



สุวรรณา คำไร เขียน
วรรณ จารุสมบัติ บรรณาธิการ

เครือข่ายพหุวิชา

ปลูกความสุข
กลางใจ

คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทางปัญญา



สุขแต่ด้วยปัญญา
โครงการสุขแต่ด้วยปัญญา



ปลูกความสุขกลางใจ

: คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทางปัญญา

สุวรรณา คำไร เขียน
วรรณ จารุสมบุญ บรรณาธิการ

ปลูกความสุขกลางใจ

: คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทางปัญญา

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๙๒๑-๖-๘

ที่ปรึกษา พระไพศาล วิสาโล อวชชัย ไตลีตระกูล

บรรณาธิการ วรรณา จารุสมบุญ

ผู้เขียน สุวรรณภา คำไร

พิสูจน์อักษร เพ็ชรลดา ชั่งจิตสิริโรจน์

ภาพประกอบ/ภาพถ่าย คนปลูกต้นไม้แห่งสุขแท้ด้วยปัญญา

ภาพวาด มะลิ ณ อุษา

ออกแบบปกและรูปเล่ม ทิพาพร ตีระณะพิบูลย์

จัดพิมพ์โดย โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒๔๓๗๘ โทรสาร ๐๒-๘๘๒๕๐๕๓

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา ๙/๑๒๐๕ หมู่ ๑ ถนนสะแกงาม

แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒๔๓๗๘ โทรสาร ๐๒-๔๖๒๐๓๐๘

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สุขแท้ด้วยปัญญา



เครือข่ายพุทธิกา



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คำนิยม

จากคนปลูกต้นไม้แห่งภูหลวง

มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนาความสุข การดำเนินชีวิตและพฤติกรรมทั้งหมดของเราล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อแสวงหาความสุข แต่คนส่วนใหญ่เน้นเข้าใจว่าที่มาแห่งความสุขนั้นอยู่นอกตัว ต่อเมื่อมีเงินทอง ได้เสพสอรัย ได้ครอบครองโภคทรัพย์ ได้รับคำสรรเสริญ จึงจะมีความสุข ดังนั้นจึงพยายามดิ้นรนแสวงหาสิ่งเหล่านั้นให้ได้มากที่สุด แต่เมื่อได้สมปรารถนาแล้วก็มีความสุขเพียงชั่วครู่ชั่วยาม จากนั้นก็ต้องเริ่มต้นไล่ล่าหาใหม่อีก ระหว่างนั้นจิตใจก็เร่าร้อนเป็นทุกข์ ยังไม่ต้องพูดถึงความทุกข์ในกรณีที่ได้ไม่สมอยากหรือได้ไม่ทันอยาก

กล่าวได้ว่าความสุขของคนทุกวันนี้ล้วนเกิดขึ้นจากการดิ้นรนแสวงหาความสุขที่คิดว่าอยู่นอกตัว ทั้งๆ ที่ในความจริงแล้วความสุขมีอยู่แล้วที่ใจเรานี่เอง เราสามารถสัมผัสกับความสุขดังกล่าวได้หากเพียงแต่ทำใจให้หนึ่งสงบ ปลอดจากความคิดฟุ้งซ่าน ความสุขยังเกิดขึ้นกลางใจในยามที่เราทำความดี ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่น รวมทั้งในยามที่ทำความยากให้สำเร็จ โดยไม่จำเป็นต้องมีสิ่งใหม่มาปรนเปรอตน เราที่มีความสุขได้ไม่ยากหากรู้จักชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่เรามีอยู่ จะว่าไปแล้วแม้ประสบความทุกข์ยากลำบาก ใจก็ยังเป็นสุขได้หากรู้จักมอง เช่น นึกถึงคนที่เดือดร้อนกว่าเราหรือยอมรับว่ามันเป็นธรรมดา กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความสุขนั้นอยู่ที่ทัศนคติและการวางใจของเรายิ่งกว่าอะไรอื่น

โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา เครือข่ายพุทธิกา มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา คือการเข้าถึงความสุขจากการมีทัศนคติที่ถูกต้องและตรงตามความเป็นจริง ทั้งนี้โดยเห็นว่าทัศนคติอันเป็นพื้นฐานที่สำคัญในปัจจุบัน ได้แก่ ๑) การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง ๒) การไม่พึงพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว ๓) ความเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวั่นลาภลอยคอยโชค และ ๔) การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์แก่อกุศล อันที่จริงทัศนคติทั้ง ๔ มีที่มาจากหลักธรรมทางพุทธศาสนานั้นเอง อีกทั้งเป็นสิ่งที่เรามักได้ยินได้ฟังจากคำสอนของครู พระสงฆ์ นักบวชและผู้รู้ทางศาสนาโดยตลอด อย่างไรก็ตาม คำถาม

หนึ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ทั้ง ๆ ที่มีการสอนเรื่องนี้มาช้านาน แต่เหตุใดทัศนคติดังกล่าว จึงไม่ซึมซับลงไป ในจิตใจของผู้คนหรือก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่าง แท้จริง ดังจะเห็นได้ว่าผู้คนก็ยังไขว่คว้าหาความสุขจากวัตถุ จนถึงกับแข่งขัน แย่งชิงกัน จนละเลยความสุขที่มีอยู่แล้วในใจตน

คำตอบส่วนหนึ่งน่าจะอยู่ที่ทุกวันนี้เราเน้น “การสอน” มากกว่าการส่งเสริม “การเรียนรู้” ผลก็คือทั้ง ๆ ที่มีการพร่ำสอนมากมายแต่การเรียนรู้เกิดขึ้นกับ นักเรียน เยาวชน และคนทั่วไปน้อยมาก ดังนั้นจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางทัศน-คติและพฤติกรรมเลย ตราบใดที่เรายังคงละเลยกระบวนการเรียนรู้ การสอน หรือการศึกษาทั้งหลายย่อมล้มเหลวได้ยาก จุดเน้นหนักของโครงการสุขแท้ ด้วยปัญญา จึงมิได้อยู่ที่การพยายามเผยแพร่ทัศนคติทั้ง ๔ ประการผ่านการสอน การบรรยายหรือผ่านสื่อดังที่นิยมกระทำกัน แต่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริม ให้เกิดการเรียนรู้จนประจักษ์ด้วยตนเองถึงคุณค่าของทัศนคติ ๔ ประการ จะทำ เช่นนั้นได้ “กระบวนการเรียนรู้” เป็นสิ่งสำคัญมาก

ตลอด ๓ ปีที่ผ่านมา โครงการสุขแท้ด้วยปัญญาได้พยายามพัฒนาและนำ เสนอกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติดังกล่าว โดยมีโครงการมากกว่า ๑๕๐ โครงการทั่วประเทศมาร่วมเรียนรู้และทดลองกับเราด้วย โครงการเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นโครงการเล็กๆ ทำงานกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย อาทิ เยาวชน คนพิการ ชาวบ้าน หลายโครงการพบว่ากระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วม ผ่านประสบการณ์จริง รวมทั้งการทำงานแบบจิตอาสา โดยมีกระบวนการกลุ่ม เป็นตัวรองรับ และมีการถอดบทเรียนที่เอื้อให้มีการย้อนมองตนและทบทวนสิ่ง ที่ได้เรียนรู้มานั้น สามารถเสริมสร้างทัศนคติทั้ง ๔ ประการและก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ แม้ประสบการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะ หลากหลาย แต่สิ่งหนึ่งที่มีเหมือนกันก็คือ แต่ละคนมีความสุขมากขึ้นและเป็น สุขที่เกิดขึ้นจากใจของตน

ประสบการณ์ของ ๑๕๐ โครงการตลอด ๓ ปี เป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่ามาก ที่ไม่เพียงเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับผู้สนใจเท่านั้น หากยังอุดมด้วยวัตถุดิบที่เป็น ประโยชน์อย่างมากในการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยน-แปลงตนเองและเข้าถึงความสุขภายใน ตลอด ๓ ปีที่ผ่านมาได้มีการเก็บเกี่ยว ประสบการณ์ดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง ผลก็คือหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นคู่มือ สำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประโยชน์สำหรับผู้คนในแวดวงต่าง ๆ

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่ไม่เหมือนกับคู่มือทั่ว ๆ ไป เพราะนำพาผู้อ่านไปรู้จักกับการปลูกต้นไม้ทุกแห่งทุกมุม รวบรวมจะเป็นคู่มือปลูกต้นไม้ ที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่า การปลูกทัศนคติอันเป็นที่มาแห่งความสุขใจนั้น ไม่ได้ต่างจากการปลูกต้นไม้เลย เพราะเป็นกระบวนการที่อิงกฎธรรมชาติเหมือนกัน แม้เหตุปัจจัยจะต่างกันแต่ก็อาศัยกระบวนการที่เป็นเหตุเป็นผลคล้ายๆ กัน ใช่แต่เท่านั้น การอุปมาโดยมีการปลูกต้นไม้เป็นตัวเปรียบเทียบ ยังช่วยให้เข้าใจกระบวนการปลูกทัศนคติและความสุขได้ง่ายขึ้น ขณะเดียวกันก็เชื่อว่าผู้ที่อ่านและใช้คู่มือเล่มนี้ จะมีฉันทะในการปลูกต้นไม้มากขึ้นเป็นผลพลอยได้ ซึ่งย่อมช่วยให้ผู้ปลูกมีความสุขและช่วยให้โลกนี้งดงามขึ้นด้วย

คุณสุวรรณา คำไร เป็นผู้ทีเกาะติดอยู่กับโครงการสุขแท้ด้วยปัญญามาตลอด ๓ ปี ได้มีส่วนร่วมในกระบวนการต่าง ๆ ของโครงการทุกขั้นตอน ตั้งแต่การอบรม ติดตามผล เป็นพี่เลี้ยง ถอดบทเรียน และประเมินผลในภาพรวม อีกทั้งได้สัมผัสผลความเป็นจริงในพื้นที่หลายจังหวัดที่ดำเนินโครงการย่อยต่าง ๆ เธอได้มีโอกาสสนทนาและเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนไม่น้อย ข้อมูลมากมายที่เธอเก็บเกี่ยวนั้นช่วยให้หนังสือเล่มนี้มีตัวอย่างที่เห็นได้ชัด ขณะเดียวกันวิธีการต่างๆ ที่นำเสนอในคู่มือก็มีรายละเอียดที่ปฏิบัติได้และเป็นรูปธรรม โดยครอบคลุมทุกขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ไปตั้งแต่เริ่มวางแผนจนถึงการติดตามผลและหนุนเสริมให้เกิดผลที่ยั่งยืน ที่สำคัญไม่น้อยกว่ากันก็คือ เธอเป็นคนรักต้นไม้และเป็นนักวาด จึงทำให้หนังสือเล่มนี้มีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร และสามารถเป็นคู่มือที่ใช้จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย

นอกจากหนังสือเล่มนี้แล้ว โครงการสุขแท้ด้วยปัญญายังได้จัดทำหนังสืออีกเล่มหนึ่งควบคู่กัน คือ เปลี่ยนเป็นสุข : ประสบการณ์ ๓๐ ชีวิตบนเส้นทางสุขแท้ด้วยปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องราวของผู้ที่ได้รับประโยชน์จากกระบวนการเรียนรู้ที่โครงการสุขแท้ด้วยปัญญาให้การสนับสนุนในช่วง ๓ ปีที่ผ่านมา หากท่านอยากรู้เพิ่มเติมว่ากระบวนการเรียนรู้ที่พูดถึงในหนังสือปลูกความสุขกลางใจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรแก่ผู้เข้าร่วม เปลี่ยนเป็นสุข สามารถให้คำตอบแก่ท่านได้

พระไพศาล วิสาโล
๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๔

คำนำ

กว่าจะเป็น... คนปลูกต้นไม้

ผู้เขียนเชื่อว่า มีประชากรบนใบโลกนี้ จำนวนเกินกว่าครึ่งที่เคยปลูกต้นไม้ แต่มีจำนวนไม่ถึงครึ่งที่จะคอยดูแลให้ต้นไม้เจริญเติบโต และยิ่งน้อยลงไปอีกที่จะมองเห็นและสัมผัสได้ถึงความสุขจากการเติบโตไปพร้อมๆ กัน

การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของ *โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา* ก็ไม่ต่างจากการปลูกต้นไม้ คนทำงานก็ไม่ต่างจากคนปลูกต้นไม้ ที่ต้องอาศัยการจัดสรรองค์ประกอบต่างๆ ให้เหมาะสมกับการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติปัญญา เพื่อที่ต้นไม้จะได้ผลิดอกออกผล ยังประโยชน์แก่สังคมส่วนรวมต่อไป

หลายต่อหลายครั้ง เราพบว่าความเย็นผวนของดิน ฟ้า อากาศ ส่งผลต่อการเติบโตของต้นไม้และหลายต่อหลายครั้งที่แม้ว่าเหล่าต้นกล้าเล็กๆ จะได้รับการจัดสรรให้อยู่ในระบบนิเวศที่เหมาะสม แต่ก็ไม่สามารถเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?

คู่มือฯ เล่มนี้ไม่มีคำตอบให้หรอก!

เพราะหน้ากระดาษอันจำกัดนี้ไม่สามารถบรรจุคำตอบที่มีทั้งหมดได้ แต่จะขอหยิบยกหัวข้อประสบการณ์อันมีค่าของบรรดาคนปลูกต้นไม้ มาหมักบ่ม และกลั่นกรอง เมื่อได้ที่แล้วก็จะขอแบ่งปันกลับคืนให้คนปลูกต้นไม้拿去ไปพิจารณาเลือกใช้ ตามบริบทและเงื่อนไขของแต่ละคนต่อไป

ท้ายนี้ ผู้เขียนหวังว่า ในขณะที่เราเป็นคนปลูกและทะนุบำรุงต้นไม้ เราเอง ก็จะเป็นต้นไม้ที่ได้รับการทะนุบำรุงให้เติบโตไปพร้อมๆ กันด้วย แล้วโลกของเรา ก็จะเต็มไปด้วยต้นไม้ที่หลากหลายและงดงาม

เพื่อโลกอันสมดุลและชุ่มเย็น
คนบำรุงดิน
ฤดูแล้งเขียว, ๒๕๕๔

คำถาม

...แล้วใคร จะเป็นคนปลูกต้นไม้



หนังสือเล่มนี้สำหรับใคร?

แล้ว...คนปลูกต้นไม้ที่ว่านี้หมายถึงใคร?

แน่นอนว่า คนปลูกต้นไม้ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง คุณลุงชาวสวนทุเรียนที่ปลูกเฉพาะทุเรียน หรือคุณพี่ชาวสวนผักกาดที่ปลูกเฉพาะผักกาด

แต่คนปลูกต้นไม้ในที่นี้ หมายถึง คนจัดกระบวนการ กระบวนการ วิทยาการ กระบวนการ ครูอาจารย์ที่สนใจด้านการจัดกระบวนการในชั้นเรียน หมอ/พยาบาล ที่สนใจการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาควบคู่ไปกับการสร้างเสริมสุขภาวะทางกาย เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักเรียน/นักศึกษา นักวิชาการ พนักงานบริษัทเอกชน เอ็นจีโอ หรือแม้กระทั่งแม่ค้าขายไข่ปิ้ง

สรุปคือ ทุกคนสามารถเป็นคนปลูกต้นไม้ได้ พื้นที่ตรงนี้ไม่จำกัดเพศ วัย การศึกษา และอาชีพ ขอเพียงแต่มีใจและสนใจเรื่องการจัดกระบวนการเพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญา ก็พอ ส่วนที่เหลือเราสามารถเรียนรู้และพัฒนาไปด้วยกันได้

แต่ถ้าคุณยังไม่คิดว่าจะเป็นคนปลูกต้นไม้ในตอนนี้อย่าลังเลที่จะวางหนังสือเล่มนี้ลง แต่อย่าได้วางไว้นานเกินไปนัก เพราะเรายังหวังว่าสักวันคุณคงจะได้ใช้มัน เพื่อสร้างความสุขให้กับคนที่อยู่รอบข้าง

คำขอบคุณ

ขอบคุณ ที่โลกนี้มีความทุกข์...

หากเรามีความสุขที่แท้จริงแล้ว โครงการนี้ก็อาจเกิดขึ้น คนทำงานก็คงไปหาอย่างอื่นทำ แต่ที่เราได้มาพบกันครั้งนี้ก็เพราะ โลกนี้ยังคงมีความทุกข์อยู่ และการที่เราเคยทุกข์ก็ไม่ใช่สิ่งผิด หรือแม้จะเคยเห็นแก่ตัวไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย

เพราะถ้าฝันแผ่นดินในหัวใจของเราไม่เคยถูกความทุกข์แผดเผาเสียจนแห้งแล้ง เราก็คงไม่แสวงหาร่มเงาและแหล่งน้ำ และแน่นอนว่าคงจะไม่มีใครปลุกต้นไม้

แต่การมีแค่ความทุกข์ก็ไม่อาจทำให้เรามาพบกันได้ ถ้าไม่มีคนที่เห็นทุกข์แล้วสนับสนุนให้มีการปลุกต้นไม้แห่งความสุขขึ้นมาในใจของทุกคน ไม่ว่าจะเป็นสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เครือข่ายพุทธิกา ทีมงานสุขแท้ด้วยปัญญาทั้ง ๓ ปี ซึ่งรวมทั้งทีมประเมิน ทีมพี่เลี้ยงอาสา คนส่งข่าวส่งน้ำ ผู้อยู่เบื้องหลังทุกรูปแบบ โดยเฉพาะเสมสิกขาลัยและศูนย์จิตตปัญญาศึกษาที่ได้บ่มเพาะความคิดและรดน้ำแ่งามของชีวิตเรื่อยมา และที่สำคัญที่จะขาดไม่ได้เลย คือ คนปลุกต้นไม้และคนที่เกี่ยวข้องทุกๆ คน ที่ตั้งใจทุ่มเทเพื่อที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในสังคม

ทุกเรื่องราว ทุกเรื่องเล่า ทุกบทเรียนที่เกิดขึ้น มีคุณค่าต่อการสร้างความสุขที่แท้จริงต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

หากคู่มือเล่มนี้จะพอมีประโยชน์อยู่บ้าง ผู้เขียนขอขอบคุณดีความชอบให้กับพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ บุคคลสำคัญในชีวิต ทีมงาน และคนต้นเรื่องทุกๆ คน โดยเฉพาะพระไพศาล วิสาโล ที่ได้กรุณาตั้งชื่อคู่มือเล่มนี้และเขียนคำปรารภให้ และหากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้เขียนขอรับไว้แต่เพียงผู้เดียว

คำแนะนำการใช้หนังสือ

การจัดทำหนังสือคู่มือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ให้น้ำหนักกับการขยายแนวความคิดเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นการทำความรู้จักกับความสุข ทำความรู้จักกับธรรมชาติของผู้คน องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ก่อนที่จะนำเข้าสู่วิธีปฏิบัติ เหมือนกับการที่คนปลูกต้นไม้ต้องทำความรู้จักกับธรรมชาติของต้นไม้แต่ละชนิดและระบบนิเวศโดยรอบ ก่อนที่จะลงมือปลูกและดูแลต้นไม้ต้นเอง

เพื่อให้เกิดความสะดวกในการทำความเข้าใจและนำไปใช้งาน ในแต่ละบทของเนื้อหาผู้เขียนได้แยกส่วนประกอบเสริมต่างๆ ออกมา ซึ่งได้แก่

- **แผนที่ความคิด** เป็นการฉายภาพความคิดโดยรวมของเนื้อหาในบทนั้นๆ
- **เนื้อหา** เป็นการอธิบายแนวความคิดประกอบกับวิธีการปฏิบัติ
- **หลักการ/แนวความคิด**
 - รู้จักความสุข
 - รู้จักธรรมชาติของผู้คน
 - รู้จักองค์ประกอบกับการเรียนรู้
- **วิธีปฏิบัติ**
 - ออกแบบ/วางแผน
 - ทดลองทำ
 - ลงมือทำจริง
 - ถอดบทเรียน
- **ข้อมูลเพิ่มเติม**
 - ชมสวนเพื่อนบ้าน
 - เครื่องไม้เครื่องมือ
 - ปุ๋ยบำรุงดิน
- **ส่วนล้อมกรอบ** เป็นการให้รายละเอียดปลีกย่อยเพิ่มเติม
- **แผนภาพ** ขยายความแนวคิดเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น
- **เลขหน้า** ชีบบท เพื่อช่วยในการค้นหาจากสารบัญ

ถ้าหากเราทำความเข้าใจในส่วนเนื้อหาแล้ว การเปิดคู่มือในครั้งต่อไป ก็อาจจะเป็นแค่การค้นหาเพื่อเลือกหยิบเครื่องมือบางชิ้นไปใช้ได้

ดูแผนภาพ
อธิบาย
เพิ่มเติม
ในหน้าถัดไป



๓
คอมพิวเตอร์

เมื่อพวกเขาให้พื้นที่ที่ผู้คนเคย มีกิจกรรมที่ทำได้และได้เล่นกับลูก
ต้นไม้จึงได้รับการกระปรี้กระเปร่าโดยการใส่น้ำ และให้ปุ๋ยต้นไม้
ของใจเราเดิม (แต่คงใช้หลักการ) ผลปรากฏว่า ช่วงเวลาที่เหลือของค่าย
ก็ผ่านไปได้อย่างดี

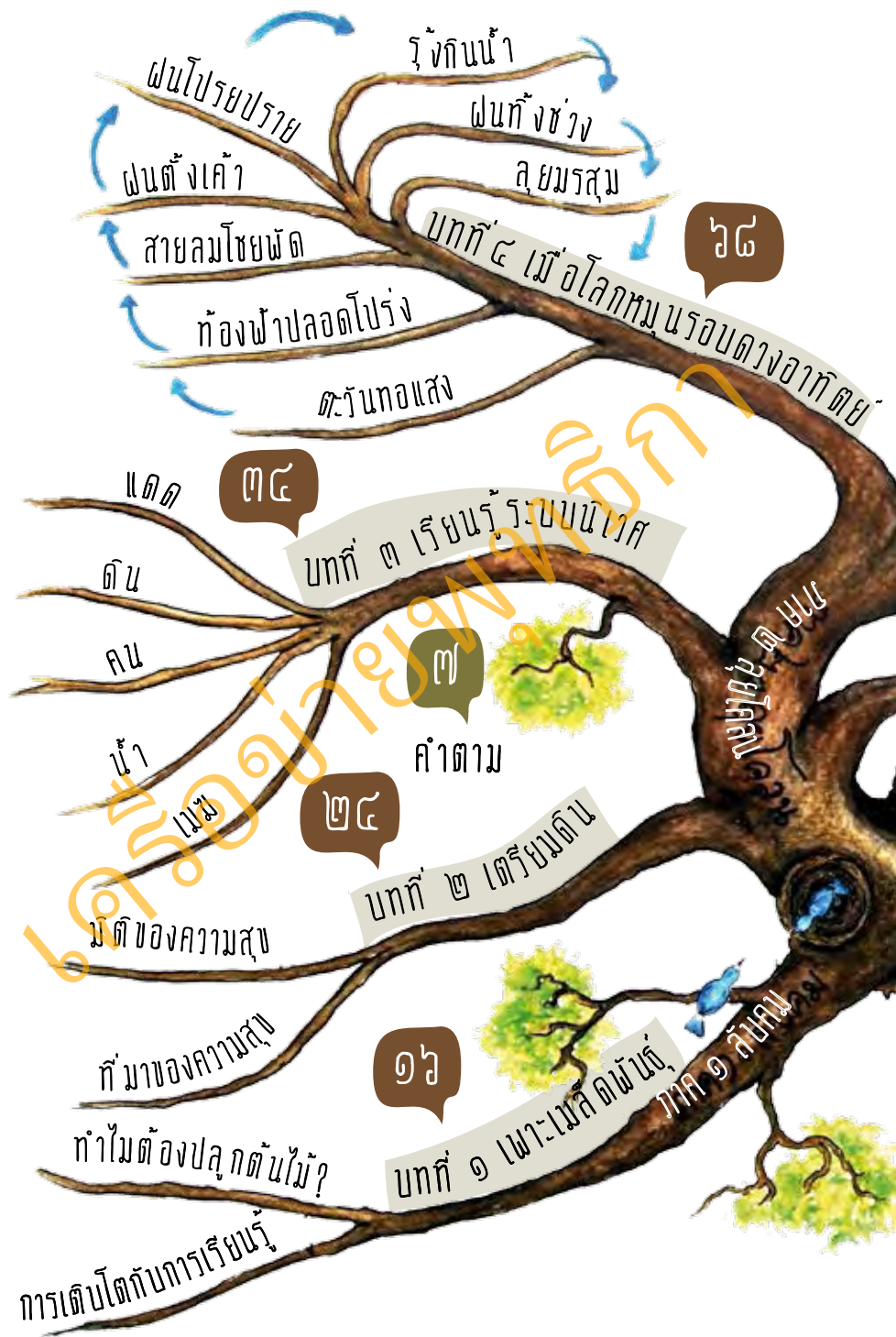
ทั้งนี้ ผู้เข้าค่ายไดรกร่วมใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชนคนมาว่า โดยผ่านการ
เข้าค่ายมาอย่างโชกโชนแล้วนั่นเอง

๔๐ • เรียนรู้ระบบนิเวศ

ส้อมพรรณานันต์
เกร็ดความรู้ คำถาม
หรือข้อขบคิดที่น่าสนใจ

ข้อดี
สัมพรานชนทำ
นำเสนอแนวทางหรือวิธีการที่
น่าสนใจ หรืออาจจะเป็นเรื่องที่ทำ
ท้าทายความคุ้นชินแบบเดิมๆ

สัปดาห์ชวนใส่ใจ
ขอความร่วมมือตรงหัวหรือให้
ความใส่ใจเป็นพิเศษ



คำนิยาม

ໄດຟຣາມ

ហេតុអ្វី?

บทที่ ๕ ถึงเวลาปลูกต้นไม้แล้ว

เก็บเกี่ยว

//ตั้งเต็นท์

၆

คำนำ

၇၆

บทที่ ๖ ฤดูเก็บเกี่ยว

រតិបើបើម្យ

เครื่องมือ

ᑭᑭᑭ

บทที่ ๗ แต่งกิ่ง เติมนุ้ย

ແຕ່ງ ກິ່ງ

ត្រីមួយ

سا

คำขอบคุณ

၁၆၀

บทที่ ๘ ชมสวนแพ้นบ้าน

၁၆၀

๑๖๐

บทที่ ๓ เครื่องใช้ในห้องนอน

เตรียมความพร้อม

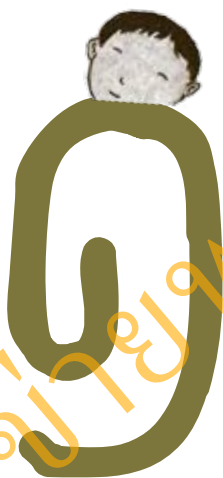
เตรียมความพร้อม

กิจกรรมหลัก

၂၀၀

บุญบารุงดิน

ภาคหนึ่ง



สับคม

ก่อนลงมือปลูกต้นไม้มีหลายอย่างที่คนปลูกต้นไม้พึงกระทำ
จะว่าไปแล้วการขุดหลุมแล้วหย่อนต้นไม้ลงไปนั้น เป็นเรื่องที
อยู่กลางๆ เสียด้วยซ้ำ แต่สิ่งที่คนปลูกต้นไม้ควรทำเป็นอันดับ
แรกก็คือ การลับคมเครื่องมือให้พร้อม ซึ่งในที่นี้ผู้เขียนหมายถึง
การลับคมความคิดนั่นเอง

เมล็ดพันธุ์ความสุขในใจของแต่ละคนอาจจะมีหลากหลาย
สายพันธุ์แตกต่างกันไป บางคนอาจจะมีความสุขจากความ
สำเร็จทั้งด้านการเรียน การงาน หรือการครองเรือน บางคน
อาจจะมีความสุขจากการมีทรัพย์สินสมบัติ มีอำนาจ มีบ้านหลัง
ใหญ่ มีรถยนต์หรูหร่า ได้กินอาหารดีๆ รสชาติอร่อย ได้เสพ
ความบันเทิงมากเท่าที่ต้องการ ในขณะที่บางคนอาจจะพอใจกับ
มีปัจจัย ๔ กับครอบครัวที่อบอุ่น หรือบางคนอาจจะพอใจกับ
สิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ แม้จะไม่สมบูรณ์พร้อมก็ตาม

แต่...ในท่ามกลางกระแสสังคมที่มุ่งเรื่องการแข่งขันและแสวงหา
ผลประโยชน์เพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่มีจุดสิ้นสุดนี้
เราจะมั่นใจได้อย่างไรว่า ต้นไม้แห่งความสุขของเราจะไม่ถูก
พัดพาเข้าไปสู่วังวนของกระแสดังกล่าววันใดวันหนึ่งหรือ! ถ้า
อย่างนั้น ความสุขสายพันธุ์ไหนล่ะที่จะทำให้เราหยุดยืนบน
แนวทางแห่งความสุขที่แท้จริงได้อย่างมั่นคง?

คำตอบอาจมีมากมาย แต่สำหรับคนปลูกต้นไม้อย่างเราก็
มีเมล็ดพันธุ์ความสุขอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า “ความสุขที่แท้”
ขยายพันธุ์ได้ง่าย โดยเริ่มเพาะด้วยสองมือ รดน้ำที่กลางใจ
และเติบโตงอกงามที่ปัญญา แต่ไม่จำเป็นต้องซื้อหาเมล็ดพันธุ์
มาจากที่ไหน เพียงแค่เปิดใจให้ “เมล็ดพันธุ์แห่งความสุข” ที่
หลับใหลอยู่ใต้แผ่นดินหัวใจของเราได้รับแดดอุ่นและหยาดฝน
ไม่ช้าไม่นานต้นกล้าเล็กๆ ก็จะได้เติบโตงอกงามทวนกระแส
บริโภคนิยมได้อย่างมั่นคง

ใช่! ก็ต้องเริ่มปลูกหัวใจของเราเสียก่อน ก่อนที่จะไปปลูกให้ใคร

บทที่ ๑

เพาะเมล็ดพันธุ์
(ทำไมต้องปลูกลงในน้ำ?)



(ทำไมต้องปลูกต้นไม้?)



หัวใจที่แห้งแล้งมักจะไม่สามารถคิดถึงคนอื่นหรือทำเพื่อคนอื่นได้ ในทางตรงข้าม
หัวใจที่แห้งแล้งมักจะสวดสวดหาช่องทางที่จะทำเพื่อประโยชน์ส่วนตัวอยู่เสมอ
ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม เพราะเหตุนี้เอง เราจึงต้องรีบปลูกต้นไม้เพื่อโลกและสังคม
ที่ร่มเย็นและผาสุก ซึ่งเรื่องนี้ผู้เขียนจะพูดถึงอีกครั้งในหัวข้อ มิติของความสุขต่อไป

แล้วการเติบโตของต้นไม้
เกี่ยวกับการเรียนรู้หรือ
การเปลี่ยนแปลงอย่างไร?



การที่เราจะรู้ว่าคนๆ หนึ่งเกิดเรียนรู้หรือไม่
อย่างไหนั้น ค่อนข้างเป็นนามธรรมและระบุให้
ชัดได้ยาก โดยเฉพาะการเรียนรู้ด้านใน การใช้
แบบทดสอบอาจช่วยได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น
เครื่องมือที่จะช่วยจับระดับการเรียนรู้ที่เป็นนามธรรม
ให้ชัดเจนขึ้น คือ การเปรียบเทียบระดับการเรียนรู้กับ
การเติบโตของต้นไม้ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ระยะ ดังนี้



รับรู้

ดูได้จากการที่
กลุ่มเป้าหมาย
ของเราว่าเขา
สามารถบ่งชี้
ความสุขขึ้นมา
จากภายในใจ
ได้โดยไม่ต้อง
พึ่งพาความสุข
จากภายนอก

เข้าใจ

ดูได้จากการ
คิดวิเคราะห์
บทเรียนที่
เกิดขึ้น และ
นำไปปรับ
ใช้ในชีวิต
ประจำวันได้

ปรับเปลี่ยนทัศนคติ

ดูได้จากการที่กลุ่ม
เป้าหมายสามารถ
อธิบายได้ว่าเดิมมี
ความคิดอย่างไรได้
เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
และตั้งใจทำอะไร
จากความคิดใหม่

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ดูได้จากการเปลี่ยน-
แปลงพฤติกรรมหรือ
การกระทำที่เริ่มด้วย
ตัวเอง และเชื่อมโยง
สัมพันธ์ไปยังคนอื่น
ที่อยู่รอบข้างด้วย

ผู้นำความเปลี่ยนแปลง

ดูได้จากการ
ริเริ่มขยายผล
การเรียนรู้สู่คน
รอบข้างในรูป-
แบบต่างๆ ไม่ว่า
จะเป็นการรวม
กลุ่มทำกิจกรรม
จิตอาสา การรณ-
รงค์ การบอกต่อ
หรือการทำตัว
เป็นแบบอย่าง

อย่างไรก็ตาม เครื่องมือชนิดนี้ก็ไม่สามารถแยกการเรียนรู้แต่ละระดับให้ขาด
จากกันได้เลยทีเดียว การเชื่อมซ้อนกันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นหน้าที่ที่เราจะ
ต้องวิเคราะห์กันต่อไปว่า จะนำผลลัพธ์ที่ปรากฏออกมาขึ้นไปทำอะไรต่อไป



ระยะที่ ๑ เพาะเมล็ด

เราต่างมีเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขอยู่ในหัวใจ แต่น้อยคนที่จะรับรู้ถึงการมีอยู่ของมัน หรือบางคนอาจทำให้มันตายไปก่อนที่จะออก บางคนก็อาจจะกลบฝังมันไว้กับบึงของหัวใจ ดังนั้น ในการทำงานของคนปลูกต้นไม้ ถ้าเพียงแค่เราทำให้เจ้าของหัวใจรับรู้ถึงการมีอยู่ของเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขได้ ไม่ว่าจะในรูปแบบของความรู้สึกหรือเนื้อหาสาระ ก็ถือว่าเกิดการรับรู้แล้ว แม้ว่าสิ่งที่เขาสื่อออกมาจะเป็นเพียงการท่องจำก็ตาม

ตัวอย่างเช่น หลังจากเข้าร่วมกระบวนการของค่าย “เพื่อวิถีที่พอเพียง” น้องแตงโมสามารถตอบได้ว่าวิถีชีวิตแบบพอเพียงเป็นอย่างไร เช่น สามารถพึ่งพาตัวเองได้ ลดค่าใช้จ่ายที่เกินจำเป็น หรือท่องเที่ยวตามสโลแกนที่ว่า กินสิ่งที่ปลูก ปลูกสิ่งที่กิน ก็ถือว่าเป็นการรับรู้ได้

ระยะที่ ๒ หยักราก

หลังจากที่รับรู้ถึงการมีอยู่ของเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขแล้ว พัฒนาการขั้นต่อมาก็คือ การหยักรากของเมล็ดพันธุ์ ซึ่งเป็นวิถีของธรรมชาติที่ในขณะหยักรากลงเบื้องล่าง ก็ย่อมต้องมีการแทงยอดขึ้นสู่เบื้องบนด้วยเช่นกัน หมายถึง ความสามารถในการเชื่อมโยงบทเรียนที่เกิดขึ้นด้วยหลักของเหตุและผลให้เข้ากับชีวิตประจำวันได้ ถ้ากลุ่มเป้าหมายของเราสามารถคิดวิเคราะห์ หาคำตอบได้ว่า เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง บทเรียนที่เกิดขึ้นมีประโยชน์อย่างไร สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ก็ถือว่าเกิดความเข้าใจแล้ว เป็นการคิดถึงความสุขอย่างมีเหตุผล

ตัวอย่างเช่น น้องแตงโมสามารถเชื่อมโยงได้ว่าการที่ตัวเองอยากได้โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ ทั้งที่เครื่องเดิมยังใช้ได้ดีนั้น ทำให้พ่อแม่ต้องทำงานหนัก สุขภาพแย่ เครียด และไม่มีเวลาให้แตงโมกับน้องๆ ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้อากาศแปรปรวน น้ำท่วม แดดร้อน ฝนแล้ง เพราะโรงงานอุตสาหกรรมต้องดึงทรัพยากร (โดยเฉพาะจากประเทศไทยสาม) มาผลิตสินค้าตอบสนองความต้องการของแตงโมนั่นเอง





ปรับเปลี่ยน
ทัศนคติ

ระยะที่ ๓ ผลัดใบ

เมื่อความเข้าใจหยั่งรากลึกจนมั่นคงและลำต้นเติบโตแข็งแรงแล้ว ก็ถึงช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง สัญลักษณ์ที่สื่อถึงการเปลี่ยนแปลงที่ตืออย่างหนึ่งก็คือ การผลัดใบ เมื่อเทียบกับการเรียนรู้ของคนเราก็คือ การปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่มีมาแต่ดั้งเดิมให้สอดคล้องกับความเชื่อใหม่ ซึ่งในที่นี้หมายถึงทัศนคติ ๔ ประการ ซึ่งถ้าผู้เข้าร่วมสามารถคิดวิเคราะห์และอธิบายถึงชุดความคิดเดิมกับแนวความคิดที่เกิดขึ้นใหม่ได้ หรือมีการตั้งปณิธานให้ชีวิตถึงการเปลี่ยนแปลง ก็ถือว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติแล้ว

ตัวอย่างเช่น เดิมทีที่น้องแดงโมติดว่าการใช้มือถือรุ่นใหม่ ราคาแพงๆ เป็นสิ่งที่ดี ทันสมัย เพื่อนๆ จะชื่นชมยกย่อง แต่พอหลังจากเข้าร่วมกระบวนการแล้ว มีความเข้าใจว่าความต้องการของตัวเอว่นั้นเกินความจำเป็นและส่งผลกระทบมากมาย และแดงโมยังเห็นคุณค่าของตัวเองจากภายในมากขึ้น ทำให้มีความคิด/ความตั้งใจว่า กลับไปนี้จะใช้สิ่งของเท่าที่จำเป็น ราคาไม่แพงมาก เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ระยะที่ ๔ ผลิดอก

หากการเปลี่ยนผ่านของฤดูกาลหมายถึงการเติบโตของชีวิต การผลิดอกของต้นไม้ก็หมายถึงการฝ่าด่านทดสอบต่างๆ จนกระทั่งแปรเปลี่ยนความยากลำบากเป็นคุณค่าใหม่ให้ชีวิตได้ การผลิบานทางการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจึงหมายถึง การที่กลุ่มเป้าหมายเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเจตนารมณ์ (เป้าหมาย) ที่ตั้งไว้ ทั้งระหว่างกระบวนการและหลังกลับไปสู่ชีวิตประจำวันแล้ว ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่หรือเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ก็คือสัญญาณที่ดีและมีคุณค่าเช่นกัน

ตัวอย่างเช่น น้องแดงโมเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น เริ่มเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องมีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ พอกลับไปบ้านก็ไม่เรียกร้องให้พ่อแม่ซื้อมือถือหรือสินค้าแบรนด์เนมอีกเลย นอกจากนั้น ระหว่างอยู่ในค่าย น้องแดงโมยังให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างดี และช่วยสมาชิกคนอื่นล้า้งงาน ทำความสะอาดห้องน้ำ จากที่ไม่เคยช่วยเลย

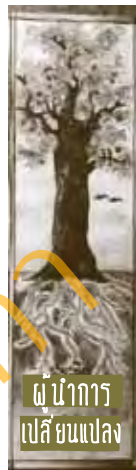


ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม

ระยะที่ ๕ ออกผล

เมื่อต้นไม้เติบโตเต็มที่แล้ว ย่อมมีวิธีในการแผ่แผ่แบ่งปันแก่สิ่งมีชีวิตอื่นๆ เสมอ และที่สำคัญ ต้นไม้ไม่ได้ออกผลเพื่อเก็บไว้สำหรับตัวเอง แต่เพื่อผู้อื่น เมื่อกลุ่มเป้าหมายของเราเกิดการเรียนรู้ขึ้นกับตัวเองหรือกลุ่มแล้ว ได้ขยายผลสิ่งที่ทำและเชื่อสู่คนรอบข้างในลักษณะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการรณรงค์เผยแพร่ การจัดกระบวนการส่งต่อความรู้ ฯลฯ หรือการปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างและบอกต่อกับคนรอบข้าง ก็ถือว่าได้เริ่มเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงแล้ว

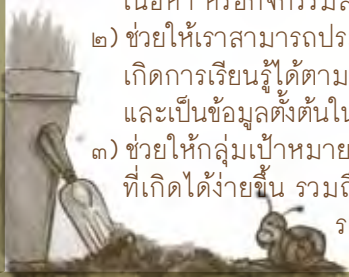
ตัวอย่างเช่น หลังจากกลับจากค่าย “เพื่อวิถีที่พอเพียง” แล้วน้องแดงโมกับเพื่อนๆ ที่ไปเข้าค่ายด้วยกันได้รวมกลุ่มกัน ชักชวนเพื่อนๆ ที่ไม่ได้ไปค่ายให้มาช่วยกันจัดกิจกรรมในโรงเรียน เช่น จัดวันสำรวจสิ่งของที่เหลือใช้เพื่อนำมาบริจาคและนำสิ่งของที่ได้ไปจัดกิจกรรมวันเด็กหรือแบ่งปันให้กับคนที่ด้อยโอกาสต่อไป เป็นต้น



ทำไมจึงต้องแบ่งเป็นระดับต่างๆ ?

เพราะเมื่อคนปลูกต้นไม้หว่านพืชก็ย่อมต้องหวังผลเป็นธรรมดา แม้กระทั่งเวลาใส่ปุ๋ย เราก็อยากรู้ว่าปุ๋ยสูตรนี้เหมาะกับต้นไม้มันหรือไม่ อะไรที่มากเกินไป อะไรที่น้อยเกินไป ดังนั้นในการจัดกระบวนการเราเองก็อยากรู้เหมือนกันว่าผลลัพธ์ที่ออกมาเป็นอย่างไร บรรลุเป้าหมายที่มากน้อย ซึ่งการแบ่งการเรียนรู้เป็นระดับต่างๆ นี้จะช่วยทำให้ประเด็นต่างๆ ชัดเจนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น

- ๑) ช่วยให้เรากำหนดเป้าหมายได้ง่ายขึ้น เช่น การจัดกระบวนการครั้งนี้ เราคาดหวังให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ในระดับใด ควรใส่เนื้อหา หรือกิจกรรมลักษณะใด
- ๒) ช่วยให้เราสามารถประเมินผลการทำงานได้ชัดเจนมากขึ้น ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ได้ตามความคาดหวังที่เราตั้งไว้หรือไม่ ได้ในระดับใด และเป็นข้อมูลตั้งต้นในการวิเคราะห์เพื่อวางแผนการทำงานครั้งต่อไป
- ๓) ช่วยให้กลุ่มเป้าหมายวิเคราะห์การเรียนรู้ของตัวเอง และอธิบายผลที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น รวมถึงยังสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับที่ดีขึ้นได้อีกด้วย



ภาคสอง



เครือข่ายฟิสิกส์

ลุยโคลน

เป็นธรรมดาที่เนื้อตัวของคนปลูกต้นไม้ต้องเปราะเปื้อนด้วยดินโคลน มีร่องรอยหม่นไหม้บนใบหน้า ทั้งนี้ ก็เพราะเราต้องทำงานกับดิน น้ำ และลมฟ้าอากาศ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ควบคุมและคาดเดาได้ยาก

แต่กระนั้น เราก็ต้องเรียนรู้เหตุแห่งความแปรผันของปัจจัยเหล่านี้ เพราะความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของดิน น้ำ ลม ฟ้า และอากาศ นำมาซึ่งการเจริญเติบโตของต้นไม้ นั่นเอง

ในระหว่างที่รดน้ำพรวนดิน คนปลูกต้นไม้ก็ได้เรียนรู้ที่จะทำให้ต้นไม้เติบโต

เช่นเดียวกัน ในระหว่างที่จัดกระบวนการ กระบวนการก็ได้เรียนรู้ที่จะให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดสรรองค์ประกอบต่างๆ ให้เหมาะสมต่อการเรียนรู้ ตั้งแต่การศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยรอบ การวางแผนงาน การลงมือปฏิบัติการ และการใคร่ครวญบทเรียนที่เกิดขึ้น กระบวนการทั้งหมดทั้งหมดนี้ เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่า เราจะต้องเผชิญกับเหตุปัจจัยที่ทำให้เนื้อตัวเปราะเปื้อนและใบหน้าหม่นไหม้

ฉะนั้น คุณสมบัติที่สำคัญที่ทั้งคนปลูกต้นไม้และกระบวนการจำเป็นต้องมีเหมือนกัน อย่างหนึ่ง ก็คือ ความอ่อนน้อมต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า เปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะส่งผลต่อเนื้อตัวและใบหน้าเราอย่างไรก็ตาม

และหากผู้อ่านทาครีมกันแดดเรียบร้อยแล้ว เราก็ไปลุยโคลนกันได้เลย!

၂

เตรียมดิน

(เรียนรู้มิติและที่มาของความสุข)



(ทำไมต้องปลูกต้นไม้?)



ดังนั้น ในบทนี้เราจะได้พูดถึงเรื่องความสุขว่ามีหน้าตาเป็นอย่างไร และทำอย่างไรจึงจะเกิดความสุขขึ้นภายในจิตใจของเราได้

มิติของความสุข



สำหรับคนปลูกต้นไม้แห่งความสุข เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เลยที่จะต้องรู้จักหน้าค่าตาความสุข หรือสุขภาวะกันให้ชัดๆ ซึ่งความสุขที่ว่ำนี้นะ พระไพศาล วิสาโลได้จำแนกไว้ ๔ ด้านด้วยกัน คือ สุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยแต่ละด้านต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ออก



การเชื่อมโยงสุขภาวะมิติต่างๆ

กับสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางกาย

คือ การมีสุขภาพที่ดี มีปัจจัย ๔ ได้แก่ เลือเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย อาหาร และยารักษาโรคที่พอเพียง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งที่ผ่านมามีกิจกรรมที่สนับสนุนการมีสุขภาวะทางกาย เช่น การจัดมหกรรมออกกำลังกายทุกเย็น วันศุกร์ การงดเหล้าช่วงเข้าพรรษา (ได้มิติทางสังคมและทางจิต) การจัดคอร์สอบรมเพื่อสุขภาพ การเดินทางไปป้านจรรย์ตามชนบทหรือป่าเขา การจัดคอร์สทำอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

สุขภาวะทางจิต

คือ การมีจิตใจสดชื่น เบิกบาน มีความสุขสงบ มีกำลังใจที่มั่นคงภายใน มีเมตตากรุณา อ่อนโยน และเข้าถึงความสุขประณีตได้ ซึ่งการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยทั่วไป ก็จะเป็นการปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิบำเพ็ญประโยชน์ การทำงานศิลปะ ฟังหรือสนทนาธรรม การได้อยู่นิ่งๆ ท่ามกลางธรรมชาติ



สุขภาวะทางสังคม

คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบ ร่าเริง มีมิตรไมตรีเอื้อเฟื้อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีสวัสดิภาพ ความปลอดภัย และได้รับการคุ้มครองสิทธิเสรีภาพ ส่วนใหญ่กิจกรรมที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคมจะเป็นการรณรงค์ส่งเสริม เช่น การรณรงค์ให้คนในสังคมรับรู้และเข้าใจสิทธิเสรีภาพ การจัดกิจกรรมดูแลเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุหรือด้อยโอกาสในชุมชน การบริจาคสิ่งของ เงินทองให้ผู้ประสบภัย หรือผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น



สุขภาวะทางปัญญา

คือ การมีความรู้ ความคิดที่ถูกต้องดีงาม ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักคิดพิจารณาด้วยเหตุผล ซึ่งจะช่วยให้หาทางออกให้กับปัญหาและหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการให้สำเร็จด้วยวิธีแห่งปัญญา เป็นที่พึงของตนเองได้ โดยรูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา จะครอบคลุมกิจกรรมทั้งหมดที่กล่าวมาใน ๓ มิติ แต่จะเพิ่มหลักการและข้อปฏิบัติบางอย่างเข้าไปด้วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ที่จะคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและถูกต้องดีงาม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

แต่ในชั่วโมงแห่งความสุข เราก็มักจะเปิดการรับรู้เพียงบางด้านเท่านั้น เช่น การที่เราเดินบนทางเท้าที่สะอาดร่มรื่น มีดอกไม้ส่งกลิ่นหอมละมุน เรารู้สึกสบาย (กาย) และรื่นรมย์ (ใจ) แต่ไม่ได้คิดเชื่อมโยงไปถึงคนที่ทำหน้าที่กวาดถนน ปลุกต้นไม้ ไม่ได้นึกถึงความปลอดภัยที่เกิดจากผู้คนในสังคมที่มีจิตใจงาม (สังคม) + (ปัญญา)

ทั้งที่ในความเป็นจริง ทุกสิ่งล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และไม่ว่าเราจะมองเห็นหรือไม่ก็ตาม โยงโยนนี้ก็ยังคงทำหน้าที่อยู่อย่างสม่ำเสมอ

และสำหรับคนปลุกต้นไม้แห่งความสุข เรื่องนี้ถือเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่จะต้องมองให้ทะลุปรุโปร่ง

ที่มาของ
ความสุข



การเกิดและมีอยู่ของความสุขในใจเรานั้น เป็นเรื่องที่เรา-เจ้าของหัวใจสามารถสัมผัสได้ แม้บางครั้งจะอธิบายได้ยากยิ่งก็ตาม ซึ่งความสุขที่ว้านรวมถึงสุขภาวะทั้ง ๔ มิติ (กาย สังคม จิต ปัญญา) ที่เราได้พูดถึงไปแล้วด้วย หากมองอย่างละเอียด เราจะเห็นที่มาของความสุขนั้น ดังที่พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ว่า ความสุขที่ปรากฏแก่เรานั้นมีที่มาจากการมีทัศนคติ ๔ ประการ ซึ่งได้แก่

๑. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง

หลายคนอาจมองว่าเป็นเรื่องยากที่จะคิดถึงคนอื่นมากกว่าตัวเอง แต่บ่อยครั้งที่เราทำเพื่อคนอื่นมากกว่าตัวเราเอง โดยไม่ทันได้คิดด้วยซ้ำไป ยกตัวอย่างง่ายๆ ตอนที่เรานั่งรถประจำทาง มีคนขึ้นมาที่หลังแล้วไม่มีที่นั่ง เราพร้อมที่จะสละที่นั่งด้วยความยินดี โดยเฉพาะกับคนที่ลำบากกว่าเราอย่างคนแก่หรือเด็กนักเรียนที่แบกกระเป๋ามาหนักๆ หรือคนที่รู้ข่าวว่ามีผู้ประสบภัยพิบัติ เราก็จะพยายามหาทางเพื่อช่วยเหลือทั้งให้กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังกาย และกำลังสติปัญญา โดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยหรือยากลำบากแต่อย่างใด และที่สำคัญคือเป็นคนที่เราไม่รู้จักมาก่อน



ครั้งหนึ่ง ทีมคนปลูกต้นไม้จากม.มหิดลพาน้องๆ นักศึกษามัธยมศึกษาจากกรุงเทพฯ ไปจ.ลำพูน โดยซื้อตั๋วขึ้นชั้น ๓ ด้วยการเดินทางกว่า ๑๔ ชั่วโมง นักศึกษาส่วนใหญ่ได้เรียนรู้ที่จะเสียสละที่นั่งให้คนที่ซื้อตัวยืน โดยเฉพาะคนแก่ ผู้หญิง และเด็ก ส่วนตัวเองก็สลบกันนั่งกับเพื่อน การที่พวกเขาได้เรียนรู้การให้ เรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจคนอื่น ผ่านความยากลำบาก เป็นประสบการณ์

ที่ผู้เขียนเชื่อว่า แม้วันเวลาจะผ่านไปเกือบ ๓ ปี (ต.ค. ๒๕๕๕) วันนี้เขาก็ยังคงจดจำความรู้สึกที่เกิดขึ้นตอนนั้นอย่างแจ่มชัด

ทุกครั้งที่เราได้ช่วยเหลือหรือแบ่งปันแก่ผู้อื่น แม้จะไม่หวังสิ่งใดตอบแทน (ซึ่งปกติก็เป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว) แต่ก็มักจะมีสิ่งหนึ่งที่เราได้รับกลับมาเสมอ นั่นคือความสุขใจ

ดังนั้น สำหรับคนปลูกต้นไม้ของเรา การสร้างพื้นที่หรือกระบวนการ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมของเราได้สัมผัสกับประสบการณ์ความสุขใจด้วยตัวเองจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนในทางสร้างสรรค์ได้ไม่ยากนัก ซึ่งเราจะได้พูดถึงเรื่องนี้กันอีกครั้งในบทต่อไป

๒. เมื่อเราไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุแต่เพียงอย่างเดียว

ที่มาของความทุกข์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ การสร้างค่านิยมให้กับวัตถุ แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นกับค่านิยมนั้นๆ จนแน่นเหนียว แรกๆ ก็อาจจะทำให้มีความสุขหรือพอใจได้อยู่ แต่พอนานไปกลับกลายเป็นความทุกข์ที่ต้องไล่ตามค่านิยมให้ทัน ดังนั้น ทุกข์จึงเกิดจากการอยากมีแล้วไม่มี และเมื่อมีแล้วก็ไม่พอนั่นเอง

ดังนั้น การที่เราจะมีความสุขได้อย่างแท้จริงนั้นก็ต้องไม่ยึดติดในวัตถุนิยม ไม่พึ่งพิงแต่วัตถุภายนอกในการสร้างความสุข และรวมถึงการเห็นว่ามีมีความสุขที่ยั่งยืนกว่า อย่างเช่น ความสุขที่เกิดจากการเป็นผู้ให้ การได้ทำความดี การมีความสัมพันธ์ที่ดี หรือการดำรงชีวิตโดยการพึ่งพาตัวเองและธรรมชาติ

โดยเฉพาะความสุขจากการเป็นผู้ให้ มีหลายกิจกรรมที่กลุ่มเป้าหมายได้สัมผัสประสบการณ์ของความสุข ความอิ่มเอิบใจจากการเป็นผู้ให้ เช่น เมื่อคราวที่น้องๆ ในจังหวัดแพร่ลงพื้นที่ชุมชนเพื่อไปวัดให้ชาวบ้านแบบเคาะประตูบ้านแรกๆ ก็ไม่มีใครกล้าเปิดประตูรับ จนกระทั่งผู้ใหญ่บ้านประกาศถึงการมาของเด็กๆ จึงเริ่มมีคนเชื้อเชิญให้เข้าไปวัดมากขึ้นจนป้ายคล้อย ก็ยังมีคนที่รอนวดอยู่อีกหลายบ้าน พอเด็กๆ เดินกลับมาที่รถ บางคนหอบหิ้วผลหมากรากไม้กลับมาจนตัวอ่อนพร้อมกับการบอกว่า “คุณยายให้อามาฝากเพื่อนๆ ด้วย ตอนแรกคุณยาย จะให้เงิน แต่ผมไม่รับ คุณยายเลยให้กล้วยมาเป็นของขวัญคุณ”

อย่างก็ผู้เขียนได้
บอกไปแล้วว่า ความสุข
เช่นนี้ไม่สามารถอธิบาย
ได้ จนกว่าจะได้สัมผัส
ด้วยตัวของเราเอง...



ภาพโดย เชิดพงษ์ แก้วเอ้ย

๓. เมื่อเราเชื่อมั่นในความเพียรของตัวเอง และไม่หวังลาภลอย คอยโชค

บางครั้งความสุขก็เหมือนมะม่วง มีคนชี้ชวนให้เราสอยลงมา หรือบางคนหวังดีมากๆ ก็สอยลงมาใส่ถาดให้เราพร้อมสรรพ แต่ถ้าเราไม่กลืนกินมะม่วง ผลนั้นด้วยตัวเราเอง เราก็จะไม่มีวันรู้ว่ามะม่วงมีรสเป็นอย่างไร หรือถ้าเรายื่นรอให้มะม่วงหล่นลงมาเอง ก็ไม่รู้ว่าเมื่อไรจะได้กิน

บางคนกว่าจะได้กินมะม่วงต้องปีนป่ายฝ่าฝู่มดแดง ถูกรุมกัดบ้าง เจอกิ่งไม้ผู้บ้าง เจ็บเนื้อเจ็บตัวหลายครั้งหลายครา แต่เชื่อหรือไม่ว่ายิ่งยากลำบาก มะม่วงก็ยิ่งอร่อย!

แต่ก็ยังมิมะม่วงที่อร่อยกว่านั้นอีก นั่นคือมะม่วงที่เราปลูกเอง ค่อยๆ รดน้ำ
พรวนดินเอง เมื่อออกดอกออกผลก็มีมากพอที่จะแบ่งปันให้กับคนอื่น ๆ

การที่เราจะกิน จะปลูก หรือจะปันมะม่วงแห่งความสุขได้นั้นจะต้องเริ่มต้น
จากความปรารถนาและความมุ่งมั่นจากภายในเสียก่อน จากนั้นจึงจะเป็นการ
เรียนรู้เพื่อที่จะปลูกความสุขให้เกิดขึ้นด้วยตัวของเราเอง ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็น
วิธีที่ต้องอาศัยความพยายามและความอดทนเป็นอย่างมาก และเมื่อนั้นเราจึง
จะสามารถแบ่งปันความสุขที่บ่มเพาะจากภายในให้แก่คนอื่นได้

สำหรับเรา-คนปลูกต้นไม้ การจัดกระบวนการหนึ่งๆ
ก็เหมือนกับการปลูกมะม่วงแห่งความสุข ทั้งในใจของเราและ
ในใจของผู้เข้าร่วม จำเป็นที่เราจะต้องรดรอนกิ่งก้านหรือน้ำ
มดแดงมาปล่อยไว้บ้าง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมของเราได้ลิ้มรสความสุขและบทเรียน
จากการรอคอยและฝ่าฟันความยากลำบาก



ภาพโดย บุญताल สิงห์คำ

เหมือนกับการเดินธรรมาตราของคนที่ปลูกต้นไม้และเจ้าของหัวใจจาก อ.เชียง
ดาว จ.เชียงใหม่ ถึงอ่าวไทย เป็นการเดินเลียบบแม่น้ำปิงและเจ้าพระยา ผ่านชุมชน
ต่างๆ โดยเดินวันละประมาณ ๒๐ กิโลเมตร ตกค่ำก็อาศัยนอนวัดบ้างโรงเรียนบ้าง
เข้ามาก็เดินต่อไป รวมระยะทางประมาณ ๑,๒๐๐ กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ ๔
เดือน (พ.ย.๕๓ - ก.พ.๕๔) ผ่าน ๑๔ จังหวัด



เชื่อได้ว่าหลังจากนั้นพวกเขาจะจดจำเรื่องราวความสุข
ที่เกิดขึ้นระหว่างทางได้อย่างแม่นยำ

ภาพโดย บุญताल สิงห์คำ

เหนื่อย ไม่สบาย ลำบาก
เป็นคำที่ผุดขึ้นมาเป็นระยะ
แต่ไม่มีคำว่า เมื่อไหร่จะถึง
เพราะพวกเขารู้ว่าการบำเพ็ญ
เพียรครั้งนี้มีความหมายและมีคุณค่า ความสุขไม่ได้อยู่ที่
การได้กินของอร่อย นอนหลับ
สบาย แต่อยู่ที่ร่มไม้ระหว่าง
ทาง แวดตาและคำอวยพร
จากคนที่อยู่ข้างทางที่พวกเขา
ได้พบเจอ

๔. เมื่อเรารู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล

เมื่อใดที่มีคนเห็นก่อนเมฆบนหน้ากระดาน เมื่อนั้นก็หวังได้ว่าโลกจะสามารถคิดสู่ดุลยภาพได้ และถ้าหากเราซึ่งเป็นคนปลูกต้นไม้ยังไม่สามารถมองเห็นก่อนเมฆบนหน้ากระดานได้ เราก็ยังต้องฝึกฝนตัวเองให้มากขึ้น

ในทัศนคติ ๔ ประการ การคิดอย่างมีเหตุผลเป็นหัวข้อที่จัดกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ได้ยาก และยิ่งต้องเป็นความคิดที่เกิดประโยชน์เกื้อกูลด้วยแล้วยิ่งยากยกกำลังสิบ เพราะเด็กไทยและอดีตเด็กไทย (ผู้ใหญ่ในวันนี้) ไม่ค่อยได้รับการฝึกให้คิดวิเคราะห์และสังเคราะห์มาแต่ไหนแต่ไร เมื่อถึงเวลาที่ต้องคิดจึงหนีไม่พ้นการยกเมฆ ทั้งที่เรามีคำสอนเรื่องการคิดที่มีคุณค่ามาก นั่นคือการคิดอย่างแยกคาย หรือ โยนิโสมนสิการ แต่ขอไม่เอ่ยถึงในที่นี้

กลับมาที่ก่อนเมฆบนหน้ากระดาน มีกิจกรรมหนึ่งที่สื่อสารคล้ายกัน แล้วก็น่ารักมาก เป็นกิจกรรมที่จัดตอนกลางคืน โดยให้เด็กๆ จดเขียนไขเข้าฐานต่างๆ เป็นระยะทางเกือบ ๑ กิโลเมตร เด็กๆ จะต้องทำภารกิจให้สำเร็จ ซึ่งก็คือการก่อไฟให้ติดแล้วก็ย่างกุ้ง ๔ ตัวให้สุก (ในรายงานไม่ได้บอกว่าเป็นกุ้งฝอยหรือกุ้งมังกร!) แล้วต้องมีแสงสว่างเพื่อเดินทางกลับด้วย

ฟังดูน่าสนุกและท้าทายสำหรับเด็กๆ ยังเป็นบรรยากาศตอนกลางคืนในอุทยานแห่งชาติด้วย ยิ่งน่าตื่นเต้นเข้าไปใหญ่ แต่บทเรียนที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ยังต้องลุ่น

ก่อนเมฆบนหน้ากระดาษ หมายถึง อะไร?

ท่านดิช นัท ฮันห์ ได้ยกตัวอย่างความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งผ่านการพิจารณากระดาษแผ่นเดียวไว้ว่า หากเรามองกระดาษแผ่นหนึ่งที่วางอยู่ตรงหน้าจะเห็นก่อนเมฆ เมื่อก่อนเมฆรวมตัวกลายเป็นฝนตกลงมาต้นไม้ก็งอกงาม นอกจากฝนแล้วต้นไม้ยังต้องการแสงอาทิตย์ด้วย

จากนั้นคนตัดไม้ก็เข้ามาตัดไม้ไปส่งโรงงานพอเห็นคนตัดไม้ เราก็จะเห็นทุ่งข้าวสาลี ที่นำไปทำขนมปังหล่อเลี้ยงชีวิตคนตัดไม้ เห็นพ่อแม่ของคนตัดไม้ เพราะถ้าไม่มีพ่อแม่ก็ไม่มีคนตัดไม้

และถ้ามองให้ลึกซึ้ง ก็จะมีตัวเราอยู่ในกระดาษแผ่นนี้ด้วยเช่นกัน ซึ่งนั่นหมายถึง การเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เห็นสายใยที่เชื่อมโยงการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งที่มองจากภายนอกไม่มีอะไรที่เกี่ยวข้องกันเลย (ที่มาจาก หนังสือ เธอคือศานติ เขียนโดย ดิช นัท ฮันห์ แปลโดย สันติสุข โสภณศิริ สำนักพิมพ์โกลเด้นคิมทอง)

บทที่ ๓

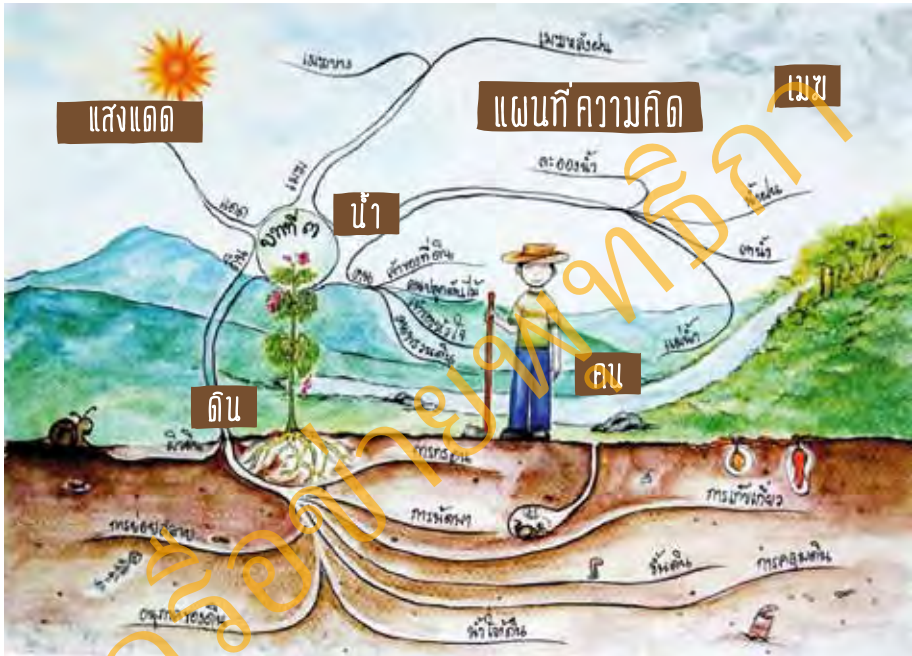
เรียนรู้ระบบนิเวศ

(ศึกษาปัจจัย/องค์ประกอบ)
ที่เอื้อต่อการเรียนรู้

เครือข่ายพัฒนาวิชาการ

เรียนรู้ระบบนิเวศ

(ศึกษาปัจจัย/องค์ประกอบที่เอื้อต่อการเรียนรู้)



การเติบโตของต้นไม้ต้องอาศัยการหล่อเลี้ยงของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ไหลเวียนอย่างเป็นระบบ ความสัมพันธ์ระหว่างต้นไม้กับธาตุทั้งสี่ และสิ่งต่างๆ ที่อยู่แวดล้อมนี้ เราเรียกว่าระบบนิเวศ ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็แตกต่างกันออกไป

การจัดกระบวนการเรียนรู้ ณ เวลาและสถานที่หนึ่งๆ ก็ไม่ต่างกัน คือต้องประกอบด้วยความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ อย่างเป็นระบบ ซึ่งระบบในที่นี้ไม่ได้หมายถึง ระเบียบแบบแผนหรือกฎเกณฑ์ที่ตายตัวแต่อย่างใด ตรงกันข้ามในบางครั้งความไม่เป็นระเบียบก็ถือเป็นระบบๆ หนึ่งได้เหมือนกัน

ในบทที่ ๓
มีอะไร



ในบทที่ ๓ นี้ เป็นการรวบรวมและประมวลปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดกระบวนการ ดังนั้น เนื้อหาในบทนี้จึงค่อนข้างยาว และมีรายละเอียดปลีกย่อยมาก การเริ่มต้นด้วยการพิจารณาแผนที่ความคิดข้างต้น จะช่วยให้เห็นภาพรวมได้ง่ายขึ้น จากนั้นผู้อ่านสามารถเลือกอ่านที่ละหัวข้อตามความสนใจได้ โดยไม่จำเป็นต้องอ่านเรียงลำดับรวดเดียว ซึ่งปัจจัยที่สำคัญต่อการจัดกระบวนการที่ควรคำนึงถึง มีอย่างน้อย ๕ ประการ ได้แก่

แสงแดด (หลักการและภาพรวม)



การมาเยือนของดวงอาทิตย์ ถือเป็นสัญญาณของการเริ่มต้นและเป็นแหล่งพลังงานของชีวิต ซึ่งก็เหมือนกับการวางหลักการและภาพรวมที่เป็นทั้งจุดเริ่มต้นและทิศทางในการดำเนินงาน ส่วนกิจกรรมต่างๆ ก็เหมือนกับการออกเดินทางที่เป่ยานรับแสงแดดยามเช้าและหันหน้าตามเส้นทางการโคจรของดวงอาทิตย์ไปตลอดทั้งวัน

การจัดสรรแสงแดดแก่ต้นไม้ในปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยให้ต้นไม้สามารถสังเคราะห์แสงสร้างอาหารได้เต็มที่ โอกาสที่จะเกิดเชื้อราก็น้อยลง และก็เช่นกัน การกำหนดหลักการและภาพรวมที่ดีก็จะช่วยให้กระบวนการสามารถขับเคลื่อนไปได้อย่างมีพลังและผิดพลาดน้อยลง ซึ่งข้อที่เราควรคำนึงถึงในการออกแบบโครงสร้างก็คือ...

ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆ

ถ้าเราขึ้นไปยืนอยู่บนดวงอาทิตย์แล้วมองมายังโลก ก็จะเห็นโลกในมุมที่กว้างไกลและครอบคลุม ด้วยหลักการเดียวกันนี้ ในจุดเริ่มต้น สิ่งที่คุณปลูกต้นไม้ควรทำก็คือ นำข้อมูลที่มีอยู่ทั้งหมดขึ้นมาวางบนโต๊ะ ไม่ว่าจะเป็นคนที่เกี่ยวข้อง เนื้อหา กิจกรรม สถานที่ ช่วงเวลา ฯลฯ เพื่อวิเคราะห์ถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหมด ก่อนจะจัดสรรน้ำหนักแต่ละส่วนไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป

การจะจัดจังหวะจะโคนขององค์ประกอบเหล่านี้ให้พอเหมาะพอดี ต้องอาศัยทักษะทั้งศาสตร์และศิลป์ในคราวเดียวกัน ซึ่งเราจะพูดถึงเรื่องนี้อีกครั้งในบทต่อไป

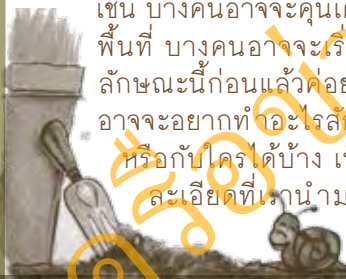
ทำแผนภาพความคิด (mind mapping)

ส้อมพรวน
ชวนทำ

เนื่องจากว่า องค์ประกอบในการจัดกระบวนการแต่ละครั้งนั้นมีมากมายหลายอย่าง วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เรามองความสอดคล้องสัมพันธ์ทั้งหมดได้ชัดเจนก็คือ การทำแผนภาพความคิด (Mind Mapping) โดยมีหัวข้อดังนี้

๑. ทำไม (why): ที่มาหรือเป้าหมายโครงการ/งานที่อยากทำ
๒. อย่างไร (how): แนวทางหรือยุทธศาสตร์
๓. ทำอะไร (what): สิ่งที่เราทำ (กระบวนการ/กิจกรรม)
สิ่งที่ตอบสนองแนวทางนั้นๆ
๔. ใคร (who): กระบวนการที่วันนี้ทำกับใคร (เหมาะ/สอดคล้องกันไหม)
๕. ที่ไหน (where): พื้นที่/สถานที่
๖. เมื่อไร (when): ช่วงเวลาสอดคล้องกับองค์ประกอบอื่นๆ หรือไม่ อย่างไร

ทั้งนี้ ลำดับขั้นขององค์ประกอบเหล่านี้สามารถขยับปรับเปลี่ยนได้ขึ้นอยู่กับความถนัดในการคิดวิเคราะห์ของคุณปลูกต้นไม้แต่ละคน เช่น บางคนอาจจะคุ้นเคยกับการคิดที่เริ่มจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในพื้นที่ บางคนอาจจะเริ่มจากความปรารถนาที่จะทำกระบวนการลักษณะนี้ก่อนแล้วค่อยไปหาองค์ประกอบอื่นๆ ที่หลัง หรือบางคนอาจจะอยากทำอะไรสักอย่างในพื้นที่แห่งนี้แล้วค่อยดูว่าจะทำอะไรหรือกับใครได้บ้าง เป็นต้น จากนั้นเราก็มาพิจารณากันว่า รายละเอียดที่เรานำมาเติมลงในและหัวข้อนั้นมีความสอดคล้องและสนับสนุนกันหรือไม่



ดิน (หลักการและภาพรวม)

ใต้ผืนดินอันสงบนิ่ง มีความเคลื่อนไหวอย่างเงียบๆ กระบวนการแปรเปลี่ยนก้อนหินแข็งกระด้างให้เป็นผืนดินที่อ่อนนุ่มเกิดขึ้นที่นี่ กระบวนการดูดซับน้ำฝนเพื่อละลายแร่ธาตุต่างๆ ก็เกิดขึ้นที่นี่ สิ่งมีชีวิตเล็กๆ ย่อยสลายเศษใบไม้ใบหญ้าก็อยู่ที่นี่

อย่างไรที่เรียกว่า “เนียน” ?

ส้อมพรวน
ชวนคิด



“เนียน” ในที่นี้มาจากคำว่า เน้นเนียน

การจัดกระบวนการที่เน้นเนียนก็คือ การดำเนินกระบวนการที่ไหลลื่นต่อเนื่องกัน กระบวนการแต่ละช่วงมีความเชื่อมโยงหรือส่งผลซึ่งกันและกันอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเฉพาะทำที่ของเรา

แม้ว่าบางครั้งเราอาจจะใส่อะไรแปลกปลอมเข้าไปเพื่อสร้างความรู้สึกหรือเหตุการณ์ ก็อยู่ในช่วงจังหวะที่สอดคล้องกับสถานการณ์

ครั้งหนึ่ง ในการจัดกระบวนการกับเยาวชนกลุ่มเสี่ยง (วัยรุ่นที่เริ่มใช้ชีวิตนอกบ้าน เช่น อยู่หอพัก บ้านเช่า มีพฤติกรรมอยากรู้ อยากลอง ทำหายข้อห้ามต่างๆ) เพื่อให้เยาวชนกลุ่มนี้เกิดการเข้าใจตัวเอง เข้าใจสิ่งที่กำลังทำอยู่ จนนำไปสู่การลดพฤติกรรมเสี่ยง

โดยที่ทุกคนปลูกต้นไม้ไม่ได้เลือกใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือ ซึ่งมีแนวทางในการร้อยเรียงกระบวนการ โดยเริ่มจากการเตรียมความพร้อม ทำกิจกรรมเพื่อเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น เข้าใจความสุข มองเห็นความฝัน เป้าหมายของชีวิต แล้วจึงขยายความเข้าใจและการปฏิบัติสู่สังคมเล็กๆ ที่อยู่รอบข้าง โดยกิจกรรมท้ายที่สุดคือการสรุปบทเรียนร่วมกัน

ทั้งนี้ ระหว่างที่จัดกระบวนการ กิจกรรมหรือเกมที่เลือกมาใช้ จะมีลักษณะที่ค่อยๆ เพิ่มระดับการเรียนรู้จากพื้นที่ปลอดภัยใกล้ตัว แล้วค่อยๆ ขยับห่างออกไป สอดแทรกไปกับเกมสถานการณ์เพื่อผ่อนคลายบรรยากาศและสร้างความสัมพันธ์เป็นระยะ



๒. ฝึกดิน – กระบวนการเตรียมความพร้อม

แผ่นดินหัวใจของแต่ละคนหล่อหลอมมาจากเนื้อดินที่แตกต่างกัน ย่อมโอบอุ้มเมล็ดพันธุ์ ด้วยลักษณะการที่แตกต่างกัน

ในวันแรกที่ก้าวเข้ามาสู่ค่ายหรือการอบรม หมายถึง การที่ต้องมาพบเจอกับคนแปลกหน้า อยู่ในสถานที่แปลกใหม่ หรือการที่ต้องจากบ้านที่คุ้นเคยมา ทำให้มีเมล็ดพันธุ์ต่างๆ ผุดขึ้นมาในใจเต็มไปหมด ทั้งความกลัว ความลังเล สงสัย ความวุ่น ความซีเกียจ ความตื่นเต้น ความหุดหงิด ความกังวล ฯลฯ แทบจะไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับการขุดหลุมหย่อนเมล็ดพันธุ์ความสุขเอาเสียเลย

ดังนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องเริ่มต้นด้วยการปรับสภาพหน้าดิน เตรียมความพร้อม เพื่อปรับให้ผู้เข้าร่วมเกิดความผ่อนคลาย ปล่อยวางจากความกังวล เพื่อสร้างความตื่นตัวและเปิดใจพร้อมที่จะเรียนรู้

ส่วนใหญ่กิจกรรมที่ใช้กันมักจะเน้นความสนุกสนาน และการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าจะใช้ความคิด เรามักจะเรียกช่วงเวลานี้ว่า ละลายพฤติกรรม สร้างความสัมพันธ์ ทลายกำแพงหรือสันหนาทนการ นั่นเอง

ในช่วงเวลานี้เองที่เราจะได้อ่านพลังและหยิ่งท่าทีของผู้เข้าร่วมด้วย

จัดสรรเวลาสำหรับ “ละลายพฤติกรรม” อย่างไรดี

การจัดสรรช่วงเวลาสำหรับการละลายพฤติกรรมกับเนื้อหาหลัก เป็นเรื่องที่เรา มักมองข้าม เพราะคิดว่าเป็นธรรมเนียมปฏิบัติอยู่แล้ว แต่ความจริงกิจกรรมช่วงละลายพฤติกรรมส่งผลต่อเนื่องถึงกิจกรรมหลักอย่างมีนัยยะสำคัญ เช่น ถ้าเราให้เวลาช่วงแรกน้อยเกินไป ผู้เข้าร่วมก็จะขาดมิติความสัมพันธ์ หรือยังรู้สึกไม่ไว้วางใจ ทำให้ไม่สามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกเชิงลึกได้

ตรงกันข้าม ถ้าใช้เวลาละลายพฤติกรรมมากเกินไป ทำให้เบียดบังเวลาในการทำกิจกรรมหลัก ยิ่งถ้าเป็นเกมที่สนุกสนานเหวี่ยงด้วยแล้ว สมาชิกจะกระเจิดกระเจิง ครั้นจะดึงกลับมาสู่กิจกรรมหลักและถอดบทเรียนก็จะทำได้ยาก ความสามารถคิดวิเคราะห์ก็จะลดน้อยลงด้วย

ดังนั้น ในการออกแบบกิจกรรมละลายพฤติกรรม เราจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของระยะเวลาและอารมณ์ของกิจกรรมในช่วงถัดไปด้วย

ล้อมพรวน
ชวนคิด



๓. อนุภาคของดิน – การมีส่วนร่วม

ผืนแผ่นดินอันกว้างใหญ่ไพศาล เกิดจากการยึดเกาะกันของดินเม็ดเล็กๆ และดินแต่ละเม็ดก็ล้วนแล้วแต่ประกอบขึ้นมาจากอนุภาคที่แตกต่างกัน มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

ผืนแผ่นดินหนึ่งๆ ก็เหมือนกับพื้นที่ในการจัดกระบวนการหนึ่งๆ ที่ประกอบด้วยผู้คนที่แตกต่างหลากหลาย ไม่มีใครเหมือนใคร แต่ทั้งหมดถูกยึดโยงด้วยกระบวนการภายใต้ปัจจัยเงื่อนไขเดียวกัน ซึ่งบางครั้งก็เป็นการยึดเกาะกันแบบหลวมๆ อย่างดินทราย บ้างก็ไถ่กันพอประมาณอย่างดินร่วน หรือบางครั้งก็เป็นการไถ่กันแน่นทึบอย่างดินเหนียว

แต่ไม่ว่าจะเป็นการยึดเกาะกันแบบใด ก็ไม่มีใครหรือดินเม็ดใดที่อยากแยกแยกอยู่นอกรวง เหมือนอย่างที่มีาสโลว์เคย์จำแนกความต้องการของเราเป็นบันได ๕ ขั้น โดยความต้องการการยอมรับจากสังคมนั้น อยู่บันไดขั้นที่ ๓ ถัดจากความต้องการด้านร่างกายและความปลอดภัย หมายความว่า เราต่างก็ต้องการที่จะเป็น ใครสักคน (somebody) ที่ได้รับการยอมรับจากสังคมหนึ่งๆ เช่น เมื่อเพื่อนๆ ในกลุ่มใส่เสื้อเบอร์เอส (ขนาดเล็ก) ไวน์มทรวงนามทุเรียน ใส่เหล็กดัดฟัน แต่งโมก็ต้อใส่เสื้อไซส์เอสและไวน์มทรวงนั้นด้วย เพื่อที่จะได้เป็นสมาชิกของกลุ่มไม่ว่าแต่งโมจะชอบหรือไม่ก็ตาม ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าแต่งโมหรือคนอื่นๆ ในกลุ่ม ไม่มีใครปรารถนาตำแหน่ง ไร้ตัวตน (nobody) นั่นเอง

ในการจัดกระบวนการก็เหมือนกัน ทุกคนต่างต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ (ด้วยวิธีที่แตกต่างกัน) ดังนั้น การเปิดพื้นที่ให้ทุกคนสามารถเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการด้วยความรู้สึกเท่าเทียมกัน จึงมีความสำคัญมาก

ในการจัดค่ายครั้งหนึ่ง เพื่อนนักปลูกต้นไม้ของเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีผู้เข้าร่วมก่อการประท้วง! จากข้อมูลที่ได้รับ ผู้เขียนคาดว่าเป็นเพราะพวกเขารู้สึกไม่คุ้นเคยกับพื้นที่ตรงนั้น กิจกรรมหลายอย่างไม่เคยทำมาก่อน มิหนำซ้ำไม่มีกิจกรรมไหนที่ตรงกับความคาดหวังเลย ทำให้รู้สึกอึดอัด รู้สึกแปลกแยกหลายคนอยากกลับบ้าน และจะกลับให้ได้ด้วย

คราวนั้น น้องๆ ผู้เข้าร่วมจึงรวมตัวกันแล้วส่งตัวแทนมาเจรจาขอปรับเปลี่ยนกิจกรรมเพื่อนนักปลูกต้นไม้ของเรา จึงตัดสินใจพักกิจกรรมที่วางแผนไว้ก่อนแล้วเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันคิดว่าอยากทำอะไร

เมื่อพวกเขาได้มีพื้นที่ที่คุ้นเคย มีกิจกรรมที่ทำได้และได้ทำแล้วทีมคนปลูกต้นไม้จึงได้ปรับกระบวนการโดยการประสานกิจกรรมใหม่ และปรับความเข้มข้นของกิจกรรมเดิม (แต่คงไว้ซึ่งหลักการ) ผลปรากฏว่า ช่วงเวลาที่เหลือของค่ายก็ผ่านไปได้ดี

ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชนแกนนำ ที่เคยผ่านการเข้าค่ายมาอย่างโชกโชนแล้วนั่นเอง

เคล็ดลับการสร้างความเป็น “ส่วนหนึ่ง”

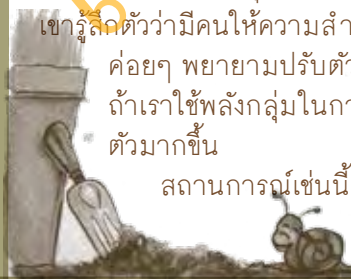
จัดเวลาในช่วงแรกให้ผู้เข้าร่วมและทีมงานได้ช่วยกัน ออกแบบกติกาหรือข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน โดยให้ผู้เข้าร่วมเริ่มออกความคิดเห็นก่อน แล้วเราจึงค่อยๆ นำเสนอในเชิงถามความคิดเห็นว่า “จะดีไหมถ้าเรามีข้อ...นี้เพิ่มเข้ามาด้วย”

หรือในกรณีที่มิสสถานการณ์เฉพาะหน้าที่ส่งผลกระทบต่อ การจัดกิจกรรม เช่น เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมยาวนานกว่าที่กำหนดไว้ จนเลยเวลารับประทานอาหารหรือเวลาพักผ่อนตัว เราก็สามารถนำประเด็นนี้มาหารือกับผู้เข้าร่วมได้ โดยอาจจะให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนช่วยออกความคิดเห็นว่าจะทำกิจกรรมต่อจนเสร็จ หรือจะพักก่อนแล้วค่อยมาทำต่อในช่วงถัดไป

หรือในกรณีที่ผู้เข้าร่วมมีท่าทีแยกตัวจากกระบวนการ โดยอาจจะไม่ให้ความร่วมมือทำท่าท่าเหินห่างหน่าย เชื่องช้า ไม่แสดงความคิดเห็น ฯลฯ เราก็สามารถดึงพลังกลุ่มเพื่อให้กำลังใจให้การรับฟังและรอคอยเขาได้ เมื่อเขารู้สึกตัวว่ามีคนให้ความสำคัญ หรือรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เขาจะค่อยๆ พยายามปรับตัวเข้าหากลุ่มทีละน้อยๆ เอง ในทางตรงข้าม ถ้าเราใช้พลังกลุ่มในการบังคับหรือบีบคั้นจนเกินไป เขาก็จะยิ่งแยกตัวมากขึ้น

สถานการณ์เช่นนี้ ต้องการความเข้าใจและอดทนรอคอยจากเรา-คนปลูกต้นไม้เป็นอย่างมาก

สื่อแผนงาน
ชวนคิด



๕. การพัฒนา – กระบวนการกลุ่ม

กระแสน้ำ เป็นนักเดินทางที่ยิ่งใหญ่ แม้แต่ขุนผาที่แข็งแกร่งก็มาอาจขวางกั้นเอาไว้ได้

การเดินทางของกระแสน้ำได้พัฒนาอนุภาคของดินให้ไปตกตะกอนรวมกัน ณ ที่หนึ่งๆ ก่อเกิดเป็นดินดอนหรือเนินตะกอน ซึ่งมักจะมีผลสำคัญในการเพาะปลูกเป็นอย่างมาก

นอกจากนั้น กระแสน้ำยังพัฒนาเมล็ดพันธุ์จากที่ต่างๆ มาบ่มเพาะบนผืนแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์นั้นด้วย

เมล็ดพันธุ์แห่งความสุขในใจของผู้เข้าร่วมก็เช่นกัน ได้ถูกกระแสน้ำของกาลเวลาพัฒนามารวมอยู่ผืนแผ่นดินแห่งการเรียนรู้เดียวกัน แต่แม้ว่าจะมีเมล็ดพันธุ์และผืนดินที่สมบูรณ์แล้วก็เชื่อว่าเมล็ดพันธุ์จะสามารถงอกงามเติบโตได้โดยลำพังจะต้องประกอบด้วยปัจจัยแวดล้อมและการเกื้อกูลจากเมล็ดพันธุ์ชนิดอื่นๆ ด้วย

ต้นไม้บางต้นในใจเราก็ตองอาศัยการเกื้อกูลจากต้นไม้บางต้นในใจของคนอื่นๆ ด้วย นั่นเป็นเพราะในใจของคนเราไม่ได้มีระบบนิเวศที่สมบูรณ์พร้อมมาแต่แรก เราต้องการปุ๋ย ต้องการการพัฒนาเมล็ดพันธุ์ชนิดอื่นให้มางอกงามในใจของเราด้วย ระบบนิเวศจึงจะไหลเวียนเป็นพลวัต

ในการจัดกระบวนการ เราเรียกพลังพลวัตของระบบนิเวศว่า “พลังกลุ่ม” ความสำคัญของพลังกลุ่มอยู่ที่บรรยากาศความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งไม่ได้หมายความว่าต้องทำให้ผู้เข้าร่วมเห็นพ้องหรือคล้อยตามเป็นทิศทางเดียวกันหมด แต่หมายถึงพลังที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันบนความแตกต่างหลากหลาย การอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานของความแตกต่างอย่างเกื้อกูลนี้ ถือเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การคิดถึงผู้อื่น (สังคม) มากกว่าความคิดความต้องการของตัวเองฝ่ายเดียว หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ “พลังกลุ่ม” เป็นสื่อในการสร้างมณฑลแห่งการเรียนรู้ภายในของคนหนึ่งๆ ซึ่งเป็นการเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมและสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับ “อัตตา” หรือตัวตนภายในของเรานั้นเอง

ลักษณะของ
กระบวนการกลุ่ม



กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การลงมือทำกิจกรรมหนึ่งๆ ร่วมกัน ทั้งกลุ่มใหญ่ (ผู้เข้าร่วมทั้งหมด) กลุ่มย่อย (กลุ่มขนาดเล็กที่ถูกแบ่งจากกลุ่มใหญ่) ไม่ว่าจะเป็นเกม กิจกรรม บำเพ็ญประโยชน์ การระดมสมองแก้โจทย์ปัญหา/คำสั้ร่วมกัน

กิจกรรมส่วนใหญ่มักจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมเผชิญความยากลำบากหรือปัญหา
ร่วมกัน เพื่อท้ายที่สุดจะได้ชื่นชมกับความสำเร็จ/บทเรียนที่เกิดขึ้นร่วมกัน เช่น
การสร้างฝายชะลอน้ำ การบูรณะซ่อมแซมโรงเรียนหรือศาสนสถาน การใช้ชีวิต
ในชนบทที่กันดาร การตระเวนแสดงละครเวทีตามหมู่บ้านต่างๆ ฯลฯ

เกมพลังกลุ่มยอดฮิต ได้แก่ เปิดเจ้าปัญหา (เปิดชิงพื้นที่) แม่น้ำพิษ
พับหนังสือพิมพ์ เลื่อมหัจจรรย์/พลิกเลื้อ

การจัดกระบวนการกลุ่มควรคำนึงถึงอะไร

สิ่งที่เราควรคำนึงถึงในการจัดกระบวนการกลุ่ม
คือ การจัดสัดส่วนของการเรียนรู้ระดับกลุ่มและปัจเจกให้
เหมาะสม เมื่อเกิดการเรียนรู้ระดับกลุ่มแล้ว อย่าลืมให้
ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสมองย้อนกลับเข้ามาสู่ภายในของตัวเอง
ด้วย เพราะการอยู่กับกลุ่มมากเกินไป (การเรียนรู้ภายนอก)
อาจจะทำให้พลาดโอกาสที่สำคัญในการเชื่อมโยงกลับเข้า
มาสู่ตัวตนภายในได้ (การเรียนรู้ภายใน)

ส้อมพรรณ
ชวนคิด



๕. การกร่อน - เจือปน/ข้อจำกัด

แผ่นดินที่แข็งแกร่งต่าง แทบไม่มีพืชชนิดไหนจะเจริญเติบโตได้ กว่าที่แปร
สภาพมาเป็นผืนดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ได้นั้น ย่อมต้องผ่านกระบวนการกร่อน
โดยกระแสน้ำและลมมาอย่างยาวนาน

ในการจัดกระบวนการเพื่อกระเทาะแผ่นหินในหัวใจของผู้เข้าร่วม บางครั้ง
เราจำเป็นต้องสร้างกระแสน้ำหรือกระแสนลมให้เกิดขึ้นมา ซึ่งในที่นี้หมายถึง
เงื่อนไข ข้อจำกัด หรือกติกาตนเอง

โดยธรรมชาติ มนุษย์มีสัญชาตญาณของการเอาชนะอยู่ลึกๆ ในอดีตเราอาจ
ต้องการเป็นผู้ชนะเพื่อความอยู่รอด หรือเพราะความกลัว แต่ในปัจจุบันเรา
ต้องการเป็นผู้ชนะเพื่อที่จะได้รับการยอมรับ หรือคำชื่นชม

ดังนั้น ถ้าเราใส่เงื่อนไขบางอย่างลงไปในกระบวนการเพื่อกระตุ้นสัญชาตญาณดังกล่าว ก็จะเป็นการช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีพลังในการทำกิจกรรมมากขึ้น แต่ทั้งนี้ ก็ต้องดูความเหมาะสมของบริบทในขณะนั้นๆ ด้วย และระมัดระวังการตอกย้ำสภาวะการแข่งขันแบบแพ้คัดออกด้วย ซึ่งภาวะนี้ถือได้ว่าเป็นปฏิกิริยากับการเป็นส่วนหนึ่งอย่างที่เราได้พูดถึงมาก่อนหน้านี้

การสร้างเงื่อนไข :
ศาสตร์แห่งการผูก
ศิลป์แห่งการแก้

การจะปรับเปลี่ยนวิธีคิดหรือวิถีปฏิบัติของใครได้นั้น เราจะต้องรู้จักและเข้าใจวิธีคิดและวิถีปฏิบัติเดิมของคนๆ นั้นให้ถ่องแท้เสียก่อน เหมือนกับที่ชาวสวนมะม่วงย่อมรู้ว่า ควรดื่มน้ำก่อนที่มะม่วงจะออกดอก และควรเพิ่มปริมาณน้ำให้มากขึ้นหลังจากที่ติดผลแล้ว ซึ่งธรรมชาติของมะม่วงจะมีระยะของการพักตัวและสะสมอาหาร ถ้าชาวสวนปล่อยไปรดน้ำช่วงนี้ มีหวังได้กินยอดมะม่วงแทนผลมะม่วงอย่างแน่นอน

เราเองก็ต้องศึกษาธรรมชาติของผู้เข้าร่วมให้กระจ่างแจ้งเสียก่อน ทั้งด้านพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อ และความคิด จึงจะสามารถสร้างหรือผูกเงื่อนไขใหม่ๆ ขึ้นมาได้ ซึ่งเงื่อนไขที่วางนี้แบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ

เงื่อนไขที่เราลงด้านบวก

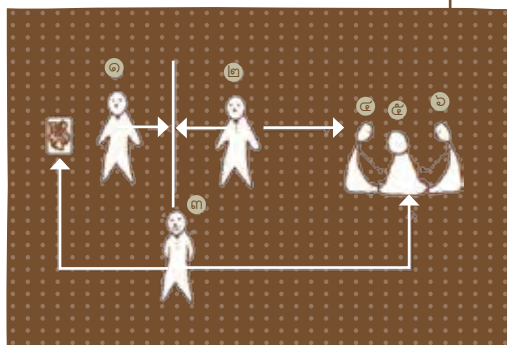
ได้แก่ การกระตุ้นให้อยากทำสิ่งที่ดีหรือพัฒนาตัวเอง

เงื่อนไขที่เราลงด้านลบ

ส่วนใหญ่จะเป็นร่องพฤติกรรมหรือความคุ้นชินบางอย่างที่ทำให้เกิดความรู้สึกทั้งกับตัวเองและคนอื่นๆ เช่น การตัดสินใจ (เฟ่งโทษ) ตัวเอง และคนอื่นการเห็นแก่ตัว เอาแต่ใจตัวเอง การมองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น

เมื่อมีการผูกเงื่อนไขขึ้นมาแล้ว ในกระบวนการคลี่คลาย เราไม่จำเป็นต้องเข้าไปช่วยแก้ปัญหาให้ทีละคน แต่เราสามารถให้การถอดบทเรียนเพื่อให้แต่ละคนเชื่อมโยงกลับเข้าไปภายในของตัวเอง แล้วคิดวิเคราะห์บทเรียนที่เกิดขึ้นเองได้

ตัวอย่าง:เกมตัวต่อมหาสนุก



เนื้อหา

เป็นเกมที่เน้นเรื่องพลังกลุ่ม สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ และบุคลิกที่แตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม ผ่านการสถานการณ์จำลอง

กติกา/เงื่อนไข

๑. หมายเลข ๒ จะวิ่งไปคุยกับ หมายเลข ๑ ก็รอบก็ได้
๒. หมายเลข ๒ จะวิ่งมาบอก หมายเลข ๔-๖ ที่อยู่ในห้อง ก็รอบก็ได้
๓. หมายเลข ๔-๖ ต้องนั่งอยู่ในกลุ่มเท่านั้น

กระบวนการ

๑. แบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่มๆ ละ ๕ - ๖ คน โดยแต่ละคนในกลุ่มมีหน้าที่ต่างกัน (ดูรายละเอียดหัวข้อ บทบาท และภาพประกอบ)
๒. แต่ละกลุ่มต้องช่วยกันต่อตัวต่อให้เหมือนกับแบบตัวอย่างทุกประการ ทั้งสี รูปร่างและขนาด ภายใน ๔๕ นาที
๓. ถอดบทเรียน

บทบาท

๑. หมายเลข ๑ เป็นคนที่เห็นต้นแบบ: ไม่สามารถมาหากลุ่มได้
๒. หมายเลข ๒ เป็นคนถ่ายทอด: ไม่เห็นแบบ และห้ามลงมือทำ
๓. หมายเลข ๓ เป็นคนสังเกตการณ์: ต้องเอามือไว้หลังตลอด ห้ามพูดหรือส่งสัญญาณใดๆ พักหน้า/ส่ายหน้าได้เท่านั้น
๔. หมายเลข ๔ - ๖ เป็นคนลงมือทำ: ต่อตัวต่อให้ได้ตามแบบ

บ่อยครั้งที่เงื่อนไขที่เราใส่เข้าไปในกระบวนการ เป็น การสร้างความกดดัน บีบคั้นหรืออัดอั้น ซึ่งมักจะเป็นภาวะที่เราไม่คุ้นชิน ทั้งที่พบเจออยู่ในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ แต่เรามักจะมองข้าม หรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้า

ส้อมพรวน
ชวนคิด

อย่างไรก็ตาม ถ้าเงื่อนไขที่เราใส่เข้าไปทำหน้าที่สร้างสภาวะดังกล่าวนั้นแล้ว อย่าลืมถอดบทเรียนด้วย เพราะการถอดบทเรียนจะช่วยคลี่คลายบทเรียนที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน และสะท้อนกลับสู่การใคร่ครวญภายในได้ง่ายขึ้น



๖. น้ำใต้ดิน – ประสบการณ์ตรง

เมื่อฝนตกลงมา ดินจะทำหน้าที่ดูดซับน้ำฝนลงไปกับเก็บไว้ในชั้นต่างๆ บางส่วนไหลผ่านชั้นดินไปตามแรงโน้มถ่วงของโลก ในขณะที่บางส่วนถูกรากพืชดูดซึมขึ้นมาใช้หล่อเลี้ยงลำต้น ซึ่งนอกเหนือจากอนุภาคของน้ำแล้ว สิ่งที่ถูกดูดซึมขึ้นมาด้วย คือ แร่ธาตุต่างๆ ที่ละลายปะปนอยู่ในนั้นด้วย

กิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง หรือลงมือปฏิบัติด้วยตนเองนั้น ก็เหมือนกับน้ำใต้ดินที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเติบโตของต้นไม้ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก (ทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำ) ยิ่งนำไปสู่การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งได้มากขึ้น เหมือนกับดินในฤดูแล้งที่ปริมาณความชื้นลดลง ต้นไม้จะต้องแผ่ขยายรากลงสู่ชั้นดินที่ลึกมากขึ้น เพื่อแสวงหาน้ำในชั้นใต้ดิน ผลที่ตามมาอย่างหนึ่งก็คือ ระบบการยึดเกาะของรากที่มั่นคงมากขึ้น

ถือได้ว่าน้ำใต้ดินมีความสำคัญในการหล่อเลี้ยงต้นไม้ให้เจริญเติบโตขึ้นมาอย่างมั่นคง ดังนั้น การทำกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง ก็มีความสำคัญต่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

แนวคิดในการ
จัดกระบวนการ
เพื่อให้เกิด
ประสบการณ์ตรง



๑. การใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น (ต่างคน) เราได้พูดถึงเรื่องพลังกลุ่มกันมาบ้างแล้ว ในที่นี้จึงขอขยายความต่อถึงลักษณะของสมาชิกภายในกลุ่ม หมายถึง การนำผู้เข้าร่วมที่แตกต่างกันมาอยู่ ซึ่งอาจหมายถึง กลุ่มคนที่เป็นที่คู่ตรงข้ามกัน หรือกลุ่มคนที่มักไม่ค่อยได้ปฏิสัมพันธ์กัน มาเรียนรู้หรือทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น คนพิการ ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง/อยู่บ้านพักคนชรา เด็กเรียน เด็กหลังห้อง ฯลฯ

ทั้งนี้ ความหลากหลายที่แต่ละคนได้ผ่านมาจะเป็นตัวช่วยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างกันได้เอง เช่น การพาเด็กๆ ไปเยี่ยมชมเรียนรู้กับคนแก่ที่บ้านพักคนชรา หรือศูนย์ปราชญ์ การจัดกระบวนการระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัย ภาควิชาสังคมหรือกฎหมายกับผู้ด้อยโอกาส (หรือคนพิการ/ แรงงานต่างด้าว/ คนขายขอบ) เป็นต้น

๒. การใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย (ต่างสถานที่) สถานที่หนึ่งๆ มีอิทธิพลในการหล่อหลอมบุคคลที่ใช้ชีวิตอยู่ที่นั่น ให้มีอัตลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะต่างกันไป หัวข้อนี้จึงให้ความสำคัญกับเรื่องสถานที่ค่อนข้างมาก ที่ผ่านมา เรามักพบว่าผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้มากมาย โดยไม่จำเป็นต้องจัดกระบวนการที่ลึกลับซับซ้อน เช่น การพาผู้เข้าร่วมไปทำกิจกรรมที่สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้า อาจเป็นการป้อนอาหาร ป้อนนม หรือเล่นกับเด็กๆ ซึ่งไม่ว่าเป็นผู้เข้าร่วมกลุ่มใดก็ตาม ย่อมเกิดภาวะบางอย่างภายในที่นำไปสู่การเรียนรู้ได้

๓. การใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมที่คุ้นเคย แต่อยู่ภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดหรือบทบาทที่ไม่เคยทำมาก่อน (ต่างบริบท/เงื่อนไข) ส่วนใหญ่การจัดกระบวนการลักษณะนี้ มักมีเป้าหมายให้ผู้เข้าร่วมได้ “ทดลอง” ความคุ้นชินเดิมๆ เพื่อนำสู่การใคร่ครวญและปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรม ในที่สุด เช่น การให้ผู้เข้าร่วมไปเดินห้างสรรพสินค้า (ตีความอย่างให้พู่) แต่ไม่ให้นำเงินติดตัวไป หรือให้จำนวนจำกัด (เงื่อนไข) แล้วให้ผู้เข้าร่วมเฝ้าดูความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่ง คือ การให้ผู้เข้าร่วมไปอยู่ในพื้นที่ที่คุ้นเคย แต่เป็นบทบาทที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น จากการที่เคยเป็นคนรับบริการในร้านอาหาร ก็ให้ไปเป็นผู้บริการในร้านอาหาร หรือเป็นคนกวาดขยะริมทางเท้า เป็นต้น

พลังของความทุกข์ยาก

มีหมอคนหนึ่งชื่อ กิบส์ ชูตที่เขามักจะใส่ไม้ไขชูดกราวน แต่เป็นชูดทำงานบ้านแล้วก็สวมหมวกฟางเก่าๆ เขามีความพยายามในการปลูกต้นไม้บนเนื้อที่เกือบ ๑๐ ไร่มาก เพราะหวังว่ามันจะกลายเป็นป่าในที่สุด คุณหมอมีแนวคิดในการปลูกต้นไม้ว่า “ไม่ลำบากย่อมไม่สำเร็จ” เขาไม่เคยรดน้ำต้นไม้ที่เพิ่งปลูกลงดินเลย ด้วยเหตุผลที่ว่า การรดน้ำทำให้ต้นไม้รากตื้น ต้นไม้ที่ไม่ได้น้ำต้องเหี่ยวรากลึกลงไปในผืนดิน เขาปลูกต้นไม้อีก แล้วก็เอาหนังสือพิมพ์ม้วนๆ พาดที่ต้นไม้แทนการรดน้ำตอนเช้า พร้อมกับบอกว่าเป็นวิธีเรียกความสนใจจากต้นไม้ ๒๕ ปีผ่านไป ต้นไม้เหล่านั้นเติบโตและแข็งแรงมาก พอลมหนาวพัดผ่านมา ต้นไม้คนอื่นสั่นคลอนจนถึงก้านหักราน ในขณะที่ต้นไม้ของหมอกิบส์ยังคงยืนหยัดมั่นคง (ที่มา: Philip Gulley จาก Front Porch Tales “บทเรียนจากเพื่อนบ้าน” ริดเดอร์สไตเจสท์ ฉบับเดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๑)

ส้อมพรวน
ความคิด



๗. การย่อยสลาย – ก่อประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างเป็นรูปธรรม

อินทรียวตดูที่เกิดจากการย่อยสลายของซากพืชซากสัตว์ ถ้าเทียบกับปริมาณของเนื้อดินแล้วอาจจะน้อยมาก แต่ก็มียุทธิพลต่อคุณสมบัติของดินเป็นอย่างมาก (คณาจารย์ภาควิชาปฐพีวิทยา คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปฐพีวิทยาเบื้องต้น)

เหมือนอย่างที่ท่านดิช นัท ฮันท์ เคยกล่าวไว้ว่า “ต้นไม้ใช้ทรัพยากรหล่อเลี้ยงชีวิตเพียงน้อยนิด แต่บรรณาการกลับคืนสู่โลกและมวลมนุษยชาติอย่างมากมายมหาศาล ทั้งยังไม่เรียกร้องการตอบแทนจากใครแม้แต่หน่อย แม้กระทั่งวาระสุดท้าย ต้นไม้ก็ยังให้ร่มเงาแก่คนที่กำลังตัดไม้”

พลังของการ “แบ่งปัน” มหัศจรรย์แค่ไหน มีเพียงคนที่เคยเป็นผู้ “ให้” และ “รับ” เท่านั้นที่จะรู้ได้ (โดยเฉพาะคนที่ “ให้” โดยไม่หวังผลตอบแทน) และด้วยความตระหนักในพลังนี้เอง ที่ทำให้เราจำเป็นต้องบรรจุ “กิจกรรมจิตอาสา” เข้าเป็นส่วนหนึ่งในสายธารกระบวนการด้วย



“การทำเพื่อผู้อื่น” หรือ “จิตอาสา” ในที่นี้มี ๒ รูปแบบ คือ ขั้นแรก เริ่มจากการทำงานปลูกต้นไม้ของเรา เป็นงานที่ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ใช...เรามีความคาดหวังว่าจะเกิดสุขสงบในสังคม ผู้คนมีจิตใจที่ดีงาม ฯลฯ นั่นคือแรงบันดาลใจ ซึ่งต่างจากผลตอบแทนที่หมายถึง ชื่อเสียง เงินทอง หรือแม้แต่การเติบโตของอัตรา

ขั้นต่อมา คือ การที่เราได้จัดกระบวนการเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จากการทำประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทน

เคยมีน้องวัยรุ่น ๒ คน เล่าให้ฟังว่า “เรามีความรู้สึกว่าหัวใจมันพองพูนแน่นในอกอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน” ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นหลังจากที่พวกเขาไปแอบดูเด็กๆ ในโรงเรียนประถมแห่งหนึ่ง เล่นเครื่องเล่นที่พวกเขาไปสร้างให้เมื่อช่วงปิดภาคเรียนที่ผ่านมา

พวกเขาไม่ได้เดินออกไปแสดงตัวว่าเป็นคนสร้างมันขึ้นมา แต่เดินกลับออกมาเงียบๆ ต้นไม้แห่งความสุขแบ่งบานเต็มหัวใจ จนล้นออกมาทอประกายที่แวววาว แม้ว่าเวลาที่เราพูดคุยกันจะผ่านเหตุการณ์นั้นมานานแล้วก็ตาม

ความสุขเป็นเรื่องที่ต้องประกาศเสียงดังๆ

ความสุข เป็นเรื่องที่ต้องประกาศเสียงดังๆ ไม่ควรเก็บไว้กับตัว หลังจากทำกิจกรรมหนึ่งๆ ร่วมกันแล้ว ก็อย่าลืมนำความสุขและแบ่งปันดอกไม้ในหัวใจให้แก่กันและกันด้วยนะ การล้อมวงแลกเปลี่ยนในบรรยากาศที่สบายๆ (สุนทรีย์ สนทนา) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้การแบ่งปันความสุขเป็นไปอย่างมีพลังและมีชีวิตชีวา

ส้อมพรวน
ชวนคิด



๘. การเก็บเกี่ยว – ถอดบทเรียน

หลังจากวัฏจักรของฤดูกาลเวียนผ่านไป ต้นไม้ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและเติบโต ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ต้นไม้มีการเติบโตทุกขณะ กระบวนการจดจำและแปลความหมายของผู้เข้าร่วมก็เช่นกัน มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นี่คือธรรมชาติของชีวิตที่คนปลูกต้นไม้ไม่รู้อยู่แล้ว แต่สิ่งที่เราอยากรู้มากไปกว่านี้ก็คือ เมล็ดพันธุ์แห่งความสุขที่เราเพาะบ่มเพาะลงไปนั้น ได้ผลิตดอกออกผลบ้างหรือไม่ และงดงามเพียงใด

ในการเปลี่ยนผ่านของฤดูกาล จะมีช่วงเวลาที่ต้นไม้ (รวมถึงสิ่งมีชีวิตอื่นๆ) ปรับสภาพตัวเองเพื่อเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ต้นชากระบะก็เช่นกัน เติบโตตามวัฏจักรของธรรมชาติหมุนเวียนกันไปตลอดระยะเวลา ๓๖๐ วัน แต่จะมีเพียง ๕ วันเท่านั้นที่ชากระบะจะแบ่งบานเต็มที่ทั่วทุกกิ่งก้าน ก่อนที่จะร่วงโรยไป ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ยังงามและมีหรรษะยามาก

เช่นเดียวกับบทเรียนที่เกิดขึ้นระหว่างการจัดกระบวนการ ผู้เข้าร่วมแต่ละคนต่างมีการสั่งสมประสบการณ์มาเท่ากับเวลาชีวิตของตัวเอง ก่อนที่จะมาผ่านกระบวนการต่างๆ แล้วแย้มบานในท้ายที่สุด (บางต้นก็กลับไปแบ่งบานที่อื่นในภายหลัง) ช่วงเวลาแห่งการแบ่งบานนี้เองที่คนปลูกต้นไม้มักจะพลาดไป เรามักจะไปชื่นชมยินดีกับใบอ่อน หน่อตูมตามกิ่งก้าน แล้วก็พลาดการเก็บเกี่ยวช่วงขณะที่มีหรรษะอย่างน่าเสียดาย

การถอดบทเรียน เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้เราได้เก็บเกี่ยวช่วงขณะที่ดอกไม้พากันผลิบานเอาไว้ได้ เครื่องมือชนิดนี้เองที่จะช่วยเชื่อมโยงบทเรียนจากช่วงเวลา ๓๖๐ วัน (หรือมากกว่านั้น) ที่ผ่านมาของชีวิตเข้ากับช่วงเวลา ๕ วันแห่งการเรียนรู้อันงดงามนี้

ต้นไม้แต่ละต้นมี ๓๖๐ วันของตัวเอง เราจึงควรที่จะเปิดพื้นที่เพื่อให้เขาได้ใคร่ครวญบทเรียนที่เกิดขึ้นกับตัวเองก่อน แล้วจึงนำดอกไม้ของแต่ละคนมาแบ่งปันซึ่งกันและกัน

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนไม่สามารถรับประกันได้ว่า หลังจากผ่านกรถอดบทเรียนแล้ว จะมีดอกซากุระเบ่งบานตลอด ๓๖๕ วัน หรือไม่ หากเพียงหวังว่าแต่ละวันที่มีดอกไม้ร่วงโรยก็จะมีดอกไม้ใหม่ผลิบานขึ้นมาแทนที่ ไม่จำเป็นต้องบานพร้อมกันทุกกิ่งก้าน เพราะดอกไม้ดอกหนึ่งก็งดงามและมหัศจรรย์ได้เช่นกัน

อย่ารีบร้อนถอดบทเรียนจนเกินไป

เชื่อว่าพอถึงฤดูกาลแล้วดอกไม้จะเบ่งบานเสมอไป!
ผู้เขียนพบว่าหลายต่อหลายครั้งที่พอเราจัดกระบวนการหนึ่งๆ ครบถ้วนแล้ว เราก็มักจะรีบร้อนถอดบทเรียนจนเกินไป หรือถ้ายิ่งถูกบีบคั้นด้วยเวลาแล้ว บทเรียนยิ่งไม่ออก ลงท้ายกลายเป็นว่าเราสรุปบทเรียนให้แทน เหมือนกับนำดอกไม้พลาสติกไปแปะบนต้นไม้ ซึ่งดูอย่างไรก็ไม่ใช่ของจริง

ส้อมพรรณ
ชวนใส่ใจ



๗ การคลุมดิน – การประยุกต์บทเรียนในชีวิตประจำวัน

ภารกิจที่คนปลูกต้นไม้ควรทำหลังฤดูเก็บเกี่ยว คือ การบำรุงดิน ซึ่งวิธีหนึ่งก็คือ การคลุมดิน เพื่อรักษาอุณหภูมิและความชื้นให้คงที่ เป็นทั้งการบำรุงดินและปรับสภาพต้นไม้ให้พร้อม ก่อนที่จะเปลี่ยนผ่านจากฤดูหนึ่งสู่อีกฤดูหนึ่ง

จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ผู้เขียนมักจะพบว่า ช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมอยู่ในกระบวนการจะมีบรรยากาศหรือพลังบางอย่างที่ทำให้ “ดอกไม้ความสนใจ” เบ่งบานอย่างเต็มที่ แทบทุกครั้งที่เราจะได้สัมผัสถึงแววตาที่มุ่งมั่นและพันธะ

สัญญาต่างๆ มากมาย แรกๆ ก็ทำให้เราตื่นต้นใจจนกลืนน้ำตาไม่อยู่ ยิ่งถ้าได้รู้ว่าหลังกลับไปใช้ชีวิตประจำวันแล้ว ต้นไม้ที่เราเผารดน้ำพรุนดินในหัวใจของพวกเขา มีแนวโน้มจะหยดเย็นทวนกระแสลมแรงได้ หัวใจของเราก็จะพองฟูราวกับผู้พิชิตเลยทีเดียว

แต่ก็มีไม้น้อยที่เริ่มด้วยหัวใจพองฟู แล้วลงท้ายด้วยหัวใจฝ่อแฟบ เพราะกระแสลมข้างนอกนั้นรุนแรงกว่าที่เราคิด และมาจากหลายทิศหลายทางจนไม่อาจคาดเดา ไม่ใช่เราจะยอมแพ้หรอกนะ แต่เราต้องกลับมาตั้งบททวนกันว่า ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น?

ทำไมพอหลังจากที่เราอดกำบังลมออกแล้ว ต้นไม้ของเราจึงไหวโอน หรือบางครั้งก็ล้มระเนระนาดไม่เป็นท่า?

เพราะกระแสลมแรง หรือต้นไม้อ่อนแอ?

เพราะกระแสลมแรง หรือต้นไม้อ่อนแอ?

หลายครั้งที่เราพบว่าคำมั่นสัญญาที่ผู้เข้าร่วมให้ไว้ในวันปิดค่าย มักถูกทิ้งไว้ในค่าย แม้บางคนจะเก็บติดตัวไปด้วยก็มักจะถูกทิ้งไว้ที่ธรณีประตูบ้าน ริมรั้วโรงเรียน หรือหน้าร้านเกมออนไลน์

“ผมจะกลับไปขอโทษแม่” “หนูจะกลับไปบอกรักยาย ไม่ดื้อกับยาย แล้วก็ชวนดีให้ยายด้วย” “ผมจะไม่โดดเรียนไปร้านเกมอีกแล้ว” “หนูจะกลับไปแยกขยะ” ฯลฯ

แม้ว่าจะรับรู้และเห็นคุณค่าของตัวเอง จนพร้อมจะปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมให้ดีขึ้นแล้ว แต่เท่านี้ยังไม่พอที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมของเราหยดเย็นในการเปลี่ยนแปลงได้ เว้นเสียแต่ว่าเขาจะมีหัวใจที่เข้มแข็งและมุ่งมั่นมากพอ จึงจะไม่หวั่นไหวต่อแรงเสียดทาน แต่ก็มีโอกาสเกิดขึ้นน้อยมากเป็นเรื่องที่น่าเศร้าที่แรงเสียดทานส่วนใหญ่ มาจากคนรอบตัวของผู้เข้าร่วมนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนๆ ครู และสังคมแวดล้อม

คงอาจจะถึงเวลาที่เราต้องกลับมาทบทวนกันใหม่แล้วว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้ผู้เข้าร่วมของเราเก็บคำมั่นสัญญากลับไป แล้วลงมือปฏิบัติได้จริงทั้งที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน และสังคมที่ใหญ่ขึ้น

หรือว่าเราต้องทำงานร่วมกับผู้คนเหล่านั้นด้วย?

ส้อมพรวน
ชวนคิด



กบ (บุคคลที่เกี่ยวข้อง)



ขอให้ลองนึกภาพว่า ตอนนี้เรากำลังยืนอยู่กลางป่าหรือทุ่งหญ้าที่ขึ้นเองตามธรรมชาติแล้วกางแขนออกไปแล้วหมุนรอบตัว เชื่อได้ว่าพื้นที่วงกลมเล็กๆ รอบตัวเราจะมีต้นไม้อยู่รวมกันมากกว่า ๑๐ ชนิด โดยที่ยังไม่นับรวมพืชตระกูลรา-ไลเคนและสัตว์ชนิดต่างๆ

หากเปรียบเทียบที่วงกลมรอบตัวเรา เป็นพื้นที่ในการจัดกระบวนการหนึ่งๆ ก็จะประกอบด้วยผู้คนที่แตกต่างกัน ไม่มีใครเหมือนใคร แม้จะเป็นสายพันธุ์เดียวกันก็ตาม ไม่ได้ละต้นตางมีกระบวนการหล่อเลี้ยงชีวิตในแบบของตัวเอง และในขณะที่เรา-คนปลูกต้นไม้เป็นจุดหมุน เราเองก็นับเป็นต้นไม้ต้นหนึ่งที่อยู่ในพื้นที่วงกลมนั้นด้วยเหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม ในพื้นที่การจัดกระบวนการหนึ่ง แม้ว่าจะประกอบด้วยบุคคลที่แตกต่างกันในแง่ของความเป็นปัจเจก แต่หากจะมองที่บทบาทมีบุคคลในที่นี้เพียง ๔ กลุ่มเท่านั้น คือ

๑. เจ้าของที่ดิน หมายถึง ผู้รับผิดชอบโครงการ
๒. คนปลูกต้นไม้ หมายถึง กระบวนการ/ วิทยากรกระบวนการ
๓. เจ้าของหัวใจ หมายถึง ผู้เข้าร่วมกระบวนการ/ กลุ่มเป้าหมาย
๔. คนพรวนดิน หมายถึง คนที่ทำหน้าที่สนับสนุนการจัดกระบวนการในด้านต่างๆ



• เจ้าของที่ดิน (ผู้รับผิดชอบโครงการ)

เจ้าของที่ดิน ถือเป็นจุดเริ่มต้นของงานทั้งหมดเป็นจุดเริ่มต้นที่เกิดจากการขับเคลื่อนของพลัง ๒ ด้าน คือ ๑) พลังด้านบวก ได้แก่ การริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งที่ดีๆ ให้เกิดขึ้น หรือ ๒) พลังด้านลบ คือ การมองเห็นปัญหาความทุกข์ของคนในพื้นที่นั้นๆ แล้ว อยากจะช่วยเหลือปรับเปลี่ยนแก้ไข หรือพัฒนาให้ดีขึ้น

ความปรารถนาดีเป็นแรงบันดาลใจที่มีพลังมาก แต่มักจะเป็นพลังที่อยู่ได้ไม่นาน (หากจิตใจไม่มุ่งมั่นมากพอ) เพราะความปรารถนาดีต้องการแรงสนับสนุนหลายด้าน จึงจะมีพลังมากพอที่จะสร้างสรรค์หรือเปลี่ยนแปลงสังคมได้ โดยเฉพาะคนที่เป็เจ้าของที่ดิน การที่เราจะพลิกพื้นผิวดินที่รกร้างว่างเปล่าหรือพื้นที่ที่เต็มไปด้วยวัชพืชให้กลับมาอุดมสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง เจ้าของที่ดินต้องการการสนับสนุนจากหลายทาง เช่น

- ๑) พลังใจ มีรากฐานมาจากพลังความปรารถนาที่ดี
- ๒) พลังกาย การมีร่างกายที่แข็งแรง โดยการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์
- ๓) พลังสติปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหานั้นๆ รวมถึงปฏิกิริยาไหวพริบในการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า
- ๔) พลังสนับสนุนจากทีมงาน การมีทีมงานที่เข้าใจกัน ทำงานร่วมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

บทบาทหน้าที่ของเจ้าของที่ดิน

แต่ละแห่งมีรายละเอียดต่างกันไป แต่มีภารกิจหลักๆ อยู่ ๔ อย่าง คือ

- ๑) วางแผนการใช้พื้นที่ เป็นต้นธารของความคิดริเริ่มในการจัดการอบรม/ค่าย/กระบวนการขึ้นมา
- ๒) ลงมือขุดดิน ปรับดิน ประสานงาน จัดการสวัสดิการ และดูแลอำนวยความสะดวก
- ๓) ปลุกต้นไม้ หรือ หาผู้เชี่ยวชาญมาช่วยปลุกต้นไม้ จัดกระบวนการ
- ๔) เก็บเกี่ยว สรุปบทเรียน จัดทำรายงาน จัดการเอกสารการเงิน



• คนปลูกต้นไม้ (กระบวนกร)

เมล็ดพันธุ์แห่งความสุขอาจล่องลอยมากับสายลม มา กับแม่น้ำ มากับบุรุษไปรษณีย์ หรือเสียงโทรศัพท์ แล้วมา แฝงฝังอยู่ในใจของคนเรา ก่อนจะค่อยๆ งอกงามเมื่ออยู่ใน สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแต่ใครเลยจะรู้ว่า เมล็ดพันธุ์ ความสุขที่เติบโตขึ้นมานั้น จะมั่นคงแข็งแรง แคระแกร็น และไม่ถลอกขึ้นมาเป็นต้นไม้แห่งความทุกข์ในภายหลัง

การจะทำให้ที่ดินแปลงหนึ่งมีต้นไม้งอกงามขึ้นมาอย่างตรงตามธรรมชาติ ของสายพันธุ์ เราต้องการคนปลูกต้นไม้ เพราะคนปลูกต้นไม้จะเป็นบุคคลที่รู้จัก วิธีการที่จะทำให้ต้นไม้งอกงามดีที่สุด

คนปลูกต้นไม้มีมือและหัวใจที่จะคอยเชื่อมโยงจัดสรรพลังของสรรพสิ่งที่อยู่ รอบๆ ให้เกิดการเคลื่อนไหวเป็นพลวัต เชื้อต่อการเติบโตของเมล็ดพันธุ์แห่งความ สุขและการเรียนรู้

สิ่งที่เรา-คนปลูกต้นไม้ไม่อาจลืมได้เลย คือ เมล็ดพันธุ์แต่ละเมล็ดที่เรา หว่านลงบนหัวใจของผู้เข้าร่วมนั้น ย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของพวกเขา อย่างแน่นอน ฉะนั้น เรา-คนปลูกต้นไม้จึงจำเป็นต้องมีความรับผิดชอบต่อดินไม้ ที่เราปลูก ซึ่งความรับผิดชอบนี้มีความรักและหวังดีเป็นรากเหง้าอันมั่นคงเสมอ

คุณสมบัติที่สำคัญของคนปลูกต้นไม้

๑) มีพลังใจ ที่เต็มเปี่ยมด้วยความรักและความปรารถนาดี

๒) มีพลังสติปัญญา สติปัญญามีความหมายที่กว้างขวางมาก แต่ในที่นี้ มุ่งเน้นเรื่องความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาหรือประเด็นที่ทำ รวมถึงการมีทักษะ ในการจัดกระบวนการ โดยเฉพาะทักษะพื้นฐาน ได้แก่ การฟังด้วยใจ การจับ ประเด็น การตั้งคำถาม การคิดวิเคราะห์ และท้ายที่สุดคือการมีไหวพริบปฏิภาณ ความมั่นคงภายใน ในการเผชิญและแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า

๓) มีพลังกาย ร่างกายที่แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

๔) มีความหลากหลายในทีม ในการจัดกระบวนการหนึ่งๆ ประกอบด้วย คนที่มีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน ได้แก่ คนปลูกต้นไม้เร่ง (สันทนากการ)

คนปลูกต้นไม้วิชาการ (คุมประเด็นเนื้อหา) คนปลูกต้นไม้ใคร่ครวญ (นำสู่การใคร่ครวญ ทบทวนตัวเอง) เป็นต้น

๕) มีเจตคติในการเปิดกว้างทางความคิด ปล่อยวางตัวตน และเคารพความเป็นมนุษย์ของทุกคน การเปิดกว้างทางความคิดจะช่วยให้เรา-คนปลูกต้นไม้ ได้รับความไว้วางใจจากผู้เข้าร่วมและเพื่อนร่วมทีม และยังช่วยให้บรรยากาศของการเรียนรู้เป็นไปอย่างผ่อนคลายด้วย



กรณี “เจ้าของที่ดิน” กับ “คนปลูกต้นไม้” เป็นคนเดียวกัน



ในกรณีที่เจ้าของที่ดินเป็นใครๆ เดียวกันกับคนปลูกต้นไม้ จะทำให้ยิ่งมีความเข้าใจในเรื่องแนวคิด หลักการ รูปแบบกระบวนการ และปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างชัดเจน รู้ว่าควรทำอย่างไรกับผืนดิน แสงแดด และสายน้ำ จึงจะทำให้เมล็ดพันธุ์เจริญงอกงามขึ้นมาได้ แต่ก็มีข้อที่ควรคำนึงด้วยว่า หากเจ้าของที่ดินมัวแต่ไปพะวงอยู่กับการจัดที่จัดทางจนลืมรดน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ต้นไม้ก็ไม่อาจเติบโตได้อย่างเต็มที่

ในการจัดกระบวนการ บางครั้งผู้รับผิดชอบโครงการต้องเป็นคนประสานงานเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง ทั้งเรื่องสถานที่ องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งยังต้องเตรียมอุปกรณ์อาหารหลัก อาหารว่าง การเดินทางของผู้เข้าร่วม ฯลฯ และหากต้องมาจัดกระบวนการเองอาจจะทำให้มีเรื่องต้องห่วงหน้าพะวงหลัง และพลาดด้านใดด้านหนึ่งในที่สุด ดังนั้น กรณีอย่างนี้จึงจำเป็นต้องมีทีมงานที่สามารถจัดกระบวนการและจัดการแทนกันได้เข้ามาช่วยในแต่ละช่วง และต้องอาศัยการสื่อสารที่ชัดเจนตรงกันเป็นอย่างมาก ไม่อย่างนั้นจุดแข็งก็อาจจะกลายเป็นอุปสรรคได้

แต่ถ้าเจ้าของที่ดินเป็นคนละคนกับคนปลูกต้นไม้ ปัญหาการห่วงหน้าพะวงหลังก็อาจจะหมดไป เจ้าของที่ดินก็จะได้ให้ความสนใจกับงานจัดการอย่างเต็มที่ ในขณะที่คนปลูกต้นไม้ก็สามารถอยู่กับกระบวนการได้ตลอด แต่ก็มีข้อควรคำนึงถึงอยู่ว่า ทั้ง ๒ ฝ่ายต้องมีการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกันอย่างชัดเจนตั้งแต่แรก ทั้งเรื่องเนื้อหา วัตถุประสงค์ และกระบวนการ เพื่อที่แต่ละฝ่ายจะได้เป็นส่วนสนับสนุนซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่

เรื่องเล่าของคนปลูกต้นไม้

ล้อมพรรณ
ชวนคิด

"การปลูกต้นไม้เป็นการทำบุญที่ยั่งยืนกว่า และช่วยเหลือทุกคนได้ชั่วลูกชั่วหลาน...เราจะคืนธรรมชาติสู่แผ่นดิน เกื้อกูลอาศัยซึ่งกันและกัน ความสุขที่แท้จริงคือการอยู่ร่วม รู้จักเคารพธรรมชาติ ต้นไม้ผมเป็นคนปลูก ปลูกไปเรื่อยๆ ปลูกไปจนกว่าจะตาย..."



เป็นคำพูดของตำรวจคนหนึ่งที่ถูกกล่าวหาว่าเป็น คนบ้า บ้าเพราะปลูกต้นไม้บนผืนแผ่นดินที่รกร้างว่างเปล่าทุกวัน เป็นเวลากว่า ๒๐ ปี

ก่อนหน้านี้ราวๆ ๑๐ ปี แทบจะไม่มีใครรู้จักกับตำรวจยศว่าที่ชื่อ วิชัย สุริยธอน นอกจากชาวบ้าน อ.ปรางค์กู่ จ.ศรีสะเกษ ที่เรียกเขาว่า คนบ้า แต่ไม่กี่ปีให้หลัง คนทั่วประเทศได้ยกย่องและชื่นชมในสิ่งที่ดาบตำรวจวิชัยทำ ซึ่งแม้ว่าจะกลายเป็นคนที่มีชื่อเสียง มีผู้คนมากมายวิ่งเข้าไปหา แต่เขาก็ยังคงควบคุมอารมณ์ไว้ได้ คำนึงถึงภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ตำรวจปลูกต้นไม้ตามทีี่สาธารณะอยู่ทุกวัน ด้วยปณิธานที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง¹



ห่างออกไปนับพันกิโลเมตร เรื่องราวคล้ายๆ กันนี้เกิดขึ้นที่เทือกเขาไท่หัง เมืองลือเจียจวง มณฑลเหอเป่ย์ ทางตอนเหนือของประเทศจีน

คุณลุงหม่าชานเสี่ยว วัย ๖๒ ปี ได้ปลูกต้นไม้ที่เทือกเขาแห่งนี้มาเป็นเวลานานนับสิบปีแล้ว และที่สำคัญคือ คุณลุงหม่าปฏิบัติภารกิจนี้บนไม้ค้ำยัน เพราะปราศจากขาทั้ง ๒ ข้าง!

ทุกๆ วัน คุณลุงหม่าจะเดินไปพร้อมกับไม้เท้าคู่ชีพเพื่อปลูกต้นไม้บนเขาบ่อยครั้งที่คุณลุงต้องเจอกับอุปสรรค เช่น เทือกเขาสูงชันจนไม่สามารถใช้ไม้ค้ำได้ คุณลุงก็จะใช้วิธีสวมถุงมือแล้วคลานขึ้นไปแทน บางครั้งก็ถึงขั้นประสบอุบัติเหตุตกเขา แต่กระนั้น คุณลุงก็ยังไม่หยุดปลูกต้นไม้

อะไรที่ทำให้คุณลุงยังคงปลูกต้นไม้ ทั้งที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากมากมายขนาด?

นั่นเป็นเพราะ คุณลุงเชื่อว่าต้นไม้คือสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต ต่อให้ไม่มีเงินในธนาคารเลย คุณลุงก็คิดว่าตัวเองร่ำรวยมาก เพราะยังมีผืนป่าสีเขียวที่มีค่าอยู่ และยังหวังด้วยว่าต้นไม้ที่ปลูกนี้ จะช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้บ้าง

และเช่นกัน คุณลุงก็จะเป็นอีกคนหนึ่ง ที่จะปลูกต้นไม้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะไม่มีแรง²

¹ ข้อมูลและภาพจาก www.sarakadee.com และ www.businesssthai.co.th

² ข้อมูลและภาพจาก <http://hilight.kapook.com/view/58638>



• เจ้าของหัวใจ (ผู้เข้าร่วม)

ในแปลงนาที่เต็มไปด้วยต้นข้าวเขียวขจี ยอดข้าวสูงเสมอกัน ราบเรียบราวกับผืนพรม แต่ไม่มีข้าวสักต้นที่เหมือนกัน แม้จะถูกเรียกว่าเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขเหมือนกัน แต่ก็บ่มเพาะมาจากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน บางต้นอาจงอกงามจากที่อื่นมาก่อนแล้ว บางต้นอาจจะแคระแกร็น บ้างก็ยังไม่เป็นเมล็ดนิ่งเฉย บ้างก็ถูกแมลงกัดแทะจนหมดสิ้น ถึงเวลาที่ต้องหว่านเมล็ดลงไปใหม่ ด้วยลักษณะการที่แตกต่างกันนี้เอง จึงเป็นหน้าที่โดยตรงของเรา-คนปลูกต้นไม้ที่จะต้องจัดสภาพแวดล้อม (ดิน น้ำ ลม แดด ปุ๋ย) ให้เหมาะสมแก่การงอกงาม ซึ่งความแตกต่างหลากหลายของผู้เข้าร่วมนี้ เป็นได้ทั้งบทเรียนและอุปสรรค

นอกจากการจัดสรรองค์ประกอบต่างๆ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้แล้ว เรายังต้องมีเครื่องมือตรวจจับคลื่นสัญญาณบางอย่างที่ผู้เข้าร่วมสื่อออกมาในรูปแบบต่างๆ อีกด้วย สัญญาณที่ว่านี้มักจะส่งมาในรูปแบบของความเจ็บ (วิถียอดนิยม) การหลบตา เข้าห้องเข้า การพูดจาไร้สาระ เสียงดัง แชวคนอื่นๆ จับกลุ่มอยู่มุมใดมุมหนึ่งของห้อง หรือคำพูดบางคำ (Keyword) ที่บ่งบอกสภาวะของเขาในขณะนั้น รวมถึงภาษากายที่สะท้อนความเบื่อ ง่วง ความไม่ไว้วางใจ และการต่อต้าน

ดังนั้น การเปิดรับสัญญาณและตอบสนองด้วยท่าทีที่เหมาะสม เป็นมิตร ไม่ตำหนิ ไม่ตัดสิน จะช่วยให้เราคลี่คลายสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้

เกี่ยวกับผู้เข้าร่วม

๑. การได้คนที่พร้อม หากต้องการผู้เข้าร่วมที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้ เราควรมีกระบวนการคัดกรองเฉพาะคนที่สนใจจริงๆ เช่น อาจคัดเลือกจากใบสมัคร การเขียนเรียงความ การสัมภาษณ์ ฯลฯ แต่วิธีนี้มีข้อจำกัด คือเราอาจได้เด็กดี เรียนรู้เร็ว ตอบคำถามตรงใจ แต่จะกีดกันโอกาสเข้าถึงบทเรียนของคนอื่นๆ ได้

๒. การเปิดกว้าง ในทางตรงข้าม หากต้องการเปิดกว้างสำหรับคนทั่วไป เราก็ต้องพร้อมเผชิญความแตกต่าง ซึ่งจะมีตั้งแต่เจตนาในการเข้าร่วม บุคลิก ลักษณะ ความเชื่อ ศาสนา วัฒนธรรม ชาติพันธุ์ จนถึงความสามารถในการเรียนรู้ที่แตกต่างหลากหลาย การออกแบบกระบวนการต้องมีลักษณะที่เป็นกลางๆ ไม่เน้นสนับสนุนการสร้างความสัมพันธ์หรือเนื้อหามากเกินไป

๓. คนเฉพาะเรื่อง การกำหนดกลุ่มเป้าหมายสำหรับเรียนรู้เนื้อหาที่จัดไว้ โดยเฉพาะการจัดกระบวนการสำหรับกลุ่มเป้าหมายลักษณะนี้ เราต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี จึงจะสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาเข้ากับบุคลิกที่เฉพาะได้ เช่น การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เด็กที่บกพร่องทางสติปัญญา(ออทิสติก) เยาวชนสถานพินิจ เด็กพิการ เด็กหลังห้อง เด็กด้อยโอกาส เด็กวันส์-สก็อย เป็นต้น

๔. คนที่แตกต่าง การนำผู้เข้าร่วมที่มีความแตกต่างกันมากมาย มาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยออกแบบกระบวนการหรือใส่เงื่อนไขบางอย่าง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้จากความแตกต่างของกันและกัน เช่น เด็กเมือง-ชาวบ้านในชนบท เด็กจากชุมชนกึ่งเมือง-ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง เด็กที่อยู่ในสถานพินิจ-เด็กอ่อนที่ถูกทอดทิ้ง วัยรุ่น-เด็กด้อยโอกาส นักศึกษา-เด็กพิการ นักศึกษาสายสาธิต-ผู้ป่วยฟอกไต เป็นต้น (ดูเพิ่มเติมหัวข้อ ๒.๖ พรวนดิน)

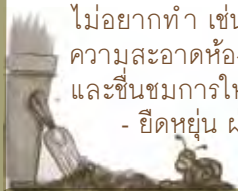
การสร้างพื้นที่ปลอดภัยหรือบรรยากาศความไว้วางใจ เป็นกระบวนการที่สำคัญมาก โดยเฉพาะกับกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ซึ่งแอนนา ไวส์ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับคลิ่นสมอง พบว่าคลิ่นสมองคนเรา มีแบบแผนที่ค่อนข้างชัดเจน ในรายงานการวิจัยกล่าวไว้ด้วยว่า คนเราจะมีศักยภาพเรียนรู้ได้ดีก็ต่อเมื่ออยู่ในภาวะของคลิ่นอัลฟา ซึ่งตรงกับช่วงเวลาที่เรารู้สึกผ่อนคลาย แต่ถ้าเราอยู่ในภาวะที่ต้องรีบเร่ง หวาดระแวง สมองเกิดความตึงเครียด เรียกว่า ช่วงคลิ่นเบต้า ก็จะเป็นช่วงสูญเสียศักยภาพการเอาตัวรอดและปิดโหมดการเรียนรู้

ส้อมพรวน
ชวนคิด



ถ้าผู้เข้าร่วมอยู่ในภาวะเครียด มีเรื่องกังวลคั่งค้างมาจากบ้าน มีหน้าซ้ำ ยังต้องเร่งรีบทำกิจกรรมติดๆ กัน หรือมีความกระแวงแคลงใจ ก็จะไม่สามารถเกิดการเรียนรู้ได้ เรา-คนปลูกต้นไม้มีบทบาทสำคัญในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย โดย

- เปิดกว้างทางความคิด รับฟังทุกความคิดเห็นอย่างใส่ใจ ไม่ตัดสินถูกผิด
- สร้างความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการ/เป็นกันเอง ทั้งท่าทางและคำพูด เช่น กินข้าวร่วมโต๊ะ ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ ใช้สรรพนามที่ไม่เป็นทางการ เป็นต้น
- มีทักษะในการสร้างแรงจูงใจ ชื่นชมเมื่อผู้เข้าร่วมทำดี และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมที่ยังทำได้ไม่ดี หรือกำลังพยายามอยู่ ถ้าผู้เข้าร่วมต้องทำกิจกรรมที่ไม่อยากทำ เช่น ตื่นนอนตอนเช้าตรู่ ทำวัตรสวดมนต์ กวาดลานวัด ทำความสะอาดห้องน้ำที่สกปรกมากๆ เขียนบทกวี ฯลฯ เราอาจใช้วิธีเชิญชวน และชื่นชมการให้ความร่วมมือของผู้เข้าร่วม โดยไม่บังคับและไม่คาดหวัง
- ยืดหยุ่น ผ่อนปรนกฎเกณฑ์บางอย่าง แต่ต้องเป็นข้อตกลงที่เห็นพ้องต้องกันทั้งสองฝ่าย





• คนพรวนดิน (ทีมสนับสนุน)

โดยธรรมชาติ ต้นไม้จะแทงยอดขึ้นสู่ท้องฟ้าเสมอ ภาพที่ปรากฏแก่สายตาผู้คนทั่วไป จึงเป็นภาพของ พุ่มใบที่เขียวชะอุ่ม กลีบดอกสีสวยสดสิ่งที่มีมักจะถูก มองข้ามคือ ฝอยราก ที่ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและแร่ธาตุ อยู่ใต้ดิน รวมถึงสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ที่คอยพรวนดินอย่าง ชะมักเขม้นอย่าง ไล่เดือนด้วย

ในการปลูกต้นไม้แห่งความสุข เรามักให้ความสำคัญกับการเรียนรู้การ เปลี่ยนแปลงของกลุ่มเป้าหมาย (เจ้าของหัวใจ) เป็นอันดับต้นๆ ถัดมาเป็นเรื่อง เนื้อหากระบวนการ และคนจัดกระบวนการ ในขณะที่คนกลุ่มหนึ่งมักจะเป็นคน ที่ถูกมองข้ามอยู่บ่อยๆ นั่นคือ คนพรวนดิน ที่ทำหน้าที่คอยสนับสนุนให้คนที่อยู่ ข้างหน้าได้ทำงานบรรลุเป้าหมาย ซึ่งในการจัดกระบวนการโดยทั่วไป คนกลุ่มนี้ มักหมายถึง..

“คนพรวนดิน” หมายถึงใครบ้าง...

๑. คนจัดบันทึก ทำหน้าที่จัดบันทึกกระบวนการ การแสดงความคิดเห็น หรือสะท้อนบทเรียนของกลุ่มเป้าหมาย

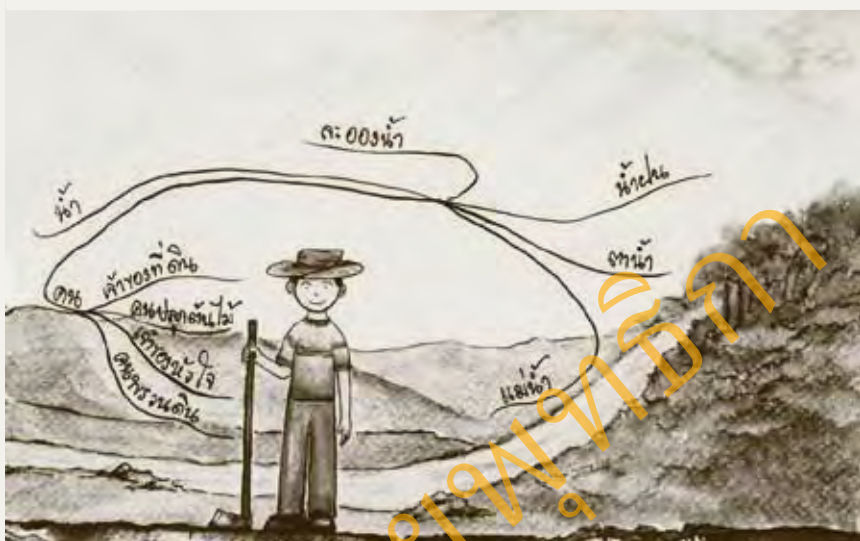
๒. คนขึ้นกระดาน ในกรณีที่ทำการอบรม และมีการจับประเด็นขึ้นกระดาน

๓. คนเตรียมอุปกรณ์/สถานที่ ทำหน้าที่เตรียมอุปกรณ์ เครื่องเสียง เครื่อง เขียน ฯลฯ

๔. คนประสานงาน เป็นสื่อกลางในการติดต่อระหว่างทีมงาน กับคนกลุ่ม ต่างๆ เช่นหน่วยงาน องค์กร ภาครัฐ เจ้าของสถานที่ รวมถึงการเดินทางด้วย

๕. คนดูแลสวัสดิการ เป็นคนที่มีมาก่อนที่หลังตื่นก่อน โดยมีหน้าที่หลักๆ คือ การดูแลเรื่องสวัสดิการ ความเป็นอยู่ ความปลอดภัย และอาหารการกินของ สมาชิกทุกคน แต่ในกรณีที่เรากำลังจัดกระบวนการในพื้นที่ที่มีการให้บริการเรื่องนี้อยู่แล้ว เช่น โรงแรม รีสอร์ท หรือค่ายพักแรม คนที่ทำหน้าที่นี้ก็จะอาจจะตัดออกไป หรือดูแลเพียงแค่บางส่วนเท่านั้น

หน้า (บริบทแวดล้อม)



หยดน้ำเป็นหน่วยเล็กๆ ที่นำพาและหล่อเลี้ยงต้นไม้ตลอดชีวิตตั้งแต่
ความชื้นมากระเพาะเปลือกเมล็ดพันธุ์ทำให้ดินอ่อนนุ่ม เพื่อที่รากอ่อนๆ จะ
สามารถหยั่งลงสู่พื้นดิน นำความอ่อนโยนมาละลายแร่ธาตุในดิน จนเมื่อต้นไม้
เติบโตขึ้นมา น้ำก็ยังมิีอิทธิพลต่อการผลิดอกออกผลของต้นไม้

เรามักมองไม่เห็นการมีอยู่ของน้ำ จะมองเห็นก็แต่ดินที่ชุ่ม หรือต้นไม้ที่
ผลิใบอ่อนสะพรั่ง เราจะรู้ถึงความสำคัญของน้ำก็ต่อเมื่อต้นไม้เหี่ยวเฉา ใบแห้ง
กรอบ หรือยืนต้นตายไปแล้ว

ในการจัดกระบวนการก็มีบริบทแวดล้อม เป็นเหมือนสายน้ำคอยหล่อเลี้ยง และนำพาไปสู่การเรียนรู้ ซึ่งมักจะเป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญ หลังจากที่ต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรคไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นสถานที่คับแคบ อาหารไม่เพียงพอ อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป ฝนตก ยุงชุม ชาวบ้านไม่มาร่วมกิจกรรม ฯลฯ

ดังนั้น ไม่ใช่แค่การมีน้ำอยู่ แล้วจะทำให้ต้นไม้เติบโตได้ แต่เรา-คนปลูกต้นไม้จะต้องเป็นคนจัดสรรให้ น้ำหล่อเลี้ยงต้นไม้ในปริมาณที่เหมาะสมด้วย

• นาฬิก (เวลา/ฤดูกาล)

เราไม่อาจห้ามฝนและสิ่งดวงอาทิตย์ได้ แต่เราสามารถเลือกช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมได้ ยิ่งสภาพอากาศในปัจจุบันคาดการณ์ล่วงหน้าได้ยากมากขึ้น เราจึงต้องพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนและแก้ไขสถานการณ์เฉพาะอยู่เสมอ

นอกจากจะเลือกช่วงเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมแล้ว เราก็ควรมีแผนสำรองเตรียมไว้เพื่อสถานการณ์ฉุกเฉินด้วย เช่น ในกรณีที่สถานที่ที่เตรียมไว้เกิดน้ำท่วมฉับพลัน การประสานงานเพื่อเปลี่ยนสถานที่ในเวลากระชั้นชิดอาจมีความยุ่งยากต่างๆ ตามมา ดังนั้น ในการวางแผนจึงควรคิดเพื่อแผนสำรองไว้ด้วย

สถานการณ์ทางธรรมชาติส่วนใหญ่ที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ฝนตกติดต่อกัน ตลอดช่วงเวลาการจัดกระบวนการ ทำให้การเดินทางหรือการทำกิจกรรมกลางแจ้งต้องงดไป หรือหนักกว่านั้นก็อาจจะเป็นน้ำท่วม และอีกกรณีหนึ่งที่เกิดขึ้นได้เช่นกันคือ อากาศที่หนาวจัด บางครั้งก็เป็นอุปสรรคต่อการจัดกระบวนการด้วยเช่นกัน

นอกเหนือจากฤดูกาลทางธรรมชาติแล้ว ช่วงเวลาการดำเนินชีวิตของกลุ่มเป้าหมายก็เป็นเรื่องที่เราควรให้ความใส่ใจด้วย เช่น การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ไม่ควรจัดในช่วงฤดูหนาวหรือเก็บเกี่ยว เพราะจะไม่มีใครมา หรือการจัดกิจกรรมกับเด็กๆ ก็ไม่ควรเป็นช่วงที่ใกล้สอบ แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรประสานงานเพื่อเตรียมกลุ่มเป้าหมายรองไว้อีกทางหนึ่งด้วย

หมั่น “ลับมีดลับขว้า” ให้คมอยู่เสมอ

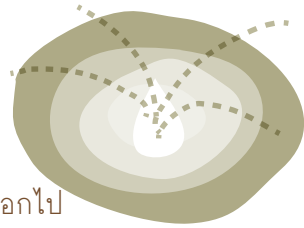
ส้อมพรวน
ชวนคิด

ในช่วงที่ว่างเว้นจากการปลูกต้นไม้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลทางธรรมชาติหรือไม่ก็ตาม คนปลูกต้นไม้ก็ควรที่จะลับคมมีดคมขว้าอยู่เสมอ เช่นเดียวกันคนจัดกระบวนการเองก็ต้องหมั่นฝึกฝนตนเองและเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เรียนรู้อยู่เสมอด้วย



• ตาน้ำ (วัฒนธรรม/พื้นเพของชุมชน)

แม่น้ำสายใหญ่แล้วแต่มีที่มาจากตาน้ำเล็กๆ ในหุบเขา เรามักจะมองเห็นและใช้ประโยชน์จากแม่น้ำ แต่ลืมนึกถึงจุดกำเนิดเล็กๆ ที่อยู่ไกลออกไป



เช่นเดียวกับการจัดกระบวนการหนึ่งๆ เรามักจะคำนึงถึงคนที่เป็กลุ่มเป้าหมายตรงหน้า แต่ไม่ค่อยมองไกลออกไปถึงที่มาของกลุ่มเป้าหมาย ถ้าเราทำความเข้าใจกับวัฒนธรรมหรือประเพณีของกลุ่มเป้าหมาย ก็จะช่วยให้การจัดกระบวนการเป็นไปอย่างมีพลังมากยิ่งขึ้น

เหมือนกับการที่เราว่าต้นกระบองเพชรเป็นพรรณไม้แถบทะเลทราย เราจึงเลือกปลูกในดินทราย ให้น้ำน้อย และตั้งไว้กลางแจ้ง

หลายครั้งที่เราเลือกที่จะเดินทวนกระแสกลับคืนสู่ตาน้ำ โดยหยิบยกประเพณีหรือวิถีชุมชนที่หายไปขึ้นมาเป็นเนื้อหาในการจัดกระบวนการ ซึ่งก็มักจะได้รับความร่วมมือจากผู้คนที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดี เช่น การฟื้นฟูประเพณีบุญผะเหวดในชุมชนแถบภาคอีสาน การนำประเพณีตานต๋อด (การให้ทานโดยที่ผู้รับไม่รู้ว่าใครเป็นคนให้) มาปรับใช้ในกิจกรรมจิตอาสาทางภาคเหนือ หรือเรื่องของเล่นและการละเล่นพื้นบ้านแถบภาคใต้ และอีกมากมาย

• ละอองน้ำ (บรรยากาศ)

ในอากาศมีละอองน้ำเล็กๆ ล่องลอยอยู่มากมายนับไม่ถ้วน ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการหายใจเข้าออก ทั้งจากเราและสิ่งมีชีวิตรอบๆ ตัวเราด้วย

บรรยากาศในกระบวนการก็เหมือนกับละอองน้ำ ไม่ว่าจะเป็นมิติทางกายภาพหรือความสัมพันธ์ หากในห้องๆ หนึ่งเต็มไปด้วยละอองน้ำที่เบียดเสียดเยียดกดดัน ก็อาจจะทำให้เรารู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทั่วท้อง หรือวุ่นวายที่เต็มไปด้วยกรอบความคิดและการขึ้น่า แม้จะด้วยพื้นฐานของความปรารถนาดี ก็อาจทำให้เรารู้สึกอึดอัดได้ จึงเป็นหน้าที่ของเรา-คนปลูกต้นไม้ที่จะต้องทำให้มีละอองน้ำในบรรยากาศในปริมาณที่เหมาะสม

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เป็นการจัดสรรสถานที่ให้สอดคล้องกับเนื้อหา กระบวนการ และผู้เข้าร่วม โดยอาจทำได้หลายวิธี เช่น การพา

ผู้เข้าร่วมไปเรียนรู้จากสถานที่จริง หรือการจัดสถานการณ์จำลองภายในพื้นที่โครงการ นอกจากนี้ การจัดสภาพแวดล้อมยังรวมถึงการจัดอาคารสถานที่ให้โปร่งโล่ง สะดวกต่อการทำกิจกรรม การจัดแสงและเสียงให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้งาน การจัดบรรยากาศอีกมิติหนึ่งก็คือ การสร้างความสัมพันธ์ในแบบที่ไม่เป็นทางการ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ มีความเป็นกัลยาณมิตร ไม่ตัดสินถูกผิด โดยเฉพาะกระบวนการที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมชุดค้นประสบการณ์ด้านลบในชีวิต เรา-คนปลูกต้นไม้ย่อมต้องมีความมั่นใจว่า มีการสร้างความไว้วางใจ และพื้นที่ปลอดภัยเพียงพอ

ไม่ใช่เราจะต้องจัดบรรยากาศให้ปลอดโปร่งโล่งสบายทุกครั้งไป บางครั้งการพาผู้เข้าร่วมไปเผชิญกับภาวะที่คับขันหรือกดดัน ก็สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ (ระดับลึก) ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและเป้าหมายของเราด้วย

แต่มีสิ่งสำคัญที่เราพึงระลึกไว้เสมอก็คือ การจัดกระบวนการลักษณะนี้ต้องมีการประเมินความเสี่ยงไว้ด้วย เพื่อที่เราจะสามารถเตรียมการเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้

สื่อพรรณ
ชวนคิด



• แม่น้ำ (การเดินทาง)

การเดินทางของสายน้ำมีแม่น้ำเป็นถนน เป็นการเดินทางที่สร้างความชุ่มเย็นไปตลอดทาง การเรียนรู้ของเราก็เช่นกัน ในระหว่างการเดินทางอาจมีบทเรียนที่มีค่าเกิดขึ้นมากมาย แต่หากมัวใช้เวลาอยู่ระหว่างทางมากเกินไป เราก็อาจจะไปไม่ถึงจุดหมายก็ได้ แม้ไปถึงก็อาจจะล่าช้ามากๆ โดยเฉพาะการจัดกระบวนการหนึ่งๆ ที่มีเวลาค่อนข้างจำกัด

การจัดกิจกรรมนอกพื้นที่มักจะนำพาความตื่นเต้นดีใจมาให้ผู้เข้าร่วมเสมอ โดยเฉพาะเด็กๆ เพราะส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยได้เดินทางออกนอกพื้นที่ การเดินทางจึงถือเป็นสื่อของการเปิดโลกทัศน์ที่เป็นรูปธรรมอย่างหนึ่ง เช่น การพาเด็กๆ จากในเมืองนั่งรถไฟไปเรียนรู้วิถีชีวิตร่วมกับชาวเขา หรือการพาเด็กจากภาคอีสานไปเรียนรู้ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่ป่าชายเลน เป็นต้น

แต่ถ้าต้องเดินทางไกลเกินไป แบบข้ามวันข้ามคืน ก็อาจจะทำให้ผู้เข้าร่วมเหนื่อยล้าหรือไม่สบายได้ ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่พร้อมสำหรับการเรียนรู้ นอกจากนั้นยังสิ้นเปลืองงบประมาณจำนวนมากอีกด้วย

แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราสามารถจัดกระบวนการบางอย่างระหว่างการเดินทางได้ เช่น ทำกิจกรรมสั้นๆ การขณะที่อยู่บนรถ แวะชื่นชมบรรยากาศหรือสถานที่ที่น่าสนใจข้างทาง (กรณีนี้ต้องดูความเหมาะสมของเวลาและการจัดการด้วย) เช่น ระหว่างการเดินทางไปจัดค่ายเรียนรู้ที่ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดที่ไกลออกไป เราอาจจะแวะเรียนรู้ที่ศูนย์ปราชญ์ที่อยู่ระหว่างทางได้

หรือกรณีที่ใช้การเดินทางเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ไปด้วย อย่างเช่น การเดินทางโดยรถไฟชั้น ๓ จากกรุงเทพฯ ไปยังจังหวัดลำพูน อย่างที่ได้พูดถึงในบทที่ ๒ หัวข้อ ที่มาของความสุขแล้วนั่นเอง

แม่ (การบริหารจัดการ)

แม่เกิดจากการรวมตัวของไอน้ำเล็กๆ มีกระแสลมทำให้มวลของแม่แปรเปลี่ยนเวียนไหลอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับความสัมพันธ์ของทีมงาน ที่มีความยืดหยุ่นหนุนเสริมบทบาทซึ่งกันและกัน เป็นลักษณะของความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นทางการ ซึ่งช่วยให้การทำงานมีความคล่องตัวมากขึ้น แต่ก็ควรมีการทำความเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่หลักของแต่ละคนอย่างชัดเจนไว้ด้วย มิเช่นนั้นก็จะเกิดความคลุมเครือและสับสนได้

• แม่บาง (การประสานงาน)

แม่บางๆ เกิดจากการเชื่อมโยงของละอองน้ำแบบหลวมๆ พระอาทิตย์สามารถทอแสงทะลุผ่านได้ เราจึงเห็นท้องฟ้าสีคราม เห็นต้นไม้ใบหญ้า เห็นสรรพสิ่งอย่างชัดเจน แต่ก็ไม่ร้อนจนเกินไปนัก

แนวคิดในการประสานงานก็เหมือนกัน คือ เป็นการเชื่อมโยงบุคคลที่มีบทบาทหน้าที่ต่างๆ เข้าด้วยกัน ซึ่งมีอยู่ ๒ ระดับ คือ

๑) การประสานงานภายในทีมงาน

๒) การประสานงานกับบุคคลภายนอก

การประสานงานภายในทีมส่วนใหญ่มักจะไม่เป็นทางการ สามารถสื่อสารตอบโต้กันได้ตลอดเวลา แต่การประสานงานกับบุคคลหรือหน่วยงานภายนอกมีข้อควรคำนึงถึงหลายข้อ เช่น

- **ศึกษาข้อมูล** เกี่ยวกับบุคคลหรือหน่วยงานที่จะประสานงานด้วย ว่ามีแนวทางหรือวิธีการทำงานอย่างไร เพื่อที่จะสามารถประสานงานได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม เช่น การติดต่อขอความร่วมมือจากปราชญ์ชาวบ้าน สามารถติดต่อขอเข้าพบได้เลย แต่ถ้าหากจะติดต่อขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานราชการ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียน หรือโรงพยาบาล จะต้องมีการศึกษาช่วงเวลาที่เหมาะสมและหน่วยงานย่อยหรือบุคคลที่รับผิดชอบโดยตรง และหากประเด็นที่เรานำเสนอมีความสอดคล้องกับนโยบายของหน่วยงานนั้นๆ ก็จะได้รับความร่วมมือมากขึ้น

- **ติดต่อล่วงหน้า** โดยเฉพาะหน่วยงานราชการ ต้องส่งหนังสือไปยังหน่วยงานนั้นๆ ล่วงหน้าอย่างน้อย ๑๕ วัน หลังจากนั้นก็ต้องประสานงานเพื่อติดตามผล เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วจึงจะสามารถดำเนินการต่อไปได้

- **ติดตามเป็นระยะ** หลังจากที่เราส่งเอกสารหรือโทรศัพท์ประสานงานครั้งแรกไปแล้วก่อนถึงวันจัดกระบวนการ ให้ประสานงานเพื่อยืนยันอีกครั้งหนึ่ง เพราะหากเกิดการเปลี่ยนแปลงก็จะสามารถแก้ไขได้ทัน

• เมฆหลังฝน (การจัดการเรื่องเอกสาร)

ก่อนฝนตก เมฆจะอุ้มน้ำเป็นสีเทามืดครึ้ม บางครั้งอาจจะมีลมพัดแรง อากาศเย็นขึ้นจนเมฆไม่สามารถอุ้มน้ำต่อไปได้อีก จึงโปรยปรายเป็นหยาดฝนลงมา ก่อนหน้านี้นี้เราได้พูดถึงเรื่องน้ำกับการเติบโตของต้นไม้กันมาแล้ว ที่นี้เราจะพูดถึงเรื่องเมฆหลังฝนตก ถ้าหลังฝนตกมีแดดออก เราก็จะได้เห็นรุ้งกินน้ำ ส่วนใหญ่เราจะเห็นแต่ความชุ่มฉ่ำกับความงามของรุ้งกินน้ำ เรามักจะมองไม่เห็นสีเทาที่เป็นฉากหลัง หลังจากสิ้นสุดกระบวนการก็เหมือนกัน เรายังมักจะมองเห็นความสำเร็จ มองเห็นการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดี

แต่พอมองเห็นสีเทาๆ ของการทำรายงาน ทั้งรายงานการเงิน และรายงานการดำเนินงาน เราก็มักจะถอนหายใจเฮือกใหญ่ก่อนจะลงมือเขียนมันขึ้นมา

ทั้งที่อีกด้านหนึ่งของการทำรายงาน คือ การได้ทบทวนความสุข ความสนุก ความอึดอเมใจที่เกิดขึ้น และในวันที่ไปร่งโล่ง มีสมาธิดีๆ เราก็อาจจะได้มองเห็น บทเรียนที่มีคุณค่า ที่ช่วงเวลาจัดกระบวนการมองไม่เห็นก็ได้

หากเราปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเมมสืเทาได้ บางครั้งเราอาจจะพบว่า...
รู้กินน้ำคงไม่สอยเท่าไร ถ้าไม่มีจากหลังสีเทาๆ

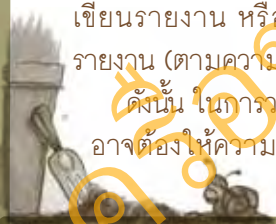
อย่าลืมหาความสำคัญกับ “คนพรวนดิน”

ในหัวข้อที่ว่าด้วยเรื่อง “คน” เราได้พูดถึงกลุ่มคนที่เป็น “คนพรวนดิน” ที่ทำงานอยู่เบื้องหลังกันไปแล้ว และในการทำรายงานการดำเนินงาน (อันเป็นยาขม) นี้ ข้อมูลที่ได้จากคนที่ทำหน้าที่จัดบันทึกจะมีคุณค่าอย่างยิ่ง

แต่เท่าที่พบ ส่วนใหญ่เรามักจะไม่ค่อยให้ความสำคัญตำแหน่งหน้าที่นี้ เพราะว่ามีหน้าที่อื่นๆ ที่สนุกและน่าสนใจมากกว่าการจัดบันทึก ทำให้หลายต่อหลายครั้งที่เราต้อง “จุดเทียน”

เขียนรายงาน หรือจะให้ทันสมัยขึ้น ก็ใช้วิธีดูภาพถ่ายแล้วเขียนรายงาน (ตามความทรงจำ) ซึ่งอาจทำให้บทเรียนที่น่าสนใจขาดหายไป ดังนั้น ในการวางแผนการจัดกระบวนการครั้งต่อไป คนปลูกต้นไม้ อาจต้องให้ความสำคัญและให้พื้นที่กับคนพรวนดินมากขึ้นแล้วละ

ส้อมพรวน
ชวนคิด



บทที่
๔

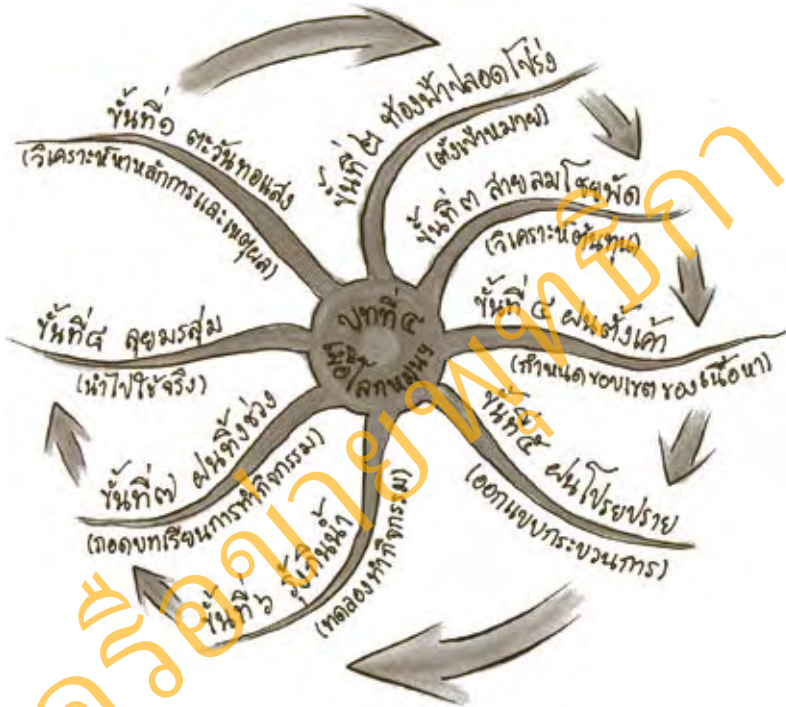
เมื่อโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์
(การออกแบบกระบวนการ)

เครือข่ายฟูลคิ



เมื่อโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์

(การออกแบบกระบวนการ)



โลกหมุนรอบตัวเอง ในขณะที่เดียวกันก็โคจรรอบดวงอาทิตย์ไปด้วย จึงปรากฏเป็นฤดูกาลต่างๆ หมุนเวียนบนพื้นโลก

การเติบโตของต้นไม้ นอกจากเราจะดูที่ความสูงและลักษณะภายนอกแล้วยังมีวงปีภายในให้ับระยะการเติบโตด้วย ซึ่งวงปีที่ว่านี้เกิดขึ้นจากการหมุนเวียนของฤดูกาลต่างๆ นั่นเอง

การได้เข้าร่วมในกระบวนการเรียนรู้หนึ่งๆ ก็เหมือนกับการเข้าสู่การทดสอบจากฤดูกาลด้วยเหมือนกัน ส่วนมากต้นไม้ที่มีวงปีเพิ่มมากขึ้น จะเป็นต้นไม้ที่แข็งแรงและมั่นคงเพิ่มมากขึ้นไปด้วย เพราะแต่ละฤดูกาลที่ผ่านไป จะนำพาถึงก้าน



ที่อ่อนแอให้หักรานลง หรือไม่ก็กระตุ้นให้ต้นไม้ปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อการอยู่รอด เช่น ต้นไม้ที่อยู่ในเขตเกิดไฟป่าซ้ำๆ จะมีการสร้างเปลือกให้หนานุ่มเพื่อเป็นฉนวนในการป้องกันเปลวไฟและความร้อน หรือต้นไม้ในเขตป่าเบญจพรรณ เรียนรู้ที่จะทิ้งใบ เพื่อลดการคายน้ำในช่วงฤดูแล้ง เป็นต้น

สำหรับเรา-คนปลูกต้นไม้ หลังจากได้รู้จักปัจจัยต่างๆ ที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นระบบนิเวศของกระบวนการแล้ว ขั้นตอนต่อมาก็คือ การนำปัจจัยเหล่านั้นมาร้อยเรียงเชื่อมโยงให้เกิดเป็นฤดูกาลแห่งชีวิต สำหรับบ่มเพาะและขัดเกลาต้นไม้แห่งความสุขในใจผู้เข้าร่วมของเราต่อไป

เมื่อโลกเริ่มหมุนรอบดวงอาทิตย์ ฤดูกาลต่างๆ ก็เริ่มสร้างปรากฏการณ์ให้หมุนเปลี่ยนเวียนผ่านตามกลไกของจักรวาล ขั้นตอนในการออกแบบกระบวนการก็คล้ายกับการหมุนเวียนของปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน ซึ่งถือว่าเป็นช่วงเวลาของการริเริ่มสิ่งใหม่ๆ ให้ก่อเกิดขึ้นมา

หากยังจำกันได้ ในหัวข้อ ปัจจัยที่ ๓ ว่าด้วยเรื่อง “คน” เราได้พูดถึงแรงบันดาลใจของเจ้าของที่ดินที่เป็นจุดเริ่มต้นของงานทั้งหมด ในบทนี้ ผู้เขียนจะขอขยายความถึงขั้นตอนและวิธีการแปรแรงบันดาลใจออกมาเป็นแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งจะมีลำดับขั้นตอน ดังแผนภาพด้านซ้าย

ถ้าเข้าใจหลักการแล้ว...อะไรก็ปรับใช้ได้

อย่างไรก็ตาม เราไม่จำเป็นต้องทำตามขั้นตอนเหล่านี้อย่างเคร่งครัดก็ได้ ผู้เขียนเพียงเสนอเป็นแนวทางในการออกแบบกระบวนการเท่านั้น เมื่อคนปลูกต้นไม้เข้าใจในหลักการแล้ว ก็สามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการวิธีตามความถนัดได้เลยเหมือนอย่างที่เราพบในโบราณท่านหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า “ขามูไรที่ไร้ดาบ ก็เหมือนกับขามูไรที่มีดาบ เพียงแต่ไม่มีดาบเท่านั้น” หากเราฝึกฝนจนถึงขั้นที่อะไรที่อยู่ในมือก็สามารถเป็นอาวุธได้ ขั้นตอนทั้ง ๔ นี้ก็สามารถวางลงได้เลย

ส้อมพรรณ
ชวนคิด



ขั้นที่ ๑ ตะวันทอแสง-วิเคราะห์หาหลักการและเหตุผล

เช้าวันที่ดวงอาทิตย์ทอแสงจางๆ อากาศอบอุ่น เป็นเสมือนช่วงเวลาแห่งการสะสมพลังงาน ก่อนที่ชีวิตจะเริ่มขับเคลื่อนอีกครั้ง

คล้ายกับการเริ่มต้นของกระบวนการ คือ เริ่มจากการสะสม หลอมรวมความคิด ความสนใจ และความปรารถนาดีของใครคนหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง แล้วค่อยๆ แผ่ขยายออกไปสู่คนรอบข้าง ชุมชน หรือสังคมต่อไป

การนำเสนอประกอบต่างๆ ที่กระจัดกระจายอยู่ในช่วงเริ่มต้นมาคิดวิเคราะห์เพื่อประมวลออกมาเป็นหลักการและเหตุผลนั้น คนปลูกต้นไม้แต่ละคนต่างก็มีวิธีการหรือแนวทางในการคิดที่แตกต่างกันไป แต่ในที่นี้จะขอนำเสนอเค้าโครงในการคิด โดยใช้หลักอริยสัจ ๔ ข้อที่ว่าด้วยทุกข์และสมุทัยเป็นแนวทาง

ในทางปฏิบัติ การสะท้อนสภาพปัญหา ควรเขียนลงไปให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลังจากนั้นจึงค่อยประมวลประเด็นปัญหาที่มีความสัมพันธ์กัน หรือมีรากเหง้ามาจากสาเหตุเดียวกัน แล้วเลือกประเด็นที่เราให้ความสำคัญเป็นพิเศษจำนวน ๑ - ๒ เรื่อง เพราะถ้ามีประเด็นมากเกินไปอาจส่งผลถึงเอกภาพของการวางแผนเป้าหมายและกระบวนการได้ เช่น

ทุกข์

คือ การสะท้อนภาพปรากฏการณ์หรือต้นเหตุของสภาพปัญหาตามข้อเท็จจริงที่ปรากฏขึ้นขณะนั้นๆ



หลักคิด	นิยาม/ความหมาย	เชื่อมโยงกับกระบวนการ	ตัวอย่าง
ทุกข์	ปรากฏการณ์/ปัญหาที่เกิดขึ้น	การสะท้อนสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น	คนรุ่นใหม่ในสังคมมีความเป็นอยู่ที่ค่อนข้างแยกตัว มีพื้นที่ส่วนตัวสูงมาก ใส่ใจผู้คนรอบข้างน้อยลง แม้กระทั่งคนในครอบครัว มีแนวโน้มที่จะเห็นแก่ตัวมากขึ้น หันไปยึดติดกับวัตถุ ปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วย

หลักคิด	นิยาม/ ความหมาย	เชื่อมโยงกับ กระบวนการ	ตัวอย่าง
			ค่านิยมที่ว่า ธรรมชาติเป็นเพียงทรัพยากรที่ใช้ในการตอบสนองความต้องการของตนเองเท่านั้น ทำให้ใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลือง ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

จากนั้นจึงนำประเด็นปัญหาที่เลือกไว้มาเป็นตัวตั้ง แล้ววิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้นๆ เช่นเดียวกัน ให้เขียนลงไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยจะเขียนเป็นรายการหางว่าวหรือใช้แผนที่ความคิด (Mind Mapping) ก็ได้ไม่มีข้อห้ามใด

สมุทัย

คือการวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้นๆ ขึ้น ทั้งทางตรงและทางอ้อม



หลักคิด	นิยาม/ ความหมาย	เชื่อมโยงกับ กระบวนการ	ตัวอย่าง
สมุทัย	สาเหตุ/ ปัจจัยที่ ทำให้เกิด ปัญหา	การวิเคราะห์ เพื่อหาสาเหตุ ที่ทำให้เกิด ปัญหานั้นๆ	จากปัญหาข้างต้น การที่คนรุ่นใหม่มีพฤติกรรมและค่านิยมอย่างนั้น มีสาเหตุหลักๆ มาจากพฤติกรรมการใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น อินเทอร์เน็ต เกมออนไลน์ โซเชียลเน็ตเวิร์ค ฯลฯ จนทำให้แทบจะไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นหรือสิ่งมีชีวิตที่อยู่รอบตัว นอกจากนี้ สาเหตุทางอ้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดังกล่าว ก็คือ ระบบการศึกษาที่เน้นการสื่อสารและการเรียนการสอนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ แทนระบบคนกับคน

ขั้นที่ ๒ ท้องฟ้าปลอดโปร่ง-ตั้งเป้าหมาย

วันที่ท้องฟ้าเป็นสีครามปราศจากหมู่เมฆ มักจะเป็นวันที่แสงแดดแจ่มจ้า ซึ่งสภาพอากาศอย่างนี้ ไม่ว่าเราจะขับรถหรือเครื่องบิน ย่อมทำให้มีทัศนวิสัยที่มองเห็นได้ไกลและคมชัด

เช่นเดียวกัน หากเรามีเป้าหมายที่ชัดเจนและสอดคล้องกับหลักการและเหตุผล ไม่ว่าจะจัดกระบวนการในลักษณะใด ก็สามารถนำพาผู้เข้าร่วมไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ทั้งนี้ เนื่องจากเป้าหมายจะช่วยให้เราไม่หลงทิศทางในระหว่างการเดินทาง บ่อยครั้งที่เรามักจะตั้งคำถามกับตัวเองและเพื่อนร่วมงานว่า ตอนนี้เราอยู่ตรงไหนของแผนที่ และกำลังจะไปไหนกันการมีเป้าหมายที่ชัดเจน จะช่วยตอบคำถามนี้ให้ได้

นิโรธ

ตามหลักอริยสัจ ๔ การกำหนดเป้าหมาย จะสอดคล้องกับ นิโรธ นั่นเอง



หลักคิด	นิยาม/ความหมาย	เชื่อมโยงกับกระบวนการ	ตัวอย่าง
นิโรธ	เป้าหมาย	การกำหนดเป้าหมาย	คนรุ่นใหม่มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับค่านิยมในการดำรงชีวิตและบริโภค โดยลดกำแพงของการแยกตัวจากสรรพสิ่งลง ลดการปฏิสัมพันธ์กับเครื่องจักรกล ลดการแสวงหาวัตถุสิ่งของเพื่อตอบสนองความต้องการ เห็นคุณค่าของชีวิตที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้เป็นไปในทางที่เกื้อกูลมากขึ้น ทั้งต่อตัวเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม



ท้ายที่สุดเราจะไปพบกัน...

ไม่ว่าเป้าหมายของการจัดกระบวนการของแต่ละคน
จะเป็นอย่างไร แต่ผู้เขียนก็เชื่อมั่นว่าท้ายที่สุดเราจะ
ไปพบกันตรงที่ “ความสุขที่แท้จริง”

ส้อมพรรณ
ชวนคิด



ขั้นที่ ๓ สายลมโชยพัด-วิเคราะห์ต้นทุน

สายลมเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่รู้สึกได้ถึงการมีอยู่ยามที่พัด
มาสัมผัสกับผิวกายของเรา บนท้องฟ้าสายลมพัดพาใบเมฆมารวมตัวกัน และ
พัดพาเมฆลัดพันธุ้ให้ออกเดินทางไปสู่แผ่นดินใหม่ บนพื้นดินสายลมพัดพากิ่งไม้
ใบหญ้ามารวมตัวกัน แต่บางครั้งก็พัดพาให้ห่างออกจากกัน ท้ายที่สุด เรามักพบ
ว่าสิ่งต่างๆ ที่สายลมพัดพานั้น ได้จัดวางอยู่ในที่ที่เหมาะสมกับตัวมันเองเสมอ

การพัดพาของสายลม ก็เหมือนกับการนำต้นทุนที่มีอยู่ทั้งหมดของเรามา
ประมวลรวมกัน ในขณะเดียวกันก็ถือเป็นบาทแรกของการรวมควาวิดิแห่งหลักกรีย-
สัจ ๔ ด้วยเช่นกัน เมื่อสิ่งที่มีอยู่ทั้งหมดถูกนำมาวางไว้ตรงหน้าแล้ว ขั้นตอน
ต่อมาก็คือการจำแนกแจกแจงถึงสิ่งที่ดีพร้อมใช้งาน และสิ่งที่ต้องปรับปรุงหรือ
หามาเพิ่มเติม ไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรบุคคล ความรู้/ข้อมูล อุปกรณ์ เครื่องมือ
และอื่นๆ ตามแต่เหตุปัจจัยของกระบวนการของแต่ละคน

วิธีที่ดีในการวิเคราะห์ต้นทุน คือ การระดมความคิดเห็นจากทีมงานที่เกี่ยวข้อง
ทั้งหมด เพราะแต่ละคนจะรู้ดีว่าในส่วนที่ตัวเองรับผิดชอบอยู่นั้น มีต้นทุน
อะไรอยู่แล้ว และยังขาดในเรื่องใดบ้าง ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็แตกต่างกันออกไป แต่
ส่วนใหญ่มักจะมีประเด็นหลักๆ ดังนี้

๑. ระดม**องค์ความรู้**เกี่ยวกับเนื้อหานั้นๆ ที่เรามีอยู่ เช่น

- ความรู้ที่เป็นข้อมูล จากทั้งตัวบุคคลและเอกสาร
- ความรู้ที่เป็นทักษะ โดยเฉพาะทักษะพื้นฐานในการจัดกระบวนการ



ประเด็นหลักๆ ในการวิเคราะห์ต้นทุน

๒. ทรัพยากรบุคคล ประกอบด้วย

- คนที่มีองค์ความรู้ดังกล่าว เช่น กระบวนการ มาตรฐานชุมชน แหล่งเรียนรู้ ฯลฯ
- ทีมงาน เป็นการพิจารณาถึงศักยภาพของผู้ดำเนินงานว่า มีความแตกต่างหลากหลายครอบคลุมเนื้องานที่มีอยู่หรือไม่ เช่น งานด้านการจัดการเอกสารการเงิน สวัสดิการการประสานงาน ด้านเนื้อหา ฯลฯ
- กลุ่มเป้าหมาย (หลัก/รอง) วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายด้วย
- ภาควิชาเครือข่าย

๓. งบประมาณ การวิเคราะห์เรื่องงบประมาณขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละกระบวนการ เพราะบางกรณีตั้งต้นจากงบประมาณที่มีอยู่แล้ว แล้วจึงออกแบบกระบวนการมารองรับ ในขณะที่บางกรณีตั้งต้นจากการออกแบบกระบวนการ แล้วจึงหางบประมาณมาสนับสนุนภายหลัง หรือทั้ง ๒ กรณีรวมกัน คือ มีงบประมาณอยู่แล้วจำนวนหนึ่ง แต่ไม่ครอบคลุมค่าใช้จ่ายทั้งหมดจึงต้องหางบประมาณจากส่วนอื่นๆ มาเพิ่มเติม

๔. บริบทแวดล้อมอื่นๆ เช่น

- สถานที่ เป็นการพิจารณาถึงความสอดคล้องของเนื้อหาและสถานที่ รวมถึงข้อจำกัดอื่นๆ เช่น งบประมาณ ระยะทาง ความพร้อมของผู้เข้าร่วม ฯลฯ
- ชุมชน การศึกษาข้อมูลของพื้นที่ (โดยเฉพาะกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับชุมชน วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม วิถีชีวิต และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา)
- พาหนะ ทั้งพาหนะที่ใช้ในการจัดการ ประสานงาน และพาหนะที่ใช้ในการเดินทางสำหรับผู้เข้าร่วม ฯลฯ
- สื่อ ในบางกรณี เราพบว่ามีการมีสื่อสามารถช่วยให้กระบวนการบรรลุผลได้ดียิ่งขึ้น เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชน หอกระจายข่าวของหมู่บ้าน หรือเสียงตามสายในโรงเรียน เป็นต้น ทั้งนี้ ก็ต้องขึ้นอยู่กับเนื้อหาและกระบวนการด้วยว่ามีความจำเป็นต้องใช้สื่อดังกล่าวหรือไม่

ขั้นที่ ๔

ฝนตั้งเค้า-กำหนดขอบเขตของเนื้อหา

วันที่ท้องฟ้าเป็นสีครามปราศจากหมู่เมฆ มักจะเป็นวันที่แสงแดดแจ่มจ้า ซึ่งสภาพอากาศอย่างนี้ ไม่ว่าเราจะขับรถหรือเครื่องบิน ย่อมทำให้มีทัศนวิสัยที่มองเห็นได้ไกลและคมชัด

พื้นที่สี่เหลี่ยมใหญ่เป็นเหมือนกับพื้นที่ของ “หลักการ เหตุผล และเป้าหมาย” ที่เราได้พูดถึงก่อนหน้านี้ แต่พื้นที่ที่ฝนตกหรือ “เนื้อหา” ที่เรากำลังจะพูดถึงนี้ จะมีขอบเขตที่เล็กลงไปอีก หมายความว่า หลังจากที่เรากำหนดหลักการและเหตุผล และตั้งเป้าหมายเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อมาก็คือ การวิเคราะห์เพื่อวางขอบเขตเนื้อหาที่สามารถรองรับเป้าหมายได้

มรรค

เชื่อมโยงกับการกำหนดขอบเขตเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักการ เหตุผล และเป้าหมาย



หลักคิด	นิยาม/ความหมาย	เชื่อมโยงกับกระบวนการ	ตัวอย่าง
มรรคเนื้อหา	หนทางในการออกจากทุกข์หรือปัญหา	การกำหนดขอบเขตของเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักการ เหตุผล และเป้าหมาย	การเรียนรู้พฤติกรรมและค่านิยมในการดำรงชีวิตและบริโภคของทั้งตัวเองและคนรอบข้างโดยผ่านกิจกรรมที่เน้นการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิตในมิติต่างๆ รอบตัว เช่น การฝึกสมาธิกับธรรมชาติ (ต้นไม้และสัตว์เลี้ยง) การทำกิจกรรมร่วมกับผู้คนในสภาพที่แตกต่างกัน เช่น การทำงานจิตอาสา การเล่นเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการทบทวน/เปรียบเทียบกับความคิดและพฤติกรรมที่ผ่านมา

ขอบเขตของเนื้อหาต้องสอดคล้องกับ“ต้นทุน”

สื่อพรรณ
ชวนคิด

ขอบเขตของเนื้อหาควรสอดคล้องกับต้นทุนที่เรา มีอยู่ด้วย เพราะถ้าเรากำหนดเนื้อหาหรือเรื่องที่ยากจะทำไว้ กว้างใหญ่เกินไป ในขณะที่เรามีต้นทุน (ความรู้ เวลา ทรัพยากร) ที่ค่อนข้างจำกัด อาจจะกลายเป็นภาระที่ต้องแบกรับจนเกินกำลัง และอาจนำมาซึ่งความเครียดและความทุกข์ก็เป็นได้

หรือในบางกรณีเราอาจจะพลัดหลงไปในวังวนของ กระบวนการ จนลืมเลือนเป้าหมายและเนื้อหาที่กำหนดไว้ ไปชั่วขณะ ซึ่งในความเป็นจริงก็สามารถทำได้ แต่นั่นหมายความว่า เราได้เล็งเห็นแล้วว่าผู้เข้าร่วมจะเกิดการเรียนรู้จากการออกนอก แผนที่ยาวไว้ได้เช่นกัน



ขั้นที่ ๕

แผนโปรยปราย-ออกแบบกระบวนการ

เมื่อฤดูฝนมาเยือน สิ่งมีชีวิตล้วนแสดงอาการต้อนรับที่แตกต่างกันออกไป สิ่งที่ชัดเจนและแรกสุด คือ เสียงกบเขียดที่พากันร้องเพลงประสานเสียงระงม ถัดมาเมล็ดพันธุ์ก็พากันแหวกทะเลลูเปือก ปลาซ่อนหัวโตออกจากที่จำศีล ต้นไม้ใหญ่สลัดกิ่งก้านที่ผุพัง ฯลฯ ปรากฏการณ์เหล่านี้เป็นเหมือนกับการส่ง สัญญาณแห่งการเริ่มต้น หลังจากที่ได้ผ่านช่วงเวลาแห่งการบ่มเพาะมาแล้ว

หลังจากที่เรา-คนปลูกต้นไม้ได้ผ่านการคิดวิเคราะห์ จนมีชุดข้อมูลเกี่ยวกับ กระบวนการที่จะจัดอยู่ในมือแล้ว เราก็จะมาออกแบบกระบวนการ ซึ่งการออกแบบกระบวนการในที่นี้มีอยู่ ๒ ระดับ ก็คือ ๑) การออกแบบวิธีการทำหรือเล่น ในกิจกรรมหนึ่งๆ และ ๒) การจัดลำดับการทำกิจกรรม/กระบวนการย่อย หรือ ที่เราเรียกว่า การร้อยเรียงกระบวนการนั่นเอง

ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่เราคิดขึ้นมาใหม่หรือนำเข้ามาจากที่อื่น เราจะ ต้องเคยผ่านการเป็นผู้ปฏิบัติมาก่อน เพื่อที่เราจะได้เข้าใจถึงสภาวะของผู้เข้าร่วม ได้อย่างแท้จริง และความเข้าใจนี้จะช่วยให้การถอดบทเรียนลึกซึ้งยิ่งขึ้น

มรรค

เชื่อมโยงกับการออกแบบกิจกรรมที่นำไปสู่การเรียนรู้ตามเนื้อหาที่กำหนดไว้



หลักคิด	นิยาม/ความหมาย	เชื่อมโยงกับกระบวนการ	ตัวอย่าง
มรรค๒ กิจกรรม	หนทางในการออก จากทุกข์ หรือปัญหา	การออกแบบ กิจกรรมที่ นำไปสู่การ เรียนรู้ตาม เนื้อหาที่ กำหนดไว้	กิจกรรมเตรียมความพร้อม - เขียนสมุดเงาแห่งชีวิต - ฟังเสียงธรรมชาติ - เกมส์ันทนาการ กิจกรรมหลัก - เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว - พักฟังฟังพา - จัดแจกันดอกไม้ - ลงพื้นที่ชุมชนคนอยู่ร่วมกับธรรมชาติ เช่น ประมงพื้นบ้าน เกษตรธรรมชาติ (อาจเป็นพื้นที่ที่กำลังถูกรุกไล่ด้วยโรงงานอุตสาหกรรม) - ลงพื้นที่ชุมชน (อาจเป็นพื้นที่เดียวกัน) เดินป่า/สถานที่ทางธรรมชาติ (ที่เสื่อมโทรม) + บำเพ็ญประโยชน์ ถอดบทเรียน (รวม) - แบ่งกลุ่มนำเสนอบทเรียน โดยอาจจะแสดงละคร/ เล่านิทาน (ที่แต่งขึ้นเอง)/ แต่งเพลงหรือร้องเพลงประกอบทำทาง ฯลฯ - เขียนจดหมาย/วาดภาพ แล้วแบ่งปันภายในกลุ่มย่อย ด้วยสุนทรียสนทนา



กิจกรรม ใหม่แกะกล่อง

พื้นที่ตรงนี้ เริ่มต้นจากความเข้าใจ และความคิดสร้างสรรค์เป็นพื้นฐาน เป็นพื้นที่ที่เรามีอิสระในการรังสรรค์ขั้นตอน วิธีการต่างๆ อย่างเต็มที่ แต่การจะคิดกิจกรรมใหม่ๆ ให้โดนใจและเกิดการเรียนรู้ได้นั้น เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย เราจะต้องเข้าใจในบริบทแวดล้อมต่างๆ เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นผู้เข้าร่วม (เข้าใจลักษณะนิสัย พฤติกรรม ความคิด ฯลฯ) เนื้อหา และ เป้าหมาย

การคิดค้นและออกแบบกิจกรรมใหม่ๆ นั้น มีข้อดีคือ เราจะได้กระบวนการที่ตรงกับเนื้อหาที่เราต้องการสื่อ ทั้งยังสอดคล้องกับบริบทเฉพาะของเราด้วย

สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เรา-คนปลูกต้นไม้ จะลืมไม่ได้เลยก็คือ หลังจากที่เราคิดค้นกิจกรรมใหม่ๆ ออกมาแล้ว จะต้องมีการทดลองทำภายในกลุ่มเล็กๆ ก่อน อาจจะเป็นกลุ่มเพื่อนๆ หรือกลุ่มคนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายก็ได้

หลังทดลองทำกิจกรรมนั้นแล้ว เราก็มาประมวลผลและวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ เพื่อเสริมจุดแข็งและปิดจุดอ่อน ด้วยคำถามในลักษณะที่ว่า

- 💬 กิจกรรมนี้ทำให้เกิดการเรียนรู้ตามเจตนารมณ์ที่ตั้งไว้หรือไม่?
- 💬 เจื่อนไขหรือเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้เป็นอย่างนั้น?
- 💬 ถ้าจะปรับปรุงให้ดีขึ้น เราควรทำอย่างไร? ฯลฯ



กิจกรรม เก้าคมปลาบ

กิจกรรม “เก้า” ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่ามีความมานั่งเก้าอี้ แต่หมายถึง กิจกรรมที่เรา-คนปลูกต้นไม้ได้เคยผ่านการเป็นผู้เข้าร่วมมาแล้ว ยิ่งเคยทำบ่อยครั้งแค่ไหน เราก็จะยิ่งเข้าใจมากขึ้น บางคนอาจจะมองว่าแค่ครั้งเดียวก็เกินพอ แต่ในความจริงแล้ว การทำกิจกรรมแต่ละครั้งไม่เหมือนกันเลย ไม่ว่าเราจะอยู่ในฐานะของกระบวนกรหรือผู้เข้าร่วมก็ตาม

เราไม่สามารถข้ามแม่น้ำสายเดิมได้ เป็นสังขารมที่ตรงกับหัวข้อนี้ที่สุด

เราอาจจะรู้ว่าใต้ท้องน้ำตรงจุดนี้ มีก้อนหิน มีตะไคร่น้ำ เราเรียนรู้ว่าควร จะเหยียบและหลบตรงไหน แต่แน่นอนว่าไม่ใช่สายน้ำสายเดิม

“เปิดอีกแล้ว” หรือ “จัดดอกไม้อีกแล้ว” มักจะแว่วมาได้ยินอยู่เสมอๆ ถ้าเราอยู่กับกระบวนการจริงๆ จะเห็นว่า การเล่นซ้ำแต่ละครั้งให้บทเรียนที่สดใหม่เสมอ ดังนั้น ในฐานะที่เราเป็นคนออกแบบกระบวนการ การบรรจุกิจกรรม เหล่านี้เข้าไปย่อมช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เสมอ

แต่สิ่งสำคัญที่เราจะลืมไม่ได้เลยก็คือ บริบทแวดล้อมทุกอย่างไม่เหมือนเดิม เราไม่สามารถยกกิจกรรมหนึ่งๆ มาวางไว้ในตารางกำหนดการ แล้วทำตามขั้นตอนทุกกระเปาะนี้ การปรับรายละเอียดหรือเงื่อนไขบางอย่าง เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายหรือบริบทแวดล้อม เป็นสิ่งที่เราควรคำนึงถึง และนี่เองที่ผู้เขียนเรียกว่าเป็นการฝึกฝนหรือลับคม

ขั้นที่ ๖ รุ่งกินน้ำ-ทดลองทำกิจกรรม

เราจะมองเห็นรุ่งกินน้ำได้ก็ต่อเมื่อฝนหยุดตก ขณะเดียวกัน พระอาทิตย์ก็ต้องทอแสงด้วย เมื่อเหตุปัจจัยทั้ง ๒ ส่วนมาบรรจบกัน ในตำแหน่งที่เหมาะสม เราจึงจะได้เห็นโค้งรุ่งที่สวยงาม

หลังจากที่เรากำหนดขอบเขตเนื้อหาและออกแบบกิจกรรมแล้ว สิ่งที่จะปรากฏตามมา คือ การทดลองทำกิจกรรม โดยจะเป็นการทดลองทำกิจกรรมหลัก ทุกช่วงตามที่เราได้ร้อยเรียงไว้ ซึ่งอาจจะเป็นการทดลองกับสมาชิกในทีม หรือ

กลุ่มคนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายก็ได้ จากนั้นเราก็มาร่วมกันประมวลผลที่เกิดจากการจัดกระบวนการ และวิเคราะห์เหตุปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะได้พูดถึงในหัวข้อต่อไป

การทดลองนั้นสำคัญไฉน?

ในการอบรมเพื่อพัฒนาบุคคลที่จะมาเป็นกระบวนการ โดยเฉพาะ (หรือคนปลูกต้นไม้ในที่นี้) เราเรียกการอบรมลักษณะนี้ว่า TOT (Training of the Trainer)

หลังจากที่ (ว่าที่) กระบวนการได้ผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ในฐานะผู้เข้าร่วมมาพอสมควรแล้ว กระบวนการผู้ฝึกก็จะให้ (ว่าที่) กระบวนการได้ฝึกทักษะที่เกี่ยวข้องผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เช่น ฝึกคิดวิเคราะห์ ฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง ฝึกตั้งคำถาม ฝึกพูด ฯลฯ

แล้วหลังจากนั้นก็จะเป็นเวทีของการทดลอง ตั้งแต่การวางแผนเป้าหมาย กำหนดกลุ่มเป้าหมายออกแบบขั้นตอนและวิธีการทำกิจกรรม/เล่นเกม และออกแบบวิธีการถอดบทเรียน จากนั้นก็ทดลองฝึกกับเพื่อนๆ ที่อยู่ในกลุ่ม แล้วเพื่อนๆ ก็จะช่วยเหลือท่อนบทเรียนที่เกิดขึ้น รวมถึงสิ่งที่ทำได้ดี และสิ่งที่ควรปรับปรุง

ซึ่งการอบรมที่วันนี้ใช้เวลาครึ่งหนึ่งๆ นับปีเลยทีเดียว

หมายเหตุ: ปัจจุบันหน่วยงานที่ขับเคลื่อนการอบรมTOT เป็นหลัก ได้แก่ เสมสิกขาลัย และ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ม.มหิดล

ส้อมพรวน
ชวนคิด



ขั้นที่ ๗ ผนึกช่วง-ถอดบทเรียนการทำกิจกรรม

หลังจากที่ฤดูฝนมาเยือนระยะหนึ่ง แล้วก็ทิ้งช่วงหายไป ถือเป็นเรื่องปกติ และถ้าช่วงนี้มีอากาศร้อนอบอ้าวเพิ่มเข้ามาด้วย ก็เป็นอันหวังได้ว่าจะมีเห็ดหลากหลายชนิดผุดขึ้นมาตามพื้นดินและรากไม้ ให้ผู้คนได้เก็บอยู่เก็บกินกันถ้วนหน้า

กระบวนการบ่มเชื้อเห็ด ก็คล้ายๆ กับช่วงเวลาที่เราได้กลับมาถอดบทเรียน ที่เกิดจากการทดลองทำกิจกรรมของเราเหมือนกัน คล้ายตรงที่ว่า พอเราผ่านการทดลองทำกิจกรรมเหมือนดินผ่านฝนต้นฤดู มาสู่กระบวนการบ่มเพาะเชื้อ จากการไถ่ทรงบทรเย็นที่เกิดขึ้น และเมื่อถึงเวลาที่ฝนมาเยือนอีกครั้ง เราก็พร้อมที่จะไถ่ฝนผืนดินยังประโยชน์แก่ผู้คนอีกครั้ง

ทั้งนี้ ประเด็นหลักๆ ในการวิเคราะห์ ได้แก่ เหตุปัจจัยที่ (อาจจะ) นำไปสู่ การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม รวมถึงปัจจัยอุปสรรคด้วย โดยมีแนวคำถามคล้ายๆ กับ การถอดบทเรียนการทำกิจกรรมใหม่แกะกล่อง แต่ต่างกันตรงที่จะมีประเด็น เรื่องความเชื่อมโยงและสอดคล้องของกิจกรรมในแต่ละช่วงเพิ่มเติมเข้ามาด้วย ลองพลิกกลับไปดูเพิ่มเติมที่บทที่ ๓ ปัจจัยที่ ๑ เรื่องแดด อีกครั้ง

ขอบเขตของเนื้อหาต้องสอดคล้องกับ“ต้นกบ”

ล้อมพรวน
ชวนคิด

อย่างไรก็ตาม การทดลองก็เป็นเพียงการคาดคะเน ความน่าจะเป็นที่อาจจะหรืออาจจะให้เกิดขึ้น เพื่อช่วยให้ ทีมงานเห็นภาพแนวทางการจัดกระบวนการโดยรวมร่วมกัน การถอดบทเรียนหลังการทดลอง จะช่วยให้เรารู้ว่าอะไร ควรเติมและอะไรควรตัด หรืออะไรควรปรับ ที่ผ่านมาผู้เขียน ยังไม่เคยเห็นการทำลองที่ไหนที่จะให้ผลสมบูรณ์แบบ จนสามารถยกออกมาใช้ทั้งกะปิได้เลย



ดังนั้น ในการลงมือปฏิบัติจริงๆ เราจึงควรมีช่องว่างระหว่างทาง สำหรับเติมคำว่า “อะไรก็เกิดขึ้นได้” เอาไว้ในใจด้วย

ขั้นที่ ๘ ลุยมรสุม-นำไปใช้จริง

มาถึงหัวข้อนี้ มีข้อเสนอแนะเพียงสั้นๆ ว่า “ถอดกำกับลมออก แล้วปล่อยให้สายลมได้ทดสอบเรา!”

บทที่
๕

ถึงเวลาปลูกต้นไม้แล้ว

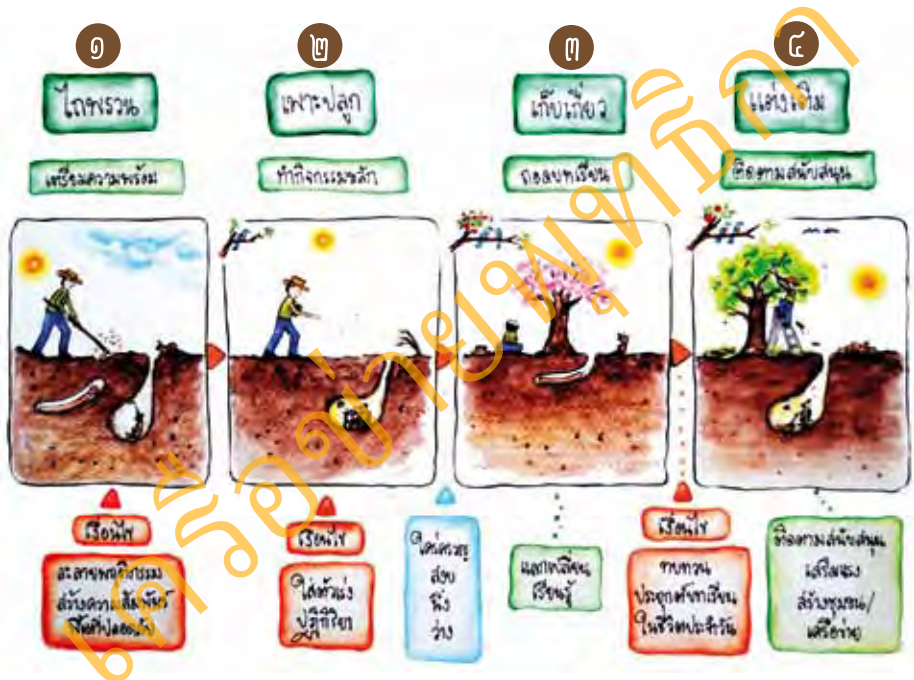
(การจัดกระบวนการ)



ถึงเวลาปลูกต้นไม้แล้ว

(การจัดการกระบวนการ)

ต้นไม้แห่งความสุข
มีหลักการปลูก
อยู่ ๔ ขั้นตอน ดังนี้



หลังจากที่เราได้รู้และเข้าใจถึงองค์ประกอบของระบบนิเวศแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือปลูกต้นไม้แห่งความสุขกันเสียที ซึ่งในการปลูกต้นไม้ก็มีขั้นตอนหลักๆ อยู่ ๔ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑

ไถพรวน – เตรียมความพร้อม/ช่วงเริ่มต้น



ก่อนที่จะคนปลูกต้นไม้จะหวานเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขลงไปบนหัวใจของผู้เข้าร่วมนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการ “ปรับหน้าดิน” หรือ “เตรียมความพร้อม” เสียก่อน (ย้อนกลับไปดูรายละเอียดในบทที่ ๓ หัวข้อ ๒.๒ ผิวดินอีกครั้งก็ได้)

การที่เราต้องเตรียมความพร้อม ก็เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในช่วงต่อไป อีกทั้งยังเป็นการสอบถาม (Check in) เพื่อรู้ว่าผู้เข้าร่วมมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมมากน้อยเพียงใด และอะไรที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ เช่น ความง่วง ความอ่อนเพลียจากการเดินทางไกล ความกังวลเกี่ยวกับงานหรือครอบครัว ฯลฯ เมื่อได้ข้อมูลบางส่วนจากช่วงสอบถามแล้ว เราสามารถปรับระดับของกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงนี้ได้

ส่วนใหญ่กิจกรรมที่ใช้ในช่วงนี้มักจะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย (ฐานกาย) และอาจจะผสมกับสร้างความสัมพันธ์ไปด้วยก็ได้ แต่ควรมีความสนุกสนานเป็นพื้นฐาน ในขณะเดียวกันช่วงเวลานี้เราสามารถออกแบบเงื่อนไขเพื่อให้ผู้เข้าร่วมจดจำข้อมูลของเพื่อนๆ เข้าไปด้วยก็ได้ ซึ่งกระบวนการในช่วงนี้ เรามักจะเรียกว่า ช่วงสนทนาการ ละลายพฤติกรรม สร้างความสัมพันธ์หรือสร้างพื้นที่ปลอดภัยนั่นเอง

อันดับแรก
ปรับหน้าดิน
หรือเตรียม
ความพร้อม
กันก่อน

วิธีปรับหน้าดินในช่วงเริ่มต้น

ล้อมพรวน
ซวนทำ

ในการพบกันวันแรกระหว่างเรากับผู้เข้าร่วม สิ่งเล็กๆ ที่ไม่ควรละเลยก็คือ การแต่งตัวให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งจะเป็นความประทับใจแรก และส่งผลต่อการเป็น “ส่วนหนึ่ง” ของกันและกันได้ง่ายขึ้น

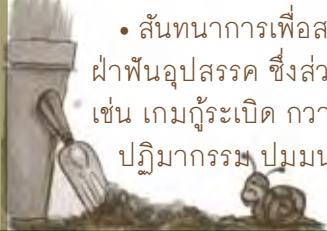
ขั้นแรกของการปรับดินเรามักเริ่มด้วยการนั่งล้อมเป็นวงกลม การที่ต้องนั่งเป็นวงกลมก็เพื่อให้ทุกคนสามารถมองเห็นกันได้อย่างถ้วนทั่ว จากนั้นก็เกริ่นนำถึงที่มาของการจัดกระบวนการหรือค่ายในครั้งนี้ แล้วจึงแนะนำตัวง่ายๆ เช่น ชื่อ ที่มา ความรู้สึกตอนนี้ เป็นต้น

เมื่อครบวงแล้ว เราอาจจะต่อด้วยการชวนผู้เข้าร่วม มาช่วยกันคิดข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน แล้วจึงทำกิจกรรมสนทนากา การเลือกเกมสนทนากา มาใช้นั้น ก็ต้องขึ้นอยู่กับเราว่าต้องการผลลัพธ์อย่างไร เพราะเกมสนทนากาเองก็มีหลากหลายรูปแบบและวัตถุประสงค์ เช่น

- สนทนากาเพื่อละลายพฤติกรรม เน้นที่ความสนุกสนานและการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลัก นอกจากนั้น บางเกมยังสามารถใช้ในการจับกลุ่มแบบคณะได้อีกด้วย เช่น เกมลมเพลมพัด รวมเหรียญ ผีเสื้อแตกรัง ตัวระเบิด อวนจับปลา เสือกินวัว ไฟเขียวไฟแดง เป็นต้น

- สนทนากาเพื่อเรียกสติ ส่วนใหญ่เราใช้ในช่วงบ่ายหรือหลังจากพักเบรก ซึ่งเป็นเวลาที่มักจะง่วง หรือเมื่อผู้เข้าร่วมเริ่มเบนความสนใจออกจากกิจกรรม หันไปพูดคุยกะยอกล้อกับเพื่อนๆ หรือเริ่มเบื่อ เกมที่เรามักจะใช้ก็คือ เกมแต้ม นับเลข บก-น้ำ-อากาศ อุลตร้าแมน เกมแยกประสาทล้มผีเสื้อข้าว ฯลฯ

- สนทนากาเพื่อสร้างพลังกลุ่ม เป็นเกมที่มุ่งให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเชื่อมโยงไปถึงเนื้อหาหลักด้วย เช่น เกมทุระเบิด กวางน้อย ตาข่ายไฟฟ้า เทวดาตกสวรรค์ เรือบก ปฏิมากรรม ปมมนุษย์ เป็นต้น



ขั้นที่ ๒ เาะปลูก - ช่วงทำกิจกรรมหลัก



ช่วงนี้เมล็ดพันธุ์ที่เราหว่านไว้จะค่อยๆ เติบโต ผ่านฤดูกาลที่หมุนเวียนเข้ามาบางฤดูก็ผ่านไปเพื่อทะนุบำรุง ในขณะที่บางฤดูก็ทดสอบความแข็งแรง ต้นไม้บางต้นอาจเติบโตพร้อมกิ่งก้านที่หักราน เหมือนกับกระบวนการแต่ละช่วงที่ผู้เข้าร่วมจะต้องได้ผ่าน มีทั้งการเสริมพลังด้านดีและการขุดค้นพลังด้านลบ เพื่อให้ได้ตระหนักถึงการมีอยู่ของมัน แล้วเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในทางที่เข้าถึงความสุขที่แท้จริงมากขึ้น

กิจกรรมหลักในขั้นนี้ หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งให้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งในการร้อยเรียงกระบวนการสามารถวางกิจกรรมหลักแต่ละช่วงได้หลายรูปแบบ เช่น

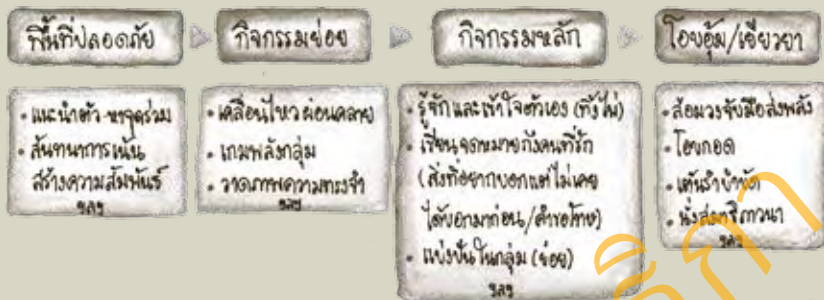
แบบที่ ๑

เริ่มจากกิจกรรมเบาๆ แล้วค่อยๆ ไล่ระดับความเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ ปิดท้ายด้วยกิจกรรมที่โอบอุ้ม ปกป้องดูแล หรือเยียวยาความรู้สึก ส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่ใช้กับเนื้อหาที่ค่อนข้างลุ่มลึกเสี่ยงต่อการกระทบกระเทือนความรู้สึกลึกๆ เช่น ปมปัญหาชีวิต ความลับ/ปัญหาที่ยังค้างคาใจหรือความขัดแย้ง เป็นต้น

ทั้งนี้ ระหว่างกิจกรรมแต่ละช่วงควรมีช่องว่างสำหรับการซึมซับ ใคร่ครวญไว้ด้วย หลังจากรู้จักและเข้าใจตัวเองแล้ว เราก็จะสามารถเชื่อมโยงผู้เข้าร่วมสู่การรู้จักและเข้าใจผู้อื่นหรือสังคมต่อไปได้ (ดูแผนภาพ ตัวอย่างกิจกรรม คลื่นคล้ายปมปัญหาในชีวิต)



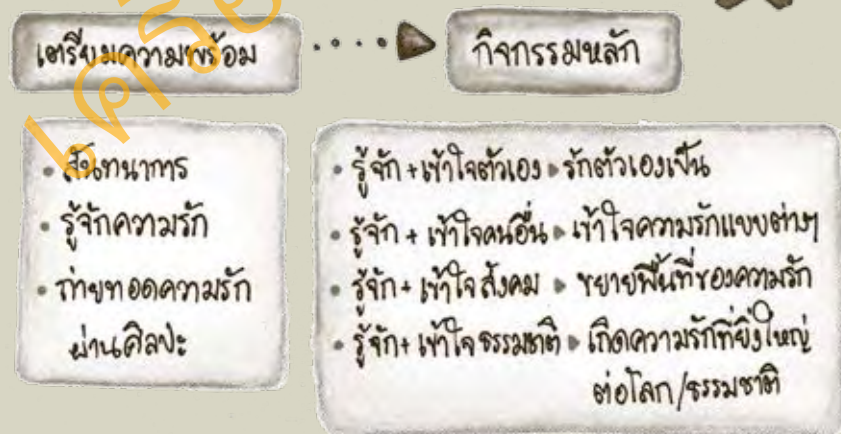
แผนภาพ ตัวอย่างกิจกรรม คลีคลายปมปัญหาในชีวิต



แบบที่ ๒

เริ่มจากกิจกรรมเบาๆ (warm up) ที่เชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาหลัก จากนั้นก็เพิ่มระดับการเรียนรู้ทีละเอียด/ลึกซึ้งมากขึ้น (ดูแผนภาพ ตัวอย่างกิจกรรม รู้จัก รัก เข้าใจโลก)

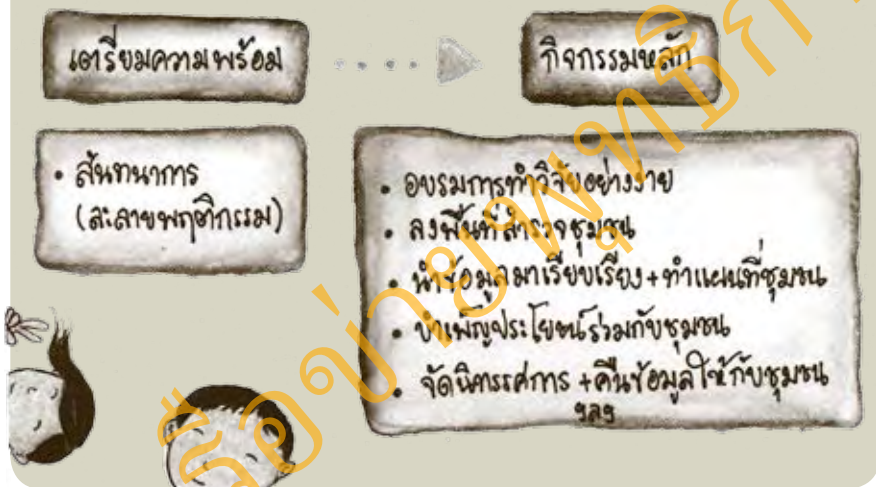
แผนภาพ ตัวอย่างกิจกรรม รู้จัก เข้าใจโลก



แบบที่ ๓

เริ่มต้นด้วยการละลายพฤติกรรม สร้างความคุ้นเคย แล้วสามารถนำเข้าสู่กิจกรรมหลักเลย กรณีนี้ส่วนใหญ่เป็นเนื้อหาที่เป็นวาระของสังคมอยู่แล้ว เช่น เรื่องสิ่งแวดล้อม วิถีชีวิตแบบพอเพียง วัฒนธรรมประเพณี หรือปัญหาเยาวชนด้านต่างๆ

แผนภาพ ตัวอย่างกิจกรรม เรียนรู้ชุมชน (ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชนในชุมชน)



ในการจัดกระบวนการแต่ละครั้ง จะประกอบไปด้วยคนที่ทำหน้าที่เป็นกระบวนการหลัก กระบวนการรอง และทีมสนับสนุน (คนขึ้นกระดาน จัดบันทึกเตรียมอุปกรณ์ เครื่องเสียง เตรียมพาหนะ) ซึ่งหน้าที่นี้สามารถผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ ขึ้นกับว่ากระบวนการนั้นๆ ใครเป็นคนรับผิดชอบหรือถนัดในเรื่องใด

ระหว่างการจัดกระบวนการหนึ่งๆ สิ่งที่เราควรคำนึงถึงก็คือ การจัดสมดุลระหว่างองค์ประกอบที่เราได้วางแผนไว้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยทั่วไปเรามักจะประชุมเพื่อหารือและปรับแผนกันหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการในแต่ละวัน ซึ่งประเด็นที่เรามักจะหยิบยกขึ้นมาหารือกัน ได้แก่

๑. แลกเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสถานการณ์ปัจจุบัน เป็นการระดมความคิดเห็นหรือมุมมองจากทีมงานที่มีต่อกิจกรรมที่เพิ่งทำไป ในขณะเดียวกันก็สามารถประเมินการทำงานไปด้วยก็ได้ โดยอาจจะใช้การตั้งคำถาม เช่น

- การทำกิจกรรมวันนี้มีอะไรที่ทีมงานคิดว่าตัวเองทำได้ดี และอะไรที่รู้สึกว่ายังไม่ดี? เพราะอะไร?

- แล้ววันพรุ่งนี้เราจะปรับปรุงอย่างไร?

๒. ทบทวนแผนการดำเนินงาน ซึ่งได้แก่ เป้าหมาย เนื้อหา และกระบวนการ ว่ามีความสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่หรือไม่ หากไม่สอดคล้องควรปรับแก้ในทิศทางใด?

๓. สมดุลของฐานการเรียนรู้ เราอาจเริ่มด้วยการตั้งคำถามว่า

- กิจกรรมที่ผ่านมามีการใช้ฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายแล้วหรือยัง? ถ้ายังควรปรับตรงไหนเพิ่มหรือลด?

- เราเล่นเกมเฮฮามากหรือน้อยเกินไปหรือเปล่า?

- ผู้เข้าร่วมรู้สึกไว้วางใจเราบ้างหรือยัง? ถ้ายัง ควรปรับแผนวันต่อไปอย่างไร?

๔. ขนาดของกลุ่ม ได้แก่ การจัดพื้นที่สำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่ม หรือเล่นเกมที่เสริมพลังกลุ่ม ในขณะเดียวกันก็ควรจัดพื้นที่สำหรับการใคร่ครวญตามลำพังด้วยแต่ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ สิ่งสำคัญที่เราพึงจดจำไว้เสมอก็คือ การจัดกระบวนการทุกครั้ง เราให้ความสำคัญกับบทเรียนที่เกิดขึ้นมากกว่าความสำเร็จเชิงปริมาณ

เกตุสุตวิสัย

หากในขั้นตอนออกแบบกระบวนการ มีการร้อยเรียง และกำหนดกิจกรรมแต่ละช่วงไว้ชัดเจนดีแล้ว เรา-คนปลูกต้นไม้ก็สามารถดำเนินการตามที่วางแผนไว้ได้เลย แต่เมื่อถึงเวลาลงมือทำจริงๆ ก็มักมีเหตุให้เราต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการ กระทั่งหัน ไม่ว่าจะเป็นภัยจากธรรมชาติ ความขัดข้องจากการประสานงาน หรือสภาวะ (ความพร้อม) ของผู้เข้าร่วม

ส้อมพรวน
ชวนคิด



โดยเฉพาะกรณีหลัง เป็นปรากฏการณ์ที่มีความเป็นไปได้มากที่สุด ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้ต้องอาศัยทักษะการอ่านกลุ่มและไหวพริบเป็นสำคัญ

ยกตัวอย่างเช่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในค่ายแห่งหนึ่ง เช้าวันแรก หลังจากที่ทำทดสอบอารมณ์แล้ว กระบวนกรจึงได้พบว่าเด็กๆ ที่โรงเรียน คัดเลือกมาส่วนใหญ่ไม่ตรงกับที่ต้องการ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ เดิมเป็นกลุ่มเด็กเกรงกลัวห้อง แต่ครูที่ประสานงานกลับเลือกเด็กที่เรียนดี นิสิยเรียบร้อยมาแทน เพราะเกรงว่าจะกระทบกับชื่อเสียงของโรงเรียน

ช่วงพักเบรก ทีมงานจึงได้ประชุมเพื่อปรับแก้สถานการณ์ที่เกิดขึ้น สรุปได้ว่า วันแรกพวกเขาเน้นกิจกรรมละลายพฤติกรรมเป็นหลัก จากนั้นจึงช่วยกันประเมินสถานการณ์และปรับเปลี่ยนกระบวนการเป็นระยะ โดยที่ยังคงเป้าหมายหลักไว้ดังเดิม ซึ่งก็คือการที่ผู้เข้าร่วมได้เห็นคุณค่าที่แท้จริงภายในของตัวเอง แทนที่จะยึดติดกับภาพลักษณ์หรือวัตถุภายนอก และส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามมา

ในวันถัดมา กระบวนกรจึงได้ปรับประเด็นที่ใช้สื่อสารกับกลุ่ม เป้าหมายให้เป็นกลางๆ ไม่จำเพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น เรื่อง ความสุข ความฝัน และครอบครัว เป็นต้น โดยเน้นกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในทางที่เกื้อกูลและร่วมกันบำเพ็ญประโยชน์ จากนั้นจึงค่อยทำการถอดบทเรียน

ขั้นที่ ๓ เก็บเกี่ยว – ใคร่ครวญและถอดบทเรียน

ก่อนหน้านี้นี้เราได้พูดถึงช่วงขณะอันงดงามและมหัศจรรย์ของต้นซากุระ ซึ่งคล้ายกับช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมมาแล้ว

แต่ก่อนจะถึงช่วงเวลาดังกล่าว ทั้งต้นซากุระและผู้เข้าร่วมต่างก็ต้องการการหยุดนิ่งเพื่อพักตัวและใคร่ครวญ โดยที่เรา-คนปลูกต้นไม้อาจใช้การตั้งคำถามช่วยให้การทบทวนมีทิศทางมากขึ้นก็ได้ จากนั้นจึงค่อยนำบทเรียนที่เกิดขึ้นมา แลกเปลี่ยนกัน



นอกเหนือจากการตั้งคำถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแล้ว การถอดบทเรียนยังมีวิธีอื่นๆ ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการวาดภาพ เขียนบันทึก จดหมาย บทกวี นิทาน เพลง บทบาทสมมติ การจัดวางสิ่งของ ฯลฯ และจะแลกเปลี่ยนกันหรือไม่ก็ได้ แต่ถ้าหากนำผลผลิตที่ได้มาแบ่งปันซึ่งกันและกัน ก็จะช่วยให้ยิ่งเป็นการแตกหน่อต่อยอดการเรียนรู้ให้ขยายกว้างออกไปได้อีก

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการถอดบทเรียนจะช่วยให้เราได้มีเวลาใคร่ครวญบทเรียนที่เกิดขึ้น แต่ก็ไม่จำเป็นต้องทำหลังจบกิจกรรมทุกครั้งไป โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีการร้อยเรียงต่อเนื่องกันมา เราอาจจะหยุดคำถามชวนคิดเป็นระยะๆ แล้วค่อยไปขมวดบทเรียนในช่วงท้ายก็ได้ขยเลยก็ย่อมทำได้ ซึ่งเราจะได้พูดถึงเทคนิควิธีการเหล่านี้กันอีกครั้งในบทต่อไป

ถอดบทเรียนนั้นสำคัญไฉน

ในคู่มือฉบับนี้ได้ให้พื้นที่กับถึงเรื่องการถอดบทเรียนถึง ๓ หัวข้อ คือ ช่วงที่วาดด้วยเรื่องหลักการ ช่วงจัดกระบวนการ และช่วงที่เป็นการถอดบทเรียนโดยเฉพาะ

อะไรจะมากมายขนาดนั้น? บางคนอาจมองว่าการจัดกระบวนการที่ผ่านมา ไม่เห็นต้องมีกระบวนการถอดบทเรียนเลย ผู้เข้าร่วมก็สามารถเกิดการเรียนรู้ได้

ซึ่งก็เป็นความจริงที่ผู้เข้าร่วมจะเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีกระบวนการถอดบทเรียน แต่ก็มีแง่มุมที่น่าคิดต่อว่า เรา-คนปลูกต้นไม้มจะต้องมีศักยภาพในการจัดสมดุลขององค์ประกอบต่างๆ ให้เอื้อ

ส้อมพรวน
ชวนคิด



ต่อการเรียนรู้ ภายใต้ความสามารถในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน แต่ถึงอย่างไรก็ควรต้องมีพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยน เพื่อไม่ให้บทเรียนที่เกิดขึ้นจำกัดอยู่เฉพาะตัวบุคคล

อีกกรณีหนึ่งก็คือ ไม่มีการจัดกระบวนการถอดบทเรียนอย่างเป็นทางการเป็นกิจจะลักษณะ หรือไม่บรรจุคำว่า “ถอดบทเรียน” ลงไปในแผนการดำเนินงาน แต่โดยธรรมชาติของคนจัดกระบวนการย่อมมีความสนใจใคร่รู้ว่า ผู้เข้าร่วมของเราเกิดการเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งต่างก็มีวิธีการและชื่อเรียกเฉพาะตนเองออกไป แต่ในท้ายที่สุดก็ถือว่าเป็นการถอดบทเรียนอีกวิธีหนึ่งนั่นเอง

กระบวนการต่างๆ ก็คล้ายกับแม่น้ำสาขาที่รินไหลมาจากต้นกำเนิดแห่งศรัทธาเดียวกัน แล้วแยกย้ายไปสร้างความอุดมสมบูรณ์ในแต่ละถิ่นที่ ท้ายที่สุดก็ย่อมต้องไปบรรจบที่ปากแม่น้ำแห่งการใคร่ครวญ ก่อนจะหลอมรวมเป็นห้วงมหาสมุทรเดียวกันนั่นเอง

ขั้นที่ ๔

แต่งตั้งทีม ติดตามสนับสนุน เสริมแรง
สร้างชุมชน/เครือข่าย



ช่วงเวลาที่ผ่านมามีทั้ง ๓ ขั้นตอน เป็นเหมือนการบ่มเพาะต้นไม้ภายในโรงเรือน เป็นพื้นที่ที่เราสามารถออกแบบและจัดสรรระบบนิเวศให้เหมาะสมได้ กระทั่งฤดูกาลเราก็สามารถสร้างที่กำบังเพื่อลดแรงเสียดทานลงได้ โอกาสที่ไม่ลิดพันธุ้ความสุขจะงอกและเติบโตจึงมีสูง แต่ถึงอย่างไร โรงเรือนก็ไม่ใช่ว่าที่ต้นไม้ควรอยู่ตลอดไป

โลกแห่งความจริงนอกโรงเรือนมีเหตุปัจจัยมากมายที่เราไม่สามารถควบคุมได้ แม้กระทั่งคาดการณ์ล่วงหน้าก็ยังยากลำบาก

จำนวนต่อข้อจำกัด ไม่สามารถติดตามแต่งกิ่ง เติมนุ้ยต้นไม้ของเราได้ แต่ก็มีคนปลุกต้นไม้อีกไม่น้อยที่ไม่ยอมจำนน ยังเพียรติดตามเสริมความเข้มแข็งให้กับต้นไม้อยู่เป็นระยะ ส่วนใหญ่เป็นคนปลุกต้นไม้ที่อยู่ในพื้นที่ที่ไม่ห่างกันมากนัก

แต่ก็ไม่ใช่ว่าการลงพื้นที่ติดตามสนับสนุนการเติบโตของต้นไม้ของเราจะราบรื่นไปเสียทีเดียว เพราะอย่างที่ผู้เขียนได้บอกไว้ตั้งแต่ต้นแล้วว่า โลกความจริงนอกโรงเรียนนั้นมีเหตุปัจจัยแวดล้อมมากมาย โดยเฉพาะปัจจัยสำคัญและใกล้ตัวผู้เข้าร่วมมากที่สุด คือ คนในครอบครัวและคนที่โรงเรียน บ่อยครั้งที่เราได้รับรู้ถึงความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในทางที่ดีขึ้นของผู้เข้าร่วม แต่พอกลับไปถึงบ้าน ก็มีคนยืนรอพร้อมด้วยคำตำหนิแล้ว ต้นไม้ความสุขจึงห่อเหี่ยวลงทันที รวากับถูกราดรดด้วยน้ำร้อนเลยทีเดียว

หากการติดตามจัดกระบวนการสร้างความเชื่อมั่นให้กับคนที่แวดล้อมผู้เข้าร่วมของเราเป็นเรื่องยากเกินไป การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวผู้ร่วมจะเป็นทางออกที่เป็นไปได้มากที่สุด ซึ่งในการนี้เราต้องมีการออกแบบกระบวนการเพื่อเสริมแรงทั้งทางด้านความคิดและพลังใจ และควรจะเป็นในลักษณะที่เป็นรูปธรรมส่งผลต่อคนรอบข้างอย่างชัดเจน ซึ่งจะเป็นทั้งการสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้าร่วมของเราและคนรอบข้างอีกด้วย

กระบวนการเช่นนี้ต้องอาศัยทั้งความอดทนอดกลั้นและความพยายามอย่างสูง ไม่ว่าจะเป็นตัวเราหรือผู้เข้าร่วมของเราก็ตาม

กระบวนการเสริมพลังทางความคิด และทางใจอย่างเป็นรูปธรรม

หากเอ่ยถึงคำว่า “รูปธรรม” ในที่นี้ก็คงไม่พ้นการ “ลงมือทำ” นั่นเอง ช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมได้ผ่านกระบวนการต่างๆ จนเกิดการเรียนรู้ในระดับต่างๆ และกลับไปสู่ชีวิตประจำวันแล้ว เรา-คนปลุกต้นไม้สามารถจัดกระบวนการเสริมพลังเพื่อติดตามและสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมได้

ส้อมพรวน
ชวนทำ



ในเบื้องต้นอาจใช้วิธีการนัดหมาย เพื่อสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในบรรยากาศที่สบายๆ หักยอกความพยายามหรือสภาพปัญหาที่พบเจอขึ้นมาแลกเปลี่ยนและให้กำลังใจกันเปิดให้มีการติดต่อสื่อสารหรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันผ่านช่องทางต่างๆ เช่น โทรศัพท์ อีเมล เฟสบุ๊ก กระดานข้อความ ฯลฯ

หลังจากนั้น เราก็นัดหมายผู้เข้าร่วมเพื่อทำกิจกรรมเล็กๆ ด้วยกัน ซึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้งบประมาณก็ได้ โดยกิจกรรมที่ง่ายและเสริมพลังได้เป็นอย่างดีก็คือ กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์นั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นการเก็บขยะในสวนสาธารณะ การทำความสะอาด ศาลนสสถาน การดูแลเด็กอ่อนที่ถูกทอดทิ้ง การช่วยเหลืองานในโรงพยาบาล ฯลฯ

ยกตัวอย่าง หลังจากที่นั่งๆ เยาวชนได้เข้าร่วมกระบวนการของฟิทยพยาบาลจากโรงพยาบาลมะเร็งแล้ว ก็รวมตัวกันไปเป็นอาสาสมัครช่วยเหลืองานในโรงพยาบาล โดยผนวกเข้ากับกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ของโรงเรียน หรืออีกกรณีหนึ่งก็คือ น้องๆ จากโรงเรียนห้องสอนศึกษาได้รวมตัวกันไปเล่นดนตรีเพื่อหาเงินไปจัดงานวันเด็กให้กับน้องๆ ที่อยู่บนดอยที่ห่างไกล และไปไกลกันนัก กับโครงการฟื้นฟูวัฒนธรรมปาเก๋อญอด้วยการสอนให้ผู้เข้าร่วมเรียนเขียนอ่านภาษาปาเก๋อญอ รวมถึงวิถีปฏิบัติอื่นๆ ด้วย หลังจากสิ้นสุดโครงการไปแล้ว ผู้นำในพื้นที่ได้เข้ามามีบทบาทในการสืบต่อกิจกรรมนี้ต่อไป เป็นต้น

นอกเหนือจากคำสัญญาและบทเรียนที่พวกเขาสามารถนำติดตัวไปแล้ว ยังมีประสบการณ์ที่ไม่อาจลืมเลือนร่วมเติบโตไปพร้อมๆ กับพวกเขาด้วย

วันนี้เราปลูกต้นไม้
วันต่อไปเราจะมีร่มเงา
- ขงเบ้ง -



บทที่

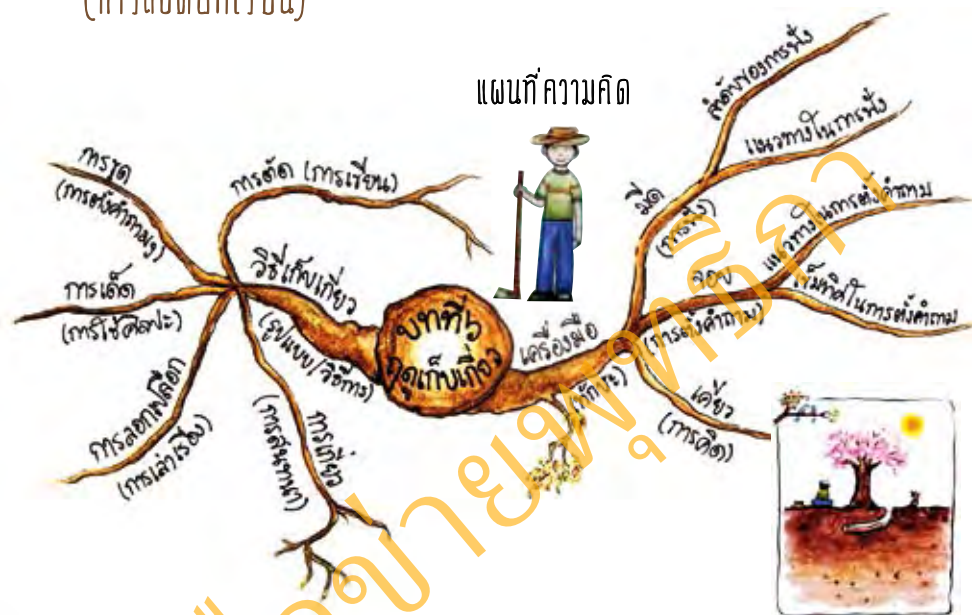
๖

ฤดูเก็บเกี่ยว

(การถอดบทเรียน)

ฤดูเก็บเกี่ยว

(การถอดบทเรียน)



ไม่มีคนปลูกต้นไม้คนไหนที่หวานเมล็ดพันธุ์แล้วไม่หวังผล ไม่ว่าจะเป็ผลเชิงรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม เพราะผลที่เราคาดหวังไว้แต่ต้น (เป้าหมาย) จะช่วยชี้นำแนวทางในการปฏิบัติต่อดันไม้ของเราได้ เช่น หากเราคาดหวังดอกไม้ เราก็จะดูแลให้น้ำให้ปุ๋ยบำรุงดอก แต่ถ้าเราคาดหวังผลไม้ เราก็จะดูแลให้น้ำให้ปุ๋ยบำรุงดอกในระยะแรก แล้วบำรุงผลในระยะต่อมา

การที่ต้นไม้เริ่มติดดอกออกผล เราสามารถสังเกตหรือมองเห็นได้อย่างชัดเจน ในขณะที่การเติบโตของต้นไม้ภายในใจนั้น สังเกตจากภายนอกได้ยาก แต่ก็เชื่อว่าจะทำให้ไม่ได้เลย คนปลูกต้นไม้บนดินมีเครื่องมือช่วยในการเก็บเกี่ยวผลผลิตฉันใด คนปลูกต้นไม้กลางใจก็ย่อมต้องมีเครื่องมือช่วยในการเก็บเกี่ยวดอกผลฉันนั้น ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ การถอดบทเรียน

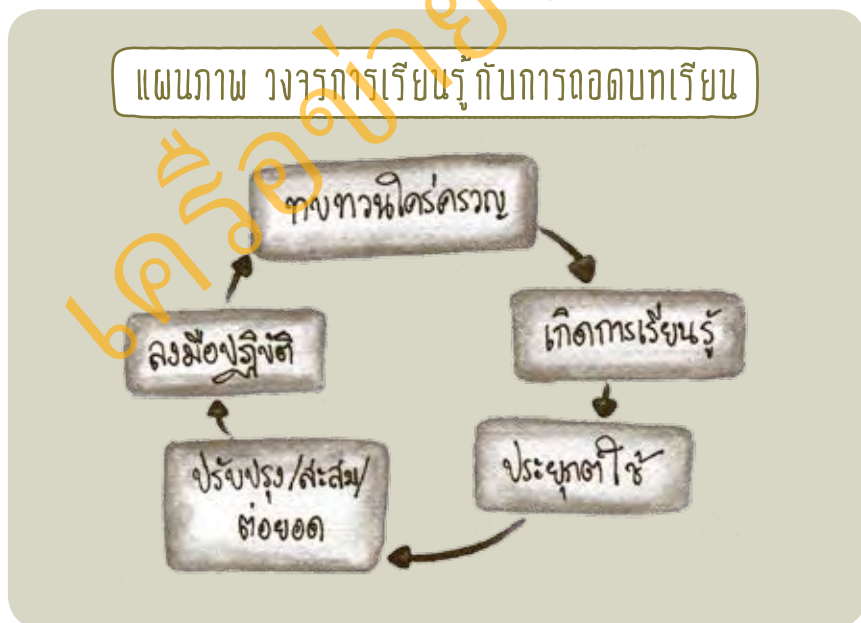
ในบทนี้...มีอะไร



ในบทนี้ผู้เขียนขอแนะนำข้อควรเรียนรู้ในการถอดบทเรียน หรือเก็บเกี่ยวดอกผล ซึ่งมีสาระสำคัญ ๒ ส่วน

- ได้แก่ ๑. วิธีเก็บเกี่ยว (รูปแบบ/วิธีการถอดบทเรียน)
๒. เครื่องมือเก็บเกี่ยว (ทักษะพื้นฐาน)

การถอดบทเรียน หมายถึง กระบวนการรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ บทเรียนที่เกิดจากการดำเนินงาน ทั้งในส่วนกระบวนการและผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อถอดสาระประโยชน์หรือบทเรียนที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการคิดใคร่ครวญ หลังจากผ่านการลงมือปฏิบัติ ก่อให้เกิดการต่อยอดชุดความรู้หรือประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม แล้วเชื่อมโยงสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เหมือนกับวงจรของการเรียนรู้ที่ไหลเวียนไม่มีวันสิ้นสุด (ดูภาพประกอบ)



๑. วิธีเก็บเกี่ยว (รูปแบบ/วิธีการถอดบทเรียน)

การเก็บเกี่ยววอดอกผลที่เกิดจากการปลูกต้นไม้ สามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับชนิดของต้นไม้ที่เราปลูก เช่น การเด็ด ตัด ขุด และลอกเปลือก รวมทั้งการคำนึงถึงบริบทแวดล้อมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น สภาพพื้นที่ สภาพอากาศ และการนำไปใช้งานด้วย

การถอดบทเรียนก็เช่นกัน สามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมของแต่ละพื้นที่ เช่น วัตถุประสงค์ กระบวนการ กลุ่มเป้าหมาย หรือระดับการเรียนรู้ที่ต้องการ ซึ่งวิธีที่มักใช้โดยทั่วไป ได้แก่



๑.๑ การตัด (การเขียน)

การเก็บเกี่ยวด้วยการตัดนั้น เป็นวิธีที่เรียบง่ายอีกวิธีหนึ่ง ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนยุ่งยาก หากแต่ต้องอาศัยการฝึกฝนวิธีการใช้เครื่องมือ และเครื่องมือที่ใช้ควรมีความแหลมคมจึงจะได้ผลลัพธ์ที่ดี

การถอดบทเรียนโดยการเขียนก็เช่นกัน ผู้เข้าร่วมควรมีความสามารถในการถ่ายทอดในระดับหนึ่ง จึงจะสามารถสื่อสารความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ออกมาได้ โดยการถ่ายทอดที่วุ่นวายอาจทำได้หลายวิธี เช่น การเขียนบันทึก บทกวี บทเพลง หรือจดหมาย ซึ่งการเขียนจะทำให้ผู้เข้าร่วมได้อยู่กับภาวะที่เกิดขึ้นค่อยๆ ใคร่ครวญ เรียบเรียงความคิด อารมณ์ความรู้สึก โดยเฉพาะภาวะที่เกิดขึ้นความรู้สึกที่ค่อนข้างรุนแรงหรืออ่อนไหว ไม่สามารถพูดคุยได้

การเขียนจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คลี่คลายความรู้สึกที่อัดอั้นอยู่ในใจได้อย่างปลอดภัย เพราะถือว่าเป็นพื้นที่ส่วนตัวและพอบรรยากาศเริ่มคลี่คลาย กระบวนการอาจเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่บันทึกหรือบทเรียนที่เกิดขึ้นได้ตามความสมัครใจ

พลังของการเขียน

ส้อมพรวน
ชนทำ

ผู้เขียนมีความเชื่ออย่างหนึ่งว่า ทุกคนมีความเป็น
กวีอยู่ในตัว แต่ไม่เคยรับรู้และเปิดโอกาสให้ความเป็นกวี
ได้เปิดเผยตัวเอง เรามักเขียนอายุถ้าต้องพูดหรือเขียนใน
สิ่งที่ตรงตาม



ถ้าคนปลูกต้นไม้มองเห็นและหยิบเครื่องมือชนิดนี้ขึ้นมา
ใช้ถอดบทเรียน อาจเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนกำลังพยายามบอกอยู่นี้ก็ได้

ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้รับหน้าที่ถอดบทเรียนการดำเนินงานและเสริมพลัง
ให้กับน้องๆ แก่นนำจากโรงเรียนเสลภูมิวิทยา ส่วนหนึ่งของกระบวนการ
ผู้เขียนเลือกใช้การเขียนบันทึก

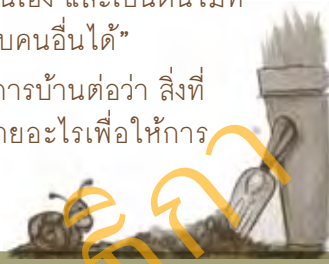
โดยให้น้องๆ ออกไปสัมผัสกับบรรยากาศธรรมชาติภายนอก แล้ว
เขียนบันทึก โดยมีโจทย์ว่า ให้เปรียบเทียบสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติกับตัวเอง
(ณ ขณะนี้-หลังจากทำโครงการแล้ว) และคนรอบข้าง ผลปรากฏว่าการ
อธิบายความหมายของน้องๆ ในวันนี้ ทำให้ผู้เขียนรู้สึกถึงและตื่นตันใจ
มาจนถึงทุกวันนี้ เช่น บทบันทึกของน้องผิงที่ว่า...

“เปรียบตัวเองเหมือนต้นกล้าในแปลงผัก ซึ่งต้นกล้าต้นนี้เป็นต้นกล้า
ที่เพิ่งจะเกิด ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ต้องอาศัยน้ำและปุ๋ยจากคนรอบข้าง
ที่จะมาเติมให้เราเจริญเติบโตได้ น้ำเปรียบเสมือนจิตใจของเรา ถ้าเรา
หมั่นเติม รดน้ำจิตใจอยู่บ่อยๆ ก็จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งและถ้าจิตใจ
เข้มแข็งต้นกล้าก็จะเจริญเติบโต

“คนรอบข้างเปรียบเสมือนปุ๋ยและแมลงศัตรูพืช ก็จะมีทั้งดีและไม่ดี
ปุ๋ยก็เหมือนเพื่อนที่ดี ที่จะมาช่วยเติมให้เราเจริญเติบโตขึ้นไป ทำให้เติบโต
ได้ดีขึ้น เหมือนกับการได้รับความรักและความเอาใจใส่จากคนรอบข้าง
มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ส่วนแมลงศัตรูพืช เปรียบเสมือนสิ่งแวดล้อมหรือคนรอบ
ข้างที่ไม่ดี ที่จะมาทำร้ายเรา ทำให้เราเจริญเติบโตได้ช้า และถ้าไม่รดน้ำ
เราก็อาจจะตายได้

“แปลงผักนี้ก็เปรียบเสมือนขอบเขต หรือกรอบการใช้ชีวิตของเรา ซึ่งถ้าเราอยู่ใน กรอบนี้แล้ว ถ้าวันหนึ่งเราเจริญเติบโตพอที่จะสามารถดูแลตัวเองได้ โดยไม่พึ่งพาคนอื่น ก็จะสามารถออกไปอยู่ในโลกกว้างได้ สามารถดูแลตัวเองได้ ทำประโยชน์ให้กับตนเอง และเป็นต้นไม้ที่เติบโต ให้ร่มเงากับผู้อื่น และให้ประโยชน์กับคนอื่นได้”

หลังจากนั้น คนปลูกต้นไม้ก็ต้องมาทำการบ้านต่อว่า สิ่งที่น่าองๆ ได้สื่อมาถึงเรานั้น มีนัยยะความหมายอะไรเพื่อให้การดำเนินงานร่วมกันในอนาคต เป็นไปอย่างราบรื่นและมีพลัง



๑.๒ การขุด (การตั้งคำถามให้คิด/แลกเปลี่ยน)

การเก็บเกี่ยวโดยใช้วิธีขุดนี้ ใช้นักพืชที่สะสมอาหารไว้ในหัวใต้ดิน คนปลูกต้นไม้จะไม่รู้ว่าผลผลิตที่ได้จะเป็นอย่างไร จนกว่าจะได้ขุดมันขึ้นมา จนเมื่อเราได้นำไปล้างน้ำชำระดินโคลนแล้วนั้นแหละ จึงจะได้เห็นว่า ผลที่ได้มีความสมบูรณ์หรือถูกแมลงกัดแทะจนแห้งเหี่ยว หรือบางทีก็แห้งเหี่ยวเพราะลมจอบคมเลี่ยมของเราเอง

คนปลูกต้นไม้ที่มีทักษะในการขุดเพื่อนำผลผลิตขึ้นมาจากดิน โดยปราศจากรอยแผล ก็เหมือนกับกระบวนการที่ดี ที่มีทักษะในการตั้งคำถาม สามารถนำไปสู่การเรียนรู้จนเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยคำถามที่ว่านี่จะเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมถกคิด ใคร่ครวญและหาทางออกได้

กระบวนการสามารถตั้งคำถามกับผู้เข้าร่วมในระดับต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใหญ่ (ทั้งหมด) กลุ่มย่อย หรือเฉพาะบุคคล รวมถึงการให้ได้คิดใคร่ครวญเพียงลำพัง หรือช่วยกันคิดแบบระดมสมอง

โดยอาจจะเริ่มจากคำถามกว้างๆ แล้วค่อยๆ เชื่อมโยงสู่เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องให้ผู้เข้าร่วมได้คิดวิเคราะห์บทเรียนที่เกิดขึ้น เพื่อเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีตและหาแนวทางในการประยุกต์ใช้ในอนาคต โดยอาจจะมีการสรุปในตอนท้ายหรือไม่ก็ได้ (ดูหัวข้อ เครื่องมือเก็บเกี่ยวเพิ่มเติม)

๑.๓ การเด็ด (การใช้ศิลปะ)

การเก็บเกี่ยวโดยใช้มือเด็ด ถือเป็นวิธีที่ดั้งเดิมและธรรมดาที่สุด แต่ถ้าหากพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้ว การใช้มือในการเก็บเกี่ยวผลผลิตนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝนและความเข้าใจในธรรมชาติของต้นไม้แต่ละชนิดเป็นอย่างดี บางชนิดต้องเด็ดที่ข้อ บางชนิดต้องหักกลางปล้อง บางชนิดต้องใช้นิ้วชี้รองแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือเด็ด เหล่านี้เป็นรายละเอียดปลีกย่อยที่คนปลูกต้นไม้ต้องหมั่นสังเกตและเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเป็นสำคัญ

นอกจากนั้น ในต้นไม้ต้นเดียวกัน การเด็ดยอดอ่อน ใบแก่ ขั้วผล หรือช่อดอกยังมีความแตกต่างกันอีก การใช้ศิลปะเพื่อตอบบทเรียนคนๆ หนึ่ง หรือคนกลุ่มหนึ่ง ย่อมแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย

คำว่า ศิลปะ ในที่นี้ ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะการวาดภาพเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงท่าทาง การจัดวาง/จัดแจกันดอกไม้ การปั้น การปะติด และอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งวิธีการเหล่านี้สามารถสะท้อนบทเรียนหรือความรู้สึกที่อยู่นอกเหนือจากคำพูดได้เป็นอย่างดี

ยกตัวอย่างเช่น ครั้งหนึ่ง ทีมคนปลูกต้นไม้ได้เชิญชวนน้องๆ ที่อยู่บ้านปราณี ทบทวนบทเรียนหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านการปั้นดิน หลังจากไปทำกิจกรรมจิตอาสาที่บ้านเด็กอ่อนปากเกร็ด ซึ่งน้องๆ ที่ปกติไม่คุ้นเคยกับการแลกเปลี่ยนความคิด/ความรู้สึก ในวันนี้พวกเขาสามารถอธิบายความหมายของสิ่งที่ปั้นออกมาได้เป็นอย่างดี ดังภาพด้านขวามือ

(ภาพบน) “เป็นภาพของแม่ที่คอยดูแลเด็กๆ ถ้าแม่ไม่อยู่ พอมิลงพดมาเด็กๆ ก็ปลิว ก็พังได้ ถ้ามีแม่อยู่ หรืออยู่ในความดูแลของผู้ใหญ่ก็จะปลอดภัย ถ้าไม่มีแม่ก็ไม่ว่าจะปลิวไปทางไหน ใจคนก็เหมือนกับลูกบอล ก็กลิ้งไปมา ถ้าไม่มีแม่สักคนก็คงเตลิดเปิดเปิงไปไหนก็ไม่รู้”

(ภาพล่าง) “คิดถึงตอนป้อนข้าวให้เด็ก เด็กก็เหมือนลูกเต๋า เราไม่สามารถเจอเขาได้อีก เราไม่สามารถกำหนดลูกเต๋าคำว่าจะให้หมุนไปหยุดที่เลขอะไร อยากจับลูกเต๋าดังไว้ตรงนี้ หยุดตรงนั้น เหมือนตอนที่ป้อนคำสุดท้าย เราจะไปแล้ว แต่เขาไม่ยอมกลืน ก็อมไว้ แล้วก็คายออกมา แล้วเราก็กอดเขา บอกให้กินนะ คำสุดท้าย แล้วก็ไปอาบน้ำ แต่ถึงจะไม่เจอกันก็ยังรักเขาอยู่”



๑.๔ การลอกเปลือก (การเล่าเรื่อง)

เปลือกไม้และเปลือกกราก เป็นช่องทางลำเลียงน้ำและสารอาหารไปหล่อเลี้ยงลำต้น อีกทั้งยังปกป้องลำต้นจากความร้อนของไฟป่าอีกด้วย คนปลูกต้นไม้ย่อมรู้ว่าไม้ชนิดใดใช้ประโยชน์จากเปลือกได้บ้าง ควรเก็บอย่างไรต้นไม้จึงจะอยู่รอด และสร้างเปลือกใหม่ขึ้นมาห่อหุ้มลำต้นได้อีก

เรื่องเล่าก็เหมือนเปลือกไม้ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ถูกนำมาร้อยเรียง บางส่วนเป็นท่อลำเลียงหล่อเลี้ยงความเศร้า บางส่วนหล่อเลี้ยงความสุข

การถอดบทเรียนผ่านการเล่าเรื่อง ไม่ได้หมายความว่าถึงเพียงแค่ว่า การให้ผู้เข้าร่วมเล่าถึงเรื่องราว (เหตุการณ์) การเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงกระบวนการอื่นๆ ที่นำมาสนับสนุนการเล่าเรื่องด้วย เช่น การสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ผ่อนคลาย และที่สำคัญคือการสร้างพื้นที่ปลอดภัย เพราะเรื่องเล่าถือเป็นเรื่องส่วนตัว การที่ใครคนหนึ่งจะพร้อมเล่าเรื่องส่วนตัวกับคนแปลกหน้านั้น จะต้องเป็นพื้นที่ที่เขามีความไว้วางใจในระดับหนึ่ง

การเล่าเรื่องจึงจะมีพลังในการลอกเปลือกไม้ คนปลูกต้นไม้ย่อมรู้ว่า มีดที่ใช้จะต้องมีความคมกริบ การลงมีดแต่ละครั้งต้องมีความชัดเจน แม่นยำ และรวดเร็ว เพื่อให้เกิดบาดแผลและความชำนาญที่สุด

ในเรื่องเล่ามีบทเรียน กระบวนการจะต้องมีทักษะในการฟังและการจับประเด็น เพื่อที่จะตั้งคำถามหรือถอดบทเรียนที่แฝงอยู่ในเรื่องเล่าออกมาให้ได้

๑.๕ การเกี้ยว (การสนทนา)

เมื่อเอ่ยถึงการเกี้ยว เรามักจะนึกถึงการเกี้ยวต้นพืชจำพวก ข้าวหรือหญ้าคาเป็นอันดับต้นๆ รวมถึงเครื่องมือที่ใช้ในการเกี้ยว คือ เคียว ซึ่งมีลักษณะเด่นอยู่ที่วงโค้งอย่างพระจันทร์เสี้ยว ทำหน้าที่เหนียวรวงข้าวมารวมกันให้เป็นกำ ก่อนที่จะตัดให้ขาด

ทุกวันนี้ กรรมวิธีที่ใช้แรงงานคนในการเกี้ยวข้าว กลายเป็นเรื่องที่ทำได้ยากยิ่ง ทั้งนี้เพราะว่า มีรถเกี้ยวข้าวที่ทั้งสะดวกและรวดเร็วเข้ามาแทนที่นั่นเอง

แม้ว่าวงสนทนาจะหาไม่ยากเท่ากับคนเกี้ยวข้าว แต่วงสนทนาที่ดีก็หาได้ยากไม่แพ้กัน เพราะวงสนทนาส่วนใหญ่จะดำเนินไปเพื่อความบันเทิง หรือการแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูล มากกว่าที่จะเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

การสนทนาที่ดีในที่นี่หมายถึง กระบวนการที่เปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนกันภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตร เปิดใจที่จะเรียนรู้ร่วมกัน โดยปราศจากการตัดสินหรือเพ่งโทษ โดยกระบวนการมีหน้าที่ในการสร้างบรรยากาศดังกล่าวให้เกิดขึ้น และทำให้พลังในการแลกเปลี่ยนเกิดการไหลเวียนไปรอบๆ วง ไม่กระจุกอยู่ที่ใครคนใดคนหนึ่ง

อาจกล่าวได้ว่าการจัดกระบวนการสนทนาครั้งหนึ่งๆ กระบวนการต้องนำทักษะที่มีอยู่แทบทั้งหมดมาบูรณาการเข้าด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการฟังอย่างลึกซึ้ง การจับประเด็น การตั้งคำถาม (ประเด็นที่น่าสนใจ) และการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยง

ท้ายที่สุด กระบวนการจะต้องสามารถเก็บความคิดที่กระจัดกระจายมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน แล้วใช้ความแหลมคมในการคิดวิเคราะห์ ขมวด ให้เห็นบทเรียนที่เกิดขึ้น โดยมีข้อควรระวังอย่างหนึ่ง คือ การกรองเฉพาะประเด็นที่สนใจหรือตรงตามเป้าหมายนั้น จะทำให้ประเด็นที่อยู่นอกเหนือความคาดหมาย ลอดตะแกรงหายไปอย่างน่าเสียดาย

สุนทรียสนทนา (Dialogue) คือ?

การล้อมวงสนทนาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับการสนทนาในชีวิตประจำวัน หัวข้อการพูดคุยเลื่อนไหลไปตามกระแสของกลุ่ม กระบวนการมีหน้าที่คอยช่วยให้พลังของการสนทนาเกิดการถ่ายทอดอย่างสร้างสรรค์และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

ความแตกต่างหลากหลายในวงสุนทรียสนทนา ถือเป็นความงดงามอย่างหนึ่ง หากเราเลือกจะใช้วิธีนี้ในการถอดบทเรียน ก็ต้องพร้อมเปิดใจรับความหลากหลายทางความคิดที่ไม่พึงควบคุมนั้นให้ได้

• ขนาดของวงสนทนา กับ ความลึกซึ้งของเนื้อหา

จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ผู้เขียนพบว่า เมื่อขนาดกลุ่มเล็กลง (กลุ่มย่อย ประมาณ ๔-๗ คน) ผู้เข้าร่วมสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างทั่วถึง คนที่ไม่ค่อยพูดก็จะกล้ามากขึ้น ถือเป็นการสร้างความมั่นใจได้อีกทางหนึ่ง โดยเฉพาะประเด็นแลกเปลี่ยนที่เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล จะสามารถทำได้ในระดับที่ลึกซึ้งกว่าวงใหญ่

ล้อมวง
สนทนา



๒. เครื่องมือเก็บเกี่ยว (ทักษะพื้นฐาน)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บเกี่ยวส่วนใหญ่ มักจะมีความคมเป็นคุณสมบัติพื้นฐาน ส่วนรูปร่างก็แตกต่างกันไปตามลักษณะการใช้งาน

เครื่องมือที่ใช้ในการถอบทเรียน ก็จำเป็นต้องมีความคมด้วยเหมือนกัน และหินลับความคมให้แหลมคมที่ดีก็คือ การหมั่นฝึกฝน ซึ่งสามารถทำได้แม้กระทั่งในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องรอให้ถึงเวลาจัดกระบวนการ



ในการฝึกฝนช่วงแรกๆ เราอาจทำตามแบบแผน (pattern) ซึ่งจะทำให้ดูแข็งแรง ฝืนๆ แต่เมื่อฝึกทำบ่อยๆ ก็จะสามารถทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ หรือที่เรียกว่า “เนียน” นั่นเอง

อุปกรณ์สำคัญในการเก็บเกี่ยวของคนปลูกต้นไม้ มีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. มีด (การฟ้ง)
๒. จอบ (การตั้งคำถาม)
๓. เคียว (การคิด)

๒.๑ มีด (การฟ้ง)



มีดที่มีความคมกริบ เวลาตัดจะสร้างบาดแผลเพียงเล็กน้อย ไม่ช้าไม่นานต้นไม้ก็จะสมานแผลให้หายได้ ในทางตรงข้ามถ้ามีดที่หกริมมีสนิมเกาะ นอกจากจะทำให้รอยตัดชำแล้ว ยังอาจทำให้เกิดเชื้อโรคลุกลามได้ จึงจำเป็นที่คนปลูกต้นไม้ต้องหมั่นลับคมมีดอยู่เสมอ และหลังจากใช้งานแล้ว ก็ควรล้างให้สะอาด และเช็ดโลมน้ำมันกันสนิมทุกครั้ง

การฟังก็มีวิถีปฏิบัติที่คล้ายกัน โดยเฉพาะการฟังที่ลึกซึ้งและจับประเด็น เพราะเป็นการฟังที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ทั้งกระบวนการและผู้เข้าร่วมเกิดการรับฟังอย่างแท้จริง ซึ่งนอกจากถ้อยคำแล้ว ยังเป็นการฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคาดหวัง และเจตนาที่แท้จริงภายใน ที่ผู้พูดสื่อสารออกมาด้วย อวัจนะภาษาด้วย

การฟังรูปแบบนี้จะช่วยให้ผู้ฟังหรือกระบวนการ ได้ยินถึงความคิดและสาระ ที่ผู้พูด (ผู้เข้าร่วม) ต้องการสื่อ อีกทั้งยังเป็นการเปิดพื้นที่ให้เกิดการใคร่ครวญ

ลำดับขั้นของการฟังอย่างลึกซึ้ง

• ก่อนฟัง ก่อนที่คนปลูกต้นไม้จะลงมือตัดชำดอกหรือผลนั้น ย่อมจะเข็ด น้ามั่นที่ขโลมไว้หลังจากการใช้งานครั้งที่แล้วเสียก่อน กระบวนการเองก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการฟังด้วยเช่นกัน โดยการตั้งสติ วางอคติ ความคิด หรือประสบการณ์เดิมของตัวเองลงก่อน แล้วเปิดใจรับฟัง

• ระหว่างฟัง ในการปฏิบัติงานโดยใช้มิด ต้องอาศัยความคมเร็ว และสงบนิ่ง ในขณะที่ฟัง กระบวนการฟังใช้สายตาที่แหลมคมแต่สงบนิ่ง สังเกตปฏิกิริยาของผู้พูด ดูภาพรวม สบสายตา สังเกตริมฝีปาก จับประเด็น คิดตามว่าใครทำอะไร ที่ไหน อย่างไร มีอารมณ์ร่วม ไม่ถามแทรก ไม่ตัดสิน หากเผลอคิดเรื่องอื่นก็ให้ดึงสติกลับมา ตั้งใจฟังเรื่องของผู้พูด หรืออาจจับความรู้สึก ความต้องการของผู้พูดด้วย

อย่างไรก็ตาม การฟังแล้วเผลอไปคิดเรื่องอื่น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่หากเราเผลอบ่อยๆ โอกาสที่จะทำให้เกิดบาดเจ็บแผลทั้ง ๒ ฝ่ายก็มีมากขึ้นตามไปด้วย

• หลังฟัง หลังเสร็จสิ้นภารกิจแล้ว คนปลูกต้นไม้ฟังแล้วทำความเข้าใจกับเมล็ดและขโลมน้ามั่นกันสนิม หลังจากเรื่องที่ฟังจบลงแล้ว หากมีประเด็นในการสะท้อนกลับ กระบวนการควรพูดด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน และเมตตา และล้างตะกอนความคิดความรู้สึกที่เกิดจากการฟังด้วย โดยเฉพาะการฟังเรื่องที่เศร้าหรือเป็นความเจ็บปวดที่ฝังใจมานาน หากมิได้รับการชำระล้าง อาจเกิดสนิมเกาะกินใจของกระบวนการได้

แนวทางการฟังอย่างลึกซึ้งและจับประเด็น

การใช้มิดเก็บเกี่ยวผลผลิตจากต้นไม้แต่ละชนิดย่อมต่างกัน ซึ่งคนปลูกต้นไม้รู้ว่าควรใช้มิดและวิธีการตัดแบบใดกับต้นไม้ชนิดนั้นๆ ในการฟังอย่างลึกซึ้งและจับประเด็น ก็มีวิธีการที่แตกต่างกันไป ซึ่งกระบวนการจะเป็นผู้เลือกหยิบมาใช้ให้เหมาะสมตามเหตุปัจจัย ซึ่งวิธีหรือแนวทางดังกล่าว ประกอบด้วย

๑) การฟังเพื่อจับเนื้อหาสาระ เป็นการจับใจความสำคัญ แยกประเด็นหลักและประเด็นรอง อาจสังเกตจากน้ำเสียงผู้พูด การลงน้ำเสียงหนักๆ อาจหมายถึงข้อความสำคัญ คำที่พูดซ้ำๆ หรือการขยายความ บางคนอาจพูดวกไปวนมา แล้วก็กลับมาเรื่องเดิมอีก ซึ่งบ่งบอกว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เขาให้ความสำคัญมาก

ทั้งนี้ เนื้อหาสาระอาจจะไม่มีความสำคัญเท่ากับสิ่งที่อยู่ในใจผู้พูด ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องของความคิด ความเชื่อพื้นฐาน (ที่ไม่ได้สื่อออกมาตรงๆ) การฟังจะช่วยให้เรารู้ได้ว่า ควรใส่ใจในอะไรเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้

๒) การฟังแบบเปิดใจ ปล่อยวางคำตอบ เป็นการฟังแบบไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด โดยปล่อยใจให้ว่าง เปิดโอกาสให้ผู้พูดได้พูดให้หมด พยายามไม่แทรกแซง เพราะการพูดแทรกอาจจะทำให้เราไม่ได้ยินสิ่งที่อยู่ข้างใน เมื่อฟังครบถ้วนแล้วจึงค่อยถามกลับเพื่อตรวจสอบความเข้าใจได้

๓) สร้างความรู้สึกมีส่วนร่วม อาจทำได้หลายวิธี เช่น การพูดคุยด้วยภาษาหรือสำเนียงเดียวกัน หรือการมีชุดประสบการณ์หรือความรู้ร่วมกัน เป็นการลดช่องว่างหรือความแปลกหน้าลง รู้สึกถึงการเป็นคนกลุ่มเดียวกัน ทำให้สามารถรับฟังและยอมรับกันได้ง่ายขึ้น ดังนั้น ถ้ากระบวนการมีความรู้กว้างและลึกซึ้งในหลายๆ ด้าน ก็จะช่วยทำให้สามารถเข้าใจและจับประเด็นได้ง่ายขึ้น

๔) เปิดใจ เป็นการเปิดใจรับเสียงที่เข้ามาอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นเสียงที่เบา หรือเสียงที่เป็นคนละสำเนียงภาษา กระบวนการจึงควรมองภาพรวมของเรื่องราวทั้งหมดด้วยใจที่เปิดกว้าง เกียวร้อยเรื่องเล็กๆ ของเสียงเบาๆ ให้เข้ามาอยู่ในวงแลกเปลี่ยนด้วย

๕) การฟังเรื่องราว/ความทุกข์และให้กำลังใจ กระบวนการสามารถรู้สึกร่วมไปกับเรื่องของผู้เข้าร่วมได้ แต่ไม่ควรจุ่มจมตามไป ให้ดึงสติกลับมาอยู่ที่เรื่องที่ผู้เข้าร่วมกำลังพูด ว่าเป็นเรื่องอะไร แล้วเชื่อมโยงกับภาวะที่เป็นอยู่ เมื่อเห็นว่าความรู้สึกกำลังจะจมดิ่งไปกับผู้เข้าร่วม ให้หายใจเข้าออกลึกๆ ตั้งสติขึ้นมาอีกครั้ง

ขณะเดียวกันก็ไม่ควรกันตัวเองออกไปจากเรื่องที่ฟัง เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมสัมผัสได้ถึงความห่างเหิน แล้วค่อยๆ สร้างกำแพงขึ้นมาปกป้องตัวเอง ซึ่งการฟังลักษณะนี้เป็นทักษะที่ต้องอาศัยเวลาและการฝึกฝน

๖) การติดตามแบบมีเข็มทิศ การมีระบบการจัดการความคิดภายใน ขณะที่กำลังรับฟัง จะช่วยให้เราสามารถจับประเด็นหลักๆ ได้ดีขึ้น เช่น การวาดภาพแผนที่ความคิดภายในหัว หรือการคิดเป็นภาพการดูช่อง ช่องแรกเป็นวัยเด็ก ช่องถัดมาเป็นกิจกรรมที่วัด และอีกช่องเป็นวัยเรียนมหาวิทยาลัย เป็นต้น

เมื่อต้องตั้งคำถามทวนย้อน ก็ให้ดึงข้อมูลจากแผนภาพที่คิดเอาไว้ขึ้นมา นั่นหมายความว่า กระบวนการต้องสามารถดึงข้อมูลภาพที่เก็บไว้ขึ้นมาใช้ได้ด้วย ซึ่งเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการเรียกข้อมูล คือ สติ นั่นเอง

๗) ปลอ่ยวางคำตอบตายตัว ในขณะที่รับฟังให้วางความคิดหรือการตัดสินลงก่อน เปิดใจฟังด้วยความเชื่อที่ว่า ทุกคนมีมุมมองความคิดที่ต่างกันได้ แต่ละคนอาจมีวิถีชีวิตความหรือให้คุณค่าในสิ่งที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ กระบวนการจะต้องมองหาช่องทางที่จะประมวลความคิดที่แตกต่างนี้ เพื่อเชื่อมโยงให้เกิดเป็นบทเรียนขึ้นมา โดยไม่พยายามดึงประเด็นเข้าสู่รูหลู่งที่กำหนดไว้ตายตัว จนไม่สามารถรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างได้

๘) เรียนรู้จากเรื่องที่ฟัง นอกเหนือจากการรับฟังเพื่อถอดบทเรียนจากคนอื่นแล้วกระบวนการเองก็ต้องให้เวลาตัวเองเพื่อนำบทเรียนที่เกิดขึ้น ย้อนกลับมาใคร่ครวญภายในด้วยเช่นกัน ซึ่งนับเป็นวิธีในการกลับมาคิดอย่างหนึ่ง

ฟังเสียงความเงียบ (Dead air)

ล้อมพราน
ชวนทำ

กระบวนการส่วนใหญ่มักพบกับภาวะ นิ่งและเงียบของผู้เข้าร่วมไม่ได้ หลังจากที่เราพยายามกระตุ้นให้พูดไปสักพัก ก็ไม่เป็นผล ท้ายที่สุด จึงมักลงเอยด้วยการเฉลยบทเรียนด้วยตัวเอง

ดังนั้น ผู้เขียนจึงอยากเชิญชวนให้มาทดลองฝึกอยู่กับความเงียบ และมองความเงียบในมุมใหม่ว่าเป็นวิธีสื่อสารของผู้เข้าร่วมอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจหมายถึงความไม่พร้อม ไม่มั่นใจ ต้องการขอเวลา ทบทวนเรื่องที่จะพูดภายในหัวอีกสักนิด หรือช่วยกระตุ้นอีกสักหน่อย

เมื่อเราเปิดรับสัญญาณที่ว่างนี้ได้แล้ว ผู้เขียนเชื่อว่าเราจะสามารถอดทนรอคอยได้ บรรยายภาคในการแลกเปลี่ยนก็จะผ่อนคลาย และช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความมั่นใจที่จะแลกเปลี่ยนมากขึ้น



๒.๒ จอบ (การตั้งคำถาม)



จอบ ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๓ ส่วน ได้แก่ ใบมีด ด้าม และลิ้ม ส่วนที่หลักของจอบ คือ การถากบริเวณผิวหน้าดินและขุดลึกลงไปในเนื้อดิน

การที่คนปลูกต้นไม้ทำงานโดยใช้จอบ ก็ไม่ต่างจากกระบวนการทำงานกับคำถามนั่นคือ การเปิดทางเข้าไปสู่การขบคิด ใคร่ครวญบทเรียนที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะบทเรียนที่เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติหรือผ่านประสบการณ์ตรง การตั้งคำถามที่ดีสามารถนำไปสู่การคิดและการเปลี่ยนแปลงในระดับต่างๆ ได้

คำถามที่ดีมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด ไม่กว้างหรือแคบเกินไป เปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมอธิบายขยายความ โดยอาจเริ่มจากคำถามง่ายไปหายาก ไม่ซับซ้อน ถามทีละประเด็น ตรงประเด็น กระชับและชัดเจน ไม่ชี้นำ ไม่รุกร้า ไม่คาดเดาคำตอบ กระตุ้นให้คิดต่อ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย และเหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย

แนวทางการตั้งคำถาม

ความสั้นยาวของคำถาม มีผลต่อพื้นที่และการออกแรงพูด เหมือนกับลักษณะของใบจอบ ซึ่งคนปลูกต้นไม้รู้ว่า ควรหยิบบอบชนิดไหนสำหรับดายหญ้า และชนิดไหนสำหรับการขุดเพื่อนำหัวเผือกหัวมันขึ้นมา

การตั้งคำถามแต่ละวิธีก็แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราต้องการคำตอบแบบใดและเพื่ออะไร ซึ่งวิธีการตั้งคำถามหลักๆ มีอยู่ ๖ แบบ คือ

๑) ถามแบบลงลึกต่อเนื่อง (เชื่อมโยง) เป็นการถามในประเด็นเดียว เพื่อเก็บรายละเอียดโดยรอบ แล้วจึงค่อยลงลึกไปเรื่อยๆ ถามเรื่องเดิมต่อเนื่องกันไป หรือนำคำตอบที่ได้มากลับเป็นคำถามต่อไป เช่น

- หลังจากทำกิจกรรมแล้วรู้สึกอย่างไร?
- ชีวิตประจำวันเหมือนหรือแตกต่างจากกิจกรรม อย่างไรบ้าง?
- การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันทำอย่างไร?
- ช่วยยกตัวอย่าง วิธีการนำบทเรียนที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ไหม? ทำอย่างไร?

- นอกจากนี้ ยังมีบทเรียนอื่นที่เกิดจากการทำกิจกรรมอีกหรือไม่ อย่างไร?

๒) ถามแบบทแยงไปข้างๆ เป็นการถามจากเรื่องที่ ๑ เชื่อมต่อไปถึงเรื่องที่ ๒ เรื่องที่ ๓ และเชื่อมต่อออกไปเรื่อยๆ เช่น

- การกินอาหารอย่างนี้ มีผลต่อสุขภาพของเราอย่างไร?
- (เชื่อมจากเรื่องการกินไปเรื่องสุขภาพ) ถ้าสุขภาพแยลง เรามีวิธีดูแลตัวเองอย่างไร?

- (เชื่อมเรื่องการดูแลสุขภาพกับการออกกำลังกาย) อุปสรรคในการไปออกกำลังกายของเรามีอะไรบ้าง? (โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ)

- (ชวนคิดต่อ) ดังนั้นจะดีกว่าไหม ถ้าเราเลือกกินอาหารดี มีประโยชน์ แล้วให้การออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมความแข็งแรง แทนที่จะเป็นการซ่อมแซม

๓) ถามแบบโยงกลับ เพื่อให้ใคร่ครวญด้านใน เป็นการตั้งคำถามแบบใช้จอบถากเปิดหน้าดิน แล้วจึงขุดลึกลงไป เช่น ถามเรื่องการกิน ไล่ลำดับต่อเนื่องกันไป

- อาหารดีต่อสุขภาพของเราอย่างไร?
- เมื่อสุขภาพดีแล้ว สภาพโดยรวมของชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง?
- การที่เราทำอย่างนี้ มีผลต่อชีวิต อารมณ์ ความรู้สึก การดำเนินชีวิต ใดบ้าง?

๔) ถามให้ได้รายละเอียดครอบคลุม เป็นการเริ่มต้นด้วยคำถามปลายเปิดกว้างๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ช่วยกันระดมความคิดเห็นให้ได้มากที่สุด แล้วจึงนำความคิดเห็นทั้งหมดมาจัดการหรือประมวลรวมกัน เช่น

- ปัจจัยที่ทำให้เรามีสุขภาพดีมีอะไรบ้าง?
- อาหารที่ดีมีประโยชน์เป็นอย่างไร? มีความสำคัญอย่างไร?
- แล้วความสำคัญที่ว่านี้ ช่วยให้การดำรงชีวิตของเราดีขึ้นอย่างไร?

๕) การคิดคำถามหลัก เป็นลักษณะคำถามแบบก้างปลา คำถามหลักที่ ๑, ๒ และ ๓ ถ้ากระบวนการสนใจประเด็นที่เกิดขึ้นจากคำถามหลักใด ก็สามารถแตกออกเป็นข้อ ๑.๑ หรือ ๑.๒ แล้วค่อยกลับมาคำถามที่ ๒ แต่กระบวนการต้องรู้ว่าคำตอบที่ได้มาถูกจัดวางไว้ตรงไหน เป็นไปตามเป้าหมายหลักหรือเป้าหมายรอง แต่ถ้าคำตอบไม่ตรงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ กระบวนการก็ต้องสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ไปตามเนื้อหาที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ คำถามหลักที่วางไว้มักมาจากเป้าหมาย (วัตถุประสงค์) แล้วนำประเด็นเนื้อหาเข้ามาเชื่อมโยงไปสู่คำถามเพื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ได้

๖) คำถามอยู่ที่ผู้เข้าร่วมและเรื่องที่จะเรียนรู้ การตั้งคำถามลักษณะนี้จะให้ผู้เข้าร่วมเป็นตัวตั้ง โดยกระบวนการอาจตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจ หรือกระตุ้นให้เกิดการคิดพิจารณา ก่อน แล้วจึงเติมบทเรียนเรื่องนั้นเข้าไป

ทั้งนี้ ต้องอยู่บนฐานความเชื่อที่ว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และแตกต่างกันได้ หน้าทีของกระบวนการ คือ การพิจารณาความพร้อมของผู้เข้าร่วมกับบทเรียนที่ต้องการ ให้เหมาะสมและสอดคล้องกัน

สังเกตภาพรวมของกลุ่ม

ในการตั้งคำถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

อย่าลืมพิจารณาพลังของกลุ่มโดยรวมด้วย เทียบเคียงเนื้อหากับเวลา แล้วหาข้อตกลงร่วมกัน เช่น หากมีคนที่ยากพูดมาก ๆ กระบวนการก็ควรให้พูด (แต่ภายในกำหนดเวลา) ในขณะที่เดียวกัน

ก็ต้องพิจารณาคนที่รู้สึกเหนื่อยล้า (พลังตก) ไม่พร้อมที่จะรับฟัง แล้วด้วย ให้พิจารณาสถานการณ์ แล้วอาจจะนำมาเป็นประเด็นเพื่อหาข้อตกลงร่วมกันว่าจะดำเนินกิจกรรมต่อหรือว่าหยุดพักก่อน

ล้อมรูปรวน
ชวนใส่ใจ





เพิ่มทักษะการตั้งคำถามเพื่อถอดบทเรียน

๑. หลักการวิจัย ๔ เป็นการตั้งคำถาม โดยลำดับการเรียนรู้ตามหลักของเหตุปัจจัย เริ่มจากการอธิบายสถานการณ์ (สภาพที่เป็นปัญหาใกล้เคียงกับชีวิตประจำวัน) ผสมกับเงื่อนไขที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ หลังจากนั้นจึงร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปรากฏการณ์นั้นๆ เพื่อเชื่อมโยงไปถึงเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ แล้วจึงหาวิธีการในการปฏิบัติได้จริง

ตัวอย่าง

การตั้งคำถามตามหลักการวิจัย ๔ ประเด็นเรื่อง พฤติกรรมการเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ



หลักคิด	แนวคิด/วิเคราะห์	ตัวอย่างคำถาม
ทุกข์	สถานการณ์ สภาพปัญหา ข้อเท็จจริงที่ผู้เข้าร่วมเผชิญอยู่ เพื่อให้นึกถึงปรากฏการณ์ หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน	• <u>แนวคำถาม</u> - เกิดอะไรขึ้นบ้าง? - มีความรู้สึกอย่างไร? • <u>ตัวอย่าง</u> - ภายในรอบ ๓ ปี เราซื้อโทรศัพท์ใหม่หรือเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือไปแล้วกี่เครื่อง?
สมุทัย	การวิเคราะห์หาสาเหตุ เมื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงสาเหตุแล้ว เราจะพบว่ามีสาเหตุหลักๆ อยู่จำนวนหนึ่ง เช่น การเกิดกิเลส/ความอยากของมนุษย์ หรือความไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่	• <u>แนวคำถาม</u> - ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น? - เราต้องการ/ทำอย่างนี้เพราะหรือเพื่ออะไร? • <u>ตัวอย่าง</u> - ทำไมจึงต้องเปลี่ยนมือถือบ่อยๆ? - อะไรเป็นแรงจูงใจในการเปลี่ยนโทรศัพท์ของเรา (รูปทรง สี สัน ฟังก์ชันการใช้งาน โฆษณา ฯลฯ)?

หลักคิด	แนวคิด/วิเคราะห์	ตัวอย่างคำถาม
นิโรธ	การวาง/กำหนดขอบเขตเป้าหมายให้สอดคล้องกับเนื้อหาและบริบทแวดล้อม ซึ่งก็คือ การนำแนวคิดมาปรับใช้ในชีวิตลดพฤติกรรม การบริโภค ไม่เพียงเพื่อความ สุขทางวัตถุอย่างเดียว รู้เท่าทันกิเลสตนเอง	• <u>แนวคำถาม</u> - มีแนวทางในการปรับเปลี่ยน/แก้ไขปัญหานี้อย่างไรบ้าง? • <u>ตัวอย่าง</u> - ทำอย่างไรจึงจะสามารถลดพฤติกรรม การซื้อโทรศัพท์มือถือ เครื่องใหม่ลงได้?
มรรค	วิธีการตั้งคำถามให้เกิดสติ ใช้จ่ายน้อยลง ซึ่งกระบวนการ ควรถามคำถามย่อยเพื่อให้ เห็นรายละเอียดของวิธีการ	• <u>แนวคำถาม</u> - เราจะปรับเปลี่ยน/แก้ไขปัญหานี้อย่างไรบ้าง? - ถ้าไม่ทำเช่นนี้ จะมีวิธีอื่นหรือไม่ อย่างไร? • <u>ตัวอย่าง</u> - นอกจากโทรศัพท์มือถือ เรายังมีความต้องการลักษณะนี้กับสิ่งของอื่นๆ อีกหรือไม่ อะไรบ้าง? - เรามีวิธีหักห้ามความรู้สึกอยากซื้ออย่างใดบ้าง?

๒. ข้อดี-ข้อเสีย-ทางออก มักเป็นการตั้งคำถามเพื่อทบทวนสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว หรือพิจารณาผลการจัดกระบวนการ ซึ่งมีความจำเป็นต้องวิเคราะห์หาเหตุปัจจัยหรือที่มาของข้อดี-ข้อเสียเหล่านั้น เพื่อหาทางแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ และป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำในครั้งต่อไป

ทั้งนี้ กระบวนการส่วนใหญ่มักจะคิดว่า เมื่อวิเคราะห์ถึงขั้นตอนนี้ คือ ข้อดี ข้อเสียและทางออกแล้วก็ถือว่าเสร็จสิ้นกระบวนการ เมื่อต้องทำกิจกรรมอีกครั้ง ก็เกิดผลคล้ายคลึงกับที่ผ่านมา เนื่องจากไม่ได้วิเคราะห์ลงลึกถึงเหตุปัจจัยแต่ละ

ด้าน ทำให้ไม่มีการปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง การวิเคราะห์ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งหาสาเหตุและทางออก หรือวิธีการแก้ปัญหานี้ จะทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาการทำงานหรือจัดกระบวนการให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

ตัวอย่าง

การตั้งคำถามตามหลักข้อดี - ข้อเสีย - ทางออก
ประเด็นเรื่องพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ



หลักคิด	แนวคิด/วิเคราะห์	ตัวอย่างคำถาม
ข้อดี	เป็นการคิดวิเคราะห์เพื่อหาแง่มุมด้านบวกหรือจุดเด่น	• ข้อดีของการมีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ๆ มีอะไรบ้าง? • ถ้าเทียบกับรุ่นที่มีอยู่เดิม แตกต่างกันอย่างไรร?
ข้อเสีย	เป็นการคิดวิเคราะห์เพื่อหาแง่มุมด้านลบหรือข้อด้อยหรืออุปสรรค	• ข้อเสียของการซื้อโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่บ่อยๆ มีอะไรบ้าง? • ข้อเสียดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อเราอย่างไรบ้าง?
ทางออก	เป็นการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงระหว่างข้อดี- ข้อเสีย และหาแนวทางในการแก้ไข	• เรามีวิธีที่จะลดความต้องการในการซื้อโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ โดยไม่จำเป็นอย่างไรบ้าง? • นอกจากการซื้อโทรศัพท์แล้ว เรามีความต้องการในลักษณะเดียวกันนี้กับอะไรบ้าง? แล้วจะลดความต้องการนั้นๆ ลงได้อย่างไร?

๓. อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต เป็นการตั้งคำถามที่เริ่มต้นจากกิจกรรมที่เพิ่งผ่านไป เป็นสถานการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยถามให้ผู้เข้าร่วมได้คิดย้อนกลับไปอดีต จากนั้นเชื่อมโยงคำตอบหรือประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม

ไปสู่อนาคต เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้มองเห็นถึงที่มาของความคิดหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (ซึ่งอาจเป็นสภาพปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่) ในปัจจุบัน และได้พิจารณาถึงแนวทางในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมในอนาคต ดังแผนภาพ

แผนภาพ แสดงแนวทางการตั้งคำถามเชื่อมโยง อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต



ตัวอย่าง

การตั้งคำถามตามหลักอดีต - ปัจจุบัน - อนาคต
ประเด็นเรื่อง พฤติกรรมการเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ



หลักคิด	แนวคิด/วิเคราะห์	ตัวอย่างคำถาม
ปัจจุบัน	การถามเพื่อสะท้อน สภาพปัญหา ข้อเท็จจริง ที่ผู้เข้าร่วมกำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้นึกถึงปรากฏการณ์ หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน	• ภายในรอบ ๓ ปี เราซื้อโทรศัพท์ใหม่หรือเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือไปแล้วกี่เครื่อง? • การเปลี่ยนโทรศัพท์แต่ละครั้งใช้ระยะเวลานานแค่ไหน?
อดีต	การเชื่อมโยงกลับไปอดีต เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวน เหตุการณ์/พฤติกรรมที่เคยเกิดขึ้น รวมถึงการวิเคราะห์หาสาเหตุของเหตุการณ์/พฤติกรรมนั้นๆ	• ก่อนที่จะมีโทรศัพท์มือถือ เราติดต่อสื่อสารกันอย่างไร? • การที่เราเปลี่ยนโทรศัพท์บ่อยๆ เป็นเพราะอะไร?

หลักคิด	แนวคิด/วิเคราะห์	ตัวอย่างคำถาม
อนาคต	การตั้งคำถามเพื่อหาแนวทางวิธีการในการปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เชื่อมโยงกลับไปท่ชีวิตจริง	• แนวโน้มในอนาคต ถ้ามีโทรศัพท์รุ่นใหม่ที่มีฟังก์ชันการใช้งานทันสมัยขึ้น เราจะทำอย่างไร? • ทำอย่างไรเราจึงเท่าทันต่อความต้องการของตัวเอง เมื่อรู้ว่ามีโทรศัพท์รุ่นใหม่ๆ ออกวางขาย?

๕. หลักของเหตุและผล เป็นการวิเคราะห์หาเหตุและผล คล้ายกับอริยสัจ ๔ ซึ่งขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกระบวนการว่า กระบวนการต้องการให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมถึงระดับใด โดยอาจพิจารณาเชื่อมโยงถึงกระบวนการถัดไปด้วย เช่น ช่วงที่หนึ่ง วิเคราะห์หาสาเหตุว่าบทเรียน/ปรากฏการณ์นี้เกิดจากอะไร ช่วงที่สอง วิเคราะห์ให้เห็นถึงสาเหตุจากตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก

ตัวอย่าง

การตั้งคำถามตามหลักเหตุและผล ประเด็นเรื่องพฤติกรรมกาเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ



หลักคิด	แนวคิด/วิเคราะห์	ตัวอย่างคำถาม
เหตุ	การคิดวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุที่มาของเหตุการณ์หรือพฤติกรรม (คำถามมักขึ้นต้นด้วยคำว่า ทำไม/เพราะอะไร/เพราะเหตุใด)	• ทำไมเรามักเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ ทั้งที่เครื่องเดิมก็ยังคงใช้งานได้ดีอยู่? • เพราะเหตุใดเราจึงต้องมีโทรศัพท์ที่ทำได้หลายอย่างในเครื่องเดียว?
ผล	การหาผลลัพธ์/บทเรียนที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยต่างๆ อย่างรอบด้าน	• หลังจากซื้อโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่แล้ว เราารู้สึกอย่างไรบ้าง? • ความรู้สึกนั้นอยู่กับเรานานแค่ไหน? • นอกจากความรู้สึกนั้นแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อตัวเราและคนรอบข้างอื่นๆ อีกหรือไม่ อย่างไร?

๕. การแตกองค์ประกอบ เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้เห็นรายละเอียด มักใช้ประกอบการตั้งคำถามแนวทางอื่นๆ เช่น เรามีความทุกข์ในเรื่องอะไรบ้าง? จากนั้นนำคำตอบที่ได้ มาแยกย่อยลงไปอีก เช่น ทุกข์จากการไม่มีเงิน หน้าที่าไม่สวย/หล่อ เรียนไม่เก่ง พ่อแม่ดุคำ แพนทั้ง เป็นต้น ซึ่งการถามวิธีนี้สามารถเชื่อมโยงไปสู่ต้นเหตุหรือรากเหง้าของความทุกข์ได้ แล้วหาวิธีแก้ไขที่ต้นเหตุนั้น

เมื่อจอบทื่อเจอดินแข็ง

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็คือ แรงสะท้อนที่กระเด็นกลับมาก
ถ้าแรงมากก็อาจจะทำให้เราล้มไปเลย แต่ถ้าไม่แรงมาก
ก็อาจจะแค่ทำให้แขนของเราสะท้อน

เมื่อไรที่เราตั้งคำถามออกไป ย่อมต้องรู้และเข้าใจเนื้อหา
เรื่องนั้นๆ ในระดับหนึ่ง มิใช่หวังที่จะหาคำตอบจากผู้เข้าร่วม
ข้างหน้า โดยเฉพาะบทเรียนที่เป็นประสบการณ์ด้านใน เพราะมีความ
เป็นไปได้ว่า ถ้าเราไม่รู้หรือเข้าใจเนื้อหาอย่างชัดเจน คำถามที่ตั้ง
ออกไปก็อาจจะไม่แหลมคม ทำให้ผู้เข้าร่วมไม่เข้าใจและถามกลับมาได้

ล้อมกรอบ
ชวนใส่ใจ



๒.๓ เคียว (การคิด)



ผู้เขียนได้พูดถึงเรื่องเคียว ในหัวข้อการเกี่ยวไป
บ้างแล้ว ซึ่งหลักใหญ่ใจความที่อยากนำมาเสนอ
อีกครั้งก็คือ การเหินยรวงข้าวมาไว้เป็นกำ ก่อน
ที่จะตัดให้ขาดในคราวเดียว เทียบกับกระบวนการ
คิดได้ว่าเป็นการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงประเด็นต่างๆ
ที่เกิดขึ้นอย่างแยกขาด ไม่ว่าจะเป็นประเด็นจาก
การตั้งคำถามหรือวงแลกเปลี่ยนสนทนา แล้ว
สามารถนำพาไปสู่การปะทะสังสรรค์ได้อย่าง
แหลมคมและมีพลัง

อาจกล่าวได้ว่า ทักษะในการวิเคราะห์เป็นสิ่งจำเป็นต่อการจัดกระบวนการอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในการถอดบทเรียน หลังจากที่ได้ผู้เข้าร่วมได้ผ่านกระบวนการต่างๆ ข้างต้นมาแล้ว ขั้นตอนมาคือการนำข้อมูลหรือบทเรียนที่เกิดขึ้นในลักษณะของข้อค้นพบ เชื่อมโยงกับเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงในระดับต่างๆ ซึ่งแนวทางในการคิดวิเคราะห์นั้นมีความคล้ายคลึงกับแนวทางในการตั้งคำถามนั่นเอง

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการถอดบทเรียน

ในการถอดบทเรียนครั้งหนึ่งๆ นั้น สามารถบูรณาการกระบวนการต่างๆ เข้าด้วยกัน หรือเพิ่มเงื่อนไขเข้าไปก็ได้ ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละพื้นที่ ซึ่งการเลือกวิธีถอดบทเรียน ไม่มีหลักสูตรหรือรูปแบบที่ตายตัวสามารถปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์

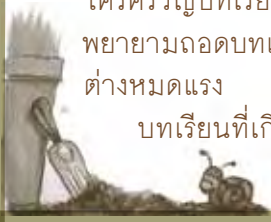
แม้ว่าจะมีเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพและวิธีเก็บเกี่ยวที่เหมาะสมแล้ว แต่สิ่งสำคัญที่คนปลูกต้นไม้ไม่ควรละเลยอีกอย่างก็คือ การเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม

ครั้งหนึ่ง ทีมกระบวนการได้กำหนดช่วงเวลาการถอดบทเรียนไว้หลังจากจบกิจกรรมในแต่ละวัน เพราะเห็นว่าเป็นบทเรียนที่เพิ่งเกิดขึ้น จะมีความสดใหม่ และเร้าพลังการเรียนรู้ในช่วงต่อไปได้ดี

แต่มีอยู่วันหนึ่งที่ผู้เข้าร่วมต้องบำเพ็ญประโยชน์ด้วยการสร้างฝายชะลอน้ำเหน็ดเหนื่อยมาตลอดทั้งวัน แต่กระบวนการก็ยังคงกิจกรรมการถอดบทเรียนไว้ตามแผนเดิม ในขณะที่ผู้เข้าร่วมเหนื่อยล้าจนไม่สามารถใคร่ครวญบทเรียนที่เกิดขึ้นได้ กระบวนการเองก็ต้องเหนื่อยกับการพยายามถอดบทเรียนที่เกิดขึ้นออกมาให้ได้ เป็นสภาพที่ว่า ต่างคนต่างหมดแรง

บทเรียนที่เกิดขึ้นในคืนนั้น จึงสรุปได้ว่า ไม่ควรถอดบทเรียนในช่วงเวลาที่หมดแรง

ข้อควร
ขวนคิด





เครือข่ายพุทธิกา

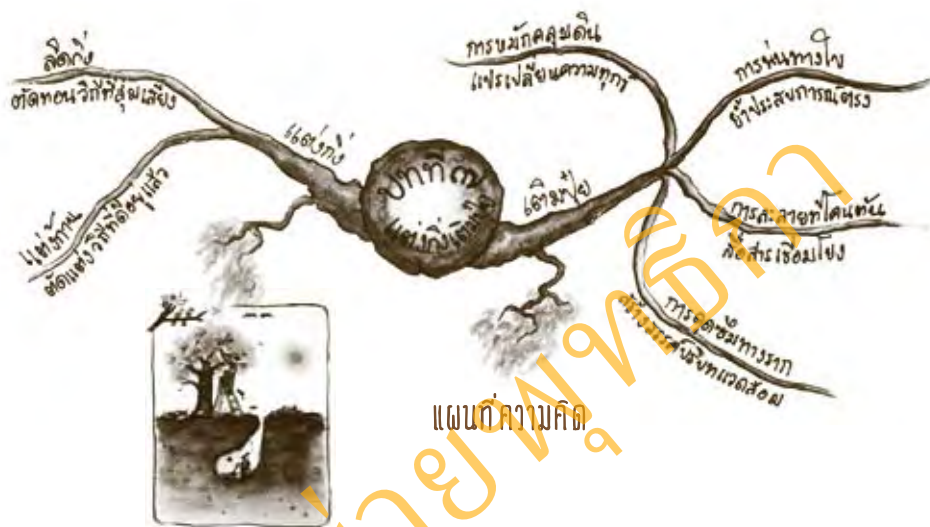
บทที่

๗

แต่งกิ่ง เติมปุย

(การติดตามแบบเสริมพลัง)

(การติดตามแบบเสริมพลัง)



ทั้งนี้ การจัดกระบวนการโดยมาก มักจะสิ้นสุดลงหลังจากทำกิจกรรมครบ และถอดบทเรียนโครงการ ปล่อยผู้เข้าร่วมกลับไปสู่ชีวิตประจำวัน พร้อมกับ ต้นไม้แห่งความสุขในหัวใจ ในขณะที่คนปลูกต้นไม้เองก็ได้เก็บดอกเก็บผลมา ใส่ไว้ในตะกร้า ตั้งไว้บนหิ้ง แล้วทุกอย่างก็จบลงเพียงเท่านั้น

ในบทนี้...มีอะไร



เพื่อให้การจัดกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ไม่มีจุดจบ ตรงที่การ (มีแนวโน้มว่าจะ) เปลี่ยนแปลง(อันแสนสั้น) เช่นนี้ เราจึงควรมีปฏิบัติการที่เรียกว่า การติดตามแบบเสริมพลังหรือ การดูแลต้นไม้หลังเก็บเกี่ยว ซึ่งมีแนวทางหลักอยู่ ๒ ประการ คือ

๑. การแต่งกิ่ง (การสนับสนุนช่วงปรับตัว)
๒. การเติมปุ๋ย (การเสริมพลังหลังเปลี่ยนแปลง)

อย่างไรก็ตาม การแบ่งแยกช่วงเวลาของการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลง ไม่ได้มีเครื่องมือวัดที่ชัดเจน แนวทางดังกล่าวจึงไม่สามารถถือเป็นกฎเกณฑ์ตายตัวได้ ผู้เขียนเพียงแค่แยกเป็นประเด็นไว้ เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจเท่านั้น

ทั้งนี้ อาจจะมีวิธีการอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ ซึ่งคนปลูกต้นไม้สามารถนำมาบูรณาการเข้าด้วยกัน เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่

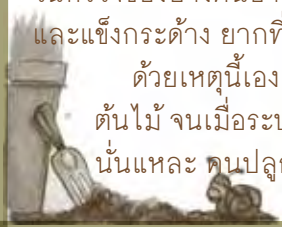
**ต้นไม้ในป่าเติบโตได้ โดยไม่ต้องตัดหรือเติมอะไร
เข้าไป แล้วทำไมต้นไม้ในป่าจึงต้องแต่งกิ่งและใส่ปุ๋ย**

หากมนุษย์ไม่เข้าไปแทรกแซงระบบนิเวศภายในป่า ต้นไม้ก็สามารถปรับสภาพเพื่อการอยู่รอดได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีปัจจัยในการเจริญเติบโตตามธรรมชาติอย่างสมบูรณ์

แต่สายใยของระบบนิเวศภายในป่า ต่างจากความสัมพันธ์ของมนุษย์ ที่มีความซับซ้อน และบางครั้งก็ไม่ได้เป็นไปอย่างเกื้อกูล ผืนดินในหัวใจของบางคนอาจเต็มไปด้วยทะเลทราย หรือก้อนหินที่แหลมคม และแข็งแกร่ง ยากที่ต้นไม้ชนิดไหนจะเติบโตขึ้นมาได้

ด้วยเหตุนี้เอง เราจึงจำเป็นต้องมีคนปลูกต้นไม้ และมีการดูแลต้นไม้ จนเมื่อระบบนิเวศในสังคมเกิดความสมบูรณ์และสมดุลแล้ว นั่นแหละ คนปลูกต้นไม้จึงควรไปทำอย่างอื่น

ล้อมนวน
ชวนคิด



การเตรียมตัว



ก่อนที่คนปลูกต้นไม้จะนำกรรไกรตัดกิ่งหรือกระสอบปุ๋ยออกจากบ้านนั้น ก็ย่อมต้องมีการตระเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมเสียก่อน ไม่ว่าจะเป็นการล้มคมและการตรวจสอบสภาพความพร้อมในการใช้งาน เพราะการลงพื้นที่แต่ละครั้งย่อมมีคุณค่าและมูลค่าตามมาด้วยเสมอ

การเตรียมความพร้อมในที่นี้ หมายถึงการทบทวนชุดข้อมูลที่มีอยู่ทั้งหมดรวมกับทีมงานซึ่งได้แก่

- เป้าหมายของโครงการ
- เนื้อหาและกิจกรรมที่เราได้ทำไป
- ข้อเรียนรู้จากการถอดบทเรียน
- แผนอนาคต พันธะสัญญา ปณิธาน เจื่อนใจ หรือข้อตกลง หลังจากจบกิจกรรมครั้งก่อน (ระหว่างเรากับผู้เข้าร่วม)

- ทบทวนแผนการดำเนินงาน

อย่างไรก็ตาม ในการลงพื้นที่ปฏิบัติจริงย่อมจะมีเหตุปัจจัยอื่นที่เราคาดไม่ถึงเข้ามา และอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้คนปลูกต้นไม้ทอดท้อได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เคยเกิดขึ้นกับคนปลูกต้นไม้หลายๆ คนมาแล้ว

ดังนั้น นอกจากการตระเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมแล้ว เรายังต้องเสริมพลังใจให้กับตัวเองและทีมงานด้วย



ก่อนออกเดินทาง ขอให้คนปลูกต้นไม้ได้เปิดกลับไปกัหน้า ๒๒ (ภาคสอง: ลุยโคลน) อีกครั้ง

๑. การแต่งกิ่ง (สนับสนุนช่วงปรับตัว)

หลังจากที่เพิ่งผ่านฤดูการเก็บเกี่ยว ต้นไม้ก็ต้องมีการปรับสภาพ เหมือนกับผู้เล่นที่ผ่านกระบวนการมาแล้ว ก็ต้องปรับความคิดหรือความเชื่อที่มีมาแต่เดิม เพื่อเปิดรับความคิดใหม่ๆ เข้ามาสู่ชีวิตในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งต่างจากสถานการณ์ภายในค่าย/การอบรม ที่มีการจัดสรรอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ รวมถึงการปรับพฤติกรรมหรือการกระทำด้วย แต่ผู้เขียนก็ไม่ได้หมายความว่าต้องเปลี่ยนใหม่ทั้งหมดเสียทีเดียว



ช่วงเวลาเช่นนี้ ผู้เล่นต้องการการสนับสนุนจากทีมคนปลูกต้นไม้อย่างยิ่ง ซึ่งสิ่งที่เราพึงกระทำในช่วงนี้ คือ การติดตามสนับสนุน ซึ่งมีแนวทาง ดังนี้

๑.๑ ลิดกิ่ง (ตัดทอนวิถีที่สุ่มเสี่ยง)

หลังจากต้นไม้ได้ผ่านฤดูกาลต่างๆ มาแล้ว กิ่งไม้บางกิ่งอาจถูกด้วงซ่อนไซจนแห้งเหี่ยวคาต้น รอเวลาผุพังลงมา หากทิ้งไว้นานเข้า อาจเป็นแหล่งสะสมของความชื้นและเชื้อรา ลูกกลมไปจนอาจทำให้ต้นไม้ตายได้ คนปลูกต้นไม้จึงควรลิดกิ่งที่มีลักษณะดังกล่าวลง

เช่นเดียวกับการที่คนปลูกต้นไม้ไม่ในหัวใจ จะต้องหมั่นหาข้อมูลและสังเกตผู้เล่น ถึงวิถีชีวิตก่อนที่จะมาเข้าร่วมกระบวนการ ทั้งในแง่ของความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรม หากมีประเด็นไหนที่**คาดว่าจะสุ่มเสี่ยงต่อการเกิดความทุกข์หรือความเสียหาย** ก็ควรหาแนวทางในการตัดทอนวิถีเหล่านั้นลง อาจทำได้ทั้งแบบฉับพลันทันทีและค่อยเป็นค่อยไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อม

การลิดกิ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- การทบทวนปณิธานที่ผู้เล่นได้ตั้งไว้บวกกับการขอร้อง
- ทำทายให้มีพลังในการเอาชนะความอ่อนแอภายใน หรือยับยั้งความอยาก
- สร้างแรงจูงใจเชิงบวก ชื่นชม ให้กำลังใจในความพยายาม แม้จะยังทำได้ไม่ดีนัก

- ชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรม หรือมอบหมายหน้าที่ให้รับผิดชอบ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ (คุณค่า) ในตัวเอง
- สร้างชุมชนของกัลยาณมิตรหรือกลุ่มเพื่อน ให้กำลังใจหนุนเสริมซึ่งกันและกัน
- และอื่นๆ

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ เมื่อออกจากกระบวนการกลับไปใช้ชีวิตตามปกติที่บ้านหรือโรงเรียนแล้ว ก็มักกลับไปมีความคิดหรือพฤติกรรมตามความคุ้นเคยแบบเดิมๆ โดยอาจมาจากปัจจัยภายในและแรงเร้าจากสภาพแวดล้อมภายนอกก็ได้

ยกตัวอย่าง น้องวัยรุ่นชายคนหนึ่งที่เคยมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และทะเลาะวิวาทแทบทุกวัน ในวันสุดท้ายของกระบวนการ เขาตั้งปณิธานว่า พอกลับไปสิ่งแรกที่จะทำ คือ การขอโทษแม่ และจะพยายามลดการสูบบุหรี่และดื่มเหล้าลง เขาเชื่อว่าจะสามารถเลิกได้ในที่สุด

แต่จากการลงพื้นที่ติดตาม หลังจากเวลาผ่านไปประมาณ ๒๐ วัน พบว่าน้องวัยรุ่นคนนี้ก็กลับไปมีพฤติกรรมเหมือนเดิม ผู้เขียนยังไม่ทันได้ทวงถามสัญญาว่าเขาได้กลับไปขอโทษแม่หรือไม่ ก็เหมือนจะมีคำตอบกลับมาให้ในทำนองที่ว่า “ยังไม่ทันที่ผมจะก้าวเข้าบ้านเลย แม่ก็ตะโกนด่ามาแล้ว”

กับกรณีเช่นนี้ เราอาจจะต้องกลับมาทบทวนถึงขอบเขตการทำงานกันอีกครั้งว่า ควรกว้างไกลไปจนถึงพื้นที่ส่วนใดของผู้เข้าร่วม ซึ่งเรื่องนี้ ผู้เขียนจะได้พูดถึงในหัวข้อต่อไป

๑.๒ แต่งถิ่น (ตัดแต่งวิถีที่ดีอยู่แล้ว)

ต้นไม้ต้นหนึ่งมีกิ่งก้านสาขามากมาย ผู้เขียนเชื่อว่า ในจำนวนมากมายนั้น ย่อมจะมีกิ่งที่ดีอยู่มากกว่ากิ่งที่ผุพัง แต่เรามักจะไปสนใจกิ่งที่ผุพังเน่าเสียเสียเป็นส่วนใหญ่ ไม่ค่อยได้หันมาดูแลกิ่งที่ดีอยู่แล้วสักเท่าไร ทั้งที่กิ่งที่ดีเหล่านี้สามารถให้ดอกให้ผลได้

ในขณะที่เราตัดทอนกิ่งที่เป็นเชื้อราลง เราก็ควรที่จะตัดแต่งกิ่งที่ดี เพื่อให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้นด้วย เหมือนกับการลงพื้นที่ติดตามสนับสนุนการปรับเปลี่ยนของผู้เข้าร่วม ด้วยวิธีเดียวกับการลิดกิ่ง คือ การเก็บข้อมูลและสังเกต เมื่อเราสามารถค้นพบความคิด ความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรมที่ดีและสร้างสรรค์ ก็ควรให้การสนับสนุนและส่งเสริม ซึ่งมีแนวทางคล้ายกับการลิดกิ่งนั่นเอง คือ

- การทบทวนปณิธานที่ผู้เข้าร่วมได้ตั้งไว้ พร้อมกับการยืนยันในสิ่งที่ทำ
- ทำทายให้มีพลังพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้น รวมถึงเผื่อแผ่ไปยังผู้อื่นด้วย
- สร้างแรงจูงใจเชิงบวก ชื่นชม ให้กำลังใจในความพยายาม แม้จะยังทำได้ไม่ดีนก
- ชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรม หรือมอบหมายบทบาทหน้าที่ให้รับผิดชอบ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ(คุณค่า)ในตัวเอง
- สร้างชุมชนของกัลยาณมิตรหรือกลุ่มเพื่อน ให้กำลังใจ หนุนเสริมซึ่งกันและกัน
- และอื่นๆ

ทั้งนี้ ภายในต้นไม้ต้นเดียว คนปลูกต้นไม้ย่อมต้องทำทั้ง ๒ อย่าง ไม่มีต้นไม้ต้นใดที่มีแต่กิ่งที่เอนเสีย และไม่มีต้นไม้ต้นใดที่มีแต่กิ่งที่สมบูรณ์แข็งแรง ทุกต้นต่างมีทั้งกิ่งที่ดีและกิ่งที่เสียปะปนกันไป

ผีเสื้อยทุกเวที...?

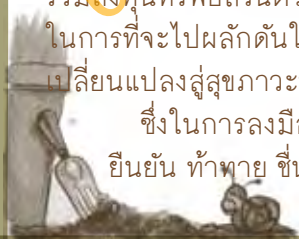
กว่าต้นไม้จะเติบโต หยดยืนด้วยตัวเอง มีต้องประสบ
ประหมกันไปอีกนานเลยหรือ เราเองก็ต้องทำอย่างอื่นด้วยนะ...

เรื่องนี้ผู้เขียนเห็นด้วย เราไม่สามารถดูแลผู้เข้าร่วม
ตลอดไปได้ ย่อมต้องมีวันที่พวกเขาจะเติบโต เป็นไม้ใหญ่
แผ่ร่มเงาให้กับผู้อื่นต่อไป เพียงแต่ก่อนที่จะถึงวันนั้น เรา
ต้องพร้อมที่จะดูแลประคับประคองให้เขาเติบโตขึ้นมาให้ได้

ด้วยความทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจ (บางครั้ง
รวมถึงทุนทรัพย์ส่วนตัว) เท่านั้น จึงจะสามารถเป็นพื้นเฟื่องตัวแรก
ในการที่จะไปผลักดันให้พื้นเฟื่องตัวอื่นๆ ในสังคม ร่วมขับเคลื่อนการ
เปลี่ยนแปลงสู่สภาวะทางปัญญาอย่างแท้จริงและยั่งยืนได้

ซึ่งในการลงมือปฏิบัติการจริงๆ บ่อยครั้งเราเองก็ต้อง ทบทวน
ยืนยัน ทำทาย ชื่นชมและสร้างชุมชนกัลยาณมิตรด้วยเหมือนกัน

ส้อมพรวน
ชวนคิด



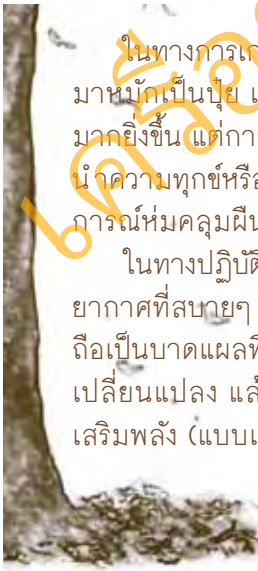
๒. เติบโตปุ๋ย (เสริมพลังหลังเปลี่ยนแปลง)

หลังจากที่คนปลูกต้นไม้ได้ติดบางกิ่งลงและแต่งบางกิ่งให้โล่งปล่อยต้นไม้ให้พักฟื้นและปรับสภาพ จากนั้นก็ถึงเวลาที่จะได้ใส่ปุ๋ยบำรุงส่วนต่างๆ ซึ่งมีวิธีการที่แตกต่างหลากหลายตามลักษณะของปุ๋ยและผลผลิตที่ต้องการ

ในการให้ปุ๋ยต้นไม้ในหัวใจของผู้เข้าร่วมก็มีหลายวิธีเช่นเดียวกันซึ่งคนปลูกต้นไม้สามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม โดยไม่มีลำดับขั้นหรือกฎเกณฑ์ตายตัว นอกจากนั้น การลงพื้นที่ติดตามครั้งหนึ่งๆ ยังสามารถนำวิธีการต่างๆ มาบูรณาการเข้าด้วยกันได้วิธีการให้ปุ๋ยในแบบต่างๆ ได้แก่



๒.๑ การหมักคลุมดิน (เสริมพลังด้วยการแปรเปลี่ยนความทุกข์/ความผิดพลาด)



ในทางเกษตร เราไม่ควรการนำกิ่งไม้ ใบไม้ที่เกิดเชื้อรา (บางชนิด) มาหมักเป็นปุ๋ย เนื่องจาก จะทำให้เชื้อราแพร่กระจายทำความเสียหายมากยิ่งขึ้น แต่การปลูกต้นไม้ในหัวใจ ไม่มีข้อยกเว้นเช่นนั้น เราสามารถนำความทุกข์หรือความผิดพลาดในอดีตมาหมักบ่ม เป็นปุ๋ยแห่งประสบการณ์หมักคลุมผืนดิน เพื่อให้ต้นไม้ได้ดูดซึมไปสร้างความแข็งแกร่งต่อไป

ในทางปฏิบัติ เราอาจเริ่มต้นด้วยการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ภายใต้บรรยากาศที่สบายๆ ผ่อนคลาย (เพราะประสบการณ์ความผิดพลาดในชีวิตถือเป็นบาดแผลที่เราควรระมัดระวัง) จากนั้น ถอดบทเรียนที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง แล้วนำบทเรียนที่เกิดขึ้นมาเชื่อมโยงกับแนวทางในการเสริมพลัง (แบบเดียวกับการแต่งก้าน)

แบ่งทุกข์ ปันสุข

การล้อมวงสนทนาถึงปัญหาอุปสรรคที่แต่ละคนพบเจอ จากการพยายามปรับเปลี่ยนตัวเอง โดยเฉพาะอุปสรรคที่เกิดจากคนใกล้ตัวถือเป็นการเสริมพลังอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการสร้างความรู้สึกร่วม หรือประสบการณ์ร่วม ทำให้รู้สึกว่าเราไม่ได้โดดเดี่ยวหรือมีความทุกข์เพียงคนเดียว มีคนที่ลำบากเหมือนกัน บางคนอาจจะแย่ยิ่งกว่าเราด้วยซ้ำไป

ล้อมพรวน
ชวนคิด



เช่น บางคนรู้สึกน้อยใจที่พ่อแม่ไม่ชม เวลาที่ตั้งใจเรียนหรือช่วยทำงานบ้าน (จากเดิมที่มักจะเที่ยวเตร่และไม่สนใจเข้าเรียน) เพื่อนคนหนึ่งจึงแลกเปลี่ยนกลับมาว่า พ่อแม่อาจจะรับรู้และชื่นชมอยู่ในใจ แต่อาจเงินที่จะพูดออกมาได้ และให้กำลังใจว่า เพื่อนโชคดีแล้วที่มีพ่อแม่อยู่ด้วย เพราะตัวเขาเองนั้นไม่มีพ่อแม่ให้ทำดีอวด อยู่กับญาติที่สนใจแต่ลูกของตัวเอง ไม่ว่าจะปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นแค่ไหน ญาติคนนั้นก็ไม่เคยสนใจเลย

ในบรรยากาศการแบ่งปันเช่นนี้ สมาชิกภายในวงมักทำหน้าที่ให้กำลังใจซึ่งกันและกันไปโดยอัตโนมัติ หรือบางครั้งก็ช่วยหาทางออกให้ด้วย

๒.๒ การพ่นใบ (เสริมพลังด้วยการลงมือทำ/ย้ำประสบการณ์ตรง)

การให้ไปด้วยการฉีดพ่นเป็นละอองฝอยนี้ สารอาหารจะไปจับอยู่ที่ส่วนต่างๆ ของต้น โดยเฉพาะที่ใบ จากนั้นใบจะดูดซึมสารอาหารไปใช้งานผ่านทางปากใบ เป็นวิธีที่ง่าย สะดวก และรวดเร็ว แต่มีข้อควรใส่ใจอยู่ประการหนึ่ง คือ คนปลูกต้นไม้จะต้องดูทิศทางลมให้ดีเสียก่อน ก่อนที่จะฉีดพ่น

การชักชวนผู้เข้าร่วมให้มาทำกิจกรรมต่างๆ หลังสิ้นสุดกระบวนการหลักไปแล้ว ถือเป็นวิธีที่จะสร้างและเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนตัวเองได้ดี เพราะจะเป็นการย้ำลงไปในความเชื่อแบบใหม่ หรือพฤติกรรมแบบใหม่ได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน ทั้งนี้ ในการออกแบบกิจกรรมช่วงแรกๆ ควรเป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องหรือสนับสนุนบทเรียนที่ผู้เข้าร่วมได้เคยผ่านมาแล้ว

ลักษณะของกิจกรรม ไม่จำเป็นต้องมีขั้นตอนมากมาย หรือใช้เวลาข้ามวันข้ามคืน อาจจะเป็นกิจกรรมเล็กๆ ที่สามารถทำร่วมกันได้ในวันหยุดสุดสัปดาห์ เช่น การชวนผู้เข้าร่วมไปเป็นอาสาสมัครช่วยงานที่วัด ในวันพระที่ตรงกับวันหยุด การปันจักรยานเก็บขยะข้างทาง หรือการไปลงแขกดำนา/เกี่ยวข้าวให้กับคนที่ยากจนหรือสุขภาพไม่ดี เป็นต้น



ในการทำกิจกรรมร่วมกันแต่ละครั้ง ควรจะมีการถอดบทเรียนเพื่อเสริมพลังด้วย และเครื่องมือในการถอดบทเรียนที่ติดอย่างหนึ่งก็คือ วงสนทนาหรือสนทนาและการเขียนบันทึก ซึ่งควรจะเป็นสมุดบันทึกที่ผู้เข้าร่วมสามารถเก็บไว้กับตัวได้ และไม่จำเป็นต้องเขียนบันทึกอย่างเดียว ผู้เข้าร่วมสามารถวาดการ์ตูน ระบายสี หรือทำอย่างใดกับสมุดบันทึกของตัวเองก็ได้

อย่างไรก็ตาม เรื่องที่คนปลูกต้นไม้พึงใส่ใจเวลาที่ใช้เครื่องฉีดพ่น ก็เป็นเรื่องเดียวกับที่เราพึงใส่ใจด้วยเหมือนกัน นั่นคือ การดูทิศทางลม

การดูทิศทางลมในที่นี้ หมายถึง การพิจารณาบริบทแวดล้อมผู้เข้าร่วม ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลา (ใกล้สอบ/เบียดบังเวลาช่วยงานทางบ้าน) ท่าที/ความเข้าใจของผู้ปกครอง ท่าทีของเพื่อนๆ ที่ไม่ได้มาร่วม สุขภาพของผู้เข้าร่วม ระยะทาง ความเสี่ยง/อันตรายในการเดินทางมาร่วมกิจกรรม เป็นต้น

๒.๓ การละลายที่โคนต้น (เสริมพลังด้วยการสื่อสารเชื่อมโยง)

ปุ๋ยที่ให้ทางโคนต้นลักษณะนี้ มักจะเป็นปุ๋ยเม็ด หลังจากหว่านลงไปแล้วก็ต้องคอยรดน้ำ เพื่อให้ปุ๋ยค่อยๆ ละลายซึมลงไปในดิน ดังนั้น คนปลูกต้นไม้จึงต้องหมั่นรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ ในปริมาณที่เหมาะสม

เช่นเดียวกับการใช้ช่องทางการติดต่อสื่อสารเพื่อเชื่อมโยงถึงกัน ทั้งในการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น ให้กำลังใจรวมถึงการนัดหมายเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งประโยชน์ที่สำคัญของการสื่อสารถึงกันเป็นระยะ ก็คือ การรับรู้ความเป็นไปของกันและกัน สามารถให้กำลังใจ ช่วยเหลือกันได้อย่างทันท่วงที

วิธีการหรือช่องทางในการติดต่อสื่อสาร มีหลายรูปแบบ เช่น

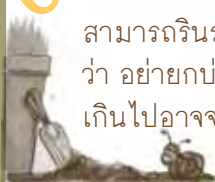
- โทรศัพท์ (สะดวก รวดเร็ว ง่าย แต่มีค่าใช้จ่าย)
- จดหมาย/ไปรษณียบัตร (ราคาสูง แต่ช้า ข้อความจำกัด)
- จดหมายอิเล็กทรอนิกส์หรืออีเมล (E-mail) (ราคาไม่แพง รวดเร็ว ไม่จำกัดข้อความ/รูปภาพ แต่ถ้าไม่มีอินเทอร์เน็ต ก็ไม่สะดวก)
- ระบบชุมชนออนไลน์ (Social Network) เช่น ทวิตเตอร์ เอ็มเอสเอ็น แชต และเฟสบุ๊ก (ราคาไม่แพง รวดเร็ว ไม่จำกัดข้อความ/รูปภาพ สามารถสื่อสารแบบเรียลไทม์ แต่ถ้าไม่มีอินเทอร์เน็ต ก็ไม่สะดวก)



อย่างไรก็ตาม ช่องทางการสื่อสารข้างต้น ถือเป็นการสื่อสารแบบเสมือนจริง คือ ไม่ใช้การพบปะพูดคุยกันแบบเจอตัวจริงๆ ซึ่งคนปลูกต้นไม้ควรพิจารณาความเหมาะสมในการใช้ประโยชน์จากช่องทางเหล่านี้ในการเสริมพลังด้วย เพราะความสะดวกรวดเร็วมักเป็นดาบสองคมเสมอ

วิธีเสริมพลังที่เร็วและง่ายที่สุดคือ...?

การรดน้ำใจ เพราะเพียงแค่น้ำใจโทรศัพท์ ก็สามารถรินรดน้ำใจให้กันและกันได้แล้ว แต่มีข้อแม้ว่า อย่ายกบ่อจนเกินไปนัก เพราะปริมาณน้ำที่มากเกินไปอาจจะทำให้รากเน่าได้



๒.๔ การดูดซึมทางราก (เสริมพลังด้วยการสร้างสรีรค์บริบทแวดล้อม)

กลไกหลักในการลำเลียงอาหารและน้ำของต้นไม้คือการดูดซึมผ่านขนราก และเยื่อเจริญส่งมาตามระบบท่อลำเลียง ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมองว่าเป็นระบบที่น่าอัศจรรย์มาก การที่ท่อลำเลียงเส้นเล็กๆ สามารถนำน้ำจากใต้ดินต้านแรงโน้มถ่วงของโลกขึ้นมาเป็นระยะหลายเมตร นอกเหนือจากน้ำ ยังมีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตอีกหลายชนิด



ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติข้อนี้ คนปลูกต้นไม้จึงเรียนรู้ที่จะนำปุ๋ยมาละลายในน้ำ แล้วรดลงไปรอบๆ โคนต้น ให้ปุ๋ยได้ซึมลงดินในการติดตามเสริมพลังก็เช่นกัน นอกเหนือจากตัวของปุ๋ยแล้ว ผู้คนที่อยู่แวดล้อมผู้เข้าร่วม ก็นับเป็นเป้าหมายหนึ่งของเราด้วย ซึ่งได้แก่

- คนในครอบครัว (พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง)
- คนในโรงเรียน (ผู้บริหารสถานศึกษา ครู เพื่อนร่วมชั้น/ร่วมโรงเรียน)
- คนในชุมชน (นับจากเพื่อนบ้าน ขยายไปจนครอบคลุมทั้งชุมชน/หมู่บ้าน)
- คนในสังคม (เริ่มนับจากคนในชุมชน ขยายออกไปจนจรดสังคมโลก)

หลังจากที่เห็นผู้คนที่จะเป็นกลุ่มเป้าหมายของเราแล้ว ผู้เขียนเชื่อว่า หลายคนอาจจะเกิดคำถาม (ถึงล้งเลสงสัย) ว่า “เราเป็นแค่คนตัวเล็กๆ จะทำอะไรที่มีขนาดใหญ่และซับซ้อนอย่างนั้นได้อย่างไร?”

อาจจะไม่ใช่ผู้คนที่หมดที่เราจะต้องทำงานด้วย แต่การทำงานกับผู้คนกลุ่มเล็กๆ ย่อมส่งผลถึงคนกลุ่มใหญ่ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ดังนั้น คนที่เราจะทำงานด้วย (ในที่นี้) ก็คือ คนกลุ่มที่ ๑ และ ๒ และอาจขยายไปถึงกลุ่มที่ ๓ ก็ได้

คนในครอบครัว



คนในครอบครัวถือเป็นคนที่ใกล้ชิด และมีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมมากที่สุด และเป็นกลุ่มที่ทำงานด้วยยากที่สุด! ซึ่งหากจะให้เขียนแนวทางการทำงานร่วมกับคนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมแล้ว สามารถแยกออกเป็นหนังสือเล่มใหม่ได้อีกเล่มเลยทีเดียว ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอสรุปเป็นแนวทางในการปฏิบัติสั้นๆ ดังต่อไปนี้

- จุดเริ่มต้นที่ดี คือ การสร้างความคุ้นเคย/พื้นที่ไว้วางใจ สร้างความเชื่อใจที่อยู่บนฐานเดียวกัน คือ ความปรารถนาดีที่จะเห็นผู้เข้าร่วมที่เป็นลูกหลานของเขาเองเติบโตเป็นคนดี มีความสุข รู้จักคิด มีภูมิคุ้มกันชีวิต (หลักการคล้ายคลึงกับการสร้างความไว้วางใจทั่วไป)

- แสวงหาข้อมูล เกี่ยวกับทัศนคติ ความคิด หรือความกังวลใจ สถานการณ์ภายในครอบครัว ด้วยการรับฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

- แสวงหาแนวทางในการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมร่วมกัน ซึ่งแต่ละครอบครัวก็จะมีแนวทางที่แตกต่างกันออกไป

- ติดตามเสริมพลังทั้งระดับครอบครัวและตัวผู้เข้าร่วม

- เชิญชวนผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เห็นถึงศักยภาพ/ความสามารถของลูกหลาน และเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ทั้งนี้ วิธีที่จะได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองได้ดีขึ้น คือการประสานงานผ่านโรงเรียน

คนในโรงเรียน



บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนและผู้เข้าร่วมหลักๆ ได้แก่ ครูและเพื่อน ทั้งเพื่อนที่ร่วมชั้นเรียนและร่วมโรงเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ผู้เข้าร่วมใช้เวลาส่วนใหญ่ด้วย ดังนั้น จึงถือว่าเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก (ต่างจากผลกระทบที่ครอบครัวมีต่อผู้เข้าร่วม)

การทำงานหรือการขอความร่วมมือจากครู มักเป็นการทำงานผ่านระบบ (ราชการ) ซึ่งถือเป็นทั้งโอกาสและอุปสรรค เพราะบางโรงเรียนก็ให้ความร่วมมือ

เป็นอย่างดี แต่กับบางโรงเรียนก็ไม่ได้รับความร่วมมือใดๆ เลยก็มี ซึ่งมาจากหลาย เหตุปัจจัย เช่น

- การเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนของผู้บริหารสถานศึกษา ถือเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาที่ดี เนื่องจาก จะทำให้ครูให้ความสำคัญตามมาด้วย (แต่พบเป็นส่วนน้อย)

- ครูมีความกระตือรือร้นในการสนับสนุน (ส่วนใหญ่มักทำกิจกรรมเพื่อสังคมนอกเวลาราชการ-พบไม่มากนัก)

แนวทางในการติดตามเสริมพลังร่วมกับครูและเพื่อนของผู้เข้าร่วม มีดังนี้

- การทำความเข้าใจระบบการทำงานของครูและโรงเรียน (ระบบราชการ) โดยเฉพาะการประสานงานเพื่อขอความร่วมมือในช่วงแรกๆ จะช่วยให้เราประมาณการได้ว่าครูคนไหน โรงเรียนอะไร ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทั้งนี้ เราอาจจะถามข้อมูลจากตัวผู้เข้าร่วมโดยตรงก็ได้ว่า หากจะติดต่อประสานงานกับทางโรงเรียนจะสะดวกไหม และควรติดต่อผ่านใคร (หรืออาจจะเป็นครูคนที่พาผู้เข้าร่วมมาร่วมกิจกรรมในครั้งแรก)

- เราสามารถเชื่อมโยงแนวทางการเสริมพลังผู้เข้าร่วม เข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอน/กิจกรรมภายในโรงเรียนได้ ด้วยหลักคิดที่ว่า ทุกฝ่ายต่างได้รับประโยชน์ร่วมกัน

- ทำความเข้าใจสถานการณ์การทำงานของครู เช่น ภาระการสอน งานอื่นๆ ในหน้าที่ เพื่อหาวิธีในการติดต่อประสานงานให้สอดคล้องกับแต่ละคน

- ในการประสานงานกับเพื่อนๆ ของผู้เข้าร่วม ควรเริ่มจากเพื่อนที่สนิทภายในกลุ่มเดียวกัน แล้วชักชวนให้ไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน

- ในการประสานงานเพื่อขอความร่วมมือในครั้งแรก เราอาจใส่เงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม โดยรวมเรื่องการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อเสริมพลัง (กิจกรรมต่อเนื่อง) เข้าไปด้วยก็ได้

ครูเป็นเพื่อน กับ เพื่อนเป็นครู

ส้อมพรรณ
ชวนคิด

ครูเป็นเพื่อน

ในการติดตามการดำเนินโครงการของครูภาพ โรงเรียน
ห้องสอนศึกษา, ครูสุมาลี โรงเรียนเสลภูมิวิทยา, ครูพจน์
โรงเรียนเรียนรู้กายใจ และครูอีกมากมายที่เอ่ยไม่หมดในที่นี้
ผู้เขียนกลับมาด้วยความอึ้งเอิบใจทุกครั้ง ไม่ใช่จากคำสั่งสอน
ของพวกเขา ตรงกันข้ามพวกเขาแทบจะไม่ได้เอ่ยปากสั่งสอน
ผู้เขียนเลย พวกเขาสอนจากการกระทำ จากสิ่งที่ทำเพื่อลูกศิษย์ของท่าน

ครูคนหนึ่ง เปิดบ้านให้ลูกศิษย์ที่บ้านอยู่ไกลได้มาพัก ดูแลทั้งการ
อยู่การกินและการเล่าเรียน ส่วนอีกคน (กับสามีที่เป็นครูด้วยกัน) ขับรถ
ไปรับไปส่งเด็กๆ ดึกๆ ตื่นๆ เวลาที่ต้องมาทำกิจกรรม หรือแม้กระทั่ง
เวลาเดือดร้อน ต้องขึ้นโรงขึ้นศาล ก็มาขอความช่วยเหลือจากครู ดึกดื่น
แค่ไหนครูก็ช่วย ไกลแค่ไหนครูก็ไป และอีกคนหนึ่ง มักหาเวลา (ที่ไม่
ค่อยมี) มาจัดกระบวนการส่งเสริม ผลักดันเด็กๆ รุนแล้วรุ่มเล่า ให้ได้
เรียนรู้ โดยเฉพาะการเท่าทันสภาวะภายใน ที่แม้จะไม่มิงงบประมาณ ครู
ก็พยายามสรรหาม้วนได้การทำเช่นนี้ ไม่ได้ทำให้เงินเดือนของครูเพิ่ม
ขึ้นเลย บางทีอาจจะลดลงด้วยซ้ำ แต่แน่นอนว่า ความสุขของครูเพิ่มขึ้น

เพื่อนเป็นครู

ในการทำกิจกรรมร่วมกับน้องเยาวชนที่คุมประพฤติหรือต้องโทษ
สาเหตุสำคัญที่ทำให้ต้องโทษ คือ การทำตามเพื่อน หรือทำเพื่อเพื่อน

น้องวัยรุ่นหญิงคนหนึ่ง เล่าให้ฟังว่า ความผิดพลาดอย่างแรกของเธอ
คือ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ความผิดพลาดอย่างที่สอง คือ การคบ
เพื่อนคนนี้ และความผิดพลาดที่สำคัญที่สุด คือ การช่วยเหลือเพื่อนคนนี้
การแบกรับความผิดไว้แต่เพียงผู้เดียว ทำให้เธอรู้ซึ้งถึงคำว่า
“เพื่อน” เพราะคนที่เธอเรียกว่า “เพื่อน” นั้น กลับบอกกับใครต่อใคร
ว่าไม่รู้จักเธอมาก่อน

คนในชุมชน



นอกเหนือจากบ้านและโรงเรียนแล้ว ยังมีเพื่อนบ้านที่อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลจากผู้เข้าร่วม แม้จะไม่ได้มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมโดยตรง แต่ในทางอ้อมย่อมส่งผลไม่มากนักน้อย จะยกเว้นก็แต่เพื่อนบ้านในกรุงเทพมหานครเท่านั้น

ในต่างจังหวัด มีผู้ปกครองไม่น้อยที่เพื่อนบ้านหรือคนในชุมชน มีอิทธิพลต่อบรรยากาศภายในครอบครัวมากกว่าคนในครอบครัวเสียเอง ไปตั้งแต่เรื่องเลี้ยงหมาเลี้ยงแมว จนกระทั่งถึงอนาคตของลูก

นอกเหนือจากคนในชุมชนแล้ว นิยามของชุมชนยังหมายถึงองค์กรที่ทำหน้าที่บริหารจัดการภายในชุมชนนั้นๆ ด้วย ไม่ว่าจะเป็น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นระดับต่างๆ เช่น หมู่บ้าน อบต. เทศบาล กระทรวงทบอวโสหรือจาริต ประเพณี ก็ถือว่าเป็นการปกครองที่ได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนอีกรูปแบบหนึ่ง

ดังนั้น ถ้าหากเราสามารถหาช่องทางทำงานร่วมกับกลไกการปกครองของชุมชนดังกล่าวได้ ก็จะเป็นการเสริมพลังที่นำไปสู่ความยั่งยืนในอนาคตได้ เพราะนั่นหมายถึงการส่งไม้ต่อให้กับคนที่อยู่ในพื้นที่ ในการดูแลและสร้างเสริมความมั่นคงในการเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้เข้าร่วม ซึ่งถือได้ว่าเป็นบุคคลที่มีความพร้อมในหลายด้าน ทั้งงบประมาณ สถานที่ เครื่องไม้เครื่องมือ รวมถึงอำนาจในการขอความร่วมมือจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

อย่างไรก็ตาม การติดตามเสริมพลังที่เกี่ยวข้องกับชุมชนนี้ ถือได้ว่าเป็นการทำงานในระดับที่ใหญ่และมีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งอาจแยกออกเป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหากเลยก็ได้ แต่การที่ผู้เขียนนำมาบรรจุไว้ในหัวข้อนี้ ก็เพื่อให้เห็นถึงบริบทที่อยู่แวดล้อมผู้เข้าร่วมเท่านั้น หากคนปลูกต้นไม้ไม่มีความสนใจที่จะทำงานร่วมกับคนหรือองค์กรในชุมชน ก็ต้องทำการศึกษารายละเอียดต่างๆ ให้เข้าใจชัดเจนเสียก่อน ซึ่งผู้เขียนจะขอไม่กล่าวถึงในที่นี้

ภาคสาม



แลคส์

หากจะประเมินแสนยานุภาพของกองทัพ ให้ดูที่ทุนซื้อ อย่าดูที่จำนวนพลทหารหรืออาวุธ

หากจะประเมินความสามารถของคนปลูกต้นไม้ ให้ดูที่ต้นไม้กับของเหลือใช้ในสวน อย่าดูที่ห้องเก็บอุปกรณ์

และ...หากจะประเมินความสามารถของกระบวนกร ให้ดูที่ความเนียนและความนิ่ง อย่าดูที่เครื่องมือ

ที่กล่าวเช่นนั้น ผู้เขียนไม่ได้หมายความว่า เครื่องมือไม่สำคัญ แต่เป็นเพราะผู้เขียนให้ความสำคัญกับการใช้เครื่องมือมากกว่า หากยังจำได้ ผู้เขียนได้เคยหยิบยกภาณิตที่ปราษฎ์โบราณท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า ชามูไรที่ไร้ดาบ ก็เหมือนกับชามูไรที่มีดาบ เพียงแต่ไม่มีดาบเท่านั้น

คนปลูกต้นไม้หรือกระบวนกร ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม ย่อมปรับเปลี่ยนพลิกแพลงสิ่งที่อยู่รอบตัว ให้มาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพได้เสมอ เป็นสภาวะที่ล่วงพ้นจากการยึดติดกับรูปแบบ หรือเครื่องมือเพียงไม่กี่อย่าง แต่กว่าจะเป็นชามูไรผู้ไร้ดาบได้ ก็ย่อมต้องผ่านการเป็นชามูไรผู้มีดาบเสียก่อน

เนื้อหาในภาคที่สามนี้ เป็นการรวบรวมเรื่องราวการปลูกต้นไม้ของเพื่อนบ้าน และเครื่องมือเครื่องมือบางส่วน เพื่อให้ผู้อ่านได้หยิบฉวยไปใช้ในการฝึกฝนตนเอง จนกว่าจะถึงวันที่ไม่จำเป็นต้องมีดาบและคู่มือเล่มนี้!

เครือญาติพุทธบิดา

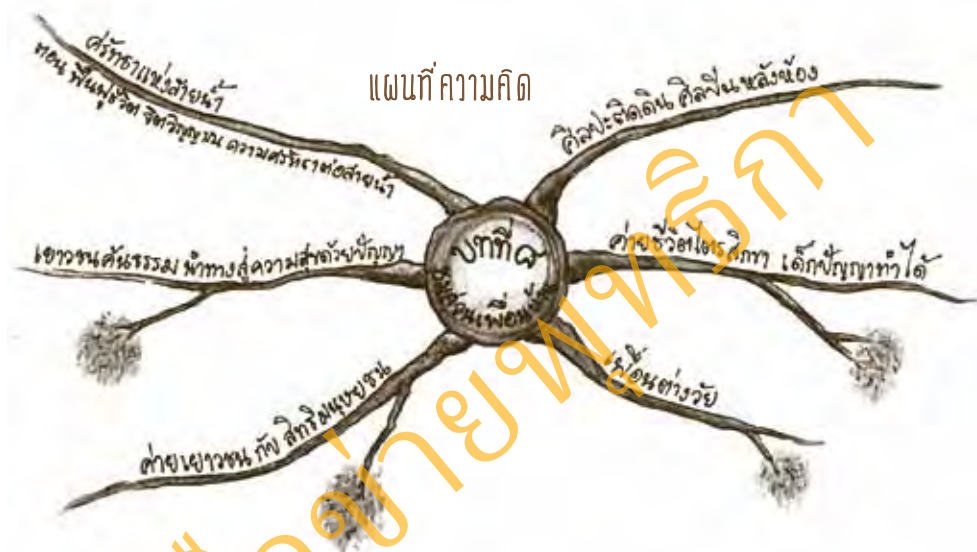
บทที่
๘

ชมสวนเพื่อนบ้าน
(ตัวอย่างกรณีศึกษา)



ชมสวนเพื่อนบ้าน

(ตัวอย่างกรณีศึกษา)



การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ถือว่าเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการแสวงหาความรู้ เพราะเราไม่สามารถลงมือทำและถอดบทเรียนเองได้ทุกเรื่องเหมือนอย่างทีนางอินทรา คานธี อดีตนายกรัฐมนตรีนอินเดีย ได้เคยกล่าวไว้ว่า ถ้าคนสองคนมีเงินคนละ ๑ รูปี เมื่อนำเงินมาแลกกัน เขาก็จะมีเงินคนละ ๑ รูปีกลับบ้าน แต่หากคน ๒ คน มีความรู้คนละเรื่อง และนำความรู้มาแลกกัน เมื่อกลับบ้านเขาทั้งสองจะมีความรู้คนละ ๒ เรื่องกลับไป

บทที่ ๔ นี้ ผู้เขียนได้นำเรื่องราวที่น่าสนใจของเพื่อนๆ นักปลูกต้นไม้กลางใจมาแบ่งปัน หากไม่เหนื่อยล้าไปเสียก่อน ผู้อ่านก็จะมีเรื่องราวหรือบทเรียนที่น่าสนใจกลับบ้านคนละ ๗ เรื่องด้วยกัน (บวกเรื่องของเรไปอีก ๑)

บทเรียนน่าสนใจ



ทั้งนี้ เรื่องที่ผู้เขียนหยิบยกขึ้นมานำเสนอ ไม่ได้มีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการที่สมบูรณ์แบบผลสัมฤทธิ์ที่บรรลุเป้าหมาย หรือแม้แต่วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ผู้เขียนมีเพียงเหตุผลเดียว คือ การมีแง่มุมที่น่าสนใจ ซึ่งความจริงแล้วทุกโครงการต่างก็มีแง่มุมนี้ด้วยกันทั้งนั้น แต่ผู้เขียนไม่สามารถนำเรื่องทั้งหมดมาใส่ไว้ในพื้นที่อันจำกัดนี้ได้ จึงขอหยิบยกมาเพียง ๖ เรื่องเท่านั้น ซึ่งได้แก่

๑. โครงการ ศิลปะติดดิน ศิลปินหลังห้อง
๒. โครงการ ค่ายชีวิตไตรสิกขา เด็กปัญญาทำได้
๓. โครงการ เพื่อนต่างวัย
๔. โครงการ ค่ายเยาวชนกับสิทธิมนุษยชน
๕. โครงการ เยาวชนค้นธรรม นำทางสู่ความสุขด้วยปัญญา
๖. โครงการ ศรัทธาแห่งลายน้ำ (โครงการย่อยที่ ๓ พื้นที่ชีวิตจิตวิญญาณ ความศรัทธาต่อลายน้ำ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่)

เกมหาขุมทรัพย์!

เพื่อให้การเรียนรู้บทเรียนของเพื่อนนักปลูกต้นไม้ เกิดมรรคผลมากยิ่งขึ้น ผู้เขียนขอเชิญชวนทุกท่านมาช่วยกันหาขุมทรัพย์ที่เรียกว่า **สิ่งที่น่าสนใจ (Key Message)** ในแต่ละเรื่อง/โครงการ ซึ่งอาจจะมากกว่า ๑ เรื่องก็ได้ โดยจะมีพื้นที่ว่างท้ายเรื่อง ให้ผู้อ่านได้บันทึกสิ่งที่น่าสนใจนั้นด้วยตัวเอง



ส้อมพรวน
ชวนทำ

กติกามีเพียง ๑ ข้อ คือ ห้ามลอกคำตอบของคนอื่น เพราะไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด มีแต่คำตอบที่ต่างกันเท่านั้น หรือถ้าหาไม่เจอ จะสร้างขุมทรัพย์อันใหม่เลย ก็ไม่ถือว่าผิดกติกา

หากผู้อ่านเตรียมปากกาพร้อมแล้ว เราไปเริ่มเรื่องที่หนึ่งกันเลย!

โครงการศิลปะติดดิน ศิลปินหลังห้อง

ดำเนินการโดย กลุ่มกิ้งก้านใบ จ.อุตรดิตถ์ (สนับสนุนช่วงปรับตัว)



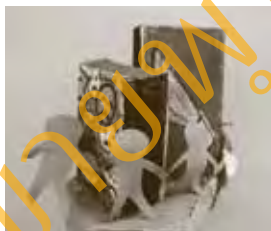
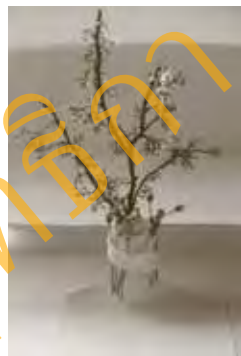
เพียงเห็นชื่อโครงการก็คาดเดาได้แล้วว่า กระบวนการหลักต้องเป็นเรื่องเกี่ยวกับศิลปะอย่างแน่นอน และเพียงแค่นี้คำว่า “ศิลปะ” หลายคนอาจจะตาเป็นประกาย ในขณะที่บางคนกลับรู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ เพราะไม่ค่อยถูกใครกับการขีดๆ เขียนๆ ลักเท่าไร

ยิ่งกับเยาวชนกลุ่มเสี่ยง หรือในที่นี้เราเรียกว่า “เด็กหลังห้อง” นั้น ยิ่งมองไม่เห็นจุดที่จะมาบรรจบกันได้เลย แต่อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้ก็ได้เกิดขึ้นแล้ว ภายใต้ความมุ่งหวังว่ากระบวนการเรียนรู้ผ่านศิลปะนี้จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง และทำให้ผู้เข้าร่วมมีแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าได้

เครื่องมือทางศิลปะที่ทีมคนปลูกต้นไม้เลือกใช้ มีความแตกต่างหลากหลายมาก ไม่ว่าจะเป็น การปั้น การวาด การเขียน การแสดงละคร ดนตรี หรืออะไรที่นอกเหนือจากนี้ก็ได้อีก ตามแต่ความสนใจของผู้เข้าร่วม ไม่มีการจำกัดรูปแบบ และที่สำคัญคือ ไม่ต้องสวยงาม

นอกเหนือจากเครื่องมือที่หลากหลายและหลักการที่ละลายความเกร็งแล้ว ทีมคนปลูกต้นไม้ยังได้ร้อยเรียงเนื้อหาไว้สอดคล้องกับวิธีการอีกด้วย ตัวอย่างเช่น

การจดค่ายครั้งที่๑ ค่ายศิลปะ สะท้อนตัวตน ค้นพบปัญญา ประกอบด้วย...



- กิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น การวาดภาพหน้าเพื่อนด้วยเส้นเดียว การจัดองค์ประกอบภาพด้วยการต่อตัว
- กิจกรรมทบทวนตัวเอง เช่น การวาดแผนที่ชีวิต การสร้างสรรค์งานจากวัสดุธรรมชาติ (สำรวจตัวเองและความสัมพันธ์กับกลุ่ม/สังคม)

- เรียนรู้นิยามของความสุข ผ่านการแสดงละคร หัวข้อ "ความสุขคืออะไร"
- กิจกรรมปั่นฝัน เพื่อค้นหาความใฝ่ฝันที่อยู่ภายในใจ เพื่อการมองเห็น/มองหาเป้าหมายของชีวิต
- กิจกรรมภาพสะท้อนการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นการเขียนถ่ายทอดแ่งคิดการใช้ชีวิตในอนาคตด้วยวิธีใดก็ได้ เช่น เรื่องเล่า นิทาน กลอน เพลง ฯลฯ

ทั้งนี้ ในระหว่างจัดกระบวนการ ทีมคนปลูกต้นไม้ได้วางกิจกรรมที่เกี่ยวกับพลังกลุ่มและสนทนาค้นค้นเป็นระยะๆ โดยลักษณะของกิจกรรมมีความสอดคล้อง หรือส่งไม้ต่อกับกิจกรรมทางศิลปะ ซึ่งเป็นกิจกรรมหลักไปในตัวด้วย



การจัดกิจกรรมครั้งที่ ๒, ๓, ๔...

ส่วนการจัดค่ายครั้งที่ ๒ เป็นการนำบทเรียนและทักษะต่างๆ ไปต่อยอดทางความคิดและให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ถึงการแบ่งปันไปด้วย โดยการให้ผู้เข้าร่วม ช่วยกันคิดออกแบบการจัดกิจกรรมวันเด็กให้กับน้องๆ ที่อยู่โรงเรียน ในอ.ลับแล ซึ่งไกลออกไปอีก

กิจกรรมครั้งที่ ๓ เป็นการจัดนิทรรศการ (ปล่อยของ-เพื่อให้เกิดความภูมิใจ)

กิจกรรมครั้งที่ ๔ เป็นการถอดบทเรียนทั้งในระดับผู้เข้าร่วม และคนทำงาน

ทั้งนี้ ข้อสังเกตที่สำคัญอย่างหนึ่งที่คุณเขียนเห็นว่าส่งผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานศิลปะของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างยิ่ง คือ การสัมผัสได้ถึง *ความปลอดภัย* ในพื้นที่แห่งนี้ ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้มีที่มาจากหลายส่วนประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นท่าทางของคนปลูกต้นไม้ (ที่ค่อนข้างเป็นศิลปินและเป็นกันเอง) ความสามารถเฉพาะตัว (สร้างความชื่นชมและยอมรับ) ความยืดหยุ่นผ่อนคลายเป็นพิเศษ และที่สำคัญ คือ การเปิดกว้างทางความคิด โดยไม่มีการตัดสินถูกผิดนั้นเอง



บันทึกลายแทงชุมชน

โครงการค่ายชีวิตไตรสิกขา เด็กปัญญาทำได้

ดำเนินการโดย ครูโต้ง พรหมกุล และคณะ ร.ร.ฉะเชิงเทราปัญญานุกูล จ.ฉะเชิงเทรา



การที่คนปลูกต้นไม้ของโครงการนี้เป็น *ครู* อาจจะไม่ใช่เรื่องแปลกที่ครูจะ
มาจัดกระบวนการให้กับศิษย์ แต่ศิษย์ในที่นี้ต่างจากศิษย์ทั่วๆ ไปตรงที่ว่า พวก
เขาส่วนใหญ่มีไอคิวอยู่ระหว่าง ๕๐-๗๐ ในขณะที่คนปกติจะมีไอคิวระหว่าง
๙๐-๑๑๐ นอกจากนั้นยังมี เด็กออทิสติกและเด็กดาวน์ซินโดรมด้วย ซึ่งในที่นี้
เราจะเรียกพวกเขาว่า *เด็กปัญญา*

องค์ประกอบหลักของโครงการ คือ ผู้เข้าร่วมที่เป็นเด็กปัญญา กับ กระบวนการ
ที่เป็นพระ!

ปกติเพียงแค่ให้พวกเขานั่งนิ่งๆ สัก ๒ - ๓ นาทีก็ถือว่าเป็นเรื่องยากอยู่แล้ว
แล้วการที่พระกระบวนการนำเนื้อหารธรรมะ (หลักไตรสิกขา) มาจัดกระบวนการ
ให้กับผู้เข้าร่วมที่พิเศษอย่างนี้ จึงเป็นเรื่องที่ไม่ธรรมดาอย่างแน่นอน

หลักการสำคัญที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจในการจัดกระบวนการครั้งนี้ คือ ความ
เข้าใจธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม ซึ่งได้แก่ การเรียนซ้ำไปซ้ำมา (Repeti-
tion) เพื่อให้เกิดเป็นทักษะ ภายใต้อารมณ์ที่ผ่อนคลาย (Relaxation) ไม่
ตึงเครียด แต่ต้องเฝ้าความอยากรู้อยากเห็น นอกจากนั้น เรื่องที่เรียนต้องสอดคล้อง
กับชีวิตประจำวัน และนำไปใช้ได้ (Routine)

จากหลักการข้างต้น ผนวกกับเนื้อหาธรรมะแบบลงมือปฏิบัติ เช่น การเดินจงกรม การสวดมนต์หรือพระคาถาประกอบท่าทาง การทำท่าโยคะหรือการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ และการบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งทีมคนปลูกต้นไม้ได้มีการวางโครงสร้างการจัดกระบวนการไว้ ๕ ช่วงหลักๆ ได้แก่



ช่วงที่ ๑ การเตรียมความพร้อม เป็นการทำความรู้จักคุ้นเคย ระหว่างผู้เข้าร่วม พระ กระบวนกร ครูผู้ดูแล เช่น การแนะนำตัว การสนทนากลุ่มย่อย เกมตามหาหัวใจ (ต่อจิกซอร์รูปหัวใจ) เป็นต้น

ช่วงที่ ๒ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นกิจกรรมฝึกสติอย่างง่ายประกอบกับการบรรยายธรรมที่กระชับและเข้าใจง่าย เช่น การสวดมนต์ประกอบท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ การบรรยายธรรมเกี่ยวกับมารยาทคนดี นิทานชาดก

ช่วงที่ ๓ การสร้างความสัมพันธ์ที่เอื้ออาทร เป็นกิจกรรมที่สะท้อนความเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้าร่วมกับคนที่ใกล้ชิดในชีวิตประจำวัน เช่น พ่อแม่ เพื่อน ครู โดยใช้คำถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ให้ช่วยกันคิดในกลุ่มย่อย และออกมาเล่าให้เพื่อนๆ กลุ่มอื่นฟัง หรือสื่อเกี่ยวกับความสัมพันธ์แม่-ลูก แล้วให้ผู้เข้าร่วมออกมาพูดสารภาพสิ่งที่ไม่ดีที่ทำกับแม่

ช่วงที่๕ สร้างความเคยชินที่ดี เป็นการสร้างพฤติกรรมหรือการกระทำที่ดี ผ่าน การลงมือปฏิบัติ หรือการบำเพ็ญประโยชน์ เช่น การทำความสะอาด ด้วยการล้างห้องน้ำ ขัดล้างพื้นโบสถ์ กวาดถนน เก็บขยะ การช่วยเหลือ ผู้สูงอายุด้วยการประคองเดิน การช่วยเหลือของ เป็นต้น

ช่วงที่๕ การสรุปบทเรียนและเน้นย้ำการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นการ เน้นย้ำถึงหลักการและวิธีปฏิบัติที่ได้เรียนรู้มา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมนำไป ปฏิบัติในชีวิตประจำวันหลังจากสิ้นสุดโครงการ โดยการจัดบรรยากาศ กึ่งพิธีกรรม มีการผูกข้อมือ พระกระบวนกรกล่าวให้พรและพูดความรู้สึก และขอให้ผู้เข้าร่วมให้คำสัญญาในการที่จะประพฤติตัวเป็นเด็กดี ตามที่ได้ฝึกมา

ขอเวลาอีกสักนิด

การจัดกระบวนกรกับผู้เข้าร่วมที่เป็นเด็กปัญญาธิ มีรายละเอียดในการดูแลเอาใจใส่หลายอย่าง ซึ่งต้องอาศัยความ เข้าใจและการทุ่มเทจากผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ ผู้เขียนสัมผัสได้ เมื่อเห็นการทำงานของทีมพระกระบวนกร และครูโรงเรียนจะเชิงเทราปัญญาธิกุลที่พร้อมจะใช้เวลา ทั้ง ตอนที่ทำกิจกรรมและการทำกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการดูแลเอาใจใส่ ที่ค่อนข้างใกล้ชิด เพราะเด็กบางคนจำเป็นต้องกินยาเพื่อลดความ ก้าวร้าว หรืออาการไม่อยู่นิ่ง

ล้อมพรวน
ชวนใส่ใจ



บันทึกลายแทงชุมชนทรัพย์

โครงการเพื่อนต่างวัย

ดำเนินการโดย กลุ่มผู้นำเยาวชนบัซซาร์ ร.ร.บัซซาร์ ต.บัซซาร์ อ.ภูจันทรายนธ์ จ.กาฬสินธุ์



เพื่อนผู้มีวัยแตกต่างกันในที่นี้ หมายถึง น้องๆ เยาวชนกับผู้สูงอายุที่ด้วยโอกาสในชุมชน ซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อน

ทีมคนปลูกต้นไม้มีความมุ่งหวังว่า จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมทั้ง ๒ วัยผ่านการเยี่ยมบ้านและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันทุกสัปดาห์ ตลอดระยะเวลา ๑ เดือน

แต่ก่อนที่ผู้เฒ่าวัยจะออกเยี่ยมบ้านนั้น ทีมคนปลูกต้นไม้ก็มีกระบวนการเพื่อเตรียมความพร้อมให้ด้วย ซึ่งเป็นการฝึกทักษะในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ รวมถึงทักษะในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ได้แก่ การอ่านหนังสือ การวาดแผ่นคลาย การทำอาหาร การทำขนมอย่างง่าย การเย็บถุงผ้า การปลูกผักสวนครัว การพับธงกระดาษ และการบรรยายข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่สำคัญ เพื่อพาผู้สูงวัยนั่งรถสามล้อเครื่องไหว้พระชมเมือง

หลังจากนั้น ก็ถึงเวลาที่เพื่อนทั้ง ๒ วัยจะได้มาพบกัน โดยทีมคนปลูกต้นไม้ได้มีการจัดกิจกรรมแรกพบเพื่อนต่างวัย เพื่อทำความรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน แล้วจึงให้ผู้เข้าร่วมที่เป็นเยาวชนลงพื้นที่เยี่ยมเยียนผู้สูงอายุตามบ้าน โดยเยาวชน



๒ คน ต่อผู้สูงอายุ ๑ คน และใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันครั้งละ ๑-๒ ชั่วโมง ซึ่งบางครั้งเราพบว่า ผู้สูงอายุบางคนมีความรู้เรื่องการรำไทเก๊กด้วย แล้วท่านก็ถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนผู้เยาว์วัยเป็นการตอบแทนกลับมา

จากที่ได้พบปะกันทุกสัปดาห์ ทำให้ทั้ง ๒ ฝ่ายต่างรอยยิ้มที่ได้พบเจอกัน ซึ่งถือเป็นกุศโลบายหนึ่งของความผูกพัน ดังนั้น ภาพน้อยๆ เยาวชนคอยดูแลประคองผู้สูงอายุในกิจกรรมสุดท้าย คือ การนั่งสามล้อเครื่องไหว้พระชมเมือง จึงเป็นภาพที่ไม่แปลกไปจากความคาดหมายเลย

ในกระบวนการเก็บเกี่ยว ทีมคนปลูกต้นไม้ได้จัดกระบวนการในลักษณะการบายศรีสู่ขวัญเวทีผู้สูงอายุ แสดงมุทิตาจิต (กล่าวขอขมาลาโทษ) และทางผู้สูงอายุก็ได้นำสิ่งของมารับขวัญหลาน ซึ่งแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่มีราคาค่างวดอะไร แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจอย่างไม่อาจประเมินราคาได้



บันทึกสายทางชุมทรัพย์

โครงการค่ายเยาวชนกับสิทธิมนุษยชน

ดำเนินการโดย กลุ่มอาสาสมัครกลางริน กรุงเทพมหานคร



ผู้อ่านหลายคนอาจจะตั้งคำถามว่า เรื่องสิทธิมนุษยชน ซึ่งถือว่าเป็นประเด็นทางสังคมที่ค่อนข้างร้อน จะเกี่ยวกับการปลูกต้นไม้แห่งความสุขได้อย่างไร หากย้อนกลับไปที่ ๒ หัวข้อ “ที่มาของความสุข” ข้อที่ว่าด้วย การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง และ การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น อาจทำให้เรามองภาพความเชื่อมโยงได้ชัดเจน

การที่เราได้เกิดมาบนผืนแผ่นดินไทย มีปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิต เป็นเรื่องที่ธรรมดามาก แต่สำหรับใครหลายๆ คน แค่การมีบัตรประจำตัวประชาชนหรือการมีข้าวกินครบ ๓ มื้อ ถือเป็นเรื่องที่พิเศษมาก ผู้เขียนไม่ได้หมายความว่าแค่ให้เราแบ่งปันข้าวของที่เรามีเท่านั้น แต่หมายถึงการปฏิบัติต่อผู้คนเหล่านั้นอย่างที่มีมนุษย์พึงปฏิบัติต่อกัน



โดยหลักการนี้ กลุ่มคนหนุ่มสาวอดีตอาสาสมัครนักกฎหมายสิทธิมนุษยชน ที่เรียกตัวเองว่า “อาสาสมัครกลางริน” ได้จัดกระบวนการกับน้องๆ เยาวชนคนรุ่นใหม่ เพื่อเปิดและเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้ถูกละเมิดสิทธิมนุษยชนในสังคม แต่การที่จะหล่อหลอมความคิดดังกล่าวภายในเวลา ๕ วัน ๔ คืน เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก แต่ก็เชื่อว่าจะเป็นไปไม่ได้เลย

กระบวนการที่ช่วยย่นระยะเวลาในการเรียนรู้ได้ดีที่สุดอย่างหนึ่ง คือ การลงพื้นที่จริงและการลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้น การที่จะเข้าใจสถานะของคนที่ถูกละเมิดหรือด้วยโอกาสได้ ก็ต้องไปหาผู้คนเหล่านั้น ไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ลองกินลองอยู่อย่างที่พวกเขาเป็น

ทีมคนปลูกต้นไม้จึงได้ออกแบบกระบวนการ โดยเริ่มจากกิจกรรมสนทนา-การเพื่อเตรียมความพร้อม แลกเปลี่ยนทัศนคติ (เดิม) ที่มีต่อแรงงานข้ามชาติ จากนั้นก็พาผู้เข้าร่วมลงพื้นที่โรงงานและย่านที่พักอาศัยของแรงงานข้ามชาติ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ใช้งานแรงงาน ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กๆ ที่อาศัยอยู่ในชุมชน และเข้าพักในสถานที่ที่ไม่ค่อยสะดวกสบายหลังจากที่ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ผ่านการมอง การฟัง และการสัมผัสในพื้นที่จริงแล้ว ทีมคนปลูกต้นไม้ก็พาผู้เข้าร่วม มาขยายขอบเขตการเรียนรู้ในอีกมิติหนึ่ง ซึ่งก็คือการเรียนรู้ผ่านการลงมือ



ปฏิบัติจริง หมายความว่า ฝึกเป็นผู้ที่ถูกจำกัดหรือถูกละเมิดสิทธิผ่านเกมหรือสถานการณ์จำลอง ถือเป็นการจัดสรรฐานการเรียนรู้ทั้ง ๓ มิติ คือ ฐานคิด ฐานใจ และฐานกาย ได้อย่างครบถ้วน

อย่างไรก็ตาม การจัดกระบวนการสำหรับเนื้อหาที่ค่อนข้างลึกซึ้งหรือซับซ้อน ให้เป็นเรื่องที่ง่ายและสนุกสนานได้นั้น ทีมคนปลูกต้นไม้จะต้องมีความเข้าใจเนื้อหาและบริบทแวดล้อมที่เกี่ยวข้องอย่างถ่องแท้ และสามารถนำมาคลี่คลายผ่านคำพูดหรือกิจกรรมที่เข้าใจได้ง่าย ผู้เข้าร่วมจึงจะเกิดการเรียนรู้และนำไปปรับใช้ได้จริง



บันทึกแลกแวงชุมชน

โครงการเยาวชนคนธรรม นำทางสู่ความสุขด้วยปัญญา

ดำเนินการโดย คณะบุคคล ต.กุดข้าวปุ้น อ.กุดข้าวปุ้น จ.อุบลราชธานี

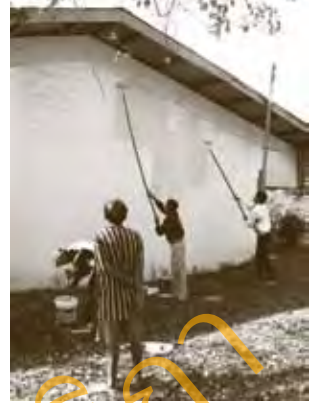


ในชุมชนหนึ่งๆ ไม่ได้มีแต่เด็กหรือเยาวชนที่ตื่นเช้า แล้วแบกกระเป๋ามาโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังมีเยาวชนที่เรียนในศูนย์การเรียนรู้ตามอัธยาศัย (กศน.เดิม) รวมถึงเยาวชนที่ไม่ได้เรียนหนังสือ และที่เรียนจบไปแล้วด้วย

แต่ “เยาวชน” ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทหน้าที่ใด ก็ยังคงหมายถึง บุคคลผู้มีอายุไม่เกิน ๒๕ ปีทั้งนั้น และด้วยเหตุนี้เอง กลุ่มเป้าหมายหลักของทีมคนปลูกต้นไม้แห่งกุดข้าวปุ้น จึงประกอบด้วยน้องๆ เยาวชนที่มีความแตกต่างหลากหลาย

ลึกลงไปในความหลากหลาย งานนี้มีเยาวชนชายที่เป็นคู่รักกันมาร่วมขบวนด้วย!

หากพิจารณาถึงรูปแบบการจัดกระบวนการของโครงการ ไม่ได้มีกิจกรรมที่แปลกใหม่แต่อย่างใด ไม่ว่าจะเป็นการอบรมเพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างภาวะผู้นำ การบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน การเดินทางไปเรียนรู้/ทดลองใช้ชีวิตในชุมชนที่พึ่งพาตัวเอง การปฏิบัติธรรม และการถอดบทเรียน



แต่ในรอยต่อระหว่างกิจกรรมเหล่านั้น มีพื้นที่ว่างที่คนปลูกต้นไม้เปิดไว้ เพื่อให้สายลมได้พัดผ่าน โดยเฉพาะสายลมของการให้โอกาสและความเข้าใจ เป็นโอกาสที่ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม รับฟังทุกความคิดเห็นโดยปราศจากการตัดสิน โดยเฉพาะการเปิดพื้นที่สำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยง หรือไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ให้มาร่วมเรียนรู้กับคนอื่น ๆ และเปิดพื้นที่ให้ได้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อคนอื่นในสังคม โดยให้สังคมหรือชุมชนได้รับรู้และมีโอกาสในการสนับสนุน ถือเป็นโอกาสในการสร้างประสบการณ์เชิงบวกของทั้ง ๒ ฝ่าย เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืนต่อไป

ส่วน *ความเข้าใจ* เป็นคำที่มีขอบเขตกว้างมาก ในการจัดกระบวนการหนึ่งๆ ทีมคนปลูกต้นไม้ต้องมีความเข้าใจในหลายๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็น เรื่องเนื้อหา ขั้นตอนวิธีการ สถานที่ สังคมวัฒนธรรม สภาพภูมิอากาศ ฯลฯ และในที่นี้ คนปลูกต้นไม้ได้ทำความเข้าใจกับธรรมชาติของผู้เข้าร่วมที่แตกต่างหลากหลาย



และได้หยิบยกขึ้นมาเป็นปัจจัยในการเรียนรู้ เช่น ผู้เข้าร่วมกลุ่มเสี่ยง จะมีระบบหัวหน้ากลุ่ม/แก๊งค์ปกครองอยู่ในแต่ละพื้นที่ หากเราสามารถเข้าถึงหรือได้รับการยอมรับจากหัวหน้ากลุ่ม ก็จะสามารถชักชวนหรือโน้มน้าวสมาชิกคนอื่นๆ ให้เข้าร่วมกระบวนการได้ และเมื่อเกิดปัญหาท่าทีขึ้นระหว่างจัดกระบวนการ ก็สามารถให้หัวหน้ากลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมในการไกล่เกลี่ยได้

นอกจากปัจจัยสนับสนุนต่างๆ ข้างต้นแล้ว การติดตามและเสริมพลังก็เป็นอีกกลไกหนึ่งที่จะสร้างความมั่นคงเข้มแข็งให้กับผู้เข้าร่วม โดยเฉพาะกรณีที่คนปลูกต้นไม้เป็นคนในชุมชนเดียวกัน และมีต้นทุนทางสังคมที่ดี ในการผลักดันและเกาะติดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม ตัวอย่างเช่น การที่คนปลูกต้นไม้ดำรงตำแหน่งในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทำให้มีโอกาสติดตามและสร้างเครือข่ายหรือกลุ่มขึ้นมาเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันได้เป็นระยะ เช่น การเป็นอาสาสมัครช่วยอำนวยความสะดวกความปลอดภัยในช่วงเทศกาลต่างๆ จากเดิมอาจใช้เวลาในการเที่ยวเตร่หรือเฉลิมฉลองจนเกิดเหตุทะเลาะวิวาท เป็นต้น



บันทึกลายแทงชุมชนไทย

โครงการศรัทธาแห่งสายน้ำ

ตอน พันฟูซิริต จิตวิญญาณ ความศรัทธาต่อสายน้ำ อ.สอด จ.เชียงใหม่

ดำเนินการโดย สถาบันปัญญาชาติ



เด็กและเยาวชนในชนบท กำลังได้รับผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงที่ไม่สอดคล้องกับวิถีชุมชน โดยเฉพาะความเปลี่ยนแปลงที่มาจากกระแสบริโภคนิยม ทว่าให้ไม่ภาคภูมิใจในวิถีชีวิตและภูมิปัญญาของชุมชน และด้วยการที่คนปลูกต้นไม้ได้เข้าไปใช้ชีวิตในชุมชนดังกล่าว จึงได้มีแนวคิดที่จะจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เด็กและเยาวชนในชุมชน ได้มีพื้นที่ในการเรียนรู้และทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง

คนปลูกต้นไม้ได้ออกแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยเชื่อมโยงกระบวนการสร้างความมั่นคงภายใน เข้ากับการจัดการความสัมพันธ์กับชุมชนและระบบนิเวศธรรมชาติภายนอก โดยมีหลักการและแนวทางในการจัดกระบวนการสำคัญ ๔ ช่วง ได้แก่

ช่วงที่๑ เปิดพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการจัดกระบวนการเพื่อเปิดมุมมองและสร้างความสนใจใคร่รู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์ต่างๆ ที่อยู่รอบตัว โดยผ่านการทำกิจกรรม เช่น ค่ายเรียนรู้และสำรวจพื้นที่ต้นน้ำ

ช่วงที่๒ สร้างการเรียนรู้ด้านในและพัฒนาศักยภาพ หลังจากที่มีผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจหรือเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกระบวนการแล้ว คนปลูกต้นไม้ก็ได้จัดกระบวนการเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านในและพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง ทั้งเรียนรู้เรื่องพลังกลุ่ม การฝึกคิดวิเคราะห์ เชื่อมโยง และฝึกการสื่อสาร (การฟัง/การตั้งคำถาม) และแน่นอนว่าต้องเป็นการฝึกที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและธรรมชาติในชุมชนด้วย



ช่วงที่๓ เรียนรู้ผ่านปฏิบัติการและเชื่อมโยงกับคนในชุมชน เป็นการลงมือปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการ ซึ่งได้แก่ การชักชวนคนในครอบครัวมาร่วมบวชป่า หรือลดขยะภายในครัวเรือน การกำหนดปฏิทินกิจกรรมและนัดหมายเป็นระยะ เช่น การสำรวจและจัดทำภูมิประเทศจำลอง บวชป่า ทำแนวกันไฟ เพาะกล้าไม้ ปลูกต้นไม้ ทำฝายกั้นน้ำ ทำประปาภูเขา สำรวจและจัดทำเส้นทางศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น



ช่วงที่ ๔ ถอดบทเรียนเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นกระบวนการประมวลบทเรียนจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด เชื่อมโยงกลับไปสู่แนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันคิดหาวิธีที่สอดคล้องกับบริบทของตัวเอง เช่น การลดความฟุ่มเฟือย โดยการปลูกผักกินเอง อดออม กินขนมให้น้อยลง ใช้น้ำอย่างประหยัด เป็นต้น

การเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์เชื่อมโยง ระหว่างการจัดการวิถีชีวิตของคนในชุมชนกับระบบนิเวศในธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่คู่ขนานไปกับการเติบโตภายใน ซึ่งต้องใช้เวลาและความต่อเนื่อง และยังถ้าเรามุ่งหวังให้เกิดการรวมกลุ่มที่ยั่งยืน เพื่อมาทดแทนคนปลูกต้นไม้รุ่นเก่าแล้ว ก็แทบจะเรียกได้ว่า ต้องเป็นการเรียนรู้ที่ปลูกคสึและเติบโตไปพร้อมๆ กัน ทุกคนปลูกต้นไม้รุ่นเก่าและ (ว่าที่) คนปลูกต้นไม้รุ่นใหม่



บันทึกลายแทงชุมชนทรัพย์

บทที่
๗

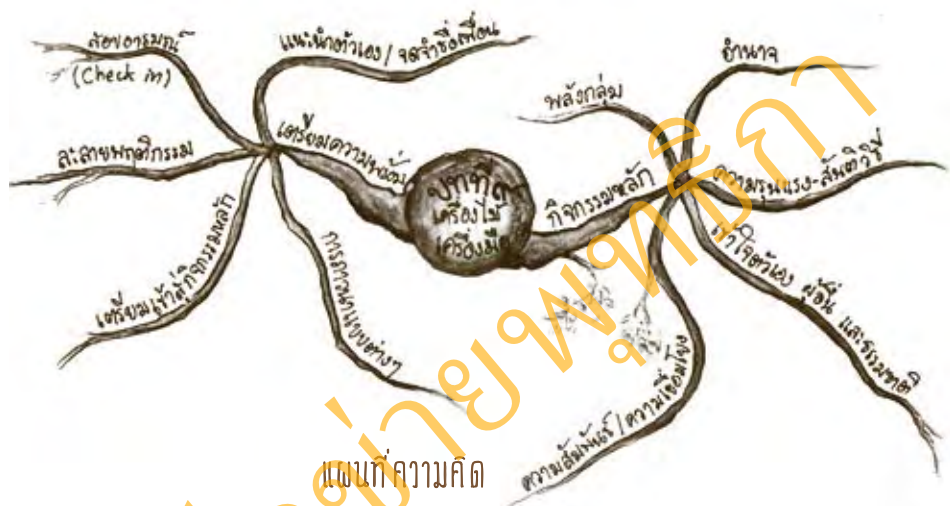
เครื่องไม้เครื่องมือมือ

(ตัวอย่างเกม/กิจกรรม)



เครื่องมือเครื่องมือ

(ตัวอย่างเกม/กิจกรรม)



การที่จะเป็นคนปลูกต้นไม้ที่ตินั้น การมีวินัยและความรู้เป็นคุณสมบัติอันดับต้นๆ ที่พึงมี สิ่งหนึ่งที่จะสะท้อนความมีวินัยและความรู้ได้ก็คือ ห้องหรือพื้นที่ที่เราใช้เก็บเครื่องมือในการปลูกต้นไม้แน่นอน

แต่ทั้งนี้ ผู้เขียนไม่ได้หมายความว่า การสะสมเครื่องมือมากๆ หรือการจัดห้องให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จะหมายถึงการเป็นคนปลูกต้นไม้ที่ดี

วินัย ที่ผู้เขียนหมายถึงนั้น คือการหมั่นนำเครื่องมือออกมาใช้และกลับมาอยู่เสมอ หลังจากใช้เสร็จแล้วก็ควรที่จะทำความสะอาด อันไหนหักบิ่นก็ซ่อมแซม หรือพัฒนาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น คนปลูกต้นไม้ที่หยิบเครื่องมือขึ้นเดิมนำไปใช้ตลอด โดยไม่ซ่อมแซมเลย สักวันก็คงท้อป็น ใช้การไม่ได้

ส่วน *ความรู้* นั้น ผู้เขียนหมายถึง การใส่ใจและแสวงหาเพื่อฝึกฝนการใช้เครื่องมือใหม่ๆ อยู่เป็นนิจ แม้กระทั่ง กิ่งไม้ที่ตกอยู่ข้างทางก็สามารถนำมาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพได้ ดังนั้น ไม่ว่าห้องเก็บของของเราจะมีเครื่องมือมากมายสักเพียงใด ก็ขอให้เว้นที่ว่างเอาไว้อยู่เสมอ

ในบทนี้...มีอะไร



ในบทนี้ ผู้เขียนได้นำตัวอย่างเกมหรือกิจกรรมบางส่วนมาแบ่งปัน เพื่อที่คนปลูกต้นไม้จะได้นำไปต่อยอดหรือปรับใช้ต่อไป

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนขอย้ำอีกครั้งว่า เกมหรือกิจกรรมเหล่านี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ตัดทอนมาจากสายธารของกระบวนการเท่านั้น การนำไปปรับใช้จึงควรพิจารณาถึงบริบทโดยรอบให้เหมาะสมด้วย และเพื่อให้สอดคล้องกับแนวทางการจัดกระบวนการที่ผู้เขียนได้นำเสนอในบทก่อนๆ จึงแบ่งเกม/กิจกรรมตามลำดับขั้นและลักษณะการดำเนินงานออกเป็น ๒ หมวด ดังนี้

๑. เตรียมความพร้อม

๒. กิจกรรมหลัก

ทั้งนี้ ผู้เขียนไม่ได้นำตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้ในการถอดบทเรียนและการติดตามผลแบบเสริมพลังมาไว้ในที่นี้ด้วย เนื่องจากเห็นว่า ได้กล่าวถึงรูปแบบและแนวทางในการดำเนินกิจกรรมไว้ในบทที่ ๖ และ ๗ แล้ว

หมายเหตุ

ในการอธิบายกิจกรรม ผู้เขียนได้ใช้คำว่า “กระบวนการ” แทน “คนปลูกต้นไม้” หรือ “ผู้ดำเนินกระบวนการ” หรือ “วิทยากรกระบวนการ” และใช้คำว่า “ผู้เข้าร่วม” แทน “ผู้เข้าร่วมกิจกรรม/โครงการ” หรือ “เจ้าของหัวใจ”

อุปกรณ์พื้นฐาน



ในการจัดกระบวนการแต่ละครั้ง อุปกรณ์พื้นฐานที่มักจะต้องมีติดไว้อยู่เสมอ ได้แก่

๑. ะฆังญี่ปุ่น
๒. นาฬิกาจับเวลา
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต (Flipchart)
๔. กระดาษ เอ ๔
๕. สีชอล์กหรือปากกาเคมี

ตารางดัชนี เกม/กิจกรรม



ประเภท	เกม/กิจกรรม
๑.๑ แนะนำตัวเอง/จดจำชื่อเพื่อน	แบบที่ ๑ แนะนำตัวเอง แบบที่ ๒ เกมเรียกชื่อ+ปรบมือ แบบที่ ๓ แนะนำตัวเองผ่านป้ายชื่อ
๑.๒ สอบอารมณ์ (check in)	แบบที่ ๑ ทำทางบอกอารมณ์ แบบที่ ๒ พุดถึงตัวเองและเพื่อน แบบที่ ๓ แทนความรู้สึกด้วย... แบบที่ ๔ ประมวลความรู้สึก แบบที่ ๕ ต้นไม้ความกังวล-ความหวัง
๑.๓ ละลายพฤติกรรม	เกม มดตาย เกม นักสืบ เกม แมวจับหนู เกม นักฆ่า (Killer) เกม ยอดมนุษย์ เกม ตบพื้น

๑.เตรียมความพร้อม

ประเภท	เกม/กิจกรรม
๑.๓ ละลายพฤติกรรม (ต่อ)	เกม มังกรลอดถ้ำ เกม จำยตลาด เกม ตัวระเบิด (เชื้อโรค) เกม หอยเปลี่ยนฝา เกม ปลาไร้ ปลาหู เกม ทำอะไรดีจ๊ะ? เกม เสริมฉันทะเล เกม ขนมหไทย
๑.๔ เตรียมเข้าสู่กิจกรรมหลัก	เกม ขับรถ เกม เหยี่ยวต้อนลูกไก่ เกม อวนจับปลา เกม ตึกแก ๒ วิญญาณ/การตักหนู เกม เรียงลำดับ
๑.๕ การภาวนาแบบต่างๆ	ฝึกภาวนาแบบ นับเลขในใจ (Heart Math) การภาวนาด้วยก้อนกรวดตามวิถีของ ท่านติช นัท ฮันห์ การผ่อนคลายตระหนักรู้
๒.๑ พลังกลุ่ม	กิจกรรม แม่น้ำพิษ กิจกรรม เปิดเจ้าปัญหา/ เปิดชิงพื้นที่ กิจกรรม ตัวต่อมหาสนุก
๒.๒ เรียนรู้เรื่องอำนาจ/ ความรุนแรง-สันติวิธี	กิจกรรม แม่เหล็ก กิจกรรม ชิงเมือง/ตีเมือง กิจกรรม ความรุนแรง

ประเภท	เกม/กิจกรรม
๒.๓ เข้าใจตัวเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ	กิจกรรม ภาพสะท้อนชีวิต กิจกรรม ๔ ช่องสะท้อนตัวตน กิจกรรม เดินเสียง กิจกรรม สายธารชีวิต กิจกรรม เมื่อนั้นพิการ กิจกรรม จัดดอกไม้ (เยียวยาภายใน)
๒.๔ ความสัมพันธ์/ความเชื่อมโยง	กิจกรรม เติบโตดอกไม้สะท้อนถึงดวงดาว (สามเหลี่ยมด้านเท่า)

๒. กิจกรรมหลัก

เครือข่ายพุทธมามกา

๑. เกม/กิจกรรมเตรียมความพร้อม



เกมหรือกิจกรรมในหมวดนี้ มักใช้ในช่วงเริ่มต้นของกระบวนการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย สร้างความสัมพันธ์คุ้นเคยทั้งระหว่างทีมงานกับผู้เข้าร่วม และระหว่างผู้เข้าร่วมด้วยตนเอง เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการหลักต่อไป

๑.๑ แนะนำตัวเอง/จดชื่อเพื่อน

แบบที่ ๑

แนะนำ
ตัวเอง

วิธีการ

๑. กระบวนการและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม
๒. ให้ผู้เข้าร่วมแนะนำตัวเองคร่าวๆ ตามหัวข้อดังต่อไปนี้
 - ชื่อ-นามสกุล
 - ชื่อเล่น
 - ที่มา เช่น โรงเรียน อำเภอ/จังหวัด (ในกรณีที่มาจากต่างที่)
 - แรงจูงใจสำคัญในการเข้าร่วมโครงการ
 - ความคาดหวังหลังจากจบโครงการ

แบบที่ ๒

เกม
เรียกชื่อ
+ปรบมือ

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม
 ๒. ให้บอกชื่อเล่นจนรอบวง โดยมีวิธีการบอก ดังนี้
 - เริ่มด้วยการปรบมือ ๒ ที ตบเข้า ๒ ที
 - ดัดนิ้วซ้าย-ขวา (หรือขวา-ซ้ายตามถนัด) โดยจังหวะที่ติดครั้งแรกให้พูดชื่อตัวเอง และจังหวะ ๒ พูดชื่อเพื่อนที่นั่งขวามือ
 - บอกต่อๆ กันไปเรื่อยๆ
 ๓. ถ้าใครทำพลาดต้องมานั่งด้านหน้า
- ★ กรณีที่ผู้เข้าร่วมไม่รู้จักกันหรือไม่สนิทกันมาก่อน ควรทำป้ายชื่อก่อนทำกิจกรรม

แบบที่ ๓

แนะนำตัว ผ่าน ป้ายชื่อ

อุปกรณ์

๑. กระดาษการ์ด ๒๐๐ แกรมขึ้นไป
๒. อุปกรณ์ตกแต่งเท่าที่หาได้ เช่น สีชอล์ก สีไม้ สีน้ำ ไหมพรม กระดาษสี กระดาษห่อของขวัญ กระดาษสา กระดาษลูกฟูก กากเพชร ด้ายสีต่างๆ ลวด สี เศษผ้า เศษวัสดุเหลือใช้ ฯลฯ
๓. กรรไกร และ กาว

วิธีการ

๑. กระบวนกรนำอุปกรณ์ทำป้ายชื่อมาวางกระจายไว้กลางห้อง
๒. ให้ผู้เข้าร่วมทำป้ายชื่อด้วยตัวเอง โดยไม่จำกัดรูปแบบและขนาด แต่ขอให้สะท้อนความเป็นตัวตนของเรา
๓. ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที
๔. แบ่งกลุ่มย่อย เพื่อเล่าถึงตัวเราผ่านป้ายชื่อ

๑.๒ สอบอารมณ์ (check in)

แบบที่ ๑

ทำทาง บอก อารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจสอบสภาวะอารมณ์ผู้เข้าร่วมและเริ่มสร้างความคุ้นเคย

วิธีการ

๑. กระบวนกรและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม
๒. ให้ผู้เข้าร่วมลุกขึ้นยืนทีละคน เพื่อแนะนำตัวเองตามหัวข้อดังต่อไปนี้
 - ให้บอกชื่อเล่น
 - ตั้งแต่ช่วงเช้าที่เริ่มออกเดินทางมา มีความรู้สึกอย่างไร โดยให้แสดงท่าทางแทนคำพูด

แบบที่ ๒

พูดถึง ตัวเอง และเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้เข้าร่วมในช่วงที่ผ่านมา และทำให้รู้จักกันมากขึ้น

วิธีการ

๑. กระบวนกรและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม

๒. ให้ผู้เข้าร่วมแนะนำตัวเองตามหัวข้อดังต่อไปนี้

- บอกชื่อเล่น พูดถึงตัวเองสั้นๆ ว่าชีวิตช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง
- พูดถึงด้านดีของเพื่อนที่อยู่ขวามือ

★ การสอบอารมณ์วิธีนี้ ใช้ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมได้ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันมาแล้วอย่างน้อย ๑ ครั้ง พอหลังจากกลับไปใช้ชีวิตประจำวันแล้วก็กลับมาทำกิจกรรมร่วมกันอีก

แบบที่ ๓

แทน
ความรู้สึก
ด้วย...

วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจสอบสภาวะอารมณ์ของผู้เข้าร่วมโดยรวม เพื่อพิจารณาต่อว่าจะดำเนินกระบวนการตามแผนที่วางไว้ต่อไป หรือควรมีกิจกรรมอื่นเข้ามาปรับสภาพให้พร้อมก่อน

วิธีการ

๑. กระบวนการและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม
๒. กระบวนการเชิญผู้เข้าร่วมให้กลับมาอยู่กับตัวเอง
๓. จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมเทียบเคียงว่า สัตว์ชนิดไหนที่จะแทนสภาวะของตัวเรา ณ ขณะนี้ได้? พร้อมกับบอกเหตุผล

★ นอกจากแทนความรู้สึกด้วยชนิดของสัตว์แล้ว ยังสามารถปรับเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ เช่น การพยากรณ์อากาศ (เช่น ตอนนี้อยู่ในใจของเรา มีเมฆคลุมเครือ เหมือนฝนจะตก) หรือแทนด้วยชนิดของดอกไม้ เป็นต้น

แบบที่ ๔

ประมวล
ความรู้สึก

วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจสอบความรู้สึก การเรียนรู้ สภาวะภายในของผู้เข้าร่วม (เทียบเคียงกับความรู้สึก/ความคาดหวังที่มีในช่วงแรก)

วิธีการ

๑. กระบวนการและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม
๒. ให้ผู้เข้าร่วมบอกความรู้สึกที่มีตั้งแต่เริ่มกระบวนการ-ปัจจุบัน โดยสรุปย่อออกมาเป็น ๑ คำ
๓. มีเงื่อนไขว่า ไม่ให้ซ้ำกับคนอื่น

★ เป็นการสอบอารมณ์ช่วงแรกของวันที่ ๒ เป็นต้นไป

แบบที่ ๔

ต้นไม้ ความกังวล — ความหวัง

วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วม และดูความคาดหวังของผู้เข้าร่วม

อุปกรณ์

๑. กระดาษ post it สีชมพูและสีเขียว อย่างละห่อ
๒. ปากกา
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ๒ แผ่น โดยวาดเป็นรูปต้นไม้ความกังวล และต้นไม้ความหวัง แผ่นละต้น

วิธีการ

๑. แจกกระดาษ post it ให้ผู้เข้าร่วมคนละ ๒ ใบๆ ละสี
 - สีชมพู เขียนความกังวล กลัว ความรู้สึกไม่ดี ลงในกระดาษ (เป็นอุบายให้สิ่งที่เราไม่อย่างมีในตัว ให้ออกไป)
 - สีเขียว เขียนความหวัง อาจจะต่อตัวเอง การอบรม สังคม ประเทศชาติ ฯลฯ
๒. ไม่ต้องลงชื่อ
๓. นำกระดาษ post it ที่เขียนแล้วไปแปะบนต้นไม้

๑.๓ ละครบทบาท

เกม มดตาย

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนานที่เน้นการใช้ฐานกาย

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมยืนกระจายไปทั่วห้อง
๒. กระบวนกรสาธิตท่าประกอบคำสั่งทั้ง ๔ ท่า ได้แก่
 - “มดตาย” ให้ลงไปนอนดินเหมือนมดตาย
 - “มอเตอร์ไซด์” ให้ ๒ คน จับคู่ เกาะไหล่แล้ววิ่งไปด้วยกัน
 - “ไฟเขียวไฟแดง” ให้จับกลุ่ม ๓ คน คนหนึ่งนั่ง คนหนึ่งคุกเข่า และอีกคนยืนเป็น ๓ ระดับ แล้วทำมือกระพริบๆ



- “วงหมอลำ” ให้จับกลุ่ม ๔ คน มี ๑ คนยืนอยู่ข้างหน้า เป็นนักร้อง และอีก ๓ คนเป็นคนเต้นอยู่ข้างหลัง
- ๓. กระบวนการออกคำสั่งให้ทำท่าต่างๆ ตีๆ กัน
- ๔. เมื่อผู้เข้าร่วมเริ่มเหนื่อย ให้สั่งท่าสุดท้ายเป็น มดตาย แล้วให้นอนลงไปเลย

✳ เกมนี้ผู้เขียนเคยเล่นกับทั้งเด็กประถมและผู้สูงอายุวัย ๖๐ กว่าปี ปรากฏว่าระดับความสนุกไม่แตกต่างกัน เพียงแต่ความกระชั้นในการออกคำสั่งแตกต่างกันเล็กน้อยเท่านั้น

เกม นักสืบ

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุก ลุ้น และฝึกการสังเกตฝ่ายตรงข้าม

อุปกรณ์

๑. กระดาษแผ่นเล็ก สำหรับเขียนชื่อ

๒. ปากกา

วิธีการ

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น ๒ ฝ่ายเท่าๆ กัน

๒. มีคนที่นั่งอยู่ตรงกลาง ๑ คน

๓. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนชื่อของตัวเองลงในกระดาษ

๔. รวบรวมชื่อที่ได้สลับกับกลุ่มตรงข้าม

๕. ผู้เข้าร่วมจากกลุ่ม ๑ ถือชื่อของคนที่อยู่กลุ่ม ๒ ไปหาคนกลาง ๑ ชื่อ (โดยกลุ่มที่ ๒ ไม่รู้ว่าชื่อที่อยู่ในกระดาษเป็นใคร คนในกลุ่มต้องช่วยกันเดา หรือดูท่าทีกลุ่ม ๑ เอง)

๖. จากนั้นให้คนที่อยู่ในกลุ่ม ๒ เป็นฝ่ายถือนามบัตรของคนที่อยู่ในกลุ่ม ๑ ออกไป ๑ ชื่อ และถ้าคนที่อยู่ในกลุ่ม ๒ เป็นคนเดียวกับชื่อที่กลุ่ม ๑ เพิ่งถือนามบัตรออกไป ก็จะถูกยิง เช่น ตะวันอยู่กลุ่ม ๑ ถือนามบัตรของกุหลาบออกไปหาคนกลาง แล้วถ้าคนในกลุ่ม ๒ เลือกกุหลาบให้เป็นคนถือนามบัตรออกไป กุหลาบก็จะถูกยิง แต่ถ้าเลือกคนอื่นที่ไม่ใช่กุหลาบก็จะรอดไป

๗. สลับกันเดินออกไปจนกว่ากระดาษรายชื่อจะหมด ทีมไหนเหลือสมาชิกเยอะกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ



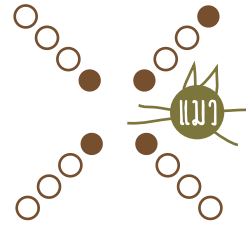
เกม แมวจับหนู

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนานที่ใช้ฐานกาย

กติกา

๑. ให้ผู้เข้าร่วมเรียงแถวตอนกระจายออกเป็นรัศมี (ดังรูป)
๒. คนที่ยืนอยู่หน้าสุดเป็นหนูจะต้องวิ่งหนีแมวไปต่อท้ายแถวอื่น และต้องสะกิดคนในแถวให้รู้ตัว เพื่อที่คนหน้าสุดจะได้วิ่งหนีแมวไปต่อแถวอื่น
๓. ถ้าแมวจับหนูได้ จะกลายมาเป็นหนู แล้วหนูตัวนั้นก็จะกลายเป็นแมวต่อไป



เกม นักฆ่า

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนาน (แบบลุ้นและกดดัน) ขณะเดียวกันก็สามารถเป็นเกมที่น่าเข้าสู่เนื้อหาได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิถีเล่นของแต่ละคน การหลบหลีก การเผชิญหน้า และฝึกสังเกต

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมยืนล้อมวงกัน ให้ทุกคนหลับตา
๒. กระบวนกรจะเดินไปรอบๆ แต่ที่หลังบางคน ซึ่งหมายความว่าคนๆ นั้นคือ นักฆ่าซึ่งส่วนใหญ่จะมี ๓ คน
๓. เมื่อพร้อมแล้วให้ทุกคนลืมตา นักฆ่าก็จะเริ่มทำงาน
๔. วิธีการฆ่า คือ เมื่อนักฆ่ากระพริบตาข้างเดียวใส่ใครให้คนๆ นั้นนับ ๑ - ๓ ในใจแล้วร้องว่า “โอย! ตายแล้ว”
๕. นักฆ่ามีเป้าหมาย คือ ฆ่าให้หมดทุกคน
๖. คนธรรมดาต้องช่วยกันจับนักฆ่าให้ได้ โดยคนธรรมดา ๒ คนที่สังเกตเห็นนักฆ่าให้ยกมือ นับ ๑-๓ แล้ววิ่งไปที่นักฆ่าพร้อมๆ กัน ถ้าเป็นนักฆ่าจริงนักฆ่าจะตาย แต่ถ้าไม่ใช่ คนยิงจะต้องตาย
๗. ห้ามพูดคุยกัน



เกม ยอดมนุษย์

วัตถุประสงค์

เพื่อกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัว

วิธีการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมยืนล้อมเป็นวงกลม
2. กระบวนกรสาธิตท่ายอดมนุษย์ทั้ง ๓ ท่า (ดังภาพ)
3. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมซ้อมท่าท่าจนคล่อง โดยเวลาที่ท่าต้องทำเสียงปล่อยพลัง อีซ!! ออกมาด้วย
4. กระบวนกรเชิญอาจารย์เจ้าสำนักมาตรวจสอบ โดยอาจารย์จะเดินไปรอบๆ วง ถ้าอาจารย์ไปหยุดที่ใครแล้วท่าท่าใด ลูกศิษย์ต้องท่าท่าที่ต่างไป แต่ถ้าถ้าเผลอท่าท่าเดียวกับอาจารย์ก็ต้องออกมาเป็นคนตรวจสอบแทน
5. จากนั้นให้เพิ่มจำนวนอาจารย์ออกเป็น ๒ คน

✳ เพื่อให้การตรวจสอบเข้มข้นยิ่งขึ้น คนที่เป็นอาจารย์ควรมีเทคนิคในการหลอกล่อให้ยอมมนุษย์ตายใจ พอเผลอก็กระโดดไปท่าท่าตรงหน้า ด้วยความตกใจ ตั้งตัวไม่ทันหลายคนก็มักทำท่าเดียวกับอาจารย์



เกม ตบพื้น

วัตถุประสงค์

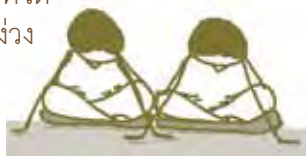
เพื่อเรียกสติ สร้างความตื่นตัว โดยไม่ต้องขยับตัว สามารถใช้เป็นเกมที่เบรกเปลี่ยนบรรยากาศได้ โดยเฉพาะช่วงบ่ายที่ผู้เข้าร่วมรู้สึกง่วง

อุปกรณ์

1. ปากกาเคมี ๑ ด้าม

วิธีการ

1. กระบวนกรและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวง โดยให้หัวเข้าชิดกัน
2. วางมือสองข้างลงบนพื้น ในลักษณะไขว้มือกับคนข้างๆ
3. ยกมือตบพื้นทีละมือ เริ่มจากคนแรกไล่ไปรอบวงโดยให้ดูที่ลำดับของมือ ไม่ใช่ที่คน
4. ถ้ามีคนตบมือ ๒ ครั้ง จะต้องย้อนกลับ
5. ถ้ามีคนตบมือพลาด จะใช้ปากกาขีดที่หลังมือ
6. พอจบเกม นับจำนวนเพื่อหาคนที่พลาดเยอะที่สุด



เกม มังกรลอดผ้า



วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมเป็นทีม และความสนุกสนาน

วิธีการ

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น ๓ แถวเท่าๆ กัน และให้ยืนเป็นแถวตอนลึกจับมือกันไว้
๒. ให้ผู้เข้าร่วมนับเลข โดยเริ่มนับจากหัวแถว และจำหน่ายเลขประจำตัวของตัวเองไว้
๓. กระบวนกรจะเรียกทีละ ๒ หมายเลขที่ติดกัน
๔. ให้หมายเลขคู่นั้นยกมือขึ้น เพื่อให้คนหัวแถวและหางแถววิ่งมาลอด (จะต้องจับมือกันตลอด) เช่น หมายเลข ๓-๔ ก็ให้หมายเลข ๓ และ ๔ ยกมือที่จับกันขึ้น ให้คนอื่นลอด

* เกมนี้จะต้องมีผู้เล่นมากกว่า ๓๐ คนขึ้นไป เนื่องจากในแต่ละแถวจะต้องมีคนมากกว่า ๑๐ คน เพื่อความสนุกในการหาหมายเลขและการแข่งขันว่าแถวไหนจะทำได้เร็วกว่ากัน (ยิ่งผู้เข้าร่วมมีจำนวนเยอะเท่าไรก็ยิ่งสนุกมากขึ้น)

เกม ขายตลาด

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนาน แบบเบาๆ

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม ทุกคนจะต้องมีเบาะนั่ง ยกเว้น ๑ คนที่จะต้องเป็นคนซื้อของ (มีเบาะเท่ากับจำนวนคนที่นั่งอยู่)
 - คนที่นั่งอยู่ถามว่า “เธอจะไปไหน?”
 - คนที่เดินซื้อของตอบว่า “ฉันจะไปตลาด”



- คนที่นั่งอยู่ถามว่า “เธอจะไปซื้ออะไร?”
 - คนที่เดินซื้อของตอบว่า “ฉันจะไปซื้อ...”
๒. แล้วให้แต่ละคนนึกถึงยี่ห้อของสินค้าชนิดนั้นๆ แล้วหันไปกระซิบกับคนข้างมือ (เพื่อเป็นพยาน)
๓. เมื่อคนซื้อบอกยี่ห้อที่ตรงกับใครก็ให้ออกไปเดินต่อแถวด้านหลังคนซื้อไปเรื่อยๆ จน คนซื้อตะโกนว่า “ตลาดวาย” ให้ทุกคนรีบวิ่งหาที่นั่งให้เร็วที่สุด
๔. เหลือ ๑ คน เป็นคนซื้อของต่อไป

เกม ตัวระเบิด (เชื่อโรค)

วัตถุประสงค์
เพื่อความสนุกสนาน
และได้เคลื่อนไหวร่างกาย

วิธีการ

๑. สมมติให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเป็นประชากรดาวดีด ซึ่งจะมีท่าเดินในแบบเฉพาะ คือ เท้าต่อกัน มือแบะออก และมีเสียง ดีดๆๆ (ดังภาพที่ ๑)
๒. อยู่มาวันหนึ่ง ก็มีตัวเชื่อโรคเกิดขึ้นมาบนดาวดีด ซึ่งตัวเชื่อโรคนี้ก็จะมีการท่าเดินเหมือนกับประชากรดาวดีดด้วยเหมือนกัน แต่ต่างตรงที่ พอตัวเชื่อโรคนี้ไปแตะที่ใคร คนนั้นจะต้องตัวแข็งทันที
๓. หลังจากนั้น เพื่อนที่ปกติดีก็ต้องเข้ามาช่วย โดยมีวิธีการคือ คนปกติ ๒ คน เข้ามาจับมือกัน (ดังภาพที่ ๒) แล้วก็ต้องบอกว่า “เธอเป็นอิสระแล้วๆ” ๓ รอบ โดยที่ต้องส่ายสะโพกและย่อเข่าลงด้วย

- * วิธีเลือกตัวเชื่อโรค ให้ขออาสาสมัคร (ที่มีท่าทางจะเดินได้เร็ว) แต่ถ้าประชากรมีจำนวนมาก และเดินได้เร็ว ให้เพิ่มจำนวนตัวเชื่อโรคเข้าไปอีก

วิธีช่วย
ประชากรดาวดีด



เกม หอย เปลี่ยนฝา

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนานและแบ่งกลุ่มไปด้วยในตัว

วิธีการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ๓ คน โดย ๒ คนจับมือกัน (เป็นฝา) ล้อมคนที่ ๓ ที่อยู่ตรงกลาง (เป็นหอย) ไว้
๒. เมื่อกระบวนกรบอกว่า “หอยเปลี่ยนฝา” ให้หอยวิ่งไปหาฝาใหม่
๓. เมื่อกระบวนกรบอกว่า “ฝาเปลี่ยนหอย” ให้ฝาทั้ง ๒ คนจับมือกันย้ายไปหาหอยตัวใหม่
๔. เมื่อกระบวนกรบอกว่า “๓ ฝา ๑ หอย” ให้จับมือกันเป็นฝา ๓ คน และมีหอยอยู่ตรงกลาง ๑ คน
๕. เมื่อกระบวนกรบอกว่า “หอยระเบิด” ให้ทุกคนตะโกนว่า “ตูม!” แล้วจับมือเป็นฝาเป็นหอยกันใหม่
๖. จนท้ายที่สุด กระบวนกรบอกว่า “๒ ฝา ๒ หอย” เมื่อจับมือกันครบแล้วก็ให้นั่งลง (จำนวนฝากับหอยสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามขนาดของกลุ่มที่ต้องการ)

★ เกมนี้ถือเป็นเกมคลาสสิกอีกเกมหนึ่ง ในแต่ละพื้นที่ก็จะมี การปรับเปลี่ยนวิธีเรียกไปต่างหาก ซึ่งเท่าที่ผู้เขียนได้ยินมา มีวิธีเรียกดังนี้ ผิงเปลี่ยนรัง กระรอกเปลี่ยนรัง ขี้เปลี่ยนหลุม ปลาบ้าเปลี่ยนไห ผีเปลี่ยนหลุม

เกม ทำอะไรดี จ๊ะ?

วัตถุประสงค์

เพื่อแบ่งกลุ่มและสัมผัสสร้างความคุ้นเคยกันเล็กน้อย

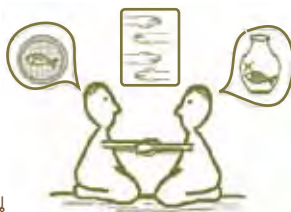
วิธีการ

๑. กระบวนกรร้องเพลงถามผู้เข้าร่วมว่า “ทำอะไรดีจ๊ะ?” ให้ผู้เข้าร่วมตอบว่า “ทำอะไรดีล่ะ?”
๒. จากนั้นกระบวนกรจะบอกว่าให้ทำอะไร เช่น ให้คน ๓ คน หันหลังชนกัน, ให้คน ๖ คน เอานิ้วหัวแม่มือชนกัน ฯลฯ จนคำสั่งสุดท้าย ให้คน ๕ คน เอาแขนคล้องกัน

เกม ปลาร้า ปลาทุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้สนุกสนานและถูก
เนื้อตัวกันนิดหน่อยเพื่อสร้าง
ความคุ้นเคยระหว่างกัน



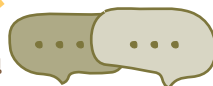
วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน จากนั้น
ให้หนึ่งหันหน้าเข้าหากัน วางมือ
ทั้งสองไว้ระดับอกสลับกัน (ดังภาพ) ให้ตกลงกันเองว่า
ใครจะเป็นปลาร้าและใครจะเป็นปลาทุ
๒. จากนั้นกระบวนกรเล่าเรื่องไปทีละขลุ่ย เมื่อได้ยินคำว่า
“ปลาร้า” ให้คนที่เป็ปลาร้าตีมือปลาทุ ซึ่งพยายามจะ
หลบไม่ให้ถูกตี และเมื่อใดได้ยินคำว่า “ปลาทุ” ให้ปลาทุ
ตีมือคนที่เป็ปลาร้า ซึ่งพยายามจะหลบไม่ให้ถูกตี

เกม เสิร์ฟจัน ละเือ

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความสนุกสนาน



วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมเดินไปทั่วห้อง เมื่อ
กระบวนกรให้สัญญาณ “หยุด”
ให้ผู้เข้าร่วมหยุดอยู่กับที่ แล้วจับคู่กับคนที่อยู่ใกล้ๆ
๒. กระบวนกรให้คำสั่ง รอบละหนึ่งคำสั่ง เช่น
(๑) บอกชื่อจังหวัดที่มีตัวสะกด “ร” อยู่ด้วย
(๒) ชื่อดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม ฯลฯ
๓. เมื่อกระบวนกรให้คำสั่งเสร็จแล้ว ให้สลับกันตอบ เมื่อ
กระบวนกรเคาะระฆังแล้วใครที่ยังไม่ได้พูด (หรือกำลัง
จะพูด) ให้ถือว่าแพ้
๔. กระบวนกรบอกให้คนแพ้เอามือไขว้หลัง คนชนะอาจจะ
เชียดาง จี๊เอว ฯลฯ
๕. เล่นจำนวน ๕ รอบ โดยครั้งสุดท้ายให้ผลัดกันนับ



เกม ขนมไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อแบ่งกลุ่มและสัมผัสสร้างความคุ้นเคย

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มกันตามคำสั่ง ดังนี้
ถ้าได้ยินว่า...



ปาต่องโก ให้ ๒ คนคล้องแขนกัน



แซนวิช ให้ ๓ คนประกบกัน



ขนมชั้น ให้ ๔ คนเรียงกัน



รวมมิตร ให้ ๕ คนจับมือกันเป็นวงกลม

๒. รอบสุดท้าย ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มเป็นขนมชั้น
(กลุ่มละ ๔ คน)

๑.๕ เตรียมเข้าสู่กิจกรรมหลัก

เกม ขับรด

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความคุ้นเคยกันมากขึ้น

โดยสามารถนำไปสู่กิจกรรมหลัก

เรื่องความไว้วางใจได้ด้วย

อุปกรณ์

๑. ผ้าปิดตา จำนวนครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด

๒. ซีดีเพลงบรรเลงที่มีจังหวะสนุกๆ

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน

๒. กระบวนการแจกผ้าปิดตาคู่ละ ๑ อัน (คนที่ปิดตา คือ คนที่ยืนอยู่ข้างหน้า และ คนที่ไม่ปิดตา คือ คนที่ยืนอยู่ข้างหลัง)

๓. ให้ยืนหันหน้าไปทางเดียวกัน

๔. ไม่พูดคุยกัน ให้คนที่ปิดตาสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

๕. ให้คนที่อยู่ข้างหลังจับไหล่เพื่อนแน่นๆ แล้วพาเพื่อนออกเดินไปรอบๆ ห้อง โดยขอให้เพื่อนปลอดภัย



๖. ส่วนคนที่ปิดตา ให้ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามเพื่อน ไปตามจังหวะเพลง
๗. กลับมาอยู่กับลมหายใจ ถ้าพร้อมแล้วออกเดินทางได้!
๘. กระบวนการหาสิ่งของที่จะเป็นอุปสรรคมาวางขวางทางเดิน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ กิ่งไม้ เป็นต้น
๙. แลกเปลี่ยนความรู้สึกและบทเรียน

★ กระบวนการสามารถกระตุ้น/ท้าทายให้ผู้เข้าร่วมเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ ได้

เกม เหยี่ยว ต้อนลูกไก่

วัตถุประสงค์

นอกจากความสนุกสนานและการได้ใช้ร่างกายอย่างเต็มที่ ยังสามารถนำเข้าสู่เนื้อหาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอำนาจ หรือการปกป้องเยาวชนจากการคุกคามของสื่อที่ไม่เหมาะสมได้ด้วย

วิธีการ

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น ๕ กลุ่มๆ ละ ๕ คน
๒. ให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นหมายเลข ๑ ๒ ๓ ๔
๓. ให้ ๒ ๓ ๔ จับมือกันเป็นวงกลม แล้ว ๑ ออกไปนอกวง
๔. ให้ ๑ ทำอย่างไก็ได้ แต่ให้โดนหมายเลข ๒ ดังนั้น ๓ ๔ จะต้องช่วยกันป้องกัน
๕. จากนั้นให้สลับบทบาท
๖. แลกเปลี่ยนความรู้สึกและบทเรียน



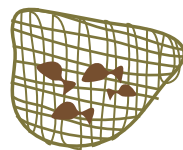
เกม อวน จับปลา

วัตถุประสงค์

เพื่อความสนุกสนาน และเตรียมเข้าสู่กิจกรรมหลักที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอำนาจได้

วิธีการ

๑. สมมติให้ผู้เข้าร่วมทั้งหมดเป็นปลา โดยกำหนดขอบเขตของห้องประชุมเป็นท้องทะเล
๒. ขออาสาสมัคร ๑ คน มาแหกกว่ายเป็นอวน
๓. กติกามีอยู่ว่า ถ้าปลายมือทั้ง ๒ ด้านของอวนไปแตะปลาตัวไหน ให้ปลาตัวนั้นกลายเป็นอวน โดยจับมือต่อจากอวน



๔. แต่ช่องว่างระหว่างอวนจะไม่สามารถจับปลาได้ จะมีเพียงปลายมือแต่ละด้านของอวนเท่านั้นที่จับปลาได้
๕. ให้อวนออกล่าปลาให้ได้มากที่สุด ปลาตัวไหนที่หนีรอดได้นานที่สุดจะถือว่าชนะ
๖. ถ้าอวนขาด ถือว่าเกมจบ

เกม ตุ๊กแก ๒ วิญญาณ (ทาวด์กัทนุ)

วัตถุประสงค์

เพื่ออุ่นเครื่องจินตนาการ และเตรียมตัวเข้าสู่กิจกรรมหลักที่เกี่ยวกับจินตนาการ/ศิลปะ

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมหาพื้นที่ส่วนตัวเพื่อสร้างกล่องแก้วที่สามารถกันตัวเองออกจากคนอื่นได้ ให้อยู่กับลมหายใจของตัวเอง
๒. เลือกมือข้างที่ถนัดน้อยกว่าอีกข้าง วางกดลงไปกับพื้นให้แน่นที่สุด ให้รู้สึกเหมือนกับว่ามีกาวติดมือเรากับพื้น ให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น
๓. ใช้มือข้างที่ถนัดดึงมือที่ติดกาวขึ้นมา รวากับมีคน ๒ คน กำลังต่อสู้กันอยู่ ให้มีแรงต้านเกิดขึ้นจริงๆ ใช้กลยุทธ์ทุกรูปแบบที่ทำให้ดึงมืออีกข้างขึ้นให้ได้ สังเกตความรู้สึก
๔. สลับมือ แล้วสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นด้วย
๕. ย้ายพื้นที่มาเป็นผนังห้อง ยืนในท่าที่สบายๆ วางมือทั้งสองข้างบนผนังเหมือนถูกติดกาว ให้รู้สึกว่ามือทั้งสองเป็นส่วนเดียวกับผนัง ให้ร่างกายส่วนอื่นๆ พยายามดึงมือออกจากผนัง สังเกตความรู้สึก
๖. แนบตัวกับผนังห้อง ให้รู้สึกเหมือนว่ามีกาวติดอยู่ด้านหลัง ตอนแรกยังไม่รู้สึกตัว (ทำความคุ้นเคยกับผนัง)
๗. ให้รู้สึกว่าเรากำลังพยายามดึงตัวออกมาจากผนัง ให้รับรู้ถึงความยึดและเหน็ด ก่อนที่จะดีดกลับเข้าไปใหม่
๘. จากนั้นเราจะเริ่มมีพลังมากกว่าแรงดึงดูด ค่อยๆ ออกมาได้ไกลขึ้น แม้จะยังดีดกลับไป แต่เราก็ตมาได้ไกลขึ้นเรื่อยๆ แบ่งระดับตามระยะทางได้เป็น ๑-๕ ระดับ
๙. เขียนบันทึกความรู้สึก/บทเรียน เป็นเวลา ๕ นาที

เกม เรียงลำดับ

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความรู้สึกร่วม เพื่อตรวจสอบข้อมูลบางอย่างของผู้เข้าร่วม เช่น ช่วงอายุ งานอดิเรก ความสนใจ

วิธีการ

ให้ผู้เข้าร่วมเข้าแถวเรียงลำดับตามใจชอบอย่างรวดเร็ว
โดย

๑. ลำดับชื่อ โดยใช้พยัญชนะตัวสุดท้ายของชื่อจริง จาก ก-ฮ
๒. เรียงลำดับตามจำนวนพยางค์ของชื่อเล่น ชื่อจริง และนามสกุลจากน้อยไปมาก (หากพยางค์เท่ากัน ให้ดูจำนวนสระเสียงสั้นยาว หรืออาจใช้ความรู้สึกวัดความสั้นยาวก็ได้)
๓. เรียงลำดับตามวัน-เดือนเกิด
๔. เรียงลำดับตามอายุ จากน้อยไปมาก

* กระบวนการสามารถปรับใจให้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือประเด็นที่ต้องการได้ เช่น หากเนื้อหาเกี่ยวกับเยาวชนที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ ก็อาจจะปรับใจให้เป็น เรียงลำดับจำนวนชั่วโมงที่เล่นเกมใน ๑ วันจากน้อยไปมากก็ได้

๑.๕ การภาวนาแบบต่างๆ

ฝึกการ แบบนับเลขในใจ (Heart Math)



วัตถุประสงค์

เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความสงบและผ่อนคลายได้เร็วขึ้น และพร้อมสำหรับการทำ

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งในท่าที่สบายๆ
๒. ให้กำหนดตัวเลขขึ้นภายในใจ ๒ ชุดๆ ละ ๒ ตัว เช่น หายใจเข้า ๑-๒, หายใจออก ๓-๔
๓. ชุดตัวเลขดังกล่าวหมายถึงระยะความสั้นยาวของลมหายใจ ซึ่งจะช่วยกำหนดให้ลมหายใจเข้า-ออก มีความยาวที่ใกล้เคียงกัน

การภาวนาด้วยก้อนกรวดตามวิธีของท่าน ติช นัท ฮันห์



การภาวนาด้วยก้อนกรวดโดยเฉพาะในตอนเช้า เป็นการเริ่มต้นวันใหม่ที่ดีกับตัวเอง ทั้งนี้ เคยมีการใช้การภาวนากับคนไข้เบาหวาน ปรากฏว่าได้ผลดีมาก

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความสงบภายในของผู้เข้าร่วมและบรรยากาศภายนอกโดยรวม อีกทั้งเป็นการดึงพลังชีวิตขึ้นมาโดยผ่านการเชื่อมโยงกับธรรมชาติด้วย

อุปกรณ์

๑. ระฆังญี่ปุ่น

๒. ก้อนกรวดกลม (จำนวนคน x 4)



วิธีการ

๑. วางก้อนหินไว้ตรงหน้าผู้เข้าร่วมคนละ ๔ ก้อน

๒. กระบวนกรนำภาวนา



ก้อนที่ ๑



ก้อนที่ ๒



ก้อนที่ ๓



ก้อนที่ ๔

๓. ก้อนที่ ๑ ฉันเป็นดั่งดอกไม้ ฉันสดชื่น ให้เราจินตนาการว่ามีสวนดอกไม้ทะเลสาบภูเขาใหญ่ เบื้องบนเป็นท้องฟ้ากว้าง ฟาโลคราม ฉันเป็นดั่งดอกไม้ฉันสดชื่น หายใจเข้า-ดอกไม้ หายใจออก-สดชื่น

๔. ก้อนที่ ๒ ฉันเป็นดั่งขุนเขา ฉันมั่นคง หายใจเข้า-ขุนเขา หายใจออก-มั่นคง

๕. ก้อนที่ ๓ ฉันเป็นดั่งน้ำใส ฉันสงบนิ่ง หายใจเข้า-น้ำใส หายใจออก-สงบนิ่ง

๖. ก้อนที่ ๔ ฉันเป็นดั่งความว่าง ฉันเป็นอิสระ หายใจเข้า-ความว่าง หายใจออก-อิสระแล้วปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ เบา สบาย

การผ่อนคลาย ตระหนักรู้



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีช่วงเวลาที่ได้พักผ่อนคลายและผ่อนคลายอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังเป็นการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับกิจกรรมในช่วงต่อไป

อุปกรณ์

๑. ระฆังญี่ปุ่น
๒. เสื้อหรือผ้าสำหรับปูนอน
๓. นาฬิกา
๔. เครื่องเสียงและแผ่นซีดีเพลงบรรเลง

วิธีการ

๑. กระบวนกรนำผ่อนคลาย โดยการพูดซ้ำๆ มีเสียงดนตรีคลอเบาๆ ทั้งนี้กระบวนกรไปจําเป็นต้องพูดตลอดเวลา ๔๐ นาที อาจจะนำผ่อนคลายเพียง ๑๐ นาทีแรก หากผู้เข้าร่วมคนไหนรู้สึกผ่อนคลายจนช่วงก็สามารถหลับได้เลย ใครไม่ช่วงก็ให้ฝึกตระหนักรู้กับความผ่อนคลายนั้น
๒. เมื่อครบ ๔๐ นาที กระบวนกรปลุกผู้เข้าร่วมให้รู้สึกตื่นตัวและสดชื่น
๓. หลังจากนั้นอาจจะนวด หรือทำโยคะเพื่อยืดเส้นยืดสายเล็กน้อย

• ตัวอย่างบทนำผ่อนคลายตระหนักรู้

ท่าที่เราผ่อนคลายสบายที่สุด คือ ท่าโยคะ ท่าศพ แต่ถ้าใครรู้สึกอึดอัด อยากนอนตะแคงก็สามารถนอนตะแคงขวาได้ (การนอนตะแคงซ้ายจะกดทับหัวใจ) ให้รู้สึกว่าแผ่นหลังของเราสัมผัสผืนพื้น หายใจฝ่ามือ ขณะนี้ร่างกายของเราค่อยๆ หนักขึ้นๆ คล้ายกับว่ากำลังจะจมลงไปในพื้นที่ในช่วงเวลานี้ขอให้ปล่อยร่างกาย ปล่อยความคิด ความรู้สึกต่างๆ ไว้กับผืนแผ่นดินก่อน ผากไว้กับผืนแผ่นดินที่เป็นเหมือนแม่ของเรา ปล่อยให้แม่โอบกอดร่างกายของเราไว้ ไม่มีสิ่งใดที่ต้องกังวล เมื่อเราอยู่ในอ้อมกอดของแม่ แม่ที่ยิ่งใหญ่ แม่ของโลกใบนี้ ปล่อยให้ทุกอย่างดำเนินไปตามทางของมัน เราใช้ร่างกายของเรามานาน ให้เวลานี้เป็นเวลาที่เราร่างกายของ

เราได้พัก ผ่อนคลาย ค่อยๆ เคลื่อนความรู้สึกไปไว้ที่เท้า ผ่อนคลายปลายเท้า
ปล่อยคลายฝ่าเท้าทั้งสองข้าง นิ้วเท้า หน้าแข้ง น่อง ขาทั้งสองข้าง ให้รู้สึกผ่อน
คลาย ผ่อนคลายสะโพก ช่องท้อง ส่งความรัก ความปรารถนาดีมาที่กระเพาะ
อาหารที่กำลังทำงานอย่างหนักในขณะนี้ ให้เขาได้ทำงานอย่างเต็มที่ ผ่อนคลาย
บริเวณหน้าอก สี่ข้าง และผ่อนคลายทั่วทั้งแผ่นหลัง ผ่อนคลายหัวไหล่ที่แบกรับ
ภาระ ความตึงเครียดต่างๆ ปล่อยวาง ผ่อนคลายแขน ฝ่ามือ และนิ้วมือทั้งสอง
ข้าง ค่อยๆ เคลื่อนความรู้สึกผ่านลำคอที่บริเวณใบหน้า ผ่อนคลายทั่วทั้งศีรษะ
ทั่วทั้งร่างกาย

ให้เราลองจินตนาการว่า เรากำลังเป็นก้อนหินเล็กๆ ก้อนหนึ่งที่กำลังจะ
จมลงไปในแม่น้ำที่กว้างใหญ่ ก้อนหินค่อยๆ ดิ่งลงไปในแม่น้ำที่กว้าง ลึกๆ ๆ
ลงไปหยุดนิ่งใต้ผืนทราย ใต้แม่น้ำนั้น สายน้ำนิ่งสงบ ทรายขาวละเอียด เราหยุด
นิ่งบนผืนทราย ไร้ความกังวล มีแต่ความเย็นสบาย ปล่อยให้สายน้ำค่อยๆ ซึมซับ
เข้าผิวร่างกายของเรา รู้สึกเย็นสบาย ปล่อยให้ความเหนียวล้าทั้งกายและใจซึม
ไปกับสายน้ำ คงเหลือไว้แต่ความเย็นสบาย ปล่อยให้สายน้ำโอบอุ้มตัวเราไว้
เมื่อเราอยู่ในอ้อมกอดของสายน้ำ เย็นสบาย ผ่อนคลาย ไร้ความกังวล ให้สายน้ำ
คอยดูแลเรา

ใครรู้ตัวว่าร่างกายของเราต้องการพักผ่อน ก็ขอให้หลับลงไปเลย ไม่มีสิ่งใด
ที่ต้องเป็นกังวล ถ้าใครไม่รู้สึกง่วง ให้อยู่กับความรู้สึกในใจของเรา บ้านที่อยู่
ภายในใจของเรา

(เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๔๐ นาที กระบวนการปลูกผู้เข้าร่วมให้ตื่นตัวสั้นๆ)

ให้รู้สึกว่าเป็นหนึ่งเดียวกับสายน้ำ รู้สึกว่าเรากำลังมีแรงกายแรงใจเพื่อ
จะเรียนรู้ต่อไปในยามบ่ายนี้ กระปรี้ปรืปรืเลือกตาข่าย ดึงความรู้สึกกลับคืนมา ปิด
ขี้เกียจไปทางซ้ายทางขวาค่อยๆ ตะแคงตัวลุกขึ้นในท่านั่ง

หมายเหตุ

๑. การผ่อนพักตระหนักรู้ มักจะทำช่วงบ่ายก่อนเริ่มกิจกรรมอื่นๆ
๒. ที่มาของบทนำผ่อนพักตระหนักรู้: เสริมสิกขาลัขณ์

๒. กิจกรรมหลัก



กิจกรรมในหมวดนี้มีจุดมุ่งหมายในการสร้างการเรียนรู้ ตามเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ที่วางเอาไว้ ส่วนใหญ่การร้อยเรียงกระบวนการมักวางกิจกรรมหลักไว้ในแต่ละช่วงอย่างเชื่อมโยงกัน ดังนั้น กิจกรรมที่ผู้เขียนยกมาเป็นตัวอย่างนี้ จึงไม่ใช่กิจกรรมที่บรรลุผลสมบูรณ์ด้วยตัวเองจะต้องมีบริบทอื่นๆ แวดล้อมด้วย

๒.๑ พลังกลุ่ม

กิจกรรม แม่น้ำพิษ



วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับพลังกลุ่ม และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม เรียนรู้บทบาทของตัวเองที่มีต่อทีม และบทบาทที่ทีมมีต่อตัวเอง และหากผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มที่มาจากโรงเรียนหรือองค์กรเดียวกันก็สามารถเชื่อมโยงกลับไปถึงบทบาทของแต่ละคนที่มีต่อความเป็นกลุ่ม/ทีมในชีวิตจริงได้

อุปกรณ์

๑. แผ่นพลาสติกหรือกระดาษ ขนาด เอ ๔ (ส่วนใหญ่ใช้เสื่อน้ำมัน เนื่องจากมีความทนทาน) จำนวนเท่ากับ จำนวนผู้เข้าร่วม/๒ + ๑ เช่น มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด ๓๒ คน ก็จะใช้แผ่นพลาสติกจำนวน $32/2 + 1 = 17$ แผ่น
๒. เชือก ๒ เส้น เพื่อทำแนวแม่น้ำ โดยแต่ละเส้นมีความยาวเท่ากับ จำนวนผู้เข้าร่วม x ๒ เมตร (ช่วงกว้างยาวๆ) + ๒ เมตร (๑ ช่วงกว้าง)
๓. นาฬิกา
๔. ปากกาเคมี ๑ ด้าม
๕. กระจก เพื่อให้สัญญาณก่อนปล่อยน้ำจากเขื่อน

โจทย์/กติกา

๑. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเดินผ่านแม่น้ำพิษ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงจุดสุดท้ายอย่างปลอดภัย โดยต้องมีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่ติดกันตลอดต่อเนื่อง จนกระทั่งคนสุดท้ายข้ามพ้นเส้นชัย
๒. หากหลุดจากกันต้องเริ่มต้นใหม่
๓. มีหิน (แผ่นพลาสติก) ให้จำนวนตามสูตรข้างต้น



๔. ถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายออกนอกก่อนหินจะกลายเป็นคนพิการ (กระบวนกรใช้ปากกาเคมีขีดส่วนนั้น) แล้วส่วนนั้นจะใช้งานไม่ได้อีกต่อไป
๕. ถ้าผู้เข้าร่วมใช้เวลาในการข้ามแม่น้ำนานเกินไป เนื้อแม่น้ำมีเชือกที่พร้อมจะปล่อยน้ำ ซึ่งจะถือว่าเกมยุติ แต่จะมีสัญญาณเตือนก่อนล่วงหน้า
๖. ถ้าหินลอยอยู่เฉยๆ โดยไม่มีคนถือไว้ จะโดนจระเข้ (กระบวนกร) แย่งไป

หมายเหตุ

ในระหว่างที่ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม กระบวนกรควรสังเกตบรรยากาศ สถานการณ์ ท่าทีและบทบาทของแต่ละคน เพื่อเป็นข้อมูลในการชวนคุย

การกำหนดเวลาปล่อยน้ำจากเขื่อนไว้ในตอนต้น จะเป็นเงื่อนไขที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมต้องช่วยกันหาทางออก และกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมบางคนแสดงบทบาทผู้นำโดยธรรมชาติ ซึ่งสามารถนำประเด็นนี้มาชวนคุยได้

จากประสบการณ์ของผู้เขียน มีหลายครั้งที่ผู้เข้าร่วมขอต่อเวลาเพื่อที่จะไปให้ถึงเส้นชัยให้ได้ ในกรณีเช่นนี้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์/บริบทแวดล้อม ณ ขณะนั้นๆ ว่าการยืดเวลาออกไปจะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างที่ตั้งใจไว้หรือไม่

กิจกรรม เปิดเจ้าปัญหา (เปิดชิงพื้นที่)



วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบพลังกลุ่ม และเรียนรู้ถึง
บุคลิกของตนเองในการทำงานหรือแก้ไข
สถานการณ์ร่วมกับคนอื่น ในขณะเดียวกัน
ก็เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น
ด้วย เพราะมีศัตรูคนเดียวกัน คือ เปิด

อุปกรณ์

๑. เบาะรองนั่งหรือกระดาษ เอ ๔
จำนวนเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม + ๑
๒. กระดาษขาว (ในกรณีที่ใช้กระดาษ)
๓. ระเบิด
๔. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. สมมติให้แผ่นกระดาษ/เบาะรองนั่งเป็นรัง โดยวางกระจายไปทั่วห้อง แล้ว
ให้แต่ละคนยืนอยู่บนรัง
๒. จะมีรังว่างอยู่ ๑ รัง
๓. จะมีเปิดตัวหนึ่ง เดินด้วยความเร็วคงที่เพื่อแย่งชิงรังว่างนั้น
๔. สมาชิกทุกคนต้องช่วยกันปิดพื้นที่ว่างให้นานที่สุดเท่าที่ทำได้
๕. ทุกคนจะต้องมีส่วนร่วม
๖. ห้ามย้ายรัง
๗. ห้ามกัก ยืนขาละรัง
๘. ห้ามขวางกันหรือทำร้ายเปิด
๙. บันทึกเวลาที่ปกป้องที่ว่างได้นานที่สุดในแต่ละรอบ และชื่อคนที่เสียพื้นที่
๑๐. แลกเปลี่ยนความรู้สึก/บทเรียนที่เกิดขึ้น

ตารางสรุปผล
กิจกรรมฯ

รอบที่	เวลา (วินาที)	คนเสียพื้นที่

หมายเหตุ

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมมีการประสานความร่วมมือหรือวางแผนได้ดีมาก สามารถ
ป้องกันที่ว่างได้นาน กระบวนการอาจจะเพิ่มจำนวนเปิดขึ้นมาได้ โดยการขอ
อาสาสมัครจากผู้เข้าร่วม

กิจกรรม ตัวต่อมหาสนุก



วัตถุประสงค์

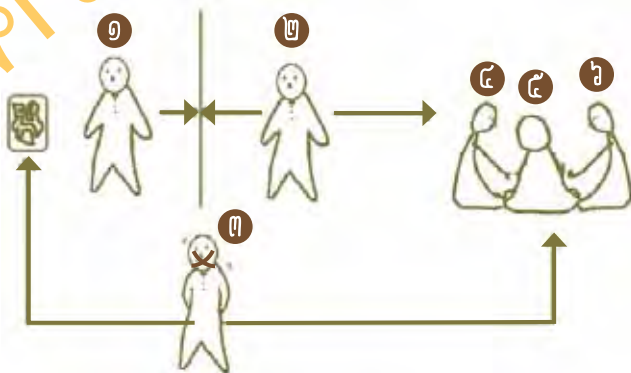
เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคหรือข้อจำกัดในการทำงานร่วมกัน และได้เรียนรู้สภาวะภายในของตนเองขณะทำงานร่วมกับผู้อื่นภายใต้เงื่อนไขหรือข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรค ซึ่งสามารถเชื่อมโยงสู่สถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้

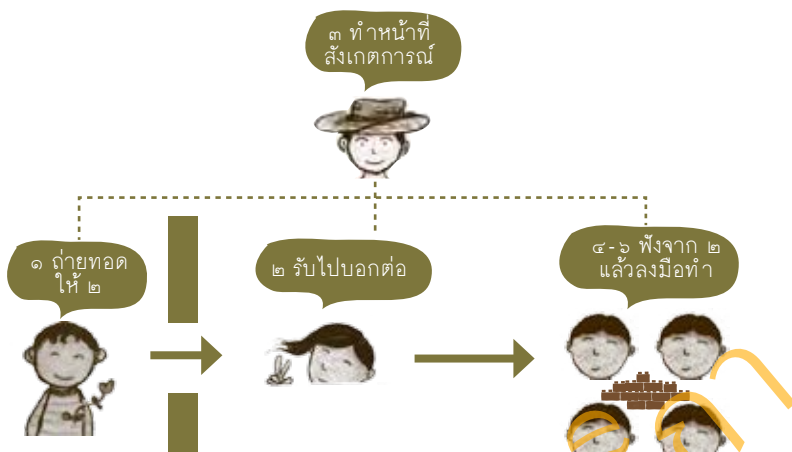
อุปกรณ์

๑. ชุดตัวต่อเลโก้ต้นแบบ ซึ่งกระบวนการจะต้องต่อไว้อีก โดยไม่ให้ผู้เข้าร่วมเห็น
๒. ตัวต่อเลโก้สำหรับแต่ละกลุ่ม
๓. เชือก ใช้ซึ่งทำเขต

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น ๔ กลุ่มๆ ละ ๕-๖ คน โดยแต่ละคนในกลุ่มมีหน้าที่ต่างกัน (ดูรายละเอียดหัวข้อ บทบาท และภาพประกอบ)
๒. สมาชิกภายในกลุ่มทุกคน ต้องช่วยกันต่อตัวต่อให้เหมือนกับต้นแบบทุกประการ ทั้งสี รูปร่างและขนาด
๓. เมื่อหมดเวลาแล้ว นำผลงานของแต่ละกลุ่มมาเทียบกับต้นแบบ
๔. แลกเปลี่ยนบทเรียนที่เกิดขึ้น
๕. ใช้เวลาประมาณ ๔๕ นาที





บทบาท

๑. หมายเลข ๑ เป็นคนที่เห็นต้นแบบ: ไม่สามารถมาหากลุ่มได้
๒. หมายเลข ๒ เป็นคนรับสารจากหมายเลข ๑ มาถ่ายทอดกับกลุ่ม: ไม่เห็นต้นแบบและห้ามลงมือทำ ทั้งนี้ หมายเลข ๒ จะวิ่งไปคุยกับหมายเลข ๑ ก็รอบกัได้ และจะวิ่งมาบอกหมายเลข ๔ - ๖ ที่อยู่ในห้องก็รอบกัได้
๓. หมายเลข ๓ เป็นคนสังเกตการณ์: ต้องเอามือไขว้หลังตลอดเวลา ห้ามพูดหรือส่งสัญญาณใดๆ ทำได้เพียงพยักหน้าและส่ายหน้าเท่านั้น แต่สามารถเดินไปได้ทุกที่
๔. หมายเลข ๔ - ๖ เป็นคนลงมือทำ: ต่อตัวต่อให้ได้ตามแบบ โดยไม่สามารถลูกไปไหนได้

หมายเหตุ

การจัดเตรียมสถานที่ ควรให้แต่ละเขตอยู่ห่างกันพอสมควร หรืออาจจะอยู่คนละห้องก็ได้ และควรมีกระบวนการประจำอยู่แต่ละจุด เช่น จุดที่หมายเลข ๑ และ ๒ มาพบกัน และภายในห้องที่หมายเลข ๔-๖ นั่งต่อตัวต่อ

ในกรณีที่ไม่มีอุปกรณ์ที่เป็นชุดตัวต่อเลโก้ เราสามารถใช้การวาดภาพแทนได้ โดยที่กระบวนการวาดภาพต้นแบบ (ส่วนใหญ่จะเป็นภาพเรขาคณิต) แล้วให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันวาดให้เหมือนกับต้นแบบ โดยแต่ละบทบาททำหน้าที่เหมือนกับการต่อเลโก้

๒.๒.๑ อานา

กิจกรรม แม่เหล็ก



วัตถุประสงค์

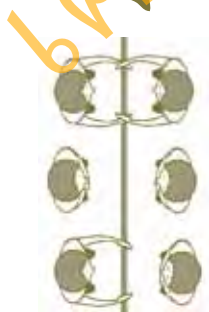
เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงเรื่องอานา ทั้งในด้านที่เป็นผู้มีอานาและเป็นผู้ถูกลังการโดยผู้มีอานา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ๓ คน แล้วนับเลข ๑, ๒, ๓ และจำหมายเลขประจำตัวของตัวเองไว้
๒. รอบที่ ๑ ให้ฝ่ามือของคนที่นั่ง ๑ เป็นแม่เหล็ก และหน้าของคนที่เหลือเป็นเหล็ก ไม่ว่าฝ่ามือของหมายเลข ๑ จะพาไปไหน ใบหน้าของหมายเลข ๒ และ ๓ ต้องตามไปด้วย
๓. สลับหมายเลข ๒ และ ๓ เป็นแม่เหล็กในรอบต่อไป
๔. แลกเปลี่ยนบทเรียนที่เกิดขึ้น

๒.๒.๒ ความรุนแรง-สันติวิธี

กิจกรรม ความรุนแรง



วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างการเรียนรู้เรื่องที่มาของความรุนแรง ที่มาจากภายในของแต่ละคน รวมถึงวิธีที่หลากหลายในการใช้ความรุนแรงและสันติวิธี

อุปกรณ์

เชือกหรือกระดาษขาว เพื่อชิงทำเส้นแบ่งเขต

วิธีการ

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น ๒ ฝ่าย โดยคนที่อยู่ตรงข้ามกันให้มีรูปร่างใกล้เคียงกัน
๒. ทำอย่างไรก็ได้ ให้คนที่ปากตรงข้ามมาอยู่ปากเราให้ได้มากที่สุด
๓. การข้ามปากแต่ละครั้งนับเป็น ๑ แต้ม

กิจกรรม ตีเมือง/ชิงเมือง



กลุ่มเมือง ก

แบ่งกลุ่มและ
ตั้งชื่อเมืองสมมติ
เตรียมฟังอธิบาย
สถานการณ์
จากกระบวนกร



กลุ่มเมือง ข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงเรื่องความรุนแรง โดยเฉพาะความรุนแรงที่มาจากความคั่นหินหรือสัญชาตญาณภายในของแต่ละคน ให้ผู้เข้าร่วมได้เห็น (ตระหนัก) ถึงธรรมชาติภายในที่มักจะใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา เพื่อที่จะได้แสวงหาหนทางในการสร้างสันติวิธีจากภายในต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็น ๔ กลุ่มๆ ละ ๕ คนขึ้นไป (จำนวนกลุ่มและสมาชิกต่อกลุ่มขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วม)
๒. ให้แต่ละกลุ่มอยู่คนละมุมห้อง สมมติให้แต่ละกลุ่มเป็นเมืองๆ หนึ่ง และตั้งชื่อ
๓. กระบวนกรอธิบายสถานการณ์ว่า ช่วงนี้ได้เกิดวิกฤตทางธรรมชาติ ทำให้ข้าวยากหมดแพง ประชาชนกำลังจะอดตาย ดังนั้น เราต้องไปตีเมืองอื่นเพื่อเอาทรัพยากรมาเลี้ยงประชาชนของเรา และเอาตัวเชลยมาเป็นแรงงานในเมืองของเรา (กระบวนกรสามารถแต่งหรือปรับเปลี่ยนเรื่องตามความเหมาะสม)
๔. พอกระบวนกรบอกว่า “ให้เมือง...ไปตีเมือง...” ให้สมาชิกของเมืองนั้นไปแย่งชิงพลเมืองๆ นั้นมาให้ได้มากที่สุด ภายในเวลา ๑๐ วินาที
๕. เมื่อกระบวนกรเคาะระฆัง จะถือว่าสิ้นสุดต่อรอบ ให้กลับเมืองของตัวเอง
๖. แลกเปลี่ยนบทเรียนที่เกิดขึ้น

หมายเหตุ

ก่อนทำกิจกรรม ขอให้ผู้เข้าร่วมถอดเครื่องประดับที่มีค่าหรืออาจจะทำให้ได้รับบาดเจ็บออกก่อน

๒.๓ เข้าใจตัวเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ

กิจกรรม ภาพสะท้อนชีวิต



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีช่วงเวลาที่ได้ใคร่ครวญตัวเอง และทำความเข้าใจสภาวะของตัวเอง ณ ขณะปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังเป็นการผ่อนคลายภายใต้บรรยากาศที่เป็นธรรมชาติอีกด้วย

อุปกรณ์

๑. กระดาษ เอ ๔ หรือสมุดบันทึก
๒. ปากกา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนเรื่องราวที่สะท้อนภาพชีวิต โดยใช้สรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว ณ ขณะนั้น (เลือกมาเพียง ๑ อย่าง) เป็นสื่อแทนภาวะชีวิต
๒. ก่อนลงมือเขียน ขอให้ผู้เข้าร่วมอยู่กับสิ่งที่เลือกมานั้นสักครู่ก่อน แล้วลงมือเขียนโดยไม่ต้องกังวลเรื่องของภาษาหรือรูปประโยคที่ใช้
๓. ผู้เข้าร่วมสามารถเดินไปเขียนที่ไหนก็ได้
๔. ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที
๕. แบ่งปันบทบันทึกร่วมกัน

หมายเหตุ

ส่วนใหญ่สถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมจะเป็นสถานที่ทางธรรมชาติที่ร่มรื่น มีพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกถึงความเป็นส่วนตัวและผ่อนคลาย หลายครั้งที่เราจะได้พบว่า ทุกคนมีความเป็นกวีอยู่ในตัว เรื่องนี้ แม้แต่ตัวผู้เข้าร่วมเองก็ยังไม่รู้มาก่อน จนกว่าจะได้ผ่านการลงมือทำ



กิจกรรม ช่องสะท้อนตัวตน



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มองเห็นและเข้าใจความแตกต่างของคน ซึ่งนำไปสู่การยอมรับความแตกต่างหลากหลายนั้นๆ โดยเฉพาะความต่างที่มักทำให้ไม่พอใจหรือเกิดความขัดแย้ง

อุปกรณ์

๑. กระดาษ เอ ๔
๒. ปากกา



ช่องที่ ๑ (ลำดับที่ ๓) มุมมองของเจ้าของ พฤติกรรมจิตใจ	ช่องที่ ๒ (ลำดับที่ ๑) พฤติกรรมจิตใจ	ช่องที่ ๓ (ลำดับที่ ๒) ข้อดีของเราเอง	ช่องที่ ๔ (ลำดับที่ ๒) มุมมองที่ คนอื่นมองเรา
• ปอดมีพลัง • ตรงไปตรงมา • ไม่หมกมุ่น • เป็นคนจริงใจ • สบายๆ ไม่ซีเรียส	• พูดเสียงดัง • ขากกุก	• พูดเสียงนุ่มเพราะ • สุภาพ	• เสแสร้ง • ไม่จริงใจ • เกือบกด

กระบวนการดำเนินกิจกรรม

๑. แจกกระดาษ เอ ๔ ให้ผู้เข้าร่วมคนละแผ่น แล้วให้พับเป็น ๔ ช่องเท่าๆ กัน
 - ช่องที่ ๒ ให้เขียนพฤติกรรมที่ทำให้โกรธ ไม่พอใจ ชื่นเคืองมาก (อาจเป็นคนใกล้ชิดก็ได้)
 - ช่องที่ ๓ ให้เขียนพฤติกรรมที่ควรจะเป็นในเชิงบวกที่ตรงข้ามกับช่องที่ ๒ (ข้อดีในตัวเอง)
๒. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มละ ๖-๗ คน
๓. แลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม ให้ช่องที่ ๑ และ ๔ เป็นมุมมองที่คนอื่นมองเข้ามา
 - ช่องที่ ๑ เป็นมุมมองที่เป็นบวกของเจ้าของอารมณ์นั้นๆ
 - ช่องที่ ๔ เป็นมุมมองที่เป็นลบที่คนอื่นมองเรา

กิจกรรม เดินสี่ยาง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงภาวะของความเสี่ยงต่อเรื่องต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะระวังตัวเองแค่ไหนก็ตาม



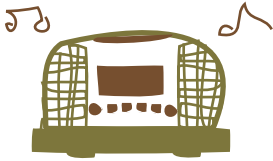
วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้เข้าร่วมมารวมกันที่ลานกว้างๆ ยืนตำแหน่งใดก็ได้ ไม่ใส่รองเท้า
๒. หลังจากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมค่อยๆ หลับตาลง แล้วออกเดินไปตามจำนวนก้าวที่กระบวนกรบอก ซึ่งจะเดินท่าไหน ทิศไหนก็ได้
๓. เริ่มจาก ๑ ก้าว ...๓ ก้าว ...๕ ก้าว ...๗ ก้าว ...๑๑ ก้าว ...๑๗ ก้าว ...
๔. ถ้ามีใครชนกันให้นั่งลงและลืมตาได้ ส่วนคนที่ยังไม่ชนกับใครก็ให้ฟังคำสั่งและเดินไปเรื่อยๆ
๕. แลกเปลี่ยนบทเรียนที่เกิดขึ้น

หมายเหตุ

กระบวนกรสามารถเชื่อมโยงบทเรียนที่เกิดขึ้นเข้ากับเนื้อหาที่ทำอยู่ได้ เช่น ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดปัญหาการกระทบกระทั่งภายในกลุ่มเพื่อน หรือองค์กร กล่าวคือ ในขณะที่เราระมัดระวังตัวเองอย่างที่สุดแล้ว แต่ก็ยังมีคนที่มาชนเราจนได้ หรือในแง่ของการใช้ชีวิต ถ้าขาดการยับยั้งใคร่ครวญ ก็อาจจะไปชนคนอื่นได้ง่ายๆ เป็นต้น

กิจกรรม สายธารชีวิต



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ใคร่ครวญชีวิตในช่วงที่ผ่านมาทั้งเรื่องที่ทำให้มีความสุข และเรื่องที่ทำให้ทุกข์ และเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองให้มากขึ้นพอที่กล้าจะเปิดเผยเรื่องราวของตัวเองกับผู้อื่น

นอกจากนั้น ผู้เข้าร่วมยังได้เรียนรู้ที่จะรับฟังและเข้าใจคนอื่นด้วย และเป็น การสร้างพื้นที่ปลอดภัยขึ้นภายในกลุ่ม

อุปกรณ์

เครื่องเสียงและแผ่นซีดีเพลงบรรเลงเบาๆ

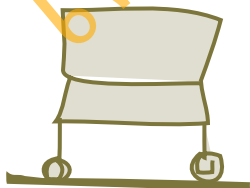
วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มละประมาณ ๔ - ๕ คน
๒. กระบวนการชี้แจงกติกา โดยเฉพาะการรับฟังด้วยใจ ไม่ตัดสิน และให้เคารพ ชิงกันและกัน โดยการไม่นำเรื่องราวที่ได้ยินออกไปเล่าที่อื่น
๓. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย ค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ จากนั้น กระบวนการ นำเข้าสู่การทบทวนช่วงชีวิตในวัยเด็ก เหตุการณ์ที่กระทบความรู้สึกหรือยัง ผั่งใจอยู่จนทุกวันนี้
๔. เมื่อพลังภายในกลุ่มพร้อมแล้ว ให้แต่ละคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต
๕. ใช้เวลาคนละประมาณ ๕ - ๗ นาที

หมายเหตุ

ในช่วงที่ทบทวนชีวิต กระบวนการอาจให้ผู้เข้าร่วมจับมือกันก็ได้ กรณีนี้จะช่วย สร้างพลังภายในกลุ่มผู้เข้าร่วมที่เป็นผู้ใหญ่ได้ดี เพราะผ่านประสบการณ์ในชีวิตร มามากมาย อาจจะมีเรื่องที่สะสมไว้ในจำนวนมาก

กิจกรรม เมื่อฉันพิการ



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และเข้าใจการใช้ชีวิตและความรู้สึกของคนพิการ ซึ่งสามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและการปฏิบัติตัวต่อคนพิการได้

อุปกรณ์

๑. ผ้าปิดตา
๒. แก้วอัลลอเซ็น
๓. เครื่องอุดหู (ears plug)



วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนการอธิบายทำความเข้าใจถึงความสำคัญของกิจกรรม และขอความร่วมมือ (หรือท้าทาย) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
๒. จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมจับสลากประเภทของการพิการ เช่น ตาบอด ไม่มีขา หูหนวก มีแขนข้างเดียว เป็นใบเป็นต้น ทั้งนี้ อาจจะใช้เกมในการเลือกก็ได้
๓. ให้ผู้เข้าร่วมดำรงบทบาทนั้นในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง หรือตลอดทั้งวัน หรือตลอดการอบรม ทั้งตอนที่ทำการกิจส่วนตัว และตอนที่ทำกิจกรรมอื่นๆ (กระบวนการเป็นผู้พิจารณาเพื่อกำหนดเงื่อนไขต่างๆ ให้สอดคล้องกับบริบทและวัตถุประสงค์ที่วางไว้)
๔. แลกเปลี่ยนบทเรียนที่เกิดขึ้น

หมายเหตุ

ในระหว่างที่ทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมอาจรู้สึกหงุดหงิด คับข้องใจ หรืออยากเลิกบทบาทของตัวเอง กระบวนการต้องสังเกตและจับสัญญาณดังกล่าวอย่างทันท่วงที

กิจกรรม จัดดอกไม้



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมคลี่คลายหรือได้รับการเยียวยาภายใน
โดยพลังของธรรมชาติและความสะดวก รวมถึงเรียนรู้ที่จะอยู่
กับตัวเองอย่างช้าๆ ฝึกสังเกตความรู้สึกต่างๆ ที่ผุดขึ้นมา

อุปกรณ์

๑. แจกันที่มีรูปทรงและขนาดแตกต่างกันหลากหลาย แต่
ไม่จำเป็นต้องซื้อมาทุกอันสามารถใช้ขวดโหล แก้วน้ำ
หรือวัสดุอื่นๆ ร่วมได้ จำนวนมากกว่าผู้เข้าร่วม
๒. ถังใส่น้ำ ๒ ใบ (ใบหนึ่งใส่น้ำ สำหรับล้างดอกไม้และ
แจกัน ส่วนอีกใบใส่น้ำ เพื่อใส่แจกัน)
๓. ผ้าปูพื้นขนาดประมาณ ๒x๓ เมตร สำหรับวางดอกไม้
๔. ระฆังญี่ปุ่น

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนกรเชิญให้ผู้เข้าร่วมนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย จากนั้นนำสู่การ
ภาวนา ให้นึกถึงความงามของธรรมชาติ นำสู่การเปิดใจรับฟังเสียงจากธรรม
ชาติและเสียงที่มาจากภายในของตัวเอง สัมผัสถึงการเชื่อมโยงที่เกิดขึ้น ใช้
เวลาช่วงนี้ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที
๒. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมออกไปเดินเก็บดอกไม้ (ซึ่งหมายรวมถึงกิ่งไม้ ใบหญ้า
ก้อนกรวด ฯลฯ) โดยไม่พูดคุยกัน ขอให้ผู้เข้าร่วมได้อยู่กับตัวเองและธรรมชาติ
ใช้เวลาช่วงนี้อีกประมาณ ๒๐ นาที
๓. เมื่อกลับมา ให้นำดอกไม้และสิ่งที่เก็บมาทั้งหมด วางไว้บนผืนผ้ากลางห้อง
ดอกไม้เหล่านี้จะไม่มีเจ้าของอีกต่อไป ทุกคนสามารถเลือกหยิบมาจัดแจกันได้

ขั้นตอนการจัดดอกไม้

เดิมมี ๑๔ ขั้นตอน แต่ในที่นี้ผู้เขียนจะขอย่นย่อมาบางส่วนเท่านั้น คือ

๑. ผู้เข้าร่วมสามารถจัดดอกไม้ได้ทุกที่ที่อยู่บริเวณนี้ (ตามสภาพ) ค้นหาที่ที่เรา
อยากจะทำให้ตรงนั้นมันสวย (ใช้ใจรู้สึก) เดินหาไปรอบๆ
๒. เมื่อเลือกสถานที่แล้วให้ทำความสะอาด ยืนทำใจให้สงบ บอกกับตรงนั้น
ว่า เรากำลังจะมาทำให้พื้นที่ตรงนี้สวยงามและคนที่เดินผ่านมาได้มองเห็น
บอกกับตัวเราเองว่าพร้อมที่จะจัดแล้ว ทำใจให้สงบ

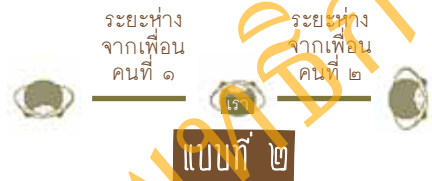
๓. เดินมาที่ดอกไม้ เลือกดอกไม้ที่รู้สึกว่าจะดึงดูดใจเรามากที่สุด เลือกทีละ ๑ อย่าง อยู่กับปัจจุบันขณะ อย่าคาดหวังว่าอยากจะจัดอะไร แบบไหน ดูให้ชอบ ให้เขาได้โชว์ความงามเต็มที่ ได้แล้วนำมาวางในที่ที่เราจะจัด ให้เขาอยู่ตรงนี้ ก่อนที่จะจัด ให้พิจารณาดอกไม้ก่อน เขามีเกสรเล็กๆ มีกลีบสีเหลือง หยัก กลีบใบ รูปทรงเป็นอย่างไร พิศดูข้างหน้า ซ้ายๆ ข้างหลัง ซึ่งน้ำหนักว่าประมาณเท่าไร มองให้ละเอียดตอนนี้เรากำลังจะจัดเขาแล้ว ให้เขาได้เผยความงาม ให้เต็มที่ พิจารณาแล้วให้วางลง
๔. เลือกแจกัน พิจารณาดูว่าเราจะเลือกอันไหนที่สวยถูกใจ สีส้มดอกไม้ไปก่อน ให้อยู่กับแจกันที่เราจะเลือก ดูให้ทั่ว เลือกได้แล้วหยิบแจกันวางในที่ที่เราจะจัด
๕. พิจารณาดูว่าให้ด้านหน้าโชว์ความงามให้เห็น เรายืนอยู่ตรงไหนของแจกัน แล้วสวยให้ยืนมุมนั้น แล้วปักดอกไม้ ค่อยๆ ปัก ค่อยๆ ปล่อย สวยอย่างที่ใจต้องการหรือยัง
๖. ถ้ายังกขึ้นมามากใหม่ ถอยออกมาดู ถ้ารู้สึกว่าขาดอะไรไปให้หยิบขึ้นมาเพิ่ม ทีละดอก ทีละใบ (วนกลับไปสู่การพิจารณาเหมือนกัน ทำความสะอาดดอกไม้เหล่านั้นด้วยก็ได้)
๗. เล็งว่าจะเต็มตรงไหนลงไป จะตัดหรือหักก็ได้ แล้วก็ปักลงไป ถอยออกมาดู ถ้าไม่สวยที่ดอกแรก ก็ต้องถอดดอกที่สองก่อนแล้วค่อยถอดอันแรก แล้วปักลงไปใหม่ ทำตามลำดับ เพราะทุกการกระทำมีความหมาย เราจะละเลยการจัดดอกอื่นๆ ไม่ได้ เช่น เมื่อนำดอกไม้ดอกที่ ๕ มาปัก แล้วรู้สึกว่าไม่สวย อยากจะขยับดอกที่ ๒ ก็ต้องถอดดอกที่ ๕ ดอกที่ ๔ ดอกที่ ๓ ออกก่อนแล้ว จึงถอดดอกที่ ๒ จัดให้ตรงใจ แล้วจึงค่อยปักดอกที่ ๓ ดอกที่ ๔ แล้วก็ปักดอกที่ ๕ ลงไปตามลำดับ
๘. ดูว่าให้สวยที่สุดในใจของเราก็พอแล้ว ได้แค่นี้ก็แค่นั้น
๙. จากนั้นนำกระดาษและปากกามาเขียนบันทึก ซึ่งอาจจะเป็นบทกวี จดหมาย บทเพลง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น หรือวาดภาพก็ได้
๑๐. แบ่งปันความรู้สึก/บทเรียนที่เกิดขึ้น

หมายเหตุ

คนที่จะเป็นกระบวนกรนำกิจกรรมนี้ ควร (จำเป็น) ที่จะต้องผ่านการทำกิจกรรมนี้มาก่อน

๒.๔ ความสัมพันธ์/ความเชื่อมโยง

กิจกรรม เต็ดดอกไม้
สะเทือนถึงดวงดาว



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงสายใยความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนอย่างเป็นรูปธรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้เข้าร่วมยืนเป็นวงกลม มองหน้าเพื่อน แล้วเลือกเพื่อนไว้ในใจ ๒ คน
๒. เราจะรักษาความสมดุล เป็นปกติ ไม่ไกล่เกินไป ไม่ไกล่เกินไป (เพราะถ้าไกล่เกินไปจะทำให้รู้สึกถูกแทรกแซง ไกล่เกินไปก็เป็นความเหินห่าง)
๓. ให้ผู้เข้าร่วมเดินไปรอบๆ ห้อง ในขณะเดียวกันก็ต้องรักษาสมดุล โดยเว้นระยะห่างจากคนที่ ๑ และ ๒ เท่ากัน และระยะจากเรากับ ๑ และ ๒ เท่ากัน โดยอาจจะเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่า หรือ เส้นตรงก็ได้ ดังภาพ
๔. ผู้เข้าร่วมไม่สามารถเปลี่ยนคนที่อยู่ในใจระหว่างทาง
๕. ไม่สามารถพูดคุยกันได้
๖. ให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน
๗. แลกเปลี่ยนบทเรียนที่เกิดขึ้น



มีเพียงชีวิตเพื่อผู้อื่นเท่านั้น
ที่มีคุณค่าแก่การมีชีวิต
-ไอน์สไตน์-

เครือข่ายฟันทิชยา

ปุยบารุงดิน

(แหล่งข้อมูลประกอบการเขียน)

หนังสือ/เอกสารที่น่าสนใจ



- การพัฒนาที่ยั่งยืน. ป.อ.ปยุตโต. มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๕๙
- ความสุขคืออะไร. ออสการ์ เบรอนีฟิเย. (นฤมล พลฤทธิ์ และ อิศระพร บวรเกิด แปล). สำนักพิมพ์อมรินทร์. ๒๕๕๒
- ความสุขในโลก. ระวี ภาวิไล. สำนักพิมพ์ผีเสื้อ. ๒๕๔๒
- คู่มือกระบวนการ: ศาสตร์และศิลป์แห่งการหันหน้าเข้าหากัน. วิศิษฐ์ วังวิญญู, วิธาน ฐานะวุฒม์ และณัฐพล วังวิญญู. สำนักพิมพ์วงน้ำชา. ๒๕๕๐
- มีเธอจึงมีฉัน: คำประกาศแห่งการพึ่งพา. สาทิศ ภูมาร. (ทาคินีแปล). สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา. ๒๕๔๗
- นพลักษณ์: แผนที่เข้าถึงคนเข้าถึงตน. คาร์เรน เว็บ. (ทิพนพลักษณ์ไทย แปล). มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๕๒
- สุนทรีสนทนา. วิศิษฐ์ วังวิญญู. สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา. ๒๕๕๒
- หันหน้าเข้าหากัน: บทสนทนาเรียบง่ายกับความหวังในการก้าวไปสู่อนาคต. มาร์กาเลต เจ.วิตเลอร์. (บุลยา แปล). สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา. ๒๕๔๙

หนังสือ/เอกสารประกอบการเรียน



- การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข. ประเวศ วะสี. สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ. ๒๕๕๐
- การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ. ปรีดา เรืองวิชาธร. รวมบทความการประชุมวิชาการ ประจำปี ๒๕๕๑ จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- คำแนะนำจากนักปลูกต้นไม้อารมณ์ดี. ลิซา เบนดอลล์. สรรสาระ (Reader's Digest). ธ.กันยายน ๒๕๔๙
- จิตผลิบาน. กลุ่มจิตวิวัฒน์. สำนักพิมพ์อมรินทร์. ๒๕๔๘
- ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม ๖. โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา
- นานาวิถีวิทยาการถอดบทเรียน. ศุภวัณณ์ พลายน้อย. บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด. ๒๕๕๑
- บทเรียนจากเพื่อนบ้าน. ฟิลลิป กัลเลย์. สรรสาระ (Reader's Digest). ธ.พฤศจิกายน ๒๕๔๑

- บันทึกการอบรม การพัฒนากระบวนการจัดตั้งปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๑-๗. เสริมศึกษา. ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒
- ปฏิวัติวิทยาเบื้องต้น. คณาจารย์ภาควิชาปรัชญา. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ๒๕๔๑
- พุทธศาสตร์. ปรีชา สิริอาษา. สุวีริยาสาส์น. ๒๕๔๘
- ไม่เลื่อยประดับ. อรชร พงษ์ไสว. สำนักพิมพ์บ้านและสวน. ๒๕๔๔
- รายงานสรุป การอบรมเชิงปฏิบัติการ: ฝึกทักษะการถอดบทเรียน โครงการสุขแท้ด้วยปัญญาปี ๒. เครือข่ายพุทธศึกษา. ๒๕๕๓
- วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑: สู่ทฤษฎีใหม่แห่งการพัฒนา. ประเวศ วะสี. มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์. ๒๕๔๕
- วิทยาการหลังเก็บเกี่ยวของพืช. สังคม เศรษฐกิจเสถียร. ภาควิชาพืชสวน คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ๒๕๔๒
- วิทยาศาสตร์มีชีวิต. จานิส ลอบบ์. (มินา โอวารินทร์ และ รัตน์ว ใจเชื้อสมบุญแปล). นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น. ๒๕๔๘
- ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจัดตั้งปัญญา. ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสข. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๕๒
- สุขแท้ด้วยปัญญา: วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา. ไพศาล วิสาโล. เครือข่ายพุทธศึกษา. ๒๕๕๒
- อัจฉริยะสร้างสุข: คู่มือดูแลสมองให้ฉลาดและมีความสุข. วณิชา เรข. บริษัท อัจฉริยะสร้างได้จำกัด. ๒๕๕๒

เว็บไซต์ประกอบการเขียน



ภาษาไทย

- กระดาษแผ่นเดียว บอกได้ถึงการพึ่งพิงอาศัยกันและกันของสรรพสิ่ง. ธนภณ สมหวัง. โพสต์โดย ไบโยดี. http://www.naturethai.org/forum/forum_posts.asp?TID=1934&get=last
- การเก็บเกี่ยว. http://www.dsc.ac.th/inweb/student_job/samunpai/kankabkaiw.htm
- การใช้ประโยชน์ที่ดินตามแนวทฤษฎีใหม่. <http://www2.swu.ac.th/royal/book1/b1c3f8.html>

- การปลูกมะม่วง. กรมวิชาการเกษตร. http://www.dsc.ac.th/inweb/student_job/samunpai/kankabkaiw.htm
- การลำเลียงน้ำของพืช. <http://203.113.101.214/biology/BioText/Student/BE2542/STUD2542/s643/m14/s643g146.htm>
- ดอกทานตะวัน. <http://www.the-than.com/FLower/F8.html>
- ดิน. <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99>
- ดินกับการเจริญเติบโตของพืช. <http://www2.swu.ac.th/royal/book1/b1c3t2.html>
- ดินและการเกิดดิน. http://www.1dd.go.th/thaisoils_museum/survey_1/soils.htm
- ทราบหรือไม่ ว่าดินมีหน้าที่อะไร. <http://www.farmkaset.org/contents/default.aspx?content=00133>
- ทานตะวัน. โพสต์โดย ณัฐ. <http://www.siamsouth.com/smf/index.php?topic=22923.0>
- น้ำบาดาลและระดับน้ำใต้ดิน. <http://202.129.59.73/tn/groundwater/ground%20water.htm>
- แนวพระราชดำริด้านการอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรดิน. <http://www2.swu.ac.th/royal/book1/b1c3t7.html>
- เมฆ. <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%86>
- เมฆ หมอก และหยาดน้ำฟ้า. http://www.rmuthphysics.com/charud/specialnews/6/cloud/cloud_precip.htm
- เมฆชนิดต่างๆ. <http://www.thaiglider.com/th/story/29-cloud.html>
- เมล็ดพันธุ์แห่งความสุข. ดิช นัท ฮันท์ (ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล). <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=nanasaraanae&date=07-03-2005&group=1&gblog=8>
- ยกย่องชายชาขาวเงินไร้ชา เดินหน้าปลูกป่านับ ๑๐ ปี. กระปุกดอทคอม. <http://highlight.kapook.com/view/58638>
- ลักษณะของน้ำใต้ดิน. http://www.rmuthphysics.com/charud/naturemystery/sci3/geology/8/index_ch_8-2.htm
- วันนี้ของนายดาบตำรวจวิชัย สุริยทอ. วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์. http://www.sarakadee.com/web/modules.php?name=Sections&op=view_article&artid=327

ภาษาอังกฤษ

- How to be Happy: And have fun changing the World. Michael Anthony. <http://www.HowToBeHappy.org>.
- How to Grow A Tree or Shrub From Seed. <http://www.treehelp.com/howto/howto-grow-a-tree-from-seed.asp>
- Plant a tree seed, save a planet. http://wwf.panda.org/how_you_can_help/campaign/plant_seed/
- The Perfect Garden. Brigitte Norland. Message post to <http://www.resurgence.org/magazine/article2710-the-perfect-garden.html>
- When is the Best Time to See Cherry Blossom in Japan?. Shizuko Mishima. <http://www.bbg.org/discover/cherries/collection/>

แหล่งเรียนรู้ และฝึกฝน



เสริมศึกษา

หน่วยงานการกุศลที่จัดการเรียนรู้ โดยมุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ซึ่งเอื้อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนตนเองในทุกด้านของชีวิต

ที่อยู่: สำนักงานรามคำแหง เลขที่ ๒๙/๑๕ ถ.รามคำแหง ชรามคำแหง ๒๑ แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

<http://www.semsikkha.org>

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

หน่วยงานที่ขับเคลื่อนการศึกษาที่ทำให้เข้าใจและเข้าถึงภาวะความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นในทางที่เกื้อกูล

ที่อยู่: มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ ๙๙๙ หมู่ที่ ๕ ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

<http://www.ce.mahidol.ac.th>

เกี่ยวกับผู้เขียน



นางสาวสุพรรณภา คำไกร

สำหรับเธอ การปลูกต้นไม้ลงบนดินกับการปลูกต้นไม้กลางใจคน ถือเป็นงานแห่งชีวิตทั้ง ๒ อย่าง

และ ณ ขณะนี้ เธออาจจะกำลังหว่านเมล็ดพันธุ์ ลงบนผืนแผ่นดินเล็กๆ ในชนบทแห่งนั้น หรือ อาจจะกำลังเดินทางเพื่อไปหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข ลงบนลานใจของใครบางคนอยู่ก็ได้

นับถอยหลังไปราวๆ ๔ ปีก่อน เธอได้มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายใน หรือที่เธอเรียกว่า กระบวนการปลูกพุทธรูปในใจคน (และใจตน) ซึ่งเป็นการฝึกฝนและขัดเกลาตนเองผ่านกระบวนการ ผสานกับการปฏิบัติธรรมไปพร้อมๆ กัน

ทุกวันนี้ หากจะเปรียบเทียบระดับการเรียนรู้กับการเติบโตของต้นไม้ เธอบอกว่า อาจจะยังเป็นเพียงต้นกล้าเล็กๆ ที่เพิ่งทวนทานกระแสลมมาไม่กี่ฤดู มีอินเอนบ้าง หักรานบ้าง แต่ก็เชื่อมั่นอยู่เสมอว่า แก่นแท้ภายในจะค่อยๆ มันคงเข้มแข็งขึ้น เพราะสารอาหารหลักที่ไหลผ่านท่อลำเลียงขึ้นมาหล่อเลี้ยงต้นกล้าต้นนั้น คือ ความรักและศรัทธา ที่มีต่อความจริง ความดี และความงาม



แต่...คนปลูกต้นไม้

ขอเพียงเธอ “รัก” ในสิ่งที่ทำ
ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร ย่อม “งดงาม” เสมอ
เพราะความรัก จะทำให้เธอรักในสิ่งที่ตามมาด้วย
และเมื่อเธอรักในสิ่งที่ตามมา
ความงดงามย่อมปรากฏ

อุปสรรคและความล้มเหลว
อาจทำให้เธอท้อแท้และเหนื่อยล้า
แต่จะไม่ทำให้ “รัก” ที่มีอยู่ลดน้อยลง
และเมื่อเธอพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว
เธอก็พร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง...และอีกครั้ง

เพื่อนเอ๋ย...ทางสายนี้ช่างโหดเด๋ยวนัก
เธออาจจำต้องร้องไห้เพียงลำพัง
ท่ามกลางกระแสลมอันแหลมคม
เธออาจเจ็บปวดและยากเข็ญ

แต่ฉันก็เชื่อมั่นอย่างเต็มหัวใจ
ว่า “รัก” จะยังคงอยู่ในใจของเธอ
เธออาจสงสัยว่าทำไม
นั่นเป็นเพราะฉัน “รัก” ใน “รัก” ของเธอ

ขอเพียงเธอ “รัก” ในสิ่งที่ทำ
ต้นไม้แห่งความสุข ก็จะผลิบานงดงาม
ขอเพียงเธอ “รัก” ในสิ่งที่ทำ
ความโหดเด๋ยจะไม่ได้ทำให้เธอเด๋ยวายอีกต่อไป



เครือข่ายฟาร์ม

เครื่องปั้นดินเผา



“...หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่ไม่เหมือนกับคู่มือทั่ว ๆ ไป เพราะนำพาผู้อ่านไปรู้จักกับการปลูกต้นไม้ทุกแห่งทุกมุม รวบรวมจะเป็นคู่มือปลูกต้นไม้ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า การปลูกทัศนคติอันเป็นที่มาแห่งความสุขใจนั้น ไม่ได้ต่างจากการปลูกต้นไม้เลย เพราะเป็นกระบวนการที่อิงกฎธรรมชาติเหมือนกัน แม้เหตุปัจจัยจะต่างกันแต่ก็อาศัยกระบวนการที่เป็นเหตุเป็นผลคล้าย ๆ กัน ใช่แต่เท่านั้นการอุปมาโดยมีการปลูกต้นไม้เป็นตัวเปรียบเทียบ ยังช่วยให้เข้าใจกระบวนการปลูกทัศนคติและมีความสุขได้ง่ายขึ้น ขณะเดียวกันก็เชื่อว่าผู้ที่อ่านและใช้คู่มือเล่มนี้ จะมีฉันทะในการปลูกต้นไม้มากขึ้นเป็นผลพลอยได้ซึ่งย่อมช่วยให้ผู้ปลูกมีความสุขและช่วยให้โลกนี้งดงามขึ้นด้วย...”

พระไพศาล วิสาโล

“ความสุขของคนเรามีอยู่รอบตัว แต่เรามักเข้าไปไม่ถึง หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจและค้นหา วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่ ช่วยให้เข้าถึงความสุขที่ลึกซึ้งด้วยตัวคุณเอง ผู้เขียนใช้กระบวนการปลูกต้นไม้อุปมาให้เห็นขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างอ่อนโยน ลุ่มลึก และเข้าใจง่าย ซึ่งใครๆ ก็สามารถทำได้เพียงแค่เราใส่ใจ จริ่งใจ และตั้งใจลงมือทำด้วยความเพียร”

วรรณภา จารุสมบุญดี

ISBN 978-616-90932-6-8



9 786169 093268



สุขแห่งวิถีปัญญา



เจริญทางพุทธวิถิ



สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ