการณ์ที่ลองได้วางกรอบความเชื่อนั้นลงหรือไม่ กรุณาเล่าให้ฟัง
- อะไรทำให้คุณสามารถวางกรอบความเชื่อนั้นลงไปได้ กรุณาขยายความเหตุการณ์ตรงนั้น
- เมื่อวางกรอบความเชื่อนั้นได้ รู้สึกอย่างไรบ้าง
- ตอนที่เรายอมรับความเป็นตัวเราได้จริง ๆ มันเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร
- ช่วงเวลาที่เห็นว่า เราติดกรอบแบบนี้เอง ตอนนั้นคุณรู้สึกอย่างไร
- แล้วมันส่งผลให้ความรู้สึกนึกคิดของคุณเปลี่ยนไปหรือไม่อย่างไร

เกิดดวงตาคูใหม่ (New eyes)

ตัวอย่างคำถาม :

- พอได้วางกรอบความเชื่อนั้นลง มันทำให้คุณเห็นอะไรใหม่ ๆ บ้าง
- ปัญหาที่คุณเคยมี คุณเห็นทางแก้มันได้หรือไม่ อย่างไร
- คุณเห็นชีวิต / มุมมองชีวิต เปลี่ยนไปอย่างไร
- พอเห็นแล้วทำให้รู้สึกอย่างไร

ทำตามบทบาทที่สอดคล้องกับคุณค่า (Congruence)

ตัวอย่างคำถาม :

- คุณมองการใช้ชีวิตของตัวเองต่อจากนี้ไปอย่างไร
- การเห็นมุมมองใหม่แบบนี้ทำให้คุณรู้สึกอย่างไร
- หลังจากเห็นมุมมองใหม่นี้แล้ว ชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไร / เห็นหนทางเอาไปใช้ในชีวิตจริงอย่างไร
- จากเส้นทางที่คุณผ่านมา อยากบอกอะไรกับตัวเองในตอนนี้บ้างครับ
- คุณเห็นเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตตอนนี้เป็นอย่างไร

เบิกบานมั่นคง (Enduring joy)

ตัวอย่างคำถาม :

- การดำเนินชีวิตในมุมมองใหม่นี้เป็นอย่างไรบ้าง รู้สึกอย่างไรพอได้ทำแบบนั้น
- คุณได้นำมุมมองใหม่ไปขับเคลื่อน / ทำอะไรบ้างในชีวิตจริง แล้วคนรอบข้างสะท้อนเกี่ยวกับตัวคุณอย่างไรบ้าง
- คุณฝึกฝนตนเองให้อยู่บนหนทางใหม่นี้อย่างไร
- คุณได้ทำสิ่งที่คุณอยากทำและสอดคล้องกับความเป็นตัวคุณจริง ๆ แล้วหรือยัง รู้สึกอย่างไร
- ทำได้ต่อเนื่องเพียงใด
- คุณปรับสมดุลชีวิตของคุณอย่างไร

ยังประโยชน์ (Service)

ตัวอย่างคำถาม :

- การได้ใช้ชีวิตตามมุมมองใหม่ / ความหมายใหม่นี้ ได้ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง
- กรุณาเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกที่ว่า เราอยากทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้มากขึ้น

ดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness)

ตัวอย่างคำถาม :

- การดำเนินชีวิตทุกวันนี้ มันเกี่ยวโยงสัมพันธ์กับอะไร / ใครบ้าง
- เงื่อนไขในชีวิตของคุณ ลดน้อยลงไปอย่างไรบ้าง

ช่วงสรุปและปิดการสนทนา

สรุปผลการสืบค้น ด้วยการตรวจสอบความหมายของแต่ละหมวดหมู่ที่ผู้สัมภาษณ์เห็นกับผู้รับการสัมภาษณ์ ว่าเข้าใจตรงกันหรือไม่อย่างไร (เท่าที่เห็นความคืบหน้า) และอาจให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการไปต่อบนเส้นทาง

ตัวอย่างคำถามเพิ่มเติม

- ยังมีประเด็น หรือเรื่องราวที่สำคัญใดอีกหรือไม่ นอกเหนือจากที่ได้เล่าให้ฟังมาแล้ว

ผู้สัมภาษณ์สรุปผลของการเดินทางภายในบนมิติสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ให้ผู้รับการสัมภาษณ์ฟัง พร้อมทั้งกล่าวย้ำว่า นี่คือผลที่เกิดขึ้นบนบริบท (ระยะเวลา หรือจากการเข้าร่วมในโครงการ) นี้ และเฉพาะประเด็นที่พูดคุยนี้เท่านั้น ไม่ใช่ผลที่รวมไปถึงการเติบโตภายในในประเด็นหรือบริบทอื่น ๆ ในชีวิตแต่อย่างใด และขอบคุณผู้รับการสัมภาษณ์

ภายหลังการตกผลึกรูปแบบและชุดคำถามร่วมกันแล้ว กระบวนการและผู้เข้าร่วมได้สะท้อนร่วมกันเกี่ยวกับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งคำถามและการนำเครื่องมือสืบค้นนี้ไปใช้งาน ประมวลเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ ดังต่อไปนี้

- การได้ “อยู่” ด้วยกันอย่างมีคุณภาพ สำคัญกว่าผลที่มุ่งจะได้รับจากการสนทนา
- ควรใช้คำถามปลายเปิด ที่สั้นกระชับ
- ควรใช้คำถามที่มุ่งไปที่ตัวของผู้รับการสัมภาษณ์เป็นหลัก ไม่ควรถามพาดพิงไปสู่คนอื่นโดยไม่จำเป็น
- ควรถามไปที่ตัวประสบการณ์ ไม่ใช่ถามเพื่อให้เกิดวิเคราะห์
- ควรมีการทวนซ้ำเพื่อย้ำความเข้าใจ และใช้คำพูด ชุดภาษาของผู้รับการสัมภาษณ์เป็นหลัก
- ไม่ควรถามแบบมุ่งเป้าหมาย แนะนำ สั่งสอน ตัดสิน หรือปรับแก้
- ไม่ควรตั้งคำถามที่มุ่งแต่กิจกรรมภายนอก แล้วขาดเรื่องมิติด้านใน
- ไม่ควรใช้ภาษาที่ยาก ซับซ้อน หรือคำที่ต้องตีความ
- นอกเหนือจากการถามไปที่พฤติกรรมและท่าทีในหมุดหมายนั้น ๆ แล้ว การได้ถามถึงความรู้สึกด้วยก็จะเป็นการเช็คให้เกิดความเข้าใจขึ้น
- ผู้สัมภาษณ์ต้องมีความหมายของแต่ละหมุดหมายเป็นแผนที่ไว้ในใจเสมอ
- ผู้สัมภาษณ์ต้องตั้งหลักมั่น / ภาวนาไปด้วย สามารถพาผู้รับการสัมภาษณ์ให้ออกจากความหวั่นไหว และกลับสู่ความมั่นคงได้
- ผู้สัมภาษณ์ต้องมีทักษะของการฟัง และการจับประเด็นที่ดี
- ผู้สัมภาษณ์ต้องมีทักษะของการสร้างความไว้วางใจ พื้นที่ปลอดภัย และการโอบอุ้มดูแล
- ผู้สัมภาษณ์ต้องมีทักษะในการอ่านภาษากายและอวัจนภาษาที่ดี
- ผู้สัมภาษณ์ต้องมีประสบการณ์ตรงในการเปลี่ยนแปลงมิติภายในด้วยตนเองมาก่อน
- ผู้สัมภาษณ์จะต้องได้รับการฝึกอบรมและทำการเก็บชั่วโมงศึกษากรณีตัวอย่าง โดยมีระบบพี่เลี้ยงคอยดูแล และตรวจสอบผลประเมินร่วมกัน

๕.๑.๔ การวิเคราะห์ผลและข้อค้นพบ

ในการทำกระบวนการครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้รับความร่วมมือและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อกันที่ทุ่มเทและอดทนไปด้วยสภาวะ เกิดประโยชน์ในแง่ของการนำมาพัฒนาต้นแบบของเครื่องมือเพื่อใช้สืบค้นต่อไปได้อย่างดียิ่ง สาระสำคัญของข้อค้นพบ มีดังต่อไปนี้

- ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับนิยามความหมายของแต่ละหมุดหมาย (Spiritual milestone) ที่เข้าใจตรงกันและมีความครอบคลุมชัดเจน เพียงพอที่จะนำไปใช้พัฒนาเป็นชุดคำถามต่อได้
- ได้รูปแบบ ตัวอย่างคำถาม และข้อแนะนำเกี่ยวกับชุดคำถาม เพื่อใช้ในการสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา ที่มีความลงตัวชัดเจน เพียงพอที่จะเริ่มนำไปทดลองใช้กับสถานการณ์จริงได้

จากการวิจัยและพัฒนาตัวเครื่องมือเพื่อการสืบค้นนี้ ที่ได้ดำเนินการมาอย่างมีระบบและขั้นตอน ส่งผลให้เครื่องมือมีความชัดเจนและใช้งานได้ในระดับเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง ในแง่ของจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยในส่วนที่ ๑ ที่เป็นผู้ให้นิยามความหมายตั้งต้นของปรากฏการณ์การเดินทาง ภายในสู่การเปลี่ยนแปลงนั้น มีจำนวนยังไม่มากนัก อีกทั้งการเรียนรู้จากผลของการนำเครื่องมือนี้ไปลองใช้งานจริงยังเป็นสิ่งที่จำเป็น คณะผู้วิจัยจึงเห็นว่า สิ่งที่ต้องมีการขับเคลื่อนต่อหลังจากนี้ เพื่อให้เครื่องมือการสืบค้นนี้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสามารถใช้งานได้จริงอย่างถาวร ก็คือ

- (๑) การนำเครื่องมือนี้ไปทดลองใช้กับบุคคลทั่วไปในวงกว้าง
- (๒) การจัดทำหลักสูตรการฝึกอบรม เพื่อสร้างวิธีการและคณะทำงานที่จะสามารถใช้งานเครื่องมือนี้ได้ อย่างเป็นระบบ
- (๓) การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงภายในในบุคคลเพิ่มเติม เพื่อนำมาเสริมกับ ข้อมูลเดิมที่มี เพื่อให้ให้นิยามความหมาย ตลอดจนเนื้อหาของชุดคำถามมีความหนักแน่นและเชื่อถือได้ มากยิ่งขึ้น
- (๔) การถอดบทเรียนร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มต่าง ๆ ภายหลังจากได้นำเครื่องมือนี้ไปลองใช้จริง
- (๕) สืบเนื่องจากข้อ (๔) การศึกษาและกำหนดคุณลักษณะ รวมไปถึงการร่วมออกแบบกิจกรรมและ กระบวนการเรียนรู้สู่การมีสุขภาวะทางปัญญาเพื่อนำไปใช้ในโครงการต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

๕.๒ บทสรุปที่ได้รับ

การดำเนินงานวิจัยในส่วนที่ ๒ การศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา ซึ่งอาศัยการวิจัยแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) เป็นวิธีการหลัก โดยทำการออกแบบและนำต้นแบบเครื่องมือการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาไปลองใช้ร่วมกับกลุ่มผู้เข้าร่วม เพื่อสืบค้นความเป็นไปได้ ความเหมาะสม และพัฒนาเป็นชุดคำถามและหลักการใช้งานของเครื่องมือดังกล่าวนั้น ได้ผลสรุปสำคัญสองประการ ที่เป็นฐานให้เกิดการต่อยอดและนำสิ่งที่ได้รับไปใช้ในสถานการณ์จริงได้ต่อไป นั่นก็คือ

- นิยามความหมายของหมุดหมาย (Spiritual milestone) ต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงเส้นทางการเดินทางสู่การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งมีความลงตัวและชัดเจนเพียงพอ
- ต้นแบบชุดคำถามเพื่อการสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งมีความลงตัวและชัดเจนเพียงพอ

จากผลที่ได้เหล่านี้ คณะผู้วิจัยสามารถขับเคลื่อนงานวิจัยในอนาคตต่อไปเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ให้กับข้อค้นพบและกับตัวเครื่องมือนี้ ทั้งในด้านความหนักแน่นน่าเชื่อถือและการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในตัวเครื่องมือเมื่อถูกนำไปใช้งานจริง ดังรายละเอียดที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น อนึ่ง สิ่งสำคัญที่ได้รับจากการทำงานวิจัยในส่วนนี้และส่งผลถึงความถูกต้องสัมฤทธิ์ผลตรงตามวัตถุประสงค์ของตัวเครื่องมือ ก็คือข้อควรระมัดระวังของการใช้เครื่องมือ

๕.๓ ข้อควรระวังในการใช้เครื่องมือสืบค้นเส้นทางในการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา

- การเดินทางมิติภายในเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ฉะนั้น จึงควรระวังที่จะไม่ใช่เครื่องมือนี้ในการตัดสิน ประเมิน หรือชี้วัด การเติบโตภายในของบุคคลนั้น ๆ ว่า ดี ไม่ดี เก่ง ไม่เก่ง พัฒนา หรือไม่พัฒนา กว่าใคร หากแต่ควรใช้เพื่อสืบค้นลักษณะของการเดินทางภายในของผู้นั้นว่ากำลังก้าวหน้าไปเพียงใด และจะมีอะไรเป็นปัจจัยที่ช่วยหนุนเสริมให้เกิดการไปต่อได้บนเส้นทาง
- เครื่องมือนี้มีใช้ตัวบ่งบอกว่า เมื่อไปสุดเส้นทางแล้วบุคคลนั้นคือผู้บรรลุสัจธรรมหรือเกิดอริยะสภาวะใด ๆ การเดินทางภายในเป็นเรื่องเฉพาะประเด็น ซึ่งแม้เมื่อผู้หนึ่งไปสุดเส้นทางหนึ่งแล้ว ก็มีโอกาที่จะกลับไปทำงานจากจุดเริ่มต้นในประเด็นต่อ ๆ ไปของชีวิต
- ในการสืบค้น ผู้สัมภาษณ์ควรพยายามอย่างดีที่สุดที่จะให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้หยิกยกประเด็นสำคัญในช่วงเวลานั้นออกมาทำการสืบค้น แทนที่จะเป็นประเด็นเล็กน้อยที่ไม่สำคัญ
- ในการสืบค้น ผู้สัมภาษณ์ต้องมีความชำนาญและแม่นยำพอที่จะไม่ย่อหย่อนในการเห็นสภาวะในเรื่องราวที่ได้ยิน จนเป็นเหตุให้ผลที่วิเคราะห์ออกมานั้นดีกว่าความเป็นจริง หรือแม้แต่ไม่พลาดเรื่องราวใด ๆ ไปจนทำให้ผลการวิเคราะห์นั้นต่ำกว่าความเป็นจริง

ท้ายที่สุด เครื่องมือนี้ นับว่าเป็นนวัตกรรมทางการเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณที่สำคัญที่จะบ่งบอกสภาวะภายในของบุคคล ให้ปรากฏชัดออกมาเป็นรูปธรรมพอที่จะเกิดความเข้าใจและสื่อสารกันได้อย่างชัดเจน จากการทำงานวิจัยชิ้นนี้ คณะผู้วิจัยเห็นคุณค่าและประสงค์จะกำหนดขอบเขตของคุณประโยชน์ของการทำงานตัวเครื่องมือนี้ไว้ดังนี้

๑. ใช้เพื่อสืบค้นการเดินทางภายในในบุคคล ที่ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา
๒. ใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้ย้อนทวน และทำความเข้าใจชีวิตตนเองได้ชัดเจนขึ้น
๓. ใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้รับกำลังใจ และเชื่อมั่นบนเส้นทางในการเติบโตภายในของตนเอง
๔. ใช้เพื่อเป็นตัวเสริมให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในไปด้วย ในขณะที่สนทนา

บทที่ ๖

การอภิปราย สรุปผล และข้อเสนอแนะ

โครงการวิจัยการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา ดำเนินการโดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา ผ่านวิธีการวิจัยเชิงแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) โดยอาศัยการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จำนวน ๒๑ คน รวมถึงการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) และ (๒) เพื่อศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา ผ่านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) กับผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย ควบคู่กับการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) โดยนำผลลัพธ์ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลในวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ไปใช้ในการออกแบบเครื่องมือการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาเพื่อนำไปลองใช้ทดสอบร่วมกับกลุ่มผู้เข้าร่วม เพื่อสืบค้นความเป็นไปได้ ความเหมาะสม และพัฒนาเป็นชุดคำถามและหลักการใช้งาน รวมถึงข้อควรระวังในการใช้เครื่องมือสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา ในบทนี้ ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายและสรุปผลการวิจัย รวมถึงข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังต่อไปนี้

๖.๑ การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการนำเสนอผลการดำเนินงานวิจัยอย่างละเอียดในบทที่ ๔ และ ๕ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังนั้น เนื้อหาในหัวข้อนี้จึงเป็นการอภิปรายและสรุปผลการวิจัยในภาพรวมเกี่ยวกับประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาและแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา ดังนี้

๖.๑.๑ ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์จุดสังเกตที่บ่งบอกถึงเส้นทางการเดินทางภายในอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual transformation) ในชีวิตและการทำงานของกลุ่มบุคคลที่เคยผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา ซึ่งสามารถไล่เรียงตามลำดับได้เป็น ๑๑ หมายเหตุ โดย ๓ หมายเหตุแรกจัดอยู่ในช่วงต้นที่เรียกว่า ช่วงการเตรียมความพร้อมของจิตใจ ได้แก่

๑. **รู้สึกตัว (Awareness)** บุคคลนั้นจำเป็นต้องมีทัศนคติที่ถูกต้องเป็นเบื้องต้นก่อนที่จะออกเดินทาง การได้พบเจอและเสวนากับครูอาจารย์ท่านต่าง ๆ รวมถึงการได้เห็นแบบอย่างที่ดีงามจะเป็นหนึ่งในตัวช่วยสำหรับการเดินทางในขั้นตอนนี้ ต่อมา บุคคลนั้นจะต้องเริ่มนำพาตนเองเข้ามาทำความเข้าใจ และคุ้นเคยกับวิถีฝึกปฏิบัติที่เกี่ยวกับการเจริญสติ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินอย่างมีสติ การผ่อนพัก ตระหนักรู้ การปลีกวิเวก หรือการเขียนบันทึก เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองได้กระทำการต่าง ๆ ให้ช้าลง และใช้เวลาค่อย ๆ ได้ใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ รวมถึงประเด็นในชีวิตของตนเอง ในตอนนี้ หลายคนอาจเริ่มฉงนหรือเอะใจ หรือใคร่เรียนรู้ในสิ่งที่ดูเป็นสิ่งแปลกใหม่ อีกทั้งได้รับความสงบและนิ่งลงอันเป็นผลจากการฝึกปฏิบัติ
๒. **เปิดใจ (Open Heart)** หมายความว่าบุคคลนั้นจำเป็นต้องก้าวผ่านคือการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบตัวในแบบที่ลึกซึ้งกว่าเดิม ณ จุดนี้ จะเป็นการเรียนรู้ที่จะรับฟังกันและกันอย่างแท้จริงด้วยหัวใจ ห้อยแขวนเสียงตัดสินในใจ และเปิดใจเปิดความคิดที่จะรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ถูกส่งผ่านมาทั้งที่เป็นวจนะภาษาและอวจนะภาษา สุนทรียสนทนาและการฟังอย่างลึกซึ้งคือบทปฏิบัติที่จำเป็นและมีความสำคัญ ตอนนี้บุคคลนั้นจะมีทักษะที่จะสื่อสารได้อย่างสร้างสรรค์กว่าเดิมโดยปราศจากการใช้ความรุนแรง โดยทั่วไปถึงตอนนี้คนส่วนใหญ่จะรู้สึกสนิทสนม เกิดความไว้วางใจ และได้รับพลังความรู้สึกดี ๆ จากกลุ่มและหมู่คณะ
๓. **กลืนไม่เข้าคายไม่ออก (Dilemma)** บางคนเมื่อมาถึงจุดนี้จะเริ่มเห็นเค้าลางบางอย่างอันเป็นประเด็นสำคัญภายในใจของตนที่ต้องใช้เวลาในการทบทวนใคร่ครวญ ประเด็นนั้นอาจเป็นบางสิ่งบางอย่างที่ยังไม่ลงตัวหรือยังติดค้างเป็นปัญหาอยู่ การเรียนรู้เรื่องเรื่องสัตว์สี่ทิศหรือเนอพลักซ์ (Enneagram) เป็นตัวอย่างที่ดีที่สามารถนำพาบุคคลนั้นให้มาถึงจุดนี้ได้ แต่เนื่องจากจุดนี้ดูยากลำบากเมื่อเทียบกับจุดหมายสองขั้นแรก หลายคนจึงเลือกที่จะหันหลังกลับ โดยความรู้สึกสำคัญในขั้นนี้ก็คือ ความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ อึดอัด เครียด หรือมีดบาดด้าน ซึ่งคล้ายคลึงกับ ๒ ขั้นตอนแรกในทฤษฎีเรื่องการเปลี่ยนแปลงระดับปัจเจก (Personal Transformation) ของเมสิโรว์ (2009) ที่ว่า เมื่อบุคคลนั้นเกิดการสำรวจประสบการณ์ที่มีความขัดแย้งกับการมองโลกแบบเดิมของตน บุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกรุนแรงต่อตนเอง เช่น รู้สึกผิด โกรธ หวาดกลัว หรือ อับอาย

เมื่อถึงจุดหมายที่ ๓ กลืนไม่เข้าคายไม่ออก (Dilemma) นี้คือจุดสิ้นสุดของช่วงต้นหรือช่วงการเตรียมความพร้อมของจิตใจ ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่มักได้รับความรู้สึกดี ๆ ใหม่ ๆ แต่ก็หยุดไว้แค่นี้ ไม่ยอมออกเดินทางไปต่อ การจะออกเดินทางไปต่อได้จำเป็นที่บุคคลนั้นจะต้องมีศรัทธาและความกล้าหาญพอสมควรที่จะเผชิญกับสิ่งที่ยากลำบากกว่า อย่างไรก็ตาม การมีสติ การตระหนักรู้ รวมถึงศักยภาพที่จะเห็นสภาวะภายในของตนเอง คือคุณภาพจำเป็นต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นได้รับมาจากช่วงการเตรียมความพร้อมของจิตใจ ซึ่งเพียงพอที่จะส่งต่อให้บุคคลนั้นสามารถเดินทางต่อในช่วงที่สองคือช่วงกลาง ที่เรียกว่าช่วงการทำงานกับโลกทัศน์ภายในซึ่งถือเป็นขั้นตอนแห่งการเปลี่ยนแปลง (Transformation) ที่แท้จริง เพราะเป็นการทำงานกับกรอบความเชื่อเพื่อจะล้มล้าง ปล่อยวาง และอนุญาตให้ความหมายใหม่ได้ผุดบังเกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นได้รับการปลดปล่อยจากข้อจำกัดเดิม ๆ ของชีวิต สู่อิสราภาพและท่าทีใหม่ที่สมดุกว่าเดิม โดยช่วงกลางหรือช่วงการทำงานกับโลกทัศน์ภายในประกอบด้วย ๔ หมายความว่าดังต่อไปนี้

๔. **เผชิญหน้า (Confrontation)** ขั้นตอนนี้จำเป็นต้องอาศัยความกล้าหาญที่จะจริงแท้ต่อตนเองอย่างที่สุด ความกล้าหาญที่จะไม่หันหน้าหนีออกจากตัวตนที่แท้ของตัวเองต่อให้มันจะน่าเกลียดหรือน่าเจ็บปวดเพียงใดก็ตาม สิ่งที่คุณคนนั้นจะต้องทำในขั้นนี้ก็คือ การเผชิญหน้าตรง อยู่ และเห็นทุก ๆ แง่มุมในประเด็นนั้นของตนเอง ชื่อตรงและให้เกียรติต่อทุก ๆ ความรู้สึก และบอกเล่าถึงสิ่งทั้งหมดเหล่านี้ได้อย่างตรงไปตรงมา สอดคล้องกับสิ่งที่ปาล์มเมอร์ (1998 & 2004) กล่าวว่า การเผชิญหน้ากับความกลัว ปัญหา และความยากลำบาก สามารถช่วยผลักดันให้คุณคนนั้นได้กลับมาดำรงอยู่และเห็นความจริงแท้ในตนเอง ความรู้สึกสำคัญที่เกิดขึ้นในหมุดหมายนี้คือ ความรู้สึกประะบาง และสั่นไหว หากบุคคลนั้นสามารถอยู่กับความรู้สึกเหล่านี้ได้ก็จะกลายเป็นศักยภาพที่สามารถช่วยให้สามารถเดินทางไปต่อในหมุดหมายถัดไป โดยหมุดหมายนี้คือประตูสู่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง
๕. **เห็นกรอบโลกทัศน์ (Frame of fixation)** นี่เป็นหมุดหมายที่บุคคลผู้ออกเดินทางภายในตนเองต้องพบเจอภายหลังจากการเผชิญหน้ากับตัวตนที่แท้ของตนเอง สิ่งสำคัญสำหรับหมุดหมายนี้ก็คือการที่บุคคลนั้นจะได้รับกับก้อนอารมณ์หิมะที่ถาโถมเข้ามา ซึ่งส่วนใหญ่คืออารมณ์ลบต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกเสียใจ ความรู้สึกสงสารตนเอง และการปฏิเสธตนเอง อารมณ์ลบต่าง ๆ เหล่านี้อาจยิ่งหนักหน่วงเมื่อบุคคลนั้นได้ค้นพบเกี่ยวกับกรอบโลกทัศน์ของตัวเองที่คอยจำกัดรูปแบบของการคิด การรู้สึก และการกระทำ โดยเฉพาะเมื่อได้เห็นว่ารูปแบบที่ตนเองเป็นได้ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและคนรอบข้างอย่างไร สิ่งที่คุณคนนั้นควรทำในหมุดหมายนี้คือการค่อย ๆ โอบอุ้มดูแลอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งกิจกรรมทางศิลปะ เช่น จิตตศิลป์ก็มีส่วนช่วยให้คุณคนนั้นได้ใคร่ครวญและทำงานกับตัวเองในห้วงเวลาเช่นนี้
๖. **ศิโรราบ (Surrender)** หลังจากการจุ่มแช่ตนเองอย่างยาวนานเพียงพอในหมุดหมายของกรอบโลกทัศน์ ผู้เดินทางจะมาถึงจุดที่สามารถจะปล่อยคลายออกจากสิ่งที่ตนเองยึดถือไว้อย่างเหนียวแน่นได้ ทั้งในแง่ที่ตนเองชอบและให้คุณค่าและแง่ที่ตนเองไม่ชอบและปฏิเสธ การปล่อยคลายเกิดขึ้นได้ก็เพราะบุคคลนั้นเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้และสามารถยอมรับความเป็นทั้งหมดของสิ่งนั้นได้โดยไม่ต้องเงื่อนไขหรือสร้างความหมายแบบทวิลักษณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้นอีกต่อไป มันก็แค่เป็นอย่างที่มันเป็น เมื่อบุคคลนั้นยอมรับได้จริง ๆ แล้ว ความรู้สึกภายในจะอ่อนตัวลง เริ่มนุ่มนวล โดยไร้ซึ่งความแข็งหรือแรงต้านอีกต่อไป เนื่องด้วยหมุดหมายนี้ไม่สามารถระบุเวลาที่แน่ชัดในการที่บุคคลหนึ่งจะสามารถปล่อยคลายจากสิ่งที่ตนยึดถือ คณะผู้วิจัยพบว่าหลายคนมักได้รับประโยชน์จากการปลีกตัวเองไปสู่การจำศีลภาวนาในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิตที่ช่วยให้ตนสามารถละวางสิ่งที่เคยยึดถือลงได้
๗. **เกิดดวงตาคู่ใหม่ (New eyes)** หมุดหมายนี้เกิดขึ้นได้ทันทีหลังจากที่บุคคลนั้นศิโรราบ ด้วยการมองเห็นความหมายใหม่ในสิ่งเดิม ความหมายเดิมจะไม่มีมีความสำคัญสำหรับคน ๆ นั้นอีกต่อไป ทั้งนี้ก็เพราะความหมายใหม่ที่คนนั้นได้รับ จะครอบคลุม กว้างขวาง จริงแท้ และประยุกต์ใช้ได้ดีกว่าเดิม ส่งผลให้เกิดความสมดุลมากยิ่งขึ้นต่อสถานการณ์ที่บุคคลนั้นเจออยู่และนำไปสู่ความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในชีวิตที่เป็นอิสระและสดใสมากขึ้น โดยความรู้สึกที่ได้รับ ณ จุดนี้ คือความรู้สึกโปร่งโล่งและชัดใส

ขั้นตอนดวงตาคู่ใหม่คือจุดสิ้นสุดของการเปลี่ยนแปลงในระดับปัจเจกบุคคล เป็นเส้นชัยภายในและเป็นประตูส่งให้บุคคลนั้นเดินทางกลับออกสู่โลกภายนอกอีกครั้งเพื่อที่จะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ จะเป็นการกระทำที่สร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับสังคมและโลก ซึ่งจะปรากฏรายละเอียดในช่วงที่สามที่เรียกว่าช่วงการดำเนินวิถีชีวิตด้วยคุณภาพใจแบบใหม่ โดยบุคคลที่เดินทางมาถึงในช่วงปลายนี้จะสามารถใช้ชีวิตที่สอดคล้อง

และมั่นคงขึ้น อันเนื่องด้วยบทบาทและจิตวิญญาณเริ่มดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน อีกทั้งมีแนวโน้มที่จะยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้มากขึ้นกว่าเดิม โดยช่วงที่สามหรือช่วงการดำเนินวิถีชีวิตด้วยคุณภาพใจแบบใหม่ ประกอบด้วย ๔ หมายความว่า ดังต่อไปนี้

๘. **ทำตามบทบาทที่สอดคล้องกับคุณค่า (Congruence)** หมายความว่าเปรียบเสมือนเป็นธรรมชาติประดุจที่ให้คุณคนนั้นได้ก้าวออกสู่โลกภายนอกด้วยการมีดวงตาคู่ใหม่ ด้วยมุมมองและคุณภาพภายในแบบใหม่ บุคคลนั้นจะขับเคลื่อนงานต่าง ๆ ไปได้อย่างสอดคล้องกับเป้าหมายเบื้องต้นของชีวิตตนเอง ซึ่งทำให้รู้สึกมีพลัง กระตือรือร้น เชื่อมมั่นและมุ่งมั่นตั้งใจ สิ่งสำคัญคือ งานในขั้นตอนนี้เป็นงานอะไรก็ได้ หรืออาจจะเป็นงานที่เล็ก ๆ เรียบง่าย ซึ่งสามารถเริ่มต้นลงมือทำได้ทันที
๙. **เบิกบานมั่นคง (Enduring joy)** หมายความว่าเมื่อบุคคลนั้นเริ่มมองเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตของตนเองนั้นมีความหมาย ซึ่งเป็นคุณภาพใจจากภายในที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย เบิกบาน และผ่อนคลายในเวลาเดียวกัน อีกทั้งอาจกล่าวได้ว่า สิ่งนี้คือคุณภาพที่จะทำให้บุคคลนั้นมีความมั่นคงในระยะยาวเพราะเขาจะสามารถฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วแม้เจอวิกฤต
๑๐. **ยังประโยชน์ (Service)** ความมั่นคงจากภายในประกอบกับความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับผู้อื่นที่มากขึ้นกว่าเดิม จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะยังประโยชน์แก่ผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัวก่อนตนเอง การจะเป็นเช่นนี้ได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยง (ไม่ใช่ความแบ่งแยกตัดขาด) ในชีวิต และผลที่ได้รับก็คือความรู้สึกอิมเมและภูมิใจในชีวิต ตัวอย่างของการกระทำสำหรับขั้นตอนนี้ก็คือการทำงานจิตอาสา หรือการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ
๑๑. **ดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectedness)** เส้นทางเดินทางด้านในมักนำผู้เดินทางมาสู่สภาวะที่หลอมรวมและเชื่อมโยงมากขึ้นกว่าเดิมในที่สุดและมักเป็นการเดินทางที่ทำให้บุคคลนั้นปลดปล่อยตนเองออกจากเงื่อนไขต่าง ๆ ลง จนเกิดความรักความสัมพันธ์ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างจริงแท้ขึ้น ความรู้สึกชื่นชมและการเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนสานสัมพันธ์และส่งผลซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปให้บุคคลนั้นได้มาดำรงอยู่ถึงจุดนี้

เส้นทางเดินทางทางจิตวิญญาณสู่การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นกระบวนการธรรมชาติและเกิดซ้ำ ๆ ได้ อยู่เสมอ トラบเท่าที่บุคคลนั้นยังมีประเด็นสำคัญอื่น ๆ อีกในชีวิต การมาถึงจุดหมายใด ๆ บนเส้นทางมิได้บ่งบอกว่าบุคคลนั้นประสบความสำเร็จ เป็นคนเก่ง หรือเป็นคนดีกว่าคนอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้มาถึงในจุดเดียวกันแต่อย่างใด การเรียนรู้จุดหมายเหล่านี้จึงมิได้เป็นไปเพื่อใช้ในการประทับตราหรือตัดสินประเมินผู้คน หากแต่จุดหมายเหล่านี้เปรียบเสมือนแผนที่สำรวจการเดินทางทางจิตวิญญาณเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเท่าทันสภาวะและอารมณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นบนเส้นทาง และเมื่อบุคคลนั้นสามารถเท่าทันสิ่งเหล่านี้ได้อย่างแท้จริงบุคคลนั้นยังอาจช่วยทั้งตนเองและผู้อื่นให้เคลื่อนผ่านเส้นทางภายในแบบนี้ได้อย่างงดงามและเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้สำหรับผู้คนในวงกว้าง

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยพบว่าประสบการณ์การก้าวผ่านเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ในชีวิตของผู้เข้าร่วมแต่ละคนนับเป็นต้นทุนการเรียนรู้ที่สำคัญในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงาน โดยกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสาถือเป็นอีกเหตุปัจจัยที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้มีโอกาสหยุดนิ่ง สำรวจทบทวนและใคร่ครวญภายในตนเอง จนเกิดการตกผลึกคุณค่าและความหมายใหม่ที่ส่งผลต่อวิถีคิด คุณภาพใจและความมั่นคงภายในตนเอง

๖.๑.๒ แนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของบุคคลที่ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา

จากผลสรุปข้างต้นที่เกิดจากการวิเคราะห์ประสบการณ์ตรงของกลุ่มบุคคลที่ผ่านการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา คณะผู้วิจัยได้นำมาเป็นต้นทุนเพื่อใช้ในการสังเคราะห์และกำหนดความหมายของแต่ละหมวดหมายในเส้นทางการเดินทางภายในสู่การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา รวมถึงการสังเคราะห์รูปแบบและชุดคำถามของเครื่องมือที่สามารถใช้สัมภาษณ์เพื่อสืบค้นเส้นทางการเดินทางภายในสู่การเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา โดยรูปแบบสนทนาในการสืบค้นประสบการณ์ของผู้รับการสัมภาษณ์นั้น ควรเป็นรูปแบบการสนทนาแบบสองต่อสอง ซึ่งผู้สัมภาษณ์ควรเริ่มต้นด้วยการแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลาการสัมภาษณ์ และกำหนดประเด็นสำคัญประเด็นหนึ่งที่ผู้รับการสัมภาษณ์ต้องการจะสืบค้นร่วมกัน โดยอาจทำกระบวนการง่าย ๆ หรือ สนทนาเพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจให้กับผู้รับการสัมภาษณ์ จากนั้นผู้สัมภาษณ์จึงค่อยถามคำถามเพื่อสืบค้นไล่เรียงตามหมวดหมายทั้ง ๑๑ หมวดหมายไปเรื่อย ๆ ทีละหมวดหมาย ต่อด้วยสรุปผลการสืบค้นด้วยการตรวจสอบว่าความหมายของแต่ละหมวดหมายที่ปรากฏขึ้นจากเรื่องราวของผู้รับการสัมภาษณ์ผ่านการจับประเด็นของผู้สัมภาษณ์นั้นตรงกับประสบการณ์จริงของผู้รับการสัมภาษณ์หรือไม่อย่างไร และอาจให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการเดินทางต่อบนเส้นทางนี้ แล้วจึงสรุปปิดการสัมภาษณ์ด้วยการชี้แจงให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้เข้าใจว่า ผลที่ปรากฏขึ้นเป็นแค่เพียงผลจากบริบทหรือประเด็นเฉพาะที่สนทนาร่วมกันเท่านั้น มิได้หมายถึงการเติบโตทางมิติสุขภาวะทางปัญญาในบริบทหรือประเด็นอื่น ๆ แต่อย่างใด ทั้งนี้ บุคคลที่จะนำเครื่องมือนี้ไปใช้ควรมีคุณสมบัติขั้นต้นบางประการ ได้แก่

- บุคคลนั้นควรอยู่บนเส้นทางการพัฒนาตนเองทางจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่องและมีประสบการณ์ตรงต่อเรื่องดังกล่าวในบริบทการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน
- บุคคลนั้นมีความสามารถในการฟัง การจับประเด็น บอกเล่า และสื่อสารเรื่องดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและชัดเจน
- บุคคลนั้นควรผ่านการอบรมเรียนรู้เพื่อฝึกใช้เครื่องมือและทำการเก็บชั่วโมงศึกษาคณิศตัวอย่าง โดยมีระบบพี่เลี้ยงคอยดูแลและตรวจสอบประเมินผลร่วมกัน

ข้อควรระวังในการใช้เครื่องมือสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญา คือ เครื่องมือนี้ใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการสัมภาษณ์ได้ทบทวนใคร่ครวญและทำความเข้าใจลักษณะการเดินทางภายในของตนที่กำลังก้าวหน้าเพียงใดและมีอะไรที่สามารถเป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการเดินทางต่อไปข้างหน้า รวมถึงเกิดความเชื่อมั่นในเส้นทางการเติบโตภายในของตน มิใช่เพื่อการตัดสินประเมินความดีหรือความเก่งกาจของผู้คนและมิได้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้บรรลุธรรมแต่อย่างใด อีกทั้งผู้สัมภาษณ์ควรพยายามจับประเด็นสำคัญในช่วงระยะเวลาหนึ่งในชีวิตของผู้รับการสัมภาษณ์มาใช้ทำการสืบค้นและแม่นยำพอที่จะเห็นสภาวะต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นได้ตรงตามความเป็นจริง

๖.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. คณะผู้วิจัยเสนอให้มีการจัดเก็บข้อมูลกับกลุ่มบุคคลจากหลากหลายวิชาชีพจำนวน ๑๐๐ ขึ้นไป โดยทำการคัดเลือกบุคคลที่คาดว่าจะมีแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะปัญญาในชีวิตและการทำงานของตนผ่านการแนะนำอย่างเฉพาะเจาะจงโดยผู้ทรงวุฒิและนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย และนำข้อมูลที่ได้รับมาทำวิเคราะห์เทียบเคียงกับผลการวิจัยเดิม อันจะช่วยให้ได้ผลสรุปที่สามารถนำมาใช้เป็นต้นทุนในการพัฒนานิยามความหมาย

ของแต่ละหมวดหมู่ที่บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงและเนื้อหาของชุดคำถาม รวมถึงแนวทางวิธีการประเมินแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาที่มีความถูกต้องแม่นยำและน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

๒. หลังจากที่ได้เครื่องมือสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญาจากการสรุปผลในข้อที่ ๑ เป็นที่เรียบร้อย คณะผู้วิจัยเสนอให้มีการจัดทำหลักสูตรและจัดให้มีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างวิธีการและคณะทำงานที่จะสามารถใช้งานเครื่องมือนี้ได้อย่างเป็นระบบ
๓. คณะผู้วิจัยเสนอให้มีการนำเครื่องมือสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญาไปทดลองใช้กับบุคคลทั่วไปในวงกว้าง เพื่อให้เครื่องมือนี้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสามารถใช้งานได้จริงในบริบทที่แตกต่างกันออกไป
๔. คณะผู้วิจัยเสนอควรให้มีการจัดประชุมหารือร่วมกับผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาและการพัฒนาศักยภาพภายในของมนุษย์ถึงความต้องการและความเป็นไปได้ในการนำเครื่องมือสืบค้นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงในมิติสุขภาวะทางปัญญาไปใช้ในการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมที่ผ่านกระบวนการอบรม ต่อด้วยการถอดบทเรียนร่วมกับผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการสัมภาษณ์และเสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วม โดยข้อมูลที่ได้รับจะเป็นอีกหนึ่งข้อมูลสำคัญที่จะช่วยในการพัฒนา กระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาภายใต้บริบทพื้นที่การทำงานจริงของแต่ละองค์กร

บรรณานุกรม

เอกสารภาษาไทย

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (๒๕๖๐). บทสรุปข้อค้นพบและข้อคิดที่สำคัญ. ใน โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และ นภนาท อนุพงศ์พัฒน์. *สุขภาพทางปัญญา: จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์*. (น. ๑๒๖ – ๑๓๘). นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.

ชาย โพธิ์สิตา. (๒๕๕๐). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ ๖). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งฯ
ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภาคีเยียร, ธีรพล เต็มอุดม, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, และสรยุทธ รัตนพจนารถ.

(๒๕๕๑). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสข. (๒๕๕๒). *ศิลปะการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง:*

คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (๒๕๕๔). *สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา*. ใน ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และ คณะ (บก.). *เอชไอเอ กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ*. (น.๑๔ -๑๕). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์. (๒๕๕๓, ๒๐ มีนาคม). พัฒนาการทางจิตตามแนวคิดของศาสตราจารย์โรเบิร์ต คีแกน. *มติชน*, น. ๓

พระไพศาล วิสาโล. (๒๕๕๓). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา*. (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐. (๒๕๕๐, ๑๙ มีนาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม ๑๒๔. ตอนที่ ๑๖ ก. สมสิทธิ์ อัสตรนินิ และ กาญจนา ภูครองนาค. (๒๕๕๕). *การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปมเพาะความซื่อตรง* (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม: คณะกรรมการธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะ และวัฒนธรรม วุฒิสภา และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

อติศร จันทรสข สมสิทธิ์ อัสตรนินิ และ อนุชาติ พวงสำลี. (๒๕๕๖). *โครงการการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้การขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญาต่างประเทศและในประเทศไทย* (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรศรี งามวิทยาพงศ์. (๒๕๔๙). *สร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณผ่านงานอาสาสมัคร: กรณีศึกษาฉลาดทำบุญ*. *วารสารสำนักงานบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*, ๓ (๑), กรกฎาคม-ธันวาคม, ๑-๒๖.

เอกสารภาษาอังกฤษ

- Connor, F.L. (n.d.). *Formation as transformation: A case study investigating the theory, application, and result of eight years of Parker Palmer's formation in higher education*. A paper presentation, Grand Rapids Community College.
- Kegan, R. (1982) *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Kemmis, S., & McTaggart. (1990). *The Action Research Planner*. Geelong: Deakin University Press.
- Kitchenham, A. (2008). The evolution of John Mezirow's transformative learning theory. *Journal of transformative education*, 6 (2), 104 – 123.
- LoBiondo-Wood, G., & Haber, J. (2002). *Nursing research: Methods and critical appraisal for evidence-based practice*. (5 ed.) St. Louis: Mosby Elsevier.
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of transformative education*, 1 (1), 58 -63.
- Mezirow, J. (2009). Transformative Learning Theory. In J. Mezirow & E.W. Taylor (Eds.). *Transformative Learning in Practice: Insights From Community, Workplace, and Higher Education*. (pp.18-31). CA : Jossey-Bass.
- Moore, M.J. (2005). The transtheoretical model of the stages of change and the phases of transformative learning: Comparing two theories of transformational change. *Journal of transformative education*, 3 (4), 395 -415.
- Palmer, P. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Palmer, P. (2004). *A hidden wholeness: The journey toward an undivided life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Zuber-Skerrit, O. (1992). *Action Research in Higher Education*. London: Kogan Page.

แหล่งข้อมูลออนไลน์

ภาษาไทย

- ธนาคารจิตอาสา. (๒๕๖๐). *เกี่ยวกับเรา*. ค้นเมื่อ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๐, จาก <http://www.jitarsabank.com/welcome/aboutus>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). *รู้จัก สสส*. ค้นเมื่อ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Aboutus.html>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๖๐). *แผนการดำเนินงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑*. ค้นเมื่อ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Books/510/แผนการดำเนินงาน+ประจำปี+2561.html>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๖๐). *แผนการดำเนินงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑*. ค้นเมื่อ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Books/510/แผนการดำเนินงาน+ประจำปี+2561.html>

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (๒๕๕๘). พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ ๒๕๕๐. ค้นเมื่อ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐, จาก <https://www.nationalhealth.or.th/node/429>

ภาคผนวก

สรุปข้อมูล Site Visit

คณะผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) โดยไม่แทรกแซงหรือรบกวนกระบวนการทำงาน และทำการคัดเลือกพื้นที่อย่างเฉพาะเจาะจงผ่านการให้คำแนะนำจัดสรรข้อมูลและประสานงานของคณะทำงานธนาคารจิตอาสา เพื่อตรวจสอบสิ่งที่ได้รับรู้จากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในบุคคลและการสนทนากลุ่ม ผ่านการสังเกตท่าที อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกในพื้นที่การทำงานจริงของผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพของธนาคารจิตอาสา จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้จัดบันทึกไว้มามาใช้ประกอบการพิจารณาในการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

กำหนดการ Site Visit

ครั้งที่ ๑

วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สังเกตการดำเนินกิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยร่วมกับกลุ่ม I see You
ที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ครั้งที่ ๒

วันเสาร์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สังเกตการดำเนินกิจกรรมไอศกรีมฟาร์มสุข ที่ สวนโมกข์กรุงเทพฯ

ครั้งที่ ๓

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑

วันแห่งสติ Day of Mindfulness ที่ สวนโมกข์กรุงเทพฯ

ครั้งที่ ๑ กิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยของจิตอาสากลุ่ม I see You

สถานที่ หน่วยเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎ

เวลา วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.

จำนวนผู้เข้าร่วม ๘ คน

กระบวนการ

- กระบวนการ เริ่มต้นด้วยการพูดคุยทักทายผู้เข้าร่วม
- กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมทุกคนแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อและประสบการณ์ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม I see You
- กระบวนการเตรียมความพร้อมในการเข้าเยี่ยมผู้ป่วยด้วยการนำภาวนา
- แนะนำข้อปฏิบัติและข้อควรระวังในการเยี่ยมผู้ป่วย และแจกจ่ายของที่ระลึกที่จะนำไปมอบให้กับผู้ป่วย
- แยกย้ายกันเยี่ยมผู้ป่วยตามห้องต่างๆ ใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง
- กลับมาพบกันที่ห้องประชุม และสะท้อนความรู้สึก รวมถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในวันนี้
- ปิดวง

กระบวนการ: กระบวนการมีความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี มีความเป็นผู้นำในการนำกระบวนการติดต่อประสานงานและการจัดกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยตัวเอง รวมถึงความสามารถในการให้คำแนะนำและความรู้ที่จำเป็นแก่ผู้เข้าร่วมในการเยี่ยมผู้ป่วย ตลอดจนทักษะที่จำเป็นในการจัดกระบวนการ เช่นการนำภาวนา การตั้งคำถาม การนำวงสะท้อนการเรียนรู้ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่ม รวมถึงดูแลความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มให้มีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน

ผลการจัดกิจกรรม: ผู้เข้าร่วมพยายามสร้างบรรยากาศที่ดีในห้องผู้ป่วยด้วยการกล่าวทักทาย ชวนคุยถามถึงอาการป่วยอย่างเป็นกันเอง ด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ นำของที่ระลึกที่ทางกลุ่มเตรียมมามอบให้กับผู้ป่วยเพื่อใช้ในการปีบบริหารมือ พูดคุยกับญาติและผู้ดูแลถึงสถานการณ์ที่เป็นอยู่ รวมถึงปัญหาอุปสรรคต่างๆด้วยความเข้าใจ หลังการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมสะท้อนว่าการมาเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลทำให้ฟังผู้อื่นมากขึ้น นึกถึงคนที่บ้านมากขึ้น ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว โดยเฉพาะกับพ่อแม่ดีขึ้น ได้เห็นว่าผู้ป่วยที่มีญาติเฝ้า ดูแลมีความสุขมากกว่าผู้ป่วยที่จ้างคนมาดูแล นอกจากนี้บางคนที่ไม่ค่อยได้คนดูแลที่มีใจ จะสัมผัสได้ถึงความรักความเข้าใจที่มีให้กัน

ข้อสังเกต: ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีความรู้สึกคุ้นเคยกันดี สังเกตจากการทักทายอย่างเป็นกันเองเมื่อพบหน้ากัน ทุกคนเคยผ่านการอบรมการเป็นอาสาเยี่ยมผู้ป่วยจากกลุ่ม I see You มาในรุ่นต่างๆ และเคยมาร่วมกิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยกันแล้วหลายครั้ง การเยี่ยมผู้ป่วยในครั้งนี้เป็นการเยี่ยมผู้ป่วยในแผนกผู้ป่วยชาย ซึ่งส่วนใหญ่ป่วยด้วยอาการเส้นเลือดในสมองแตก ได้รับการผ่าตัด และอยู่ในระยะพักฟื้น ลักษณะห้องพักเป็นห้องรวม มีญาติหรือคนดูแลเฝ้า ผู้เข้าร่วมเดินทักทายพูดคุยกับผู้ป่วยและญาติที่อยู่ตามเตียงต่างๆอย่างคุ้นเคย เนื่องจากบางคนเคยมาเยี่ยมผู้ป่วยหลายครั้งแล้ว ผู้เข้าร่วมมีความพอใจที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรม สังเกตจากการมาร่วมอย่างต่อเนื่อง และแสดงความรู้สึกเสียใจที่ไม่สามารถไปเข้าร่วมได้ในบางครั้ง ในการสะท้อนการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมมีทักษะการสะท้อนการเรียนรู้ที่ต่างกัน

ครั้งที่ ๒ สร้างสุขผู้สูงวัย เรียนรู้การทำไอศกรีม

สถานที่ สวนโมกข์กรุงเทพฯ

เวลา วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.

จำนวนผู้เข้าร่วม ๑๐ คน

กระบวนการ

- กระบวนการ เริ่มต้นด้วยการพูดคุยทักทายผู้เข้าร่วม
- กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อและสถานะภาพการทำงาน รวมถึงความคาดหวังในการมาร่วมกิจกรรม
- จับคู่ผู้ลัดกันตั้งคำถามที่ช่วยให้ได้รู้จักคู่ของเรามากยิ่งขึ้น หลังจากนั้นลัดกันแนะนำเพื่อน
- กระบวนการแนะนำวิธีการทำไอศกรีมอย่างง่ายๆ โดยใช้อุปกรณ์ราคาถูก และให้ทุกคนได้ทดลองทำไอศกรีม และทานไอศกรีมที่ตนเองทำ
- กลับมารวมกลุ่ม และสะท้อนความรู้สึกที่ได้ลองทำไอศกรีม
- กระบวนการแจกกระดาษ ให้ทุกคนเขียนขอบคุณผู้คนและสิ่งต่างๆ และเขียนขอโทษกับคนที่เรารู้สึกอยากขอโทษ
- ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งปันสิ่งที่เขียนขอบคุณ และขอโทษ
- ปิดวง

กระบวนการ: กระบวนการมีความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วม มีความอ่อนน้อมในการจัดกิจกรรมกับกลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่และความสามารถในการนำวงให้ได้เรียนรู้ตามความคาดหวังของผู้ที่มาเข้าร่วม รวมถึงได้ใคร่ครวญสะท้อนตนเอง ผ่านคำถาม และกิจกรรม มีทักษะในการสังเกตพลังกลุ่ม สามารถปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่มผู้เข้าร่วมในแต่ละช่วงได้เป็นอย่างดี มีความสามารถในการสร้างทีม จากผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรม และยกระดับขึ้นมาเป็นทีมงานอาสาสมัครจัดกิจกรรม

ผลการจัดกิจกรรม: ผู้เข้าร่วมได้ความรู้ในการทำไอศกรีมด้วยตัวเอง โดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ที่หาซื้อได้ในราคาถูก ใช้เวลาทำไม่นานก็ได้ทานไอศกรีมรสชาติตามความชอบของแต่ละคน นอกจากนั้นยังได้ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ที่มีความคุ้นเคยกันในเวลาไม่นาน เนื่องจากกลุ่มผู้เข้าร่วมเน้นกลุ่มผู้สูงวัย เพื่อให้ได้ใช้เวลาว่างในการเรียนรู้ตามความสนใจ ดังนั้นนอกเหนือจากการทำไอศกรีม ยังมีโอกาสได้แบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกเรื่องราวความสัมพันธ์ในชีวิตผ่านกิจกรรมขอโทษและขอบคุณ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความประทับใจจากการมาร่วมกิจกรรม และยังมีการพูดคุย แบ่งปันกันต่อเนื่องผ่านไลน์กลุ่มอีกด้วย

ข้อสังเกต: กิจกรรมมีความเรียบง่าย แต่สามารถสร้างการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งให้กับผู้เข้าร่วม ใช้ความสนใจในการอยากเรียนรู้วิธีการทำไอศกรีมมาเป็นตัวนำพาให้สมัครมาเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นจึงค่อยๆ นำเข้าสู่กระบวนการสุนทรียสนทนา การสะท้อนตนเอง และการใคร่ครวญผ่านการเขียนขอโทษ และขอบคุณ ผ่านบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน ทำให้ผู้เข้าร่วมเปิดใจ และเกิดพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้

ครั้งที่ ๓ **วันแห่งสติ Day of Mindfulness**

สถานที่ สวนโมกข์กรุงเทพฯ จัดโดยหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย

เวลา วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.

จำนวนผู้เข้าร่วม ประมาณ ๗๐ คน

กระบวนการ

- กระบวนการ เริ่มต้นด้วยการพูดคุยทักทายผู้เข้าร่วม สวดมนต์ ภาวนาด้วยเสียงเพลง
- กิจกรรมต่อมาเป็นฟังธรรมบรรยาย จากนั้นกระบวนการชวนผู้เข้าร่วมให้ฝึกปฏิบัติทานอาหารกลางวันในวิถีแห่งสติ
- ภาคนำ กระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกนอนสมาธิ กราบสัมผัสพื้นดิน และเดินในวิถีแห่งสติ
- ปิดวง

กระบวนการ: กระบวนการมีความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วม และใช้ถ้อยคำภาษาที่ชัดเจนและง่ายต่อการปฏิบัติ ตามที่ละขั้นตอน รวมถึงความใจเย็นในการตอบคำถามและใส่ใจผู้เข้าร่วม

ผลการจัดกิจกรรม: ผู้เข้าร่วมเกิดความประทับใจจากการมาร่วมกิจกรรม เกิดทัศนคติที่ดีและความเข้าใจที่ถูกต้องในการฝึกสติ รวมถึงมองเห็นประโยชน์ของการฝึกสติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ข้อสังเกต: กิจกรรมมีความเรียบง่าย และไม่เร่งรัดผู้เข้าร่วม รวมถึงเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้ใช้เวลาหยุดสังเกตความรู้สึกและความคิดที่ผุดปรากฏขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรม