

เรื่องเล่าประสบการณ์ฝึกอบรม “จิตตปัญญา”

ของครู สพ.สงขลาเขต 3

วันที่ 15-17 สิงหาคม 2554



1. ครูจินดา สงวนศิลป์ โรงเรียนบ้านนาปรัง สงขลา :

ก่อนเรียนรู้จิตตปัญญา เข้าใจว่าเป็นการนั่งสมาธิ เพราะเห็นวิทยากรแต่งตัวแบบจีน อาจารย์ฉานเดช (ชื่อไม่ยกกะเป็นจีน) อาจารย์ปานและน้องภาค ให้นั่งพื้น บนผ้าขาวผืนใหญ่ตรงกลาง ก็มีความรู้สึกแปลกๆ

การเรียน อาจารย์บรรยายไปพร้อมมีท่าทางประกอบตลอดเวลา ดูแข็งแรง อาจารย์ได้พูดว่า ครูคิดการทำอะไร ที่อยู่ในกรอบเหมือนอยู่ในพื้นที่ไข่ดาว ติดอยู่ในไข่แดง การได้ออกมาในพื้นที่ไข่ขาว หรือความคิดนอกกรอบ แต่เมื่อกลับไปก็อาจจะเข้าไปติดอยู่ในพื้นที่ไข่แดงอีก

เราจึงต้องฝึกตนในเรื่องของ “การฟัง” ท่านอาจารย์ให้เราฝึกปฏิบัติจริงโดยไม่รู้ตัว ค่อยจากกลุ่มเล็ก ไปหากกลุ่มใหญ่ เรามาอ่อนในตอนสรุปว่า การฝึกฟังนี้เอง ทำให้เรา “ฟังเป็น” รู้จักฟังปัญหาของเด็กอย่างใส่ใจ เข้าใจการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เด็กไว้วางใจก่อน ย้ำทวนปัญหาของเขาและตั้งคำถามชี้แนะแนวทางให้เด็กหาคำตอบและแก้ปัญหาของเขาเองได้ เท่านั้นก็ได้ “วิธีการ” และสามารถแก้ด้วยตัวเอง การจะให้เขาทำเองได้ เราต้องเป็นผู้ฟังที่ดีก่อน



2. ครูสุรเชษฐ แก้วกลิ่น โรงเรียนบ้านนาปรัง สงขลา :

“จิตตปัญญา” เป็นคำที่แปลกใหม่สำหรับตัวผม “จิตต + ปัญญา” เป็นสิ่งที่ดีและท้าทาย เราสามารถถอดความรู้สึกและปัญญา นำไปใช้กับนักเรียน ลูก บุคคลภายในครอบครัว และบุคคลทั่วไปได้

การได้รู้ความรู้สึกของตัวเอง ว่ามีความพึงพอใจในระดับใด ได้ค้นพบตัวเอง และได้รู้วิธีการ

“ทฤษฎีไข่ดาว” เป็นคำที่คุ้นๆ แต่ไม่ทราบความหมาย พอจะสรุปได้ว่า เมื่อรู้ทฤษฎีนี้แล้ว ครูสามารถใช้พาออกจากบ่วงได้ เช่น ความไม่มั่นใจ ขอสัญญาว่า จะนำความรู้ที่ได้นี้ ไปบูรณาการใช้กับเด็กในชั้นเรียนให้มากที่สุด



3. ครูจิตติชญา แยมใจดี โรงเรียนบ้านนาปรัง :

คำว่า “จิตตปัญญา” ไม่เคยได้ยินมาก่อน ตอนแรกที่มาคิดว่าน่าเบื่อ มานั่งสมาธิทั้งสามวัน ช่วงเช้าคร่ำครึจริงๆ แต่พอมาถึงห้องที่อบรม ไม่มีเก้าอี้ ก็ตอกย้ำให้เข้าใจอย่างนั้น แต่พอท่านวิทยากรได้เริ่มบรรยาย ท่านมีกิจกรรมให้ทำตลอดทั้งวัน

ที่ประทับใจก็คือ “การฟัง” ถ้าเราฟังอย่างตั้งใจเราจะได้ประโยชน์ จากการฟังอย่างมาก การฟังประสบการณ์ของเพื่อนครูในวัยเด็ก ทำให้ได้ ความรู้ที่ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และการฟังยังช่วยฝึกสมาธิ ในการ จับประเด็น

การอบรมในวันนี้ทำให้รู้สึกว่า ท่านวิทยากรได้ถ่ายทอดความรู้ได้ ดีมาก ไม่รู้สึกง่วงนอนเลย และไม่เบื่ออย่างที่คิดไว้

การเข้าอบรมนี้จึงกลายเป็นความโชคดี ได้ประสบการณ์ที่แปลกใหม่ นี้ และจะนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนต่อไป..”



4. ครูมนัสวาสดี มียิ้ม โรงเรียนบ้านปางาม สงขลา :

วันแรก...

การเข้าร่วมอบรมครั้งนี้ ทำให้ได้ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่นักเรียน สามารถนำไปใช้สอนได้เป็นอย่างดี เช่น “การฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ” การเป็นผู้พูดที่ดี การเปิดพื้นที่ปลอดภัยเพื่อให้นักเรียนไว้วางใจในตัวละคร ทักษะเหล่านี้สนับสนุนการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

วันที่สอง...

เรียนร่างกายของคนเรา ประกอบด้วย 4 ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม และ ไฟ สิ่งนี้เป็นข้อมูลในการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนร่วมงานเพื่อปรับตัวเอง ให้เข้ากับเพื่อนได้

วันนี้ได้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิ ทำให้เรารู้สึกนั่ง จิตใจปลอดโปร่ง เกิดปัญญา และการฝึกซึ้งทุกวัน จะสร้างพลังหรือแบตเตอรี่ในร่างกาย ทำให้ดับ ใจ หัวใจ ม้าม ปอด และเส้นเอ็นทำงานเป็นปกติ



5. ครูสุกัญญา เหลือเหลี่ยม โรงเรียนบ้านปางาม สงขลา :

การฟังมีความสำคัญมากในการใช้ชีวิตประจำวัน หากฟังให้ดี ฟังอย่างตั้งใจ ฟังด้วยความใส่ใจ ไม่ฟังแบบคิดแทน การที่เราเป็นผู้ฟังที่ดีก็จะ ทำให้ผู้พูดที่ดีด้วย ฟังแบบเปรียบเทียบ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของเรา เป็นไปอย่างมีความสุข



บันได 5 ขั้นสู่ความสำเร็จ คือ 1.มีพื้นที่ปลอดภัย 2.สร้างความไว้วางใจ 3.พัฒนาความสัมพันธ์ 4.สร้างแรงบันดาลใจ 5.ถึงเป้าหมาย (ความสำเร็จ)

ปัญญามี 3 ประเภท คือ ปัญญากาย ช่วง 0-7 ปี ปัญญาอารมณ์ และความรู้สึก ช่วง 7-14 ปี ปัญญาความคิด ช่วง 14-21 ปี

6. ครูมานพ หมากรปาน โรงเรียนบ้านปางงาม สงขลา :

จิตตปัญญาคืออะไร? พวกเราครูจากโรงเรียนดีมีคุณภาพ สพป. สงขลาเขต 3 ที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าอบรมในระหว่างวันที่ 15-17 สิงหาคม 2554 ณ ตึกประวัติศาสตร์ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ จังหวัดสงขลา ต่างให้คำนิยามตามที่เข้าใจกัน คนละทิศคนละทาง

การร่วมเดินทางค้นคว้าหาความจริงไปกับท่านวิทยากร อาจารย์ ฆานเดชและคณะ ในวันแรก ความจริงก็เริ่มคลี่คลาย เห็นสัจธรรมมากขึ้น

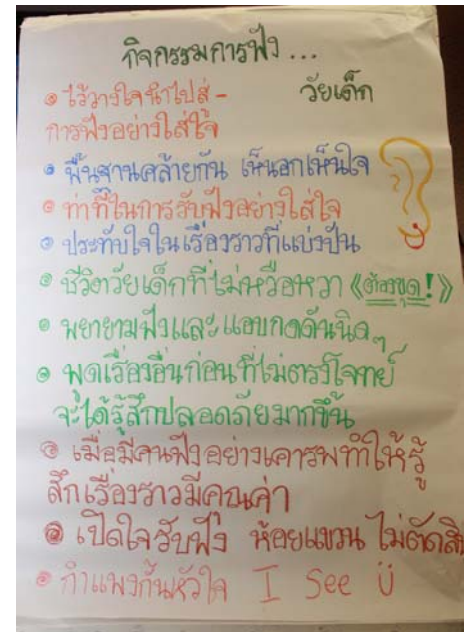
วันแรก

พวกเรามีความรู้สึกระท้อใจมาก กับการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ที่แปลกใหม่สดและไม่เหมือนใคร ท่านวิทยากรแบ่งปันความรู้ด้วยการให้แบบง่าย ๆ เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎี ด้วยท่วงท่าแห่งการผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนของร่างกายฉบับสดๆ จากเชียงใหม่ ประเทศจีนแผ่นดินใหญ่ ได้ความรู้เกี่ยวกับ “ปรัชญาของมนุษย์” แบ่งช่วงอายุออกเป็น 3 ช่วงด้วยกัน คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 0-7 ปี เรียกว่า “ปัญญากาย” สามารถเรียนรู้ผ่านทางร่างกาย ไม่แบ่งแยกเพศ และไม่แบ่งแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อม สองช่วงการอยู่รอด คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 7-14 ปี เรียกว่า “ปัญญาอารมณ์ความรู้สึก” รักเป็น ซื่นซมได้ ยอมรับได้และอภัย สามช่วงอายุตั้งแต่ 14-21 ปี เรียกว่า “ปัญญาความคิด” ทำให้ใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคง และหลังจากนั้นท่านได้ให้ความรู้เกี่ยวกับ “บันได 5 ขั้นสู่ความสำเร็จ” และ “การฟังที่ดี”

วันที่สอง

ท่านได้แบ่งปันความรู้เกี่ยวกับ “สภาวะ(โหมต)” ซึ่งมนุษย์เรานั้นมี 2 สภาวะด้วยกัน คือ สภาวะปกติ และสภาวะปกป้อง สภาวะวัดได้ด้วยคลื่นสมองดังนี้ หนึ่งคลื่นเบต้า คือ การใคร่ครวญ เครียด จิตๆ สองคลื่นอัลฟา คือ การผ่อนคลาย สามคลื่นเทต้า คือ การรู้เนื้อรู้ตัว และสี่คลื่นเดลต้า คือ การติดต่อสัมพันธ์ จิตที่ตื่นรู้

หลังจากนั้นท่านได้แบ่งปันความรู้เกี่ยวกับธาตุของมนุษย์ ซึ่งแยกเป็น 4 ธาตุด้วยกัน คือ (1) ธาตุไฟ สามารถเปรียบเทียบได้กับ “กระทิง” คือ มีความตรงไปตรงมา กล้าทำทนาย ใจร้อน ชัดเจน มีเป้าหมาย เน้นความสำเร็จ กล้าเผชิญ มีความมุ่งมั่น และลงมือทำ (2) ธาตุน้ำ สิ่งที่เปรียบเทียบกับธาตุนี้ คือ “หนู” ธาตุนี้จะมีการประนีประนอม ใจเย็นดูแล



ผู้อื่น แคร่ความรู้สึก ชี้เกรงใจ ไม่ชอบความขัดแย้ง ไม่กล้ายืนยัน อะไรก็ได้
(3) **ธาตุลม** สามารถเปรียบเทียบได้กับ “นกอินทรี” คือ มีความคิดเร็ว
สร้างสรรค์ นอกกรอบ จินตนาการ ยืดหยุ่นได้ มองกว้างไกล เชื่อมโยงข้อมูล
ใหม่ ทุกอย่างเป็นไปได้ และเป็นเจ้าของโปรเจก และ (4) **ธาตุดิน** สามารถ
เปรียบเทียบได้กับ “หมี” มีระเบียบแบบแผน มีข้อมูลละเอียด (เช้าแต่ช้า)
รอบคอบไม่ชอบความเปลี่ยนแปลง คุ่มหรือไม่คุ่ม รักษาผลประโยชน์

ทั้งหมดนี้ คือ สิ่งที่ได้รับการแบ่งปันจากอาจารย์มานเดช ที่เราได้
ร่วมเดินทางไปกับท่าน ในการค้นหาความจริงในจิตตปัญญา ซึ่งสิ่งต่างๆ
เหล่านี้ทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น และนี่คือก้าวแรกของการพัฒนาตนเอง
และก้าวที่สองของเรา ก็คือ การนำความรู้ที่ได้ ไปพัฒนานักเรียนให้เกิด
ประโยชน์สูงสุด “

7. ครูสวัสดิ์ คงประดิษฐ์ โรงเรียนบ้านปางาม :

ประสบการณ์ที่ได้รับ คือ “สอนการฟังโดยใช้การแสดงละครสั้น”
การฟังอย่างใส่ใจ สามารถนำไปใช้ในการคลี่คลายปัญหาได้ ด้วยการสร้าง
พื้นที่ปลอดภัย รับฟังปัญหา แก่ปัญหา ให้กำลังใจ ให้สติแก่ผู้มีปัญหา ช่วย
ให้ผู้มีปัญหาสามารถตั้งสติได้ กำหนดจิตได้ เมื่อปัญญาก็จะเกิด ผู้มีปัญหา
สามารถคลี่คลายปัญหาได้ด้วยตัวเอง

ฝึกการฟังและฝึกมารยาทการฟัง โดยการจับคู่คุย จับกลุ่มคุย
เปลี่ยนกลุ่มคุย แล้วจับใจความจากการฟังหรือเรื่องที่ฟัง แล้วนำมาสะท้อน
กลับให้ผู้พูดฟัง

8. ครูธนพล มะโนเรศ โรงเรียนวัดคงคาสวัสดิ์ :

วันแรก

วิทยากรได้บรรยายเรื่องการพัฒนาร่างกาย ตั้งแต่ส่วนฐานที่เป็นขา
ต่อมาเป็นด้านอารมณ์ และสุดท้ายด้านความคิด

เรียนการสร้างความปลอดภัยในบันได 5 ขั้น และทฤษฎีไข่ดาว
เพื่อทำความเข้าใจ “พื้นที่ไม่คุ้นชิน” ซึ่งเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ใหม่ และนำ
ศึกษา

จับคู่สนทนา ฝึกฟังเรื่องราว โดยการเล่าเรื่องตั้งแต่วัยเด็กของคู่
ตัวเอง จากนั้นรวมกลุ่มสนทนาเป็น 4 คน แล้วการเปลี่ยนกลุ่มคุย เป็น
กิจกรรมการฝึกการฟังเรื่องราวของผู้อื่น พร้อมทั้งสอดแทรกการออกกำลังกาย
ด้วยท่ามังกรและท่าเสือ ฝึกนอนแบบผ่อนคลาย และหัดทำกายบริหาร
ทำต่างๆ เพื่อการคลายกล้ามเนื้อ

สรุปการฟังมี 5 ขั้น สำหรับการสืบค้นข้อมูล ค้นหาคำตอบให้กับผู้
เล่าเรื่อง คือ 1. การฟังแบบไม่ใส่ใจ 2. การฟังแบบตอบคำถามแทน 3. การ



วันที่สอง...

คนเราทุกคนเกิดมามีศักยภาพพร้อม แล้วแต่ว่าจะอยู่ในสภาวะใด บางคนถูกคนใกล้ชิดตัดทอนศักยภาพตั้งแต่เด็ก จนตกขงอยู่ในโหมดปกบ้อง ไม่กล้าแสดงออก แต่บางคนได้รับการกระตุ้น ให้อยู่ในโหมดปกติ จึงกล้าแสดงออกได้อย่างเต็มที่

การรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง ยอมรับสภาพของตนเอง และยอมรับสภาพเด่นของบุคคลรอบข้าง นำมาปรับใช้ชดเชยกับสภาพพร่องของตนเอง จะทำให้เรามีความพร้อมมากขึ้น

คิดว่า จะนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับตนเอง และนำไปใช้เรียนรู้นักเรียน ว่าแต่ละคนมีพื้นฐานอย่างไร และจะช่วยเหลือได้อย่างไรบ้าง



11. ครูจันจิรา อาญาพิทักษ์ โรงเรียนชุมชนบ้านสะพานไม้แก่น :

วันแรก...

คิดว่าโชคดีที่สุดสำหรับการได้โอกาสเข้าอบรม อาจารย์ได้แนะนำให้รู้จักค้นพบตนเอง แต่ยังคงไม่แจ่มชัดที่ เนื่องจากหาจุดเด่นไม่เจอ มีแต่จุดด้อย จะนำจุดด้อยมาปรับปรุงแก้ไข

สิ่งที่ได้รับก็คือ สิ่งแปลกใหม่ ทำให้เราเกิดความคิด เกิดปัญหา มีคำถาม และค้นหาคำตอบ

อีกอย่างที่ได้รับ คือ การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจกับเรื่องราว ให้ความสำคัญกับผู้พูด แล้วคิดวิเคราะห์ตามความคิดที่ได้จากการฟัง ฝึกให้ความไว้วางใจกับผู้พูด

การจะเกิดปัญญา ต้องมีความพร้อมของร่างกาย และจะความคิดได้

วันที่สอง...

คนเราเกิดมาบนฐานกาย และดำรงชีวิตที่ต้องใช้หลักปรัชญา ทุกคนเกิดมาพร้อมศักยภาพเต็มร้อย แต่ทุกวันนี้เราถูกบั่นทอนศักยภาพไปจากสังคม ครอบครัว วัฒนธรรม และการศึกษา

การเรียนรู้อย่างหัวใจที่ใคร่ครวญ เป็นการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการรู้จักตนเองที่แท้จริง ดังที่ว่า “ชีวิตของคนเรามีค่าที่แตกต่าง ดุจดั่งดอกไม้ที่งดงามไม่เหมือนกัน ถ้าเรายังชื่นชมดอกไม้ของเราไม่ได้ เราก็ยังชื่นชมคนอื่นไม่ได้เช่นกัน”

มนุษย์ประกอบด้วยฐานไฟ, ไม้, ดิน, น้ำ และโลหะทอง ย่อมมีความแตกต่างกัน การอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ต้องรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา แล้วปรับปรุง คนมีความแตกต่างตามลักษณะสัตว์ 4 ชนิด คือ

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| นกอินทรี | มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการนอกกรอบ |
| หมี | มีระเบียบแบบแผน |
| กระต่าย | กล้าเผชิญ ตรงไปตรงมา |
| หนู | ประนีประนอม ใจเย็น ให้อภัย อะไรก็ได้ |



กระบวนการการฝึกค้นตนเอง จะทำให้สังคมมีความสุขมาก และคงจะไม่เหนื่อยเหมือนทุกวันนี้

12. ครูฉิมลรัตน์ เส้นเหล็ก โรงเรียนชุมชนบ้านสะพานไม้แก่น :

วันที่ 1 ...

วันนี้เป็นวันที่มีความสุข ได้พบกับสิ่งแปลกใหม่ พบกับท่านวิทยากร ข้าพเจ้าได้เรียนรู้อะไรมากมายจากท่านวิทยากร ทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากของการจัดการตัวเอง และนำไปใช้จริงกับอาชีพ เราต้องทำอย่างตั้งใจ มุ่งมั่น และใส่ใจ ข้าพเจ้าฝึกค้นตัวเองพบว่าตัวเองมีข้อบกพร่องมากมายที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ข้าพเจ้าจะนำประสบการณ์+คำสอน+ความตั้งใจ+ความมุ่งมั่น+ความใส่ใจ นำไปใช้กับตัวเองและกับนักเรียนให้มาก

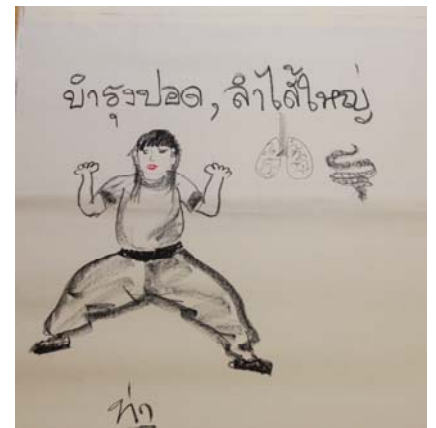
วันนี้ได้โทรศัพท์คุยกับลูก ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่ทำทุกวัน โทรหาลูกในเวลาประมาณ 19.00 น. พูดคุยตามปกติว่า ทานข้าวแล้วหรือยัง ทานข้าวกับอะไร เรียนเหนื่อยมัย มีกิจกรรมพิเศษอะไรบ้าง แต่วันนี้มีพิเศษพอตอนพูดจบ จะบอกลูกว่าทุกครั้งว่า ขอให้ลูกตั้งใจเรียนนะ อ่านหนังสือทบทวนบ้าง ทิ้งท้ายไว้ว่า “มามีรักลูกนะ” ซึ่งเป็นคำแนะนำของท่านอาจารย์วิทยากร ไม่รู้ว่า “ลูกจะงงรีเปล่า” โปรดติดตามตอนต่อไป พรุ่งนี้ค่ะ

วันที่ 2 ...

ข้าพเจ้ามาคิดใคร่ครวญดูแล้ว เข้าใจว่ามนุษย์ต้องการความสุข เช่น ความสะอาดสบาย ซึ่งการศึกษาเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับ “การค้นหาวิธีการในการดำเนินชีวิต”

การอบรมสองวัน ทำให้ข้าพเจ้าค้นพบตัวเองมากขึ้น รู้ว่าคนเราเกิดมามีศักยภาพพร้อม แต่แสดงออกมาไม่เท่ากัน แล้วแต่ว่าอยู่ในสภาวะใด ตัวเองก็เช่นเดียวกัน ในบางครั้งมองดูตัวเองแล้วน่าจะทำกิจกรรมนั้นได้ กิจกรรมนี้ได้ แต่ด้วยเหตุผลบางประการไม่กล้าแสดงออก

วันนี้ฝึกสังเกตว่าตัวเองว่าเป็นคนลักษณะใด ชอบการเรียนรู้ฐานนี้มาก ดูตัวเองแล้วตัดสินใจไม่ได้ ว่าตัวเองอยู่ในทิศไหน เลือکتิศกระทิง (N) เพราะคิดว่า ตัวเองเป็นคนมุ่งมั่น เอาจริงเอาจัง ความสำเร็จเป็นเป้าหมายสูงสุด แต่ไม่มูทะลุจุดนั้นจะ มาดูทิศหมี (W) ข้าพเจ้าก็น่าจะเข้าได้ เพราะความเป็นคนเจ้าระเบียบ เสื้อผ้า+การแต่งกายต้องเป๊ะๆ การทำงานของนักเรียนทุกคนต้องมีการขีดเส้นหน้า ลงวันที่ ขีดเส้นได้ด้วยทุกครั้ง ทุกรายวิชาที่สอน ทรงผม เครื่องแต่งกายนักเรียน ชุดลูกเสือ ต้องถูกระเบียบ มองไปทิศหนู (S) ก็น่าจะเข้าได้ เพราะตัวเองเป็นคนชอบเกรงใจผู้อื่น และชอบเอาใจใส่ดูแลผู้อื่น ชอบ Take Care ดูแล ทิศอินทรี (E) ก็เข้าได้เพราะ



ดูตัวเองแล้วว่า ตัวเองเป็นคนเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าเผชิญกับความจริง กล้าแสดงออก (โอย..แล้วตัวเราอยู่ตรงไหนน้อ!!)

จิตตปัญญาทำให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงไปหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมกรรมการแสดงออกทั้งกับตัวเอง ครอบครัว เพื่อนร่วมงานในองค์กร

13. ครูปิยวรรณ รัตนพันธ์ โรงเรียนชุมชนบ้านสะพานไม้แก่น :

ประสบการณ์วันที่ 15 ส.ค. 54

คาดว่าเป็นธรรมดา เมื่อมาได้พบกับท่านวิทยากร รู้สึกทึ่งกับบุคลิก และเรียบง่ายแบบจีน จีน ได้รู้ว่า จิตตปัญญาวันนี้ คือ “การศึกษาให้รู้จักเท่าทันจิตของเรา”

การใช้ชีวิตของเรานั้น มีบางอย่างไม่ใช่ จึงมีปัญหามากมาย ทั้งกับตัวเองและครอบครัว เกิดจากรู้ไม่เท่าทัน หรือรู้ไม่ถึงพอ ภายใต้อาการเร่ร่อนไปตามสภาพรอบและสิ่งแวดล้อม

ต่อไปจะพยายามใจเย็นๆ ให้โอกาสกับทุกคน พยายามจะคิดด้วยเหตุด้วยผล ไตร่ตรองให้มากก่อนตัดสินใจจะพยายามดูแลตัวเอง ครอบครัว เพื่อสร้างพลังและกำลัง จะนำความรู้ต่างๆ มาปรับใช้กับตัวเอง ครอบครัว และนักเรียน

วันที่สอง... 16 ส.ค. 54

วันนี้ได้มารู้จักกับอีกศาสตร์หนึ่ง ให้รู้จักตัวตนของตัวเอง ให้รู้จักการใช้ชีวิตแบบธรรมชาติ ไม่ยึดติด และเพิ่งมารู้ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมามีศักยภาพ แต่สิ่งแวดล้อมทำให้เราเปลี่ยนไปเพื่อความอยู่รอด เพื่อความสะดวกสบายของตนเอง ที่ผ่านมากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้พบกับปัญหามากมาย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความคิด

จะกลับมาดูแลตัวเอง ดูแลจิตใจ และเปลี่ยนความคิดบางเรื่องเสียใหม่ ให้เท่าทันกับตัวเอง อยู่ในสภาวะอย่างเรียบง่ายโดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

อยากให้ทุกคนได้มาเรียนรู้ ได้มาพบ ได้เห็น เหมือนกับที่ตัวเองได้พบครั้งนี้ จะเลือกนำไปใช้ และคิดว่าโลกเรานั้นน่าจะมีความสุขที่สุด

14. ครูอรุณีเยื้อะ สาหมันเอียด โรงเรียนบ้านเก่า :

ในการอบรมครั้งนี้ ได้ทฤษฎีไขดาว สำหรับใช้ในการเรียนรู้ปรับปรุงตัวเอง วิธีนี้ทำให้เรารู้จักบุคคลอื่นได้อย่างลึกซึ้งขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้อย่างเข้าใจ ให้เขามีความรู้สึกที่ดีต่อเรา



15. ครูหนันทิดา เพ็ชรคง โรงเรียนบ้านเก่า :

“จิตตปัญญา” คืออะไร? ไม่เคยได้ยิน การพบกับสิ่งใหม่ ย่อมเกิดปฏิกิริยาสองทาง คือ “เปิดใจรับ” กล้าที่จะเผชิญหรือเรียนรู้ และ “ปิดใจ” ไม่สนใจที่จะรับรู้

“หน้าที่” เป็นคำที่มีบทบาท ต้องขอบคุณ “หน้าที่” ทำให้ได้มาฝึก “จิตตปัญญา” ซึ่งเป็นการอบรมที่เพลินมาก ๆ หัวเราะเป็นระยะ ๆ ไม่อยากพัก...

การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ทำให้เข้าใจปัญหาหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน ที่แสดงออกมาหรือกระทำ การรู้ให้จริงเป็นพื้นฐานแห่งการกระทำดี ต้องรู้ว่าเป็น และนำมาใช้กับตัวเองก่อน แล้วค่อยแบ่งปันหรือช่วยเหลือผู้อื่น

การสอนให้เป็นคน(ดี) ไม่ใช่เรื่องยากถ้าเราตั้งใจ อาจารย์ได้ถ่ายทอดวิชา, เทคนิคการสอนที่น่าสนใจและเข้าใจได้ง่าย สื่อสารได้กับทุกระดับ ทำให้เราเรียนรู้แบบไม่ทันตั้งตัว และเกิดเข้าใจและเทียบเคียงได้ว่าทำไม? นักเรียนของเราถึงไม่ค่อยตั้งใจเรียน เหมือนที่พวกเรานั่งฟังอาจารย์อย่างใจจดใจจ่อ

16. พินญา จันทณี โรงเรียนบ้านเก่า :

ในการรับฟัง ผู้ฟังจะต้อง “ฟังอย่างตั้งใจ” และ “ฟังอย่างเคารพ” ในเรื่องราวของผู้อื่น อย่างเปิดใจรับ ไม่ด่วนตัดสินปัญหา ได้พยายามใช้บันได 5 ขั้น ในการรับฟัง และจะนำความรู้ไปใช้ในการเรียนการสอน

- ครูรับฟังข้อคิดเห็นของนักเรียนก่อน
- ไม่ขู่มั่นคืบนักเรียน แต่เปิดพื้นที่ให้เขาได้เรียนรู้ตามศักยภาพของเขา
- ครูควรตั้งคำถามแบบกระตุ้นให้นักเรียนสืบค้นปัญหา และแก้ด้วยตนเอง

17. ครูสุภัท สุวรรณมณี โรงเรียนบ้านคอลอมุดอ อ.สะบ้าย้อย จ.สงขลา :

เสียงอึกทึก คึกโครม รายรอบตัวเราอยู่ ไม่ว่าจะเป็น “เสียงนก เสียงกา” เสียงจากคนรอบข้าง หรือเสียงที่ตั้งจากตัวเราเอง

เราแน่ใจหรือว่า เราได้ยิน?

ในแต่ละวันที่ผ่านไป เราเคยรู้ไหมว่า เสียงหัวใจของเราเต้นไปกี่ครั้ง

ไม่ต้องพูดถึง ว่าเราจะได้ยินเสียงหัวใจของคนอื่นต้น บ้างไหม

ในแต่ละวันที่ผ่านไป เราเคยใส่ใจบ้างไหม กับคำพูดเป็นหมิ่นเป็นล้า คำที่เราได้ฟังนั้น จะได้ยินสักกี่คำ



มิต้องพูดถึง ว่าคำพูดที่เราพูดให้ใครบางคนฟังนั้น เขาจะได้ยินสักกี่คำ

เมื่อต่างคนต่างอยากพูด แล้วใครจะ “อยากฟัง”

ก่อนที่เก็บความสงสัย แล้วเปิด memory ใหม่ ที่เต็มไปด้วย “พื้นที่แห่งความปลอดภัย” พร้อมทั้งจะ save ความไว้วางใจ และ copy ความหวังดีให้ใครต่อใคร ได้ใช้ต่อ อย่างไม่มีวันเต็ม

เพียงแค่เรา “เปิดใจและใส่ใจที่จะฟังคนอื่น” ก็เป็นการเพียงพอแล้วที่จะคลายความมืดมน ที่กำลังห่มคลุมชีวิตของใครบางคน

เสียงที่อยากให้เราได้ยิน

คงเป็นเสียงเดียวกันกับเสียงที่เขาอยากให้เราได้ยิน

18. ครูสุจิตรา เบ็ญญฤทธิ์ โรงเรียนบ้านคอลอมุด อ.สะบ้าย้อย จ.สงขลา :

จากการที่ได้เรียนรู้ “จิตตปัญญา” ในวันแรก ทำให้เริ่มเข้าใจความรู้สึกนึกคิด เข้าใจพัฒนาการธรรมชาติของเด็กดีขึ้น ทำให้รู้ว่าในแต่ละช่วงวัยของเด็ก เขาต้องการอะไร และสนใจอะไรเป็นพิเศษ

การเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ถ้าใส่ใจในการฟังหรือพูด ก็จะประสบผลสำเร็จและได้ใจของอีกฝ่าย

ในการจัดการเรียนการสอน ถ้าครูได้เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้นักเรียน พร้อมทั้งเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี เชื่อแน่ว่านักเรียนสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่ครูพยายามบอให้ได้เป็นอย่างดี

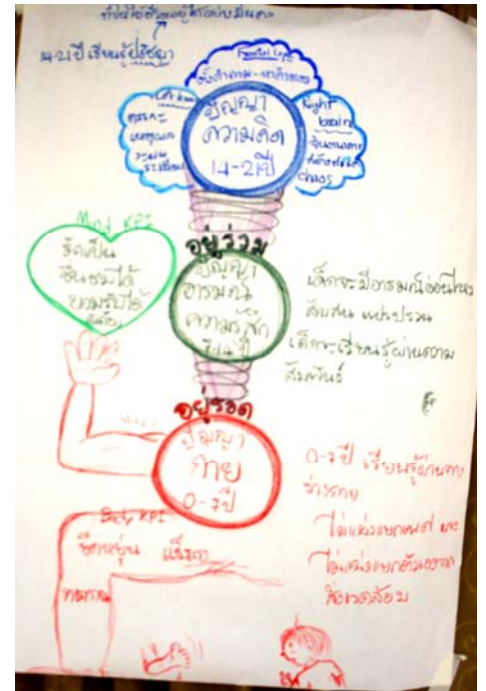
19. ครูจันทร์จิรา พรหมใหม่ โรงเรียนบ้านคอลอมุด อ.สะบ้าย้อย จ.สงขลา :

มาอบรมด้วยความคาดหวัง จะนำไปปรับใช้ สิ่งที่ได้รับ คือ ต้องรู้ตัวเองก่อน รู้ว่า มีปัญหาภายในแล้ว ยัง ต้องให้ความสำคัญกับกายของเรา ก่อน จึงจะสามารถพัฒนาปัญญาใจ และปัญญาสมองหรือความคิด เมื่อทั้ง 3 อย่างของเรามีความพร้อมอย่างสมบูรณ์ เราก็สามารถใช้ชีวิตกับคนรอบข้างได้อย่างมีความสุข

ได้เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิต โดยเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้กับคนรอบข้าง เพื่อให้เขารู้สึกไว้วางใจและมั่นใจ ว่าเราปลอดภัย ความไว้วางใจเป็นบ่อเกิดของความราบรื่น

20. นางสาวสุนทร ปิยภิรมย์ โรงเรียนบ้านทุ่งไพล :

สิ่งแรกที่ได้ คือ ความแปลกใหม่ ฟังแล้วเป็นสิ่งใกล้ตัวมากๆ เพียงแค่เรามองข้าม หรือไม่ได้คิดถึง เหมือนเส้นผมบังภูเขา อย่างเช่น เรื่องการฟัง ตัวเองมีความรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา ที่ต้องรับรู้ รับฟังอยู่แล้ว แต่



เมื่อได้ฟังอาจารย์พูด ทำให้คิดได้ว่า การฟังก็มีประโยชน์ ถ้าฟังอย่างใส่ใจ มีพื้นที่ปลอดภัยให้เกิดความไว้วางใจ สิ่งที่ตามมาคือ ความสัมพันธ์ ๑ ลดความเข้าใจที่ไม่ตรงกัน ความรักแสดงออกด้วยการสัมผัส การกอด เห็นด้วยกับอาจารย์ว่า การแสดงความรักแบบไม่ต้องพูด ไม่ต้องบอกว่า รักนะ แต่แสดงออกด้วยการกระทำ ลูกหรือลูกศิษย์จะสามารถสัมผัสถึงความรักนั้นได้ เมื่อเด็กรู้สึกปลอดภัย จะไว้วางใจ ทำให้กล้าพูด ไม่โกหกอีก

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมครั้งนี้ สามารถปรับใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งตนเอง ครอบครัว ลูกศิษย์ และสังคมรอบข้าง

21 ครูรุ่งนภา ไชยถาวร โรงเรียนบ้านทุ่งไพล :

คำแรกที่น่าสนใจ คือ จิตตปัญญา ยิ่งเมื่อมาเห็นวิทยากรผู้ให้ความรู้เห็นการแต่งกายของวิทยากร ก็ทำให้ฉุกคิดเรื่องของลัทธิต่างๆ แต่เมื่อวิทยากรพูดให้ความรู้ ภาพของการประชุมแบบเก่า ๆ ที่ติดในความคิดฉาย power point หรือปิ้งแผ่นใส หายไปในทันที

การสอนแบบแสดงให้เห็นภาพอย่างชัดเจน ทำให้สนุกสนาน และเปิดรับความรู้ใหม่ๆ ทั้งที่ไม่มีความรู้มาก่อน เช่น Home School หรือ การศึกษานอกระบบ

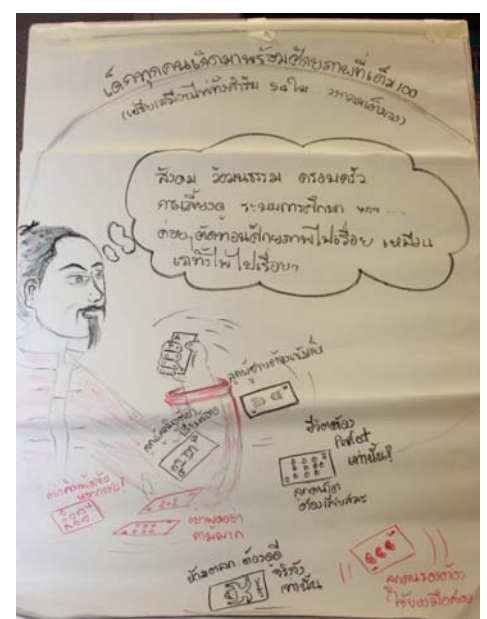
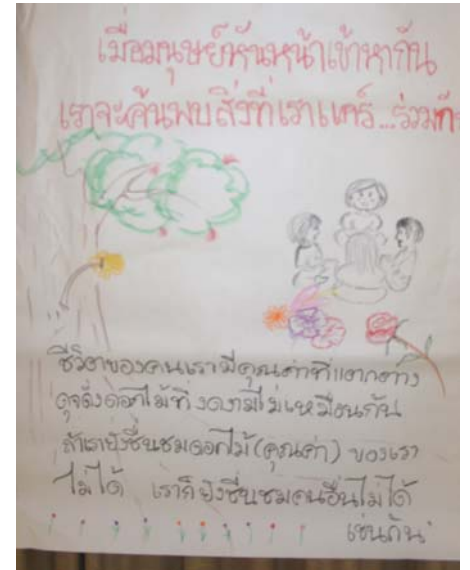
กระตุ้นให้อยากรู้ความแตกต่าง ข้อดี-ข้อเสีย ระหว่างการศึกษาในระบบกับนอกระบบ สิ่งแรกที่เห็น คือ ความกล้าของวิทยากร ที่มั่นใจในตัวเอง และนำตัวเอง ครอบครัวออกมาอยู่นอกระบบ ความสำเร็จล้วนแล้วมาจาก “จิตตปัญญา” ซึ่งช่วยสร้างความรู้ให้กับคนใกล้ตัว และคนรอบข้างได้เป็นอย่างดี

จิตตปัญญา คือ จิตวิทยาดี ๆ นี้เอง แต่เป็นจิตวิทยาที่มองโลกด้วยความเป็นจริง เข้าใจธรรมชาติของตัวบุคคลเกือบทุกด้าน โดยเฉพาะในตัวเด็ก ที่โตเต็มที่แล้วเด็ก ๆ เหล่านี้มีศักยภาพ ที่เต็มขีดความสามารถ หรือเต็มร้อยอยู่แล้ว แต่อยู่ที่ว่า จะสามารถดึงศักยภาพเหล่านั้นออกมาได้มาก หรือไปลดศักยภาพหรือความสามารถของเขามืออยู่อย่างเต็มเปี่ยม ออกไปจนหมดสิ้น ทำให้อยากที่จะศึกษาเรื่อง จิตตปัญญา ให้ลึกซึ้งมากกว่านี้ ไปเรื่อย ๆ

สิ่งที่สำคัญคือ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตของเรา ได้อย่างดีที่สุด

22. ครูลินดา หนูแก้ว โรงเรียนบ้านทุ่งไพล :

ชีวิตที่หลงผิดเมื่อพบกับ “จิตตปัญญา” จากการที่ข้าพเจ้าเข้ารับการอบรมพัฒนาจิตตปัญญาในครั้งนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้รู้จักตัวตน เข้าใจความสุขที่แท้จริงของชีวิตประจำวัน ซึ่งจากเดิมดูเหมือนการดำเนินชีวิตอย่างสะเปะสะปะ ตกหลุม ตกร่องไปบ้าง แต่ยังไม่สายเกินไป ที่จะปรับตนเอง



ครอบครัว ลูกศิษย์ และคนรอบข้างให้มีความสุข แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะพัฒนาจิตปัญญาอยู่คนเดียว ทุกคนโดยเฉพาะผู้ร่วมงาน ผู้บริหารควรได้รับและมีส่วนร่วมไปพร้อมกัน เชื่อว่า การครองตน ครองงาน จะถึงจุดมุ่งหมาย หากทำตามหลักของบันได 5 ขั้น ถ้าทำได้ จะทำดี ทำทันที ทำทุกที่ ทำท่า (โดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน)

23. ครูตวงรัตน์ จันทำปา โรงเรียนบ้านใหม่ :

วันแรก...

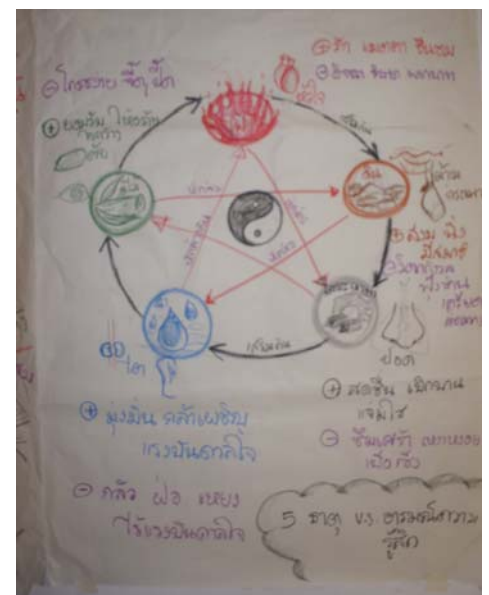
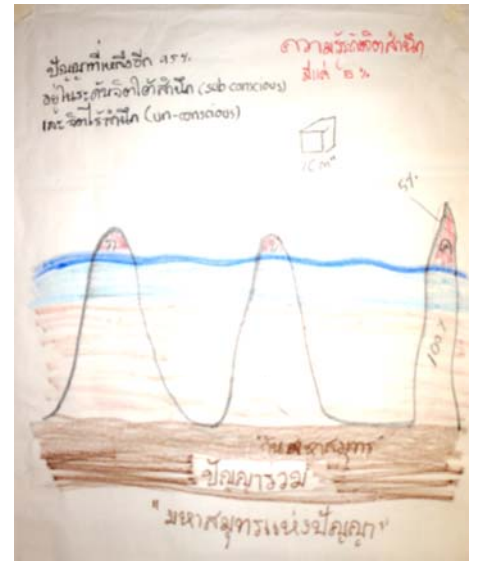
กิจกรรมการฟังได้แลกเปลี่ยนเล่าเรื่องในวัยเด็ก แรกๆ ก็นึกไม่ออกว่าเล่าเรื่องอะไร แต่คู่ของดิฉันเล่าเรื่องราวให้ฟังก่อน ขณะที่ดิฉันก็ฟังอย่างตั้งใจและจดจ่อกับน้ำเสียง สีหน้า ทำให้มองเห็นทางสีหน้า เห็นถึงความรู้สึกที่กดตัน น้ำตาคลอ และเมื่อเห็นการรับฟังอย่างตั้งใจของดิฉัน ความรู้สึกของผู้เล่าก็รู้สึกผ่อนคลาย น้ำเสียงสบายๆ ขึ้น

สำหรับตัวดิฉันเองนั้นได้เล่าเรื่องในวัยเด็ก อาจจะต่างไปจากคู่ของดิฉันบ้างในบางเรื่องราว เนื่องจากมาจากครอบครัวที่มีพื้นฐานต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันก็คือ ลักษณะการสอนของพ่อแม่ ให้อยู่อย่างพอเพียง สอนให้ช่วยเหลือตนเอง ต้องทำงานจึงจะได้เงิน ไม่ใช่แบมือขอเงินพ่อแม่โดยไม่เคยช่วยงานพ่อแม่เลย จากเรื่องราวที่ได้รับฟังซึ่งกันและกัน แม้จะมาจากต่างที่กัน ไม่เคยรู้จักกัน แต่เมื่อได้พูดหรือแบ่งปันเรื่องราวกัน ทำให้รู้สึกคุ้นชินและรู้สึกปลอดภัย

นอกเวลาของการอบรม เรายังพูดแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันอีก ดิฉันได้รับรู้ถึงบรรยากาศรอบๆ ตัวของดิฉัน ซึ่งเต็มไปด้วยคนที่ดิฉันรู้สึกแปลกหน้าในครั้งแรก เมื่อได้แบ่งปันเรื่องราว บรรยากาศก็เปลี่ยนเป็นความคุ้นเคย และรับรู้ถึงความรู้สึก ว่าทุกคนมีความปลอดภัย ที่จะเข้าไปสัมผัสได้โดยไม่ลังเล

การรับฟังคนอื่นอย่างไม่มีอคติ จะทำให้เราอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปลอดภัยและเป็นสุข สังคมปัจจุบันวุ่นวาย ก็เพราะต่างคนต่างพูด ไม่มีใครฟัง จึงไม่เข้าใจกัน ทะเลาะเบาะแว้ง และใช้ความรุนแรงเข้าตัดสินปัญหา ไม่รับรู้ ไม่สนใจกติกา ไม่เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน บางคนก็ด่วนตัดสินคนอื่น โดยเอาความรู้สึกอคติของตน ตัดสินคนอื่นโดยไม่ศึกษาให้ถ่องแท้

หากเราได้รับฟังและรับรู้เรื่องของคนอื่นอย่างใส่ใจ แคร่ความรู้สึกของคนอื่นบ้าง สังคมก็จะเป็นสุข ความรู้สึกเป็นพี่เป็นน้อง ดูแลกันช่วยเหลือกันก็จะเกิดขึ้นในสังคมต่อไปได้ อย่างยั่งยืน



วันที่สอง...

“จิตตปัญญา” ก่อนการเข้ารับการอบรมคิดอยู่ในใจว่า คงเป็นศาสตร์หนึ่งที่ควบคู่กับปรัชญาชีวิตคนเรา หากจิตมีปัญญาบวกกับเดินไปพร้อมกับหลักปรัชญา ไม่ว่าจะเป็นหลักปรัชญาของใคร เราก็สามารถนำมาปรับใช้ได้กับชีวิตประจำวัน ชีวิตและจิตใจก็จะผ่อนคลาย แก้ปัญหาตนเองได้ ปัญหาจะหนักแค่ไหนก็สามารถคลี่คลายได้ในตัวของมันเอง

เมื่อเข้ารับการอบรมก็ได้เรียนรู้ถึงชีวิตที่แตกต่างเหมือนดอกไม้ต่างสีกัน แต่ทุกดอกก็มีคุณค่าในตัวของมันเอง ถ้าเราชื่นชมดอกไม้ทุกดอกไม้ได้เท่ากับเราไม่รู้จักคุณค่าของคนอื่น การได้รับรู้ประสบการณ์ของคนอื่นหรือเรื่องราวของคนอื่น โดยรับฟังอย่างใส่ใจ ยิ่งเขาไว้วางใจเรามากขึ้น เรื่องราวต่างๆ ก็จะพรั่งพรั่ง เช่นเดียวกับเรื่องราวที่เราถ่ายทอดให้คนอื่นฟัง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสิ่งที่กีดตันภายในใจก็จะผ่อนคลาย บางครั้งความทุกข์ของคนอื่นทำให้เราคิดว่า ชีวิตของคนอื่นยิ่งกว่าเรามาก เรื่องของเรากลายเป็นเรื่องเล็กๆ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับชีวิตมากขึ้น การได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา ว่าเราอยู่ในธาตุอะไร และเราควรปรับตัวอย่างไรจึงจะอยู่ในสังคมอย่างไม่มีปัญหา เป็นสิ่งหนึ่งที่เราได้รับรู้ เพื่อนำไปปรับใช้กับการทำงานและครอบครัว

การฝึกออกกำลังกายแบบชี่กง และมวยชี่กงทำให้ได้ทราบว่าการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ชีวิตที่ไม่มีโรคจะเป็นชีวิตที่สดใหม่เสมอ สิ่งเหล่านี้หลายคนละเลยและไม่เห็นความสำคัญ การออกกำลังกายช่วยให้ชีวิตยืนยาว มีพลังตลอดเวลา

การอบรมในครั้งนี้เป็นสิ่งใหม่ ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งร่างกาย, สังคม, สติปัญญา และอารมณ์-จิตใจ คิดว่านำไปใช้กับเด็กที่โรงเรียนคงทำให้เด็กและตัวเราเองมีความสุขร่วมกันได้เช่นกัน



24. ครู..... โรงเรียนบ้านใหม่ :

การเข้าร่วมอบรมจิตตปัญญา ครั้งแรกได้เห็นอาจารย์แล้วมีความรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจว่าจะได้อะไรกลับไปฝากนักเรียน ผิดคาดมีอะไรที่ดีๆ เยอะแยะมากมาย

คำพูดของอาจารย์คำเดียว แต่มีความหมายทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้คิดย้อนกลับ เป็นเรื่องง่ายๆ ที่ทำให้เราทำได้ ที่จะให้คนรอบข้างอยู่กับเราแล้วมีความสุข แต่เรากลับทำไม่ได้

กลับไปโรงเรียน/บ้านครั้งนี้จะนำไปใช้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อได้ทำผิดโดยไม่เจตนา เพราะคำพูดบางคำ ที่เราพูดออกไป โดยที่ผู้พูดไม่ได้คิดอะไรมากมาย กลับทำให้ผู้ที่เราพูดด้วยเครียด ขาดสติ มีความทุกข์ เมื่อขาดสติก็จะทำอะไรไม่ถูก



อาจจะแก้ปัญหาอะไรไม่ได้ เหมือนคำพูดที่ว่า “สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดจะไม่เกิดปัญญา”

เพราะฉะนั้นขอสรุปว่า การใช้ปัญญาในการพัฒนาจิต ให้ตนเอง/ครอบครัว และผู้ที่อยู่ร่วมกันมีความสุข รู้จักเขา รู้จักเรา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การอบรมครั้งนี้ถือว่า สุดยอดค่ะ

25. ครูพจนานำไฟ โรงเรียนบ้านใหม่ :

วันแรก...

การอยู่ร่วมกับผู้อื่น จำเป็นต้องมีทั้งผู้พูดและผู้ฟัง การเป็นผู้ฟังที่ดีนั้นทำได้ยาก การอบรมจิตตปัญญาครั้งนี้ได้รับความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการฟังอย่างใส่ใจ ที่ผู้พูดรู้สึกไว้วางใจต่อผู้ฟัง รู้สึกเป็นมิตร มีความปลอดภัย

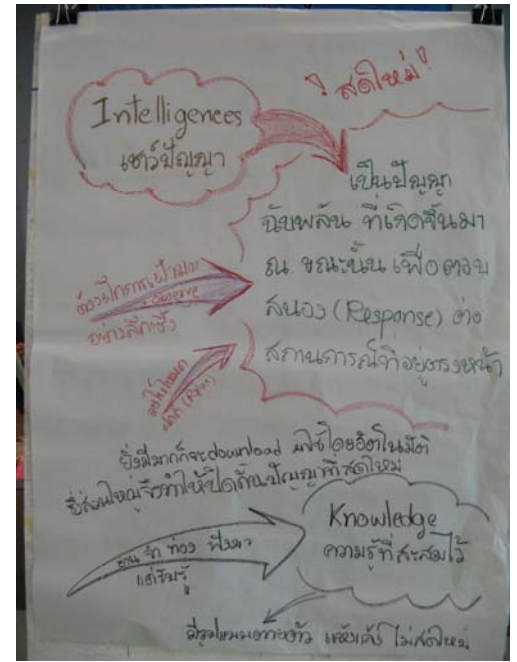
ถ้านำวิธีการนี้ไปใช้กับการสอน ครูจะได้รับความไว้วางใจจากนักเรียน สามารถปรับทุกข์กับครู ซึ่งจะช่วยให้แก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี

วันที่สอง...

ดิฉันรับราชการครูมาเป็นเวลา 30 ปี คิดว่าการอบรมลักษณะนี้น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีในระบบราชการไทย เพราะผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติจริง ในท่ามกลางบรรยากาศที่เหมาะสม ประทับใจกิจกรรมการแบ่งกลุ่ม เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ต่อกัน ทำให้รู้สึกว่า มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำรงชีวิตของกันและกัน วิทยากรที่ให้ความรู้มีความตั้งใจ สามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้เป็นอย่างดี ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนรู้สึกมีความสุขกับการเข้ารับการอบรมในครั้งนี้

มีหลายเรื่องที่น่าสนใจนำมาเป็นตัวอย่าง เป็นเรื่องจริงที่อยู่ใกล้ตัวเรามากพอได้ฟังก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ เช่น เรื่องที่นักเรียนไม่สนใจเรียน คงจะต้องนำวิชาเซวี่ปัญญาเข้ามาช่วยน่าจะเป็นการดี ส่วนองค์ประกอบของวงจรชีวิตก็ทำให้เข้าใจถึงวิธีการดูแลตัวเองให้มากขึ้น ได้เข้าใจตัวเองว่าเป็นธาตุดิน เพราะตั้งแต่รับราชการมา ก็สอนวิชาคณิตศาสตร์มาหลายปีแล้ว และทำหน้าที่พิเศษในโรงเรียน คือ เจ้าหน้าที่ธุรการและการเงินมาหลายปีแล้วด้วย เพราะไม่มีใครรับทำหน้าที่แทน แต่ก็รู้สึกภูมิใจมากที่ได้ทำหน้าที่นี้

คิดว่าจะนำความรู้เรื่องธาตุต่าง ๆ ไปศึกษาบุคคลที่อยู่รอบข้าง เพราะการที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จนั้นต้องอาศัยบุคคลหลายฝ่ายมาร่วมกัน งานนั้นก็จะสำเร็จได้โดยง่ายตาย



26. ครูพรพรรณ ประทุมวัลย์ โรงเรียนบ้านใหม่ :

วันแรก...

จิตตปัญญา เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาความเป็นตัวเอง ว่าอะไร คือ สิ่งที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง ทำให้ได้รู้อะไรๆ เกี่ยวกับตนเองหลายอย่าง ซึ่ง ก่อนหน้านี้ไม่รู้ ว่า พฤติกรรมเหล่านั้นคือเรา นอกจากนี้แล้วยังทำให้รู้วิธีการ ว่า ทำอย่างไรจึงจะเปิดโอกาสให้คนรอบข้าง คนใกล้ชิด และนักเรียนได้ แสดงออก ถึงสิ่งที่เขาต้องการจะบอก ต้องการแสดงออก โดยที่เราไม่ไปด่วนสรุป หรือพูดตัดบท ในสิ่งที่เขาอยากให้เราได้รับรู้ ทั้งที่หลายๆ ครั้งเราเองได้ ทำการด่วนสรุปไปหลายต่อหลายครั้งแล้ว

วันที่สอง...

เนื้อหาในการอบรมในวันนั้นมีการเจาะลึกมากยิ่งขึ้น ในศาสตร์เรื่อง การรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และบุคคลรอบข้างตัวเรา ว่าเขาเป็นคน อย่งไร เพื่อรู้ว่าเราจะคุยแบบไหน ทำตัวอย่างไร จึงจะไปกันได้ โดยไม่มี ปัญหาและเขาจะมอบความไว้วางใจให้เรา และในที่สุดจะทำให้เรามี สัมพันธภาพอันดีต่อกันได้อย่างยั่งยืน

นอกจากนี้แล้วยังได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็น สิ่งจำเป็นมากต่อทุกคน และยิ่งวัยซึ่งมีอายุ 40 ขึ้นไปแล้ว เพราะวัยนี้ไม่ เหมาะกับการออกกำลังกายแบบวัยรุ่นทำกัน ทว่าวิทยากรได้สอนวิธีการออก ลังกายตามตำราจีนที่มีชื่อว่า ชีกง ซึ่งเคยเห็นเขาฝึกมาก็บ่อย แต่ไม่คิดว่าการ ออกกำลังกายแบบนี้จะทำให้เหงื่อออกได้ แต่เมื่อได้ลองฝึกแล้วก็ได้ คำตอบเลยว่า ตัวเองเข้าใจผิดมาตลอด การฝึกแบบนี้เรียกเหงื่อได้จริงๆ แ่ เวลาไม่กี่วินาทีที่กล้ามเนื้อ ทุกส่วนมีการยืดหยุ่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งความรู้ันนี้ เรียนรู้ได้ไม่่ง่ายนัก แต่ผู้เข้าอบรมทุกคนก็ได้เรียนรู้แล้ว และรู้สึกว่ทุกคนจะ เรียนรู้ได้ดี และเป็นทีที่ชื่นชอภกันมาด้วย

โดยส่วนตัวแล้วคิดว่า การอบรมในครั้งนี้ดีและคุ้มค่ามาก เพราะ นอกจากจำได้ รู้เรื่องจิต ความรู้สึก และความนึกคิดของตนเองและของบุคคล รอบข้างแล้ว เรายังได้รู้เรื่องการดูแลสุขภาพอีกด้วย ซึ่งสามารถนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

25. ครูนิตยา เรื่องแก้ว โรงเรียนบ้านแม่ที :

วันแรก...

การเรียนรู้หนึ่งวันเต็มๆ รู้สึกว่า ได้รับความรู้ต่างๆ มากมาย ที่จะ นำไปปรับใช้กับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวหรือเพื่อนครู

ในช่วงเช้า อาจารย์พูดตรงกับการเลี้ยงดูลูกที่ผ่านมา เราจึงมี ความรู้สึกว่ เขารักเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ พอได้ฟังอาจารย์ทำให้เราเข้าใจลูก มากขึ้น



ในช่วงบ่าย ตัวอย่างจากการแสดงละคร ทำให้เราสามารถนำไปปรับใช้ในการสอนนักเรียนของเราได้

สรุปแล้ว การฟัง ควรฟังอย่างตั้งใจ ฟังให้เราเห็นว่าผู้พูด ว่าเขาต้องการอะไร แล้วคิดทบทวนในสิ่งที่เขาพูด เพื่อสืบค้นหาความต้องการของผู้พูด เทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในการสอนเด็ก การให้เกียรติและเคารพในสิทธิของเด็กด้วย เมื่อเวลาที่เขามีคำถาม

วันที่สอง...

วันที่สองก็ผ่านพ้นไป ถ้าถามว่าได้อะไรบ้างจากการอบรมในครั้งนี้ ถ้าจะเขียนออกมาเป็นคำพูด มันก็คงยากต่อการอธิบายหรือการสรรหาคำมาบรรยายแต่ถ้าถามว่า ชอบไหม ประทับใจไหม บอกได้เลยว่า ชอบและประทับใจมาก และอยากได้รับการอบรมแบบนี้หรือลักษณะนี้บ่อยๆ เพราะว่าอย่างน้อยก็ทำให้เราได้มองเห็นตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

คิดว่า แนนอน การเปลี่ยนแปลงในอนาคตคงต้องเกิดขึ้นแน่ (แต่คงไม่ถึงกับต้องไปร่ำรวยเงินให้เด็กดู อาจจะแอบไปผ่อนคลายนในห้องน้ำก็ได้) ประสบการณ์ที่ได้รับมากเกินกว่าที่จะบรรยายและอยากให้ท่านผู้บริหารทุกท่านเข้ารับการอบรมหลักสูตร จิตตปัญญานี้พร้อมๆ กัน (แยกกับครูผู้สอน) อาจารย์ที่ให้ความรู้จะได้ไม่หนักใจกับการใช้คำพูด คิดว่าคงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีใน สพป.สงขลาเขต 3 ของเรามากมาย

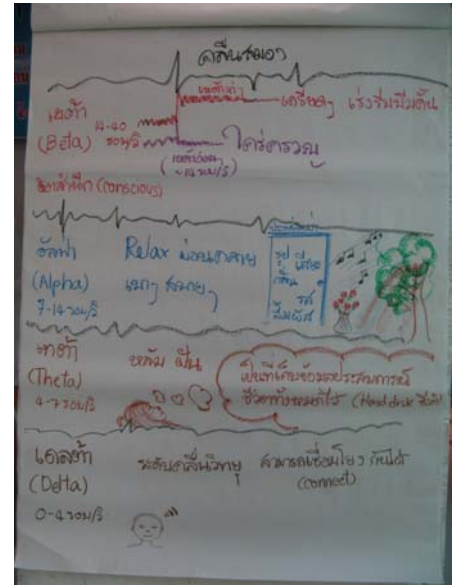
ท้ายนี้คิดว่า ประสบการณ์หรือสิ่งต่างๆที่ได้รับต้องเกิดประโยชน์ แนนอนทั้งในครอบครัวและชีวิตประจำวันในการทำงานค่ะ

26. ครูแก้วใจ แสงอรุณ โรงเรียนบ้านแม่ที :

ฟังได้รู้เรื่อง	ต้องปราดเปรื่องปรีชาชาญ
เปรียบลิ้นชิมน้ำตาล	รู้สรวานชาบชานใจ
ฟังได้ไม่รู้ความ	วิชาทราวมจะงามไหน
เปรียบจวกตักไตโต	ปู้ร้สหมตท้มมวล

“การฟัง” เป็นทักษะแรกของการสื่อสาร ถ้าคนเรามีทักษะในการฟังที่ดี การสื่อสารระหว่างกันก็จะมีประสิทธิภาพ เกิดความสัมพันธอันดีต่อกัน รับรู้เรื่องราวต่างๆ และตอบสนองอย่างเข้าใจ

อาจารย์สอนให้พวกเราเห็นความสำคัญของการฟัง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการใช้ทักษะอื่นๆ ต่อไป ได้แก่ การพูด การอ่าน การดูและการเขียน จะเห็นได้ว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา ในทุกวันนี้เริ่มต้นมาจากฟังไม่ได้ศัพท์ จับไปกระเดียด ฟังหูซ้ายทะลุหูขวา ฟังอย่างเข้าใจไปอีกอย่าง ฯลฯ



ฉะนั้น รู้จักการฟังผู้อื่น และนำไปคิดไตร่ตรอง สะท้อนกลับในทางบวก เป็นวิถีชีวิตที่เป็นปกติสุข

การเสริมสร้างศักยภาพให้กับตนเอง เมื่อเราถูกกลืนรอยศักยภาพมา โดยตลอดตั้งแต่เด็ก เป็นเรื่องที่น่าสนใจ สามารถนำไปใช้ในชีวิตรได้ แม้ว่า การสอนวันนี้จะเข้มข้นตามวิธีการสอนของอาจารย์แบบไม่ถูกยึดเยียดและ บังคับ รวมทั้งได้รับความทางอาหารกายและใจด้วย



27. ครูอับดุลเราะหมาน เตระมะ โรงเรียนบ้านแม่ที :

ผู้คนส่วนใหญ่ทุกวันนี้ ตกอยู่ในวังวนของกระแสวัตถุนิยม สังเกตได้ง่ายๆ จากตัวอย่างดังต่อไปนี้

พ่อต้องรีบเร่งออกไปทำงาน เพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว
แม่ต้องรีบออกไปทำงานหาเลี้ยงชีพ เพื่อสนองเป้าหมายของชีวิต

พ่อแม่ต่างรีบเร่งไปโรงเรียน เพื่อหาความรู้และแข่งขันสร้างความก้าวหน้า

เพราะเข้าใจว่านั่นคือ คุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต เป็นความภูมิใจของครอบครัวและสังคม

เมื่อผมได้มาเข้ารับการอบรม “จิตตปัญญา” ทำให้รู้สึกตัว ตระหนัก และเห็นคุณค่าของ “การรับฟังและเอาใจใส่” ที่สำคัญ คือ ได้ฟังตัวเอง สามารถนำแนวคิดนี้ไประครองตัวเองได้ในกระแสวัตถุนิยมที่เขี้ยวกรากถึงแม้ไม่สามารถทำได้ถึงขนาดต้านกระแสก็ตามที

แนวคิดแห่ง “จิตตปัญญา” เข้าใจได้ไม่ยาก นำไปปรับใช้ในชีวิตรจริงได้

“จิตตปัญญา” มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และในครอบครัวเป็นหนวยทางสังคมที่เล็กที่สุด “จิตตปัญญา” มีความสำคัญมากต่อครูหรือบุคลากรทางการศึกษา ที่เป็นแบบอย่างและทำหน้าที่หล่อหลอมพฤติกรรมเยาวชน แต่ยิ่งไปกว่านั้น การร่วมกันเป็นสังคม ถ้าทุกคนฟังและใส่ใจซึ่งกันและกันมากขึ้น ปัญหาสังคมอาจจะลดน้อยลง

ที่กล่าวมานั้นเป็นแค่พลังของ “การฟังอย่าใส่ใจ” ตามแนวคิดของ “จิตตปัญญา” เท่านั้น ยังมีพลังอีกมากมายที่ซ่อนอยู่ ภายในผู้เข้ารับการอบรมทุกคน คล้ายกับแสงสว่างที่ผุดขึ้นกลางใจเมื่อได้ยินได้ฟัง สิ่งที่อาจารย์พูดนั้นมันโดนใจใครหลายๆ คน อยากให้นำเรื่องราวเหล่านี้เล่าสู่กันฟัง และขยายผลให้ผู้คนส่วนใหญ่ได้รับรู้ เพื่อเข้าใจการใช้ชีวิตร จะได้กุศลมหาศาลเชียว..



28. ครูสุมาลี เห็ดหัด โรงเรียนบ้านแม่ที :

วันแรก...

การฟังเป็นทักษะที่เราคุ้นชินในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ลืมตาดูโลก เราได้ฟังเรื่องราวมากมาย ทั้งเรื่องของเราเอง และเรื่องราวของคนอื่น การฟังที่ดีต้องเป็นการฟังอย่างตั้งใจ ให้เกียรติผู้พูด เอาใจเขามาใส่ใจเรา

จากการที่ได้ทำกิจกรรมฝึกทักษะการฟังในวันที่ 15 สิงหาคม 2554 ที่ผ่านมาก ทำให้ตัวเองได้เรียนรู้และพบว่าในชีวิตประจำของตนเอง ได้ใช้ทักษะการฟังมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวในครอบครัว เรื่องการทำงาน และการสอนนักเรียน เพราะการสอนแต่ละครั้งอยากให้นักเรียนสะท้อนความคิดเห็นและผล พูดคุยซักถามเพื่อให้นักเรียนเกิดการปฏิสัมพันธ์กับครูให้มากที่สุด

ส่วนเรื่องราวที่ได้รับฟังจากคนรอบข้าง ตัวเองจะนำมาคิดวิเคราะห์ เหตุผลในการพูดคุย เพื่อหาข้อเท็จจริงที่ทั้ง 2 ฝ่าย เรื่องราวที่ฟังในแต่ละครั้งของแต่ละคน จะแฝงความรู้ คติสอนใจ และแนวคิด

ทุกวันนี้ในสังคมเรามีแต่ต่างคนต่างพูด ไม่มีใครรับฟังใคร แม้จะรับฟังแต่ไม่ใส่ใจ จึงไม่เข้าใจกัน ไม่แปลกเลยที่มีแยกกลุ่ม แยกพวก สร้างสีชาดความสามัคคีในสังคม เพราะฉะนั้นวันนี้ขอให้ทุกคนฟังกันและกัน “อย่างใส่ใจ”

แม้แต่นักปราชญ์จะใช้ทฤษฎี “สุ จิ ปุ ลิ” คือ การฟังมาก่อนการเรียนรู้อื่นใด

วันที่สอง...

มนุษย์เรานั้นเป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะว่ามีสมองที่คิดแยะแยะ วิเคราะห์ได้ คิดแก้ปัญหาได้ดีกว่าสัตว์ชนิดอื่น แต่ถึงแม้ว่ามนุษย์เรามีสมองที่เฉลียวฉลาด แต่มีความแตกต่างกันในเรื่องหลักการคิด การใช้ชีวิตแตกต่างกัน สติปัญญาการแก้ปัญหา

ชีวิตของข้าพเจ้าก็เช่นเดียวกัน ตั้งแต่เติบโตมาก็ได้เปรียบเทียบกับทำไม่ตัวเองกับพี่ๆ น้องๆ ในครอบครัว จึงมีความคิดอ่านที่แตกต่างกัน การคิด การใช้ชีวิต การแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน คิดหาคำตอบก็หาไม่ได้ พอเรียนจบมาทำงาน การทำงาน วิธีการคิดงาน หลักการทำงานก็แตกต่างจากเพื่อนๆ ร่วมงานอีกหลายๆคน เช่น ชอบทำงานให้สำเร็จเรียบร้อยตรงเวลา มีประสิทธิภาพ คิดถึงผลประโยชน์ขององค์กรเป็นหลัก แต่งานที่ทำจะไม่นำเสนอผู้บริหารแบบเอาหน้า ชอบทำงานแบบปิดทองหลังพระ

เมื่อข้าพเจ้าได้มาเรียนรู้เกี่ยวกับการเรียนด้วยหัวใจอย่างใคร่ครวญ ก็ทำให้ได้รู้ตัวตนของเราว่า การก่อกำเนิดชีวิตของคนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำให้ฐานการใช้ชีวิตของเราจึงแตกต่างกัน ชาติที่รวมตัวในการ



สร้างชีวิตของเราต่างกัน จึงทำให้ชาวปัญญา จิตใต้สำนึกก็ย่อมผิดแตกต่างกันไป

ฉะนั้นเมื่อเรารู้ตัวตนที่แท้จริงของเรา สิ่งไหนที่เราขาดเราก็ต้องเพิ่ม สิ่งไหนเราไม่ดีเราก็ต้องลด ละ เลิก เอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะทุกชีวิตมีคุณค่า เรานำคุณค่าของชีวิตมาสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตั้งตามต่อไป

29. ครูสุพันธ์ นุ่นชูคัน โรงเรียนบ่อเกิดวิจิตรวิทยา :

การรับรู้ของคนเราตั้งแต่เล็กจนโต 5 ทางด้วยกัน คือ การสัมผัส การฟัง การพูด การอ่าน การเขียน ทุกๆอย่างของการรับรู้สามารถแต่งเติมให้คนเราเป็นคนที่มีสมบูรณ์ได้

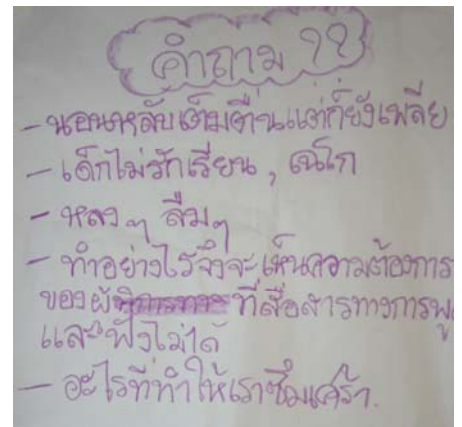
ในที่นี่จะยกตัวอย่างจากการฟัง ซึ่งพวกเราได้ร่วมจัดกิจกรรมกลุ่ม โดยท่านอาจารย์ให้พวกเราเล่าประสบการณ์ในสมัยที่เราตัวเล็ก คือ การเล่าเรื่องในอดีตนั่นเอง และได้ฟังจากประสบการณ์ของเพื่อนๆ และเราเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง สรุปว่า ถ้าเราฟังเรื่องใดก็ตามอย่างตั้งใจ แล้วเราจะลำดับเหตุการณ์ที่ทำได้ดี และถ้าไม่ตั้งใจฟัง ผลที่ออกมาคือ จะลำดับเหตุการณ์ไม่ได้หรือไม่จำนั่นเอง เพราะใจคิดอย่างและหูฟังอย่าง และยังมีตัวแปรหลายๆ อาจจะไม่อยากฟังเลย เช่น น้ำเสียงคนเล่า, ลีลาท่าทาง, เสียงรบกวน, ภาษาที่แปลไม่ได้และอื่นๆ และถ้าเด็กตั้งใจฟัง ไม่มีตัวแปรอื่นๆ เด็กหรือตัวเราจะจำและเข้าใจได้ดี

สรุป ถ้าจะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับการฟังให้ได้ดี เราต้องเตรียมตัวเอง สิ่งแวดล้อมภายในห้อง เตรียมตัวเด็กอย่าให้ตัวแปรมาก ถ้าเด็กพร้อมที่จะฟังเรื่องเล่าต่างๆ บวกกับคนเล่ามีความสามารถในการเล่าเรื่อง ผู้ฟังจะฟังได้ดี

30. ครูพรทิพย์ รัสสุวรรณโณ โรงเรียนบ่อเกิดวิจิตรวิทยา :

การอบรมจิตตปัญญาวันนี้ เป็นเรื่องที่ใกล้ตัว แต่ทุกวันนี้ทุกคนต่างมุ่งทำแต่งงาน ไม่ค่อยสนใจคนรอบข้าง ไม่สนใจสภาพจิตใจ ไม่มีจิตวิทยาในการดำรงชีวิต เพื่อให้เข้าใจตรงกัน วันนี้อาจารย์สอนให้เรารู้จักตนเอง มีข้อบกพร่องตรงไหนก็แก้ไขให้ตรงจุด มองคนอื่นให้เป็นเหมือนเรา เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้ชีวิตของเราเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการเข้าใจ ทำให้ตัวเราและคนรอบข้างมีความสุข

กิจกรรมนี้ดีมาก อยากให้ทุกคนในสังคมได้มีเวลา แบ่งเวลามารับการอบรมกิจกรรมนี้อย่างข้าพเจ้า มีพ่อ แม่ ที่อาจารย์ยกตัวอย่าง คือ พ่อแม่จะเป็นอยู่ในกรอบของคำสั่ง "อย่าทำ, ทำไม่ดี, อย่านะลูก" ทำให้ชีวิตข้าพเจ้ากลายเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่ในกรอบ ทำอะไรนอกกรอบ คิดด้วยตัวเอง ไม่เชื่อฟัง มีจินตนาการสูง เป็นคนแบบที่ศตวรรษนี้ออก ข้าพเจ้าอยากให้พ่อแม่ของ



ข้าพเจ้าได้รับการอบรมแบบนี้บ้าง จะได้ทำให้ท่านมองทุกอย่างได้เข้าใจมากกว่านี้

31. ครู..... โรงเรียนบ่อเกิดวิจิตรวิทยา :

จากการอบรม ในวันที่ 15 ส.ค. 54 คิดว่า กิจกรรมจิตตปัญญาเป็นกิจกรรม ที่มีประโยชน์กับมนุษย์ทุกคนทุกวัย ที่ควรศึกษาที่ควรจะรู้ เพื่อให้ชีวิตของเราพบกับความสุข มีหลายอย่างในกิจกรรมจิตตปัญญาที่เราไม่รู้ เป็นการใช้ความฉลาดในชีวิตประจำวัน ความรู้นี้ทำให้เรามีวิธีจัดการกับชีวิต ทำให้มีความคิดแต่สิ่งดี ๆ

