

นั่นเอง เป็นผู้นำในแบบผู้ประสานงานให้เกิดความราบรื่นในหมู่คณะแบบก้าวใจนั่นเอง คนในอาชีพศิลปิน นักร้อง นักแสดง นักดนตรี จิตรกร มักจะมีบุคลิกแบบหนูสูงสุด

ข้อดี : จะเป็นผู้ที่หลีกเลี่ยงความขัดแย้งรุนแรง ไม่ชอบปะทะหรือใช้กำลังทำลายล้าง จะได้กลิ่นของความขัดแย้ง หรือความไม่ลงรอยกันได้อย่างรวดเร็ว หน่วยงานใดที่ได้ผู้นำหรือผู้ร่วมงานแบบนี้จะโชคดี เพราะจะแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้รวดเร็วและราบรื่น

ข้อเสีย : แต่ที่โชคร้ายก็คือ องค์กรแบบนี้มักจะไม่ค่อยเจอผู้นำในแบบหนู เพราะหนูจะลาออกไปเสียก่อน เนื่องจากไม่สามารถจะอยู่ในท่ามกลางความขัดแย้งรุนแรงได้ และอาจจะถูกข่ม เนื่องจากมีความอ่อนโยน และประนีประนอมมากเกินไป เพราะจะเป็นผู้นำแบบซึ่งสารชอบความสงบ และรักสันติ ในหน่วยงานต่างๆ มักจะพบผู้นำในแบบกระตึงมากกว่าผู้นำแบบหนู

ข้อเสนอแนะ : ควรนำความเด็ดเดี่ยว กล้าเผชิญกับปัญหาแบบกระตึงมาไว้ในความเป็นหนูบ้าง เนื่องจากหากเป็นหนูล้วนๆ จะดูใจน้อย ใจใ้ ใช้อารมณ์มากเกินไป จนดูอ่อนแอไม่น่าเกรงขาม และยากที่จะเป็นผู้นำที่สมบูรณ์แบบ แต่ถ้าหนูกับกระตึงมาผสมกันจะดูดีขึ้น เป็นหนูที่ทรงพลัง

3. ผู้นำที่ศตะวันตก การเป็นผู้นำแบบหมี ธาตุดิน ฐานความคิด

บุคลิกลักษณะ : เป็นแบบเสถียร คือต้องการความมั่นคงสูง เป็นคนหนักแน่นแบบซ้าแต่มั่นใจ มีนิสัยชอบวิเคราะห์วิจัย มีแบบแผนวิธีการทำงานที่ลงตัว หรือจะเรียกว่ามีระเบียบวินัยสูง มีความเชื่อว่าความเป็นระบบจะทำให้เกิดความสำเร็จ ไม่ชอบความวุ่นวาย มีความรอบคอบ จะมองทุกอย่างไปข้างหน้าเสมอ คิดล่วงหน้า ชอบวางแผน มีขั้นตอนมีตรรกวิทยา ซึ่งจะต่างกับกระตึง ที่จะไม่ชอบวางแผน ทำงานแบบบุกตะลุย ประสบความสำเร็จแบบไม่มีกระบวนการ แต่ผู้นำแบบหมีนั้น จะเป็นพวกอนุรักษ์นิยม คือมีขั้นตอนมีระบบระเบียบบริหารงานแบบใจเย็น มีหลักการสูง มีรอบมิกติกา ในการดำเนินชีวิตใช้เหตุผลเยอะ บางครั้งอาจจะดูเหมือนเป็นคนที่สื่อสารยาก เพราะชอบทำงานแบบอนุรักษ์นิยม คือเป็นระบบ ไม่ค่อยชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องการแบกรับความเสี่ยง จึงไม่ชอบทำอะไรแบบฉับพลันตำริ ชอบสังเกตการณ์ทุกสิ่งรอบตัว ไม่ชอบเกาะติดนิ้วเนี้ย รักษาระยะและพื้นที่ตัวเองสูง ไม่ให้ใครเข้ามาในชีวิตส่วนตัวมากนัก รักความสันโดษ ผู้นำแบบนี้เหมาะกับการทำงานในอาชีพนักบัญชี นักการเงิน สรรพากร ดูแลเรื่องภาษี เป็นคนกลัวพลาดสูง

ข้อดี : จะเป็นผู้ที่หาความผิดพลาดได้ยาก เพราะมีหลักการทำงานแบบมีระบบระเบียบ เครื่องครัดต่อกฎเกณฑ์ มีปรัชญาในการทำงานในลักษณะที่เรียกว่าป้องกันดีกว่าแก้ไข

ข้อเสีย : มีลักษณะการทำงานที่เคร่งเครียด ไม่มีความยืดหยุ่น ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ผู้นำแบบหมิ่นนั้นควรจะมีความเป็นอินทรีหรือกระทิงผสมอยู่ในการทำงานจะทำให้มีการทำงานมีความสุขและประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น

4. ผู้นำทิศตะวันออก เขี้ยวหรืออินทรี เป็นพวกธาตุลม มีญาณทัศนะ มีเจตจำนงสูง

บุคลิกลักษณะ : เป็นคนชอบมองภาพรวมใหญ่ๆ เชื่อมโยงเครือข่ายแบบสร้างสรรค์ ไม่ค่อยสนใจรายละเอียด มีจินตนาการสูง เป็นนักคิดนักฝันสูง ชอบเรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆ ชอบคิดนอกกรอบ แสวงหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ มักจะไปไปที่ที่ไม่เคยไป เป็นจอมโครงการเจ้าโปรเจ็ค บางครั้งเหมือนพวกฝันกลางวัน ขายฝันเก่ง สนใจทุกเรื่องราว อยากทำทุกเรื่อง จนบางครั้งทำงานแบบไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน เพราะสนใจไปหมดทุกเรื่อง ทั้งยังไม่มีลำดับความสำคัญ ก่อนหลัง จะเรียกว่าเป็นผู้นำแบบจับจตก็ได้ เพราะเป็นคนเบื่อง่าย ไม่อยู่กับอะไรรานานๆ จึงควรยึดอะไรให้มัน ทำงานหลักๆ ให้ได้เสียก่อนว่าชอบอะไรแน่ แล้วอะไรควรทำก่อน-หลังควรเรียนรู้ระบบตามแบบผู้นำอย่างหมิ่นหรือกระทิงดูบ้าง ควรคิดใหม่ ทำใหม่ ผู้นำแบบอินทรีนั้นห้ามทำธุรกิจเกี่ยวกับเรื่องเงินๆ ทองๆ เนื่องจากเป็นคนชอบอิสระสูง ชอบสร้างเรื่องประหลาดใจเสมอ อะไรที่เหนือความคาดหมายนั้นจะชอบเป็นพิเศษ ดังนั้นจะไม่ชอบทำอะไรแบบซ้ำซากจำเจแบบพวกนักสร้างสรรค์งานโฆษณา ผู้กำกับภาพยนตร์ มักจะมีบุคลิกแบบอินทรีสูง

ข้อดี : จะมีชีวิตการทำงานที่มีสีสัน สนุกสนาน แต่หาสาระแก่นสารไม่ได้ หรืออยากที่จะประสบความสำเร็จได้โดยง่าย เพราะอาจดูกลายเป็นคนจับจตหยิบโย่ง ด้วยความเป็นคนไม่ชอบความซ้ำซากจำเจจึงอาจกลายเป็นคนทำงานไม่ต่อเนื่องได้

ข้อเสนอแนะ : ผู้นำในแบบอินทรีหรือเขี้ยว นั้น ควรต้องมีความผสมผสานระหว่างความเป็นหมิ่นให้มากขึ้นเพื่อให้เกิดความหนักแน่นมั่นคง มีการวางแผนที่ดี กลายเป็นคนที่มีจินตนาการที่จับต้องเป็นหลักการได้มากขึ้น ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นนักฝันแต่เพียงอย่างเดียว

รับทราบกันไปแล้วว่าผู้นำมีแบบใดบ้าง แต่ดีที่สุดก็คือต้องมีการผสมผสานกันมากกว่า 2 แบบ ดีที่สุด ควรมีทั้ง 4 แบบอยู่ในตัวเอง อาจจะเป็นแบบหนึ่งมาก อีกแบบปานกลาง อีกแบบนิดหน่อย ก็จะได้ส่วนผสมที่ลงตัวมากยิ่งขึ้น ยิ่งผ่านประสบการณ์มานานวันขึ้นคนเราก็ควรจะใช้ชีวิตการทำงานให้กลมกล่อมมากยิ่งขึ้น อย่าเทน้ำหนักไปแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางสถานการณ์อาจจะเป็นผู้นำแบบหนึ่ง อีกสถานการณ์อาจจะเป็นผู้นำในอีกแบบหนึ่งขึ้น อยู่กับความเหมาะสมในแต่ละครั้งคราวกันไป

โมดูลที่ 3

เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น



กิจกรรมที่ 7 ตั้วตน

กิจกรรมที่ 8 ต่อเติม

กิจกรรมที่ 4 จำฉันได้ไหม

ชื่อกิจกรรม จำฉันได้ไหม
วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกรู้จักและคุ้นเคยกัน
เวลาที่ใช้ 60 นาที
ขั้นตอน

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพลง จิตตปัญญาศึกษา เปิด youtube เพลงจิตตปัญญาศึกษา วิทยากรนำเดิน
2. กิจกรรม “ทำสมาธิ” เพื่อสงบนิ่งก่อนเรียนรู้ 3-5 นาที
3. “ล้อมวงสนทนา” มีกิจกรรมเชคอิน โดยให้สมาชิกทุกคนได้บอกเล่าเรื่องราวดีดี โดยอาจใช้เวลาคนละ 2-3 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก ถ้าสมาชิกน้อยอาจใช้เวลาประมาณ 3-5 นาทีก็ได้ ทั้งนี้ให้เล่าทุกคน
4. เมื่อครบและเสร็จสิ้นกิจกรรมข้อ 2 วิทยากรให้แนะนำชื่อเล่นพร้อมบอกเล่าเหตุผลหรือที่มาของชื่อเล่น โดยบอกทีละคนและเล่าทุกคน สุ่มถามสมาชิก ให้บอกชื่อเพื่อนและที่มาให้ถูกอย่างน้อย 5 คน
5. “ล้อมวงสนทนา” ทุกคนสะท้อนคิดจากการฟังบรรยาย สรุปลงในแบบบันทึกสะท้อนคิด
6. วิทยากรสรุปและสุ่มถามสมาชิก ได้อะไรจากกิจกรรมนี้

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกการสะท้อนคิด
2. เพลงจิตตปัญญาศึกษา

บันทึกการสะท้อนคิด

คำชี้แจง

ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกข้อความตามประเด็นหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

กิจกรรม.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีความคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 7

ตัวตน

ชื่อกิจกรรม ตัวตน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์และทำความรู้จักตนเอง

เวลาที่ใช้ 90 นาที

ขั้นตอน

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพลง ปาตันจิ้น เปิด youtube เพลงปาตันจิ้นที่จัดทำโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ชอลัดดา ขวัญเมือง วิทยากรนำเดิน
2. กิจกรรม “ทำสมาธิ” เพื่อสงบนิ่งก่อนเรียนรู้ 3-5 นาที
3. วิทยากรให้สมาชิกคิดใคร่ครวญเรื่องราวในชีวิตของตนเองตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน และให้วาดภาพคนละ 1 ภาพลงในกระดาษขนาด A4 พร้อมระบายสีโดยภาพนั้นเป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงตัวตนของตนเองได้ อาจเป็นภาพคน สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ หรือสัญลักษณ์ใดก็ได้
4. เมื่อสมาชิกวาดภาพเสร็จให้“ล้อมวงสนทนา” ให้สมาชิกทุกคนเล่าเรื่องราวในภาพที่ตนเองวาดทุกคนที่ละคนจนครบทุกคน โดยอาจใช้เวลาคนละ 2-3 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก ถ้าสมาชิกน้อยอาจใช้เวลาประมาณ 3-5 นาทีก็ได้ ทั้งนี้ให้เล่าทุกคน
5. เมื่อครบและเสร็จสิ้นกิจกรรมข้อ 4 วิทยากรให้ทุกคนสะท้อนคิดจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ทุกคน และบันทึกการสะท้อนคิด
6. วิทยากรสรุปและสุ่มถามสมาชิก ได้อะไรจากกิจกรรมนี้ และสรุปว่าการได้รู้จักและเข้าใจตนเองจะเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาในทุกด้าน

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกการสะท้อนคิด
2. Cd ปาตันจิ้น
3. ใบความรู้ การเต้นปาตันจิ้น
4. กระดาษ A4
5. สีเทียนหรือสีชอล์ค

บันทึกการสะท้อนคิด

คำชี้แจง

ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกข้อความตามประเด็นหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

กิจกรรม.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีความคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะทำอะไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ การเดินปาด้วนจีน

ประวัติปาด้วนจีน

ปา หมายถึงแปด ในที่นี้หมายถึงการเคลื่อนไหวแปดกระบวนท่าด้วน หมายถึง ด้วน ในที่นี้หมายถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวทั้งแปดท่าอย่างต่อเนื่อง จีน หมายถึง ไหม ชาวจีนให้ความสำคัญกับสุขภาพดี ว่าเปรียบเสมือนม่านไหมเงินไหมทองที่หรูหรา การฝึกซึ้งกปาด้วนจึงเป็นขบวนการที่ง่ายต่อการฝึกและมีสง่าในดัว การเคลื่อนไหวเรียบง่าย ดูสง่า ดุจแพรไหม ซึ้งกปาด้วนจีน เป็นขบวนการที่มีพื้นฐานมาจากวิถีพุทธะแบบเซน (Chan) การแพทย์แผนจีน และซึ้งก (หยินหยาง) เป็นเพชรเม็ดงามที่ได้มาจากการสะสมความรู้ ปรัชญา และประสบการณ์ของชาวจีน ที่ใช้ในการบำรุงสุขภาพ จุดมุ่งหมายคือการยืดเส้นเอ็น เพิ่มความแข็งแรงให้มวลกระดูก การฝึกฝนเป็นการออกกำลังกาย เพื่อปรับสมดุลของกายและจิต เพื่อปรับร่างกาย และจิตวิญญาณ และเป็นอายุวัฒนะอีกด้วย

แพทย์แผนจีน กล่าวไว้ว่า สมดุลแห่งจิตและกาย คือตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี จิต กาย และปัญญา จะได้มาจากการปรับลมหายใจ ให้มีความสมดุล สม่่าเสมอ ผสานจิตและกายเป็นหนึ่งเดียว การฝึกซึ้งกปาด้วนจึง จะเน้นการโค้งงอของกล้ามเนื้อทุกส่วน ไปในทุกทิศทาง เพื่อให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดี เป็นการขจัดโรคภัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และโรคประสาท

ปาด้วนจีนกับจิตตปัญญาศึกษา

ชอลัดดา ขวัญเมือง. (2553). หัวหน้าโครงการเพิ่มขีดความสามารถคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ภายใต้โครงการของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามารวมกับการสู่การเรียนการสอนและพัฒนาอาจารย์ โดยจัดกิจกรรมเพื่อนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามารวมกับการ ดังนี้

- 1) อบรมพัฒนาอาจารย์คณะครุศาสตร์เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา
- 2) วิจัยการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการ

เรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจำนวน 3 รายวิชา โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ ส.ค.ส.

ประกอบด้วย สมาธิ คิดอย่างใคร่ครวญ สะท้อนความคิด

- 3) เปิดสอนรายวิชา "จิตตปัญญาศึกษา" เป็นรายวิชาในหลักสูตรระดับปริญญาตรีโดยเป็นวิชาเลือกสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์และคณะอื่นๆ

4) จัดทำ cd เพลงประกอบท่า “ปาด่วนจีนจัดดปญญาศึกษา” 8 ท่า นำเต้นโดย รศ.ดร.ชอลัดดา ขวัญเมือง หัวหน้าโครงการ ซึ่งได้นำเพลงนี้มาใช้ ประกอบการฝึกอบรม และจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาฐานกายจนกระทั่งปัจจุบัน ทั้งนี้อาจ ศึกษาท่าเต้นได้จากเว็บไซต์ <https://www.youtube.com/watch?v=YXiGWcvxvpY> เผยแพร่ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ชอลัดดา ขวัญเมือง

5) จัดทำ cd เพลงจัดดปญญาศึกษา ประกอบท่าเต้นจังหวะบีกิน ซึ่งได้นำเพลง นี้มาใช้ประกอบการฝึกอบรม และจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาฐานกายจนปัจจุบันเช่นกัน สามารถศึกษาและฝึกตามได้จากเว็บไซต์ <https://www.youtube.com/watch?v=ysqRuB8NLMg> เผยแพร่โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ชอลัดดา ขวัญเมือง วันที่ 2 กรกฎาคม 2555 ดังภาพตัวอย่างที่ 1 และ 2



ภาพ 1 ท่ารำปาด่วนจีน “นั่งม้างังคันชนู” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ชอลัดดา ขวัญเมือง ที่มา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก



ภาพ 2 ทำรำ ปาดัวนจิน “นั่งม้าปล่อยหมัดชก” โดย ดร.สุพัชร์ ช่างพินิจ
ที่มา การอบรมจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนอนุบาลลำพูน อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

กระบวนการทั้งแปด ซึ่งกิปาดัวนจิน สยบโรค ทุกกระบวนการของปาดัวนจิน เป็น
ท่าที่ถูกออกแบบให้มีการใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเคลื่อนไหว การควบคุมลมหายใจเข้าและ
ลมหายใจออก ทุกจังหวะเคลื่อนไหวอ่อนพลิ้วและเชิงองช้า ก่อให้เกิดสมาธิในการเดิน ซึ่งจะมี
ทั้งหมด 8 ท่า

1) สอดมือประสานยันฟ้า

ท่านี้เป็นการบริหารกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยการย่อยอาหาร ขจัด
ไขมันออกจากหน้าท้อง บำรุงช่องท้องสามในร่างกายนตามหลักแพทย์จีน เหมาะสำหรับผู้ที่มีการ
ย่อยอาหารไม่ดีและท้องผูกเป็นประจำ ท่านี้ยังช่วยคลายเครียดหัวใจที่เกร็งเพราะมีการบริหาร
กล้ามเนื้อที่ไม่ค่อยได้ใช้ของไหล่และต้นแขนข้อดีที่สุดของท่านี้คือ การเคลื่อนไหวของมือแขน
สอดคล้องกับการหายใจลึก ๆ จึงทำให้โลหิตได้รับออกซิเจนมากขึ้น ออกซิเจนจะไปฟื้นฟูเซลล์
กล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานแล้ว เป็นการขจัดความเมื่อยล้าและทำให้ผิวหนังมีสีเลือดดี

2) หิ้งม้าง้างคันธนู

ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ทำให้กล้ามเนื้ออก ไหล่ และแขนยืดหยุ่นได้ดีขึ้นและลดไขมันออกจากไหล่และต้นแขน ช่วยให้หายใจได้ลึก ส่งเสริมพลังจิต และรักษาโรคนอนไม่หลับ

3) กตัญญูฟ้าดิน

ทำหน้าที่ช่วยบริหารม้าม และกระเพาะอาหาร ม้ามเป็นอวัยวะเกี่ยวกับน้ำเหลือง ตั้งอยู่ที่ด้านหลังของกระเพาะอาหาร หน้าที่หลักคือผลิตเม็ดเลือดขาว ทาละลายเม็ดเลือดแดงที่หมดอายุ ขับสิ่งแปลกปลอมหรือแบคทีเรียออกจากเลือดและยังทำหน้าที่เป็นคลังเก็บเลือดตามปกติบริเวณหลังกระเพาะอาหาร เป็นบริเวณที่บริหารลำบาก แต่ถ้าทำทำน้อยอย่างถูกต้องจะสามารถส่งการเคลื่อนไหวและความกดดันไปนวดกระเพาะอาหารและม้ามได้ การเคลื่อนไหวแขนเป็นวงใหญ่และผ่อนคลายจิตใจ จะเป็นการขจัดความเคร่งเครียดทางประสาทและจิตใจ ทำให้จิตใจมีสมาธิและมั่นคง

4) นิลมังกรย่อนและหลัง

ทำหน้าที่ช่วยฟื้นฟูอาการหย่อนสมรรถภาพของอวัยวะทั้งห้า คือ ตับ ปอด หัวใจ ไตและม้าม เนื่องจากขาดชีพุหุลี้ง ทำให้ความกระปรี้กระเปร่า พลัง และความแข็งแรงเสื่อมโทรมลง ทำนี้จะต้องหายใจให้ถูกต้องและสามารถเคลื่อนชีพุหุลี้งไปตามระบบเลือดลมได้

5) กังหันหมุนในกาย

ทำหน้าที่ขจัดความเครียด ความอึดอัดใจ ถ้าปล่อยให้ความขัดเคือง ความโกรธ และความไม่พอใจ สะสมตัวมากเข้าจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติและการหลั่งฮอร์โมนผิดปกติ เป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยได้ นอกจากนี้ทำนี้ยังช่วยให้ร่างกายท่อนล่างมีส่วนร่วม ทำให้ขาและตะโพกแข็งแรง ตะโพก ก้น กระชับตัว

6) ยกมือขวาซ้ายกดลูบขา

ทำนี้จะไปเคลื่อนไหวไต มีผลเป็นการนวดไต ช่วยส่งเสริมการทำงานของไตไตเป็นอวัยวะสำคัญในการกำจัดของเสียและสารพิษออกจากโลหิตและขับออกมากับปัสสาวะโดยที่การทำนี้มีการก้มลาดตัวและเหยียดลาดตัว จึงเป็นการบริหารกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยการย่อยและดูดซึมอาหาร ป้องกันอาการท้องผูก นอกจากนี้ยังลดความไวต่อโรคหวัดและป้องกันความดันโลหิตต่ำโดยที่การทำนี้มีผลต่อการบริหารขาและตะโพก ส่งเสริมความยืดหยุ่นและความคล่องตัว จึงช่วยป้องกันความชราถ้าได้ฝึกฝนเป็นประจำ และสำหรับผู้สูงอายุแล้วเพิ่งจะ

มาทำทำนี้ ในตอนแรกจะกัมให้มือถึงเท้าไม่ได้อย่าฝืนเกร็ง ควรจะฝึกไปทุก ๆ วันแล้วกล้ามเนื้อ เอว ตะโพก และขาจะอ่อนตัวได้ที่ละน้อยๆทำนี้มีผลต่อการบริหารร่างกายส่วนล่างให้เปรียว สวยงาม การหายใจด้วยกระบังลมที่เข้าร่วมกับการกัมและการเหยียดของตะโพกจะช่วยบริหาร กล้ามเนื้อเป็นอย่างดี ทำให้เอวบาง กำจัดไขมันส่วนเกินออกจากตะโพก กัน ทำให้กระชับตัว

7) นิ่งม้าปล่อยหมัดชก

ทำนี้เดิมเป็นการฝึกการชกชั้นพื้นฐานในวิชาต่อสู้ อย่างไรก็ตามในแง่ สุขภาพจะช่วยเพิ่มความกระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวา เมื่อทำซ้ำ ๆ จะส่งเสริมจิตและพลัง ทำนี้จะ เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทั้งร่างกาย ทำให้ร่างกายกระชับเกิดความแข็งแรง สำหรับหญิงสาวที่มี รูปร่างผอมบางจะช่วยเจริญอาหารและเพิ่มเนื้อหนังมากขึ้น และถ้าผู้ฝึกพยายามทำใจให้เป็น สมาธิจัดความคิดโลก ๆ จะมีผลลดความดันโลหิตและป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด

8) ยกสันกระบอบกระบวนท่า

ทำนี้ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ช่วยให้หายใจเมื่อยล้า ป้องกันอาการ ท้องผูกและริดสีดวงทวารการหายใจเข้า เขย่งเท้าแล้วปล่อยให้สันเท้ากระทบพื้นเบาๆ ทำให้ เกิดความสั่นสะเทือนเบาๆแผ่ไปทั่วร่างกาย มีผลทำให้กายและใจผ่อนคลาย แต่ถ้ากระทบสัน แรงเกินไป สมองอาจจะเป็นอันตรายก็ได้ แต่การสั่นสะเทือนขนาดเบาๆ ทั่วร่างกายจะกระตุ้น กระตุกสันหลัง ข้อต่ออื่นๆ กล้ามเนื้อ อวัยวะภายใน และการหมุนเวียนของโลหิตทำให้หายใจ เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าถ้าได้ขมิบก้นขณะหายใจเข้า จะช่วยให้เส้นโลหิตฝอยแถวทวารหนัก ทำงานดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคท้องผูกและริดสีดวงทวาร และสิ่งสำคัญคือช่วยกระตุ้นระบบ กล้ามเนื้อและประสาทที่เกี่ยวข้องกับการร่วมเพศให้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 8

ต่อเติม

ชื่อกิจกรรม ต่อเติม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์และทำความรู้จักตนเอง
เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองจากมุมมองของผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 90 นาที

ขั้นตอน

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพลง ปาตวันจีน เปิด youtube เพลงปาตวันจีนที่จัดทำโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ชอลัดดา ขวัญเมือง วิทยากรนำเดิน
2. กิจกรรม "ทำสมาธิ" เพื่อสงบนิ่งก่อนเรียนรู้ 3-5 นาที
3. วิทยากรแจกดินสอสีให้สมาชิกคนละ 1 แท่ง นำภาพที่แต่ละคนวาดในกิจกรรม "ตัวตน" ถูภาพเดินไปหาเพื่อนสมาชิกโดยจับคู่กันยื่นภาพของตนให้เพื่อน และรับภาพของเพื่อนมา(แลกเปลี่ยนกัน)โดยห้ามพูดคุยหรือซักถามใดๆทั้งสิ้น และให้แต่ละฝ่ายวาดเติมภาพให้เพื่อนตามที่เห็นว่าควรเติม ในขั้นตอนนี้ห้ามถามกัน ห้ามพูดกัน เมื่อเสร็จทั้งสองฝ่ายแล้ว ให้เปลี่ยนคู่ไปหาคู่ใหม่ แลกภาพกันและต่อเติมให้กัน ทำเช่นนี้ประมาณ 3 รอบ
4. เมื่อสมาชิกแลกกันวาดภาพเสร็จให้"ล้อมวงสนทนา" ให้สมาชิกทุกคนเล่าเรื่องราวในภาพที่ตนเองวาดทุกคนทีละคนจนครบทุกคน โดยอาจใช้เวลาคนละ 2-3 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก ถ้าสมาชิกลดอาจใช้เวลาประมาณ 3-5 นาทีก็ได้ ทั้งนี้ให้เล่าทุกคน โดยให้ซักถามเพื่อนที่จับคู่แลกเปลี่ยนถึงเหตุผลที่วาดต่อเติมภาพให้ เล่าหรือสนทนาซักถามทีละคน จนครบทุกคน
5. เมื่อครบและเสร็จสิ้นกิจกรรมข้อ 4 วิทยากรให้ทุกคนสะท้อนคิดจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ทุกคน และบันทึกการสะท้อนคิด
6. วิทยากรสรุปและสุ่มถามสมาชิก ได้อะไรจากกิจกรรมนี้ และสรุปว่าการได้รู้จักและเข้าใจตนเองจะเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาในทุกด้าน แต่อาจมีลักษณะนิสัยของเราบางเรื่องที่เราไม่ค่อยรู้ตัว ไม่ค่อยให้ความสำคัญ แต่เป็นจุดที่ผู้อื่นมองเห็นและบอกเรา ซึ่งเราจะต้องเรียนรู้ ยอมรับ และทำความเข้าใจ

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกการสะท้อนคิด
2. Cd ปาตวันจีน
3. กระดาษ A4
4. สีเทียนหรือสีชอล์ค

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

บันทึกการสะท้อนคิด

คำชี้แจง

ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการได้ร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกข้อความตามประเด็นหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

กิจกรรม.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีความคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะทำอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โมดูลที่ 4

การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น



- กิจกรรมที่ 9 สามเหลี่ยมสัมพันธ์
- กิจกรรมที่ 10 ไว้วางใจ
- กิจกรรมที่ 11 คลี่คลายปัญหา
- กิจกรรมที่ 12 สนทนาประสาพี่น้อง

กิจกรรมที่ 9

สามเหลี่ยมสัมพันธ์

ชื่อกิจกรรม สามเหลี่ยมสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอน

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพลง ปาตันจิ้น เปิด youtube เพลงปาตันจิ้น วิทยากรนำเต้นปาตันจิ้น
2. กิจกรรม “ทำสมาธิ” เพื่อสงบนิ่งก่อนเรียนรู้ 3-5 นาที
3. “ล้อมวงสนทนา” มีกิจกรรมเชคอิน โดยให้สมาชิกทุกคนได้บอกเล่าเรื่องราว ดีดีโดยอาจใช้เวลาคนละ 2-3 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก ถ้าสมาชิกน้อยอาจใช้เวลาประมาณ 3-5 นาทีก็ได้ ทั้งนี้ให้เล่าทุกคน
4. เมื่อครบและเสร็จสิ้นกิจกรรมข้อ 3 วิทยากร ให้สมาชิกลุกยืนและสงบนิ่ง พร้อมก้าวเดินเคลื่อนไหวสวนกันไปมาระหว่างสมาชิกในห้อง แต่ไม่เป็นระบบ และอยู่ในห้องอบรม แต่ทั้งนี้ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกสมาชิกในห้องอีกสองคนไว้ในใจโดยไม่บอกหรือส่งสัญญาณใดๆ ให้สมาชิกทั้งสองคนที่เลือกนั้นรู้ตัว เมื่อวิทยากรสั่งหยุด ให้หยุดเดินพร้อมทั้งกำหนดระยะที่เป็นจุดยืนของตนเองกับเพื่อนอีกสองคนที่เลือกไว้ในใจให้เป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า
5. จากกิจกรรม 4 เมื่อเห็นว่าสมาชิกทั้งหมดเข้าที่แล้ว ให้เปลี่ยนตำแหน่งสมาชิกบางคน 2-3 คน แล้วให้แต่ละคนยืนสามเหลี่ยมด้านเท่าอีกครั้ง โดยที่สมาชิกสองคนที่เลือกไว้ในใจแต่แรกต้องไม่เปลี่ยน
6. นั่ง“ล้อมวงสนทนา” ทุกคนสะท้อนคิดจากการทำกิจกรรม สรุปลงในแบบบันทึกสะท้อนคิด
7. วิทยากรสรุปและสุ่มถามสมาชิก ได้อะไรจากกิจกรรมนี้ การดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มองเป็นองค์รวม และเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เราไม่สามารถดำเนินชีวิตคนเดียวได้ ต้องมีเพื่อน มีสังคม

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกการสะท้อนคิด
2. เพลงจิตตปัญญาศึกษา

บันทึกการสะท้อนคิด

คำชี้แจง

ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกข้อความตามประเด็นหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

กิจกรรม.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีความคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะทำอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 10

ไว้วางใจ

ชื่อกิจกรรม ไว้วางใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นที่ต้องพึ่งพาช่วยเหลือ

ซึ่งกันและกัน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอน

1. กิจกรรม "ทำสมาธิ" เพื่อสงบนิ่งก่อนเรียนรู้ 3-5 นาที
2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน
3. มีหนึ่งคนยืนตรงกลาง กลับบตา กอดอกและทิ้งไปด้านหลังตามสบายโดยไม่ต้องกังวลว่าจะล้ม เนื่องจากเพื่อนที่ยืนล้อมตัวเขาเป็นวงด้านนอกจะช่วยกันรับและประคองเขาไว้ไม่ให้ล้ม ดูเสมือนตุ๊กตาล้มลุกอยู่ในวง
4. จากกิจกรรมที่ 3 เมื่อสมาชิกเข้าไปเป็นตุ๊กตาล้มลุกในวงล้อมของเพื่อนแล้ว ให้เพื่อนสมาชิกที่อยู่นอกวงผลัดกันเข้าไปเป็นตุ๊กตาล้มลุกในวงล้อมของเพื่อนๆ ทีละคน ทีละคน จนครบทุกคน
5. นั่ง "ล้อมวงสนทนา" โดยให้สมาชิกทุกคนได้บอกเล่าความรู้สึกขณะที่มีบทบาทในการปกป้อง ประคับประคองเพื่อนที่อยู่กลางวงไม่ให้ล้ม และพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกขณะที่มีบทบาทเป็นตุ๊กตาล้มลุกอยู่กลางวง โดยอาจใช้เวลาคนละ 3-5 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก ถ้าสมาชิกน้อยอาจใช้เวลาประมาณ 3-5 นาทีก็ได้ ทั้งนี้ให้เล่าทุกคน
6. เมื่อครบและเสร็จสิ้นกิจกรรมข้อ 5 ทุกคนสะท้อนคิดจากการทำกิจกรรมสรุปลงในแบบบันทึกสะท้อนคิด
7. วิทยากรสรุปและสุ่มถามสมาชิก ได้อะไรจากกิจกรรมนี้
การดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มองเป็นองค์รวม และเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เราไม่สามารถดำเนินชีวิตคนเดียวได้ ต้องมีเพื่อน มีสังคม ต้องดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สื่อ/อุปกรณ์

แบบบันทึกการสะท้อนคิด

บันทึกการสะท้อนคิด

คำชี้แจง

ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการได้ร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกข้อความตามประเด็นหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

กิจกรรม.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีความคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะทำอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. เมื่อครบและเสร็จสิ้นกิจกรรมข้อ 6 ทุกคนสะท้อนคิดจากการทำกิจกรรมสรุปลงในแบบบันทึกสะท้อนคิด วิทยากรสรุปและสุ่มถามสมาชิก ได้อะไรจากกิจกรรมนี้ และสรุปการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มองเป็นองค์รวม และเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ย่อมมีปัญหาในการทำงานและการดำเนินชีวิต แต่ทุกปัญหามีทางออกและต้องช่วยกันแก้ปัญหา การแก้ปัญหานั้น บางปัญหาแก้ง่าย บางปัญหาแก้ยาก ซึ่งทุกคนต้องช่วยกัน แต่ทุกคนจะมีความรู้ความสามารถ และความถนัดที่แตกต่างกัน บางปัญหาอาจแก้ไขได้โดยทันที บางปัญหาอาจต้องใช้เวลาและปัจจัยอื่นๆหลายปัจจัยในการแก้ปัญหา
8. วิทยากร ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่า ได้อะไรจากการทำกิจกรรมคลี่คลายปัญหา อาจสุ่มให้ตอบบางคน หรือถ้ามีเวลาอาจให้ตอบทุกคนก็ได้
9. กิจกรรม "ทำสมาธิ" เพื่อสงบนิ่งหลังเรียนรู้ 3-5 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

แบบบันทึกการสะท้อนคิด

บันทึกการสะท้อนคิด

คำชี้แจง

ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกข้อความตามประเด็นหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

กิจกรรม.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีความคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะทำอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 11

สนทนาประสาพี่น้อง

ชื่อกิจกรรม สนทนาประสาพี่น้อง

วัตถุประสงค์ - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความเคารพนับถือตามธรรมเนียมไทย
ที่มีความเป็นพี่เป็นน้องวัฒนธรรมในการทำงาน

เวลาที่ใช้ 50 นาที
ขั้นตอน

1. กิจกรรม “ทำสมาธิ” เพื่อสงบนิ่งก่อนเรียนรู้ 3-5 นาที
 2. ให้สมาชิกทั้งหมดยืนหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม
 3. ให้สมาชิกเปลี่ยนตำแหน่งการยืนใหม่ โดยเรียงตามลำดับอายุจากอายุน้อยสุดเรียงไปจนอายุมากที่สุด
 4. แบ่งครึ่งวงกลมของสมาชิกแบบตัดครึ่ง ครึ่งวงแรกให้เข้าวงใหม่หนึ่งวงเป็นวงอายุน้อยกว่า(วงน้อง) สมาชิกที่เหลือเป็นวงอายุสูงกว่าให้เข้าเป็นวงกลมอีกหนึ่งวง (วงพี่)
 5. วงพี่และวงน้อง ให้จัดเป็นสองวงซ้อนกัน วงน้องหันหน้าออกนอกวง วงพี่หันหน้าเข้าในวง พี่กับน้องจะหันหน้ามาพบกัน ให้จับคู่กัน
 6. จากข้อ 5 ให้พี่กับน้องที่จับคู่กันผลัดกันพูด ผลัดกันเล่าหรือบอกเรื่องราวให้อีกฝ่ายได้ฟัง เรื่องใดก็ได้ ใช้เวลาแต่ละคู่สนทนาประมาณ 3 นาที
 7. เมื่อคู่แรก ทำกิจกรรมเสร็จ ให้วงในเคลื่อนไปทางขวา(วงนอกยืนอยู่กับที่) สมาชิกจะพบคู่ใหม่ แล้วทำกิจกรรมตามข้อ 6 จากนั้นเวียนเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ
- จนครบรอบคู่เดิมของตนเอง
8. เมื่อเสร็จสิ้นทุกคู่ นั่ง“ล้อมวงสนทนา” โดยให้สมาชิกทุกคนได้บอกเล่าสะท้อนคิดจากการทำกิจกรรม ให้พูดทุกคนทีละคน และสรุปลงในแบบบันทึกสะท้อนความคิด และความรู้สึก

9. วิทยากรสรุปและสุ่มถามสมาชิก ได้อะไรจากกิจกรรมนี้ และสรุปการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มองเป็นองค์รวม และเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ทุกคนจะมีความรู้ความสามารถ และความถนัดที่แตกต่างกัน การค้นหาเข้าหากัน การได้บอกการเล่าและการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกันในบรรยากาศที่ดี บรรยากาศของความเป็นที่เพื่อน้องกัน จะช่วยให้การอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจ เห็นใจ ให้อภัย และมีอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข
10. วิทยากร ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่า ได้อะไรจากการทำกิจกรรมคลี่คลายปัญหา อาจสุ่มให้ตอบบางคน หรือถ้ามีเวลาอาจให้ตอบทุกคนก็ได้
11. กิจกรรม “ทำสมาธิ” เพื่อสงบนิ่งหลังเรียนรู้ 3-5 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

แบบบันทึกการสะท้อนคิด

บันทึกการสะท้อนคิด

.....

คำชี้แจง

ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกข้อความตามประเด็นหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

กิจกรรม.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ท่านมีความคิดอย่างไร

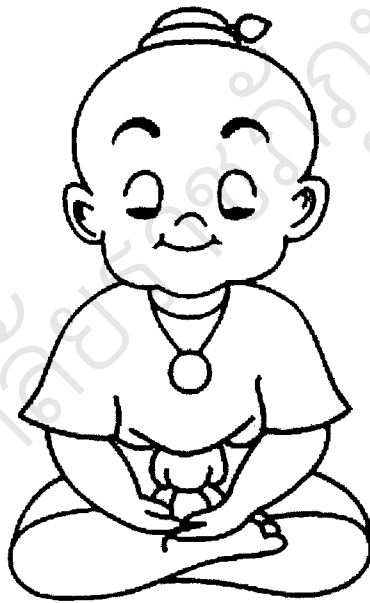
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ท่านจะทำอย่างไรต่อไป

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

โมดูลที่ 5

การออกแบบการจัดการเรียนรู้
ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา



กิจกรรมที่ 13

การออกแบบการจัดการเรียนรู้
ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมที่ 13

การออกแบบการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

| | |
|--------------|---|
| ชื่อกิจกรรม | การออกแบบการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา |
| วัตถุประสงค์ | - เพื่อให้สมาชิกวางแผนนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักการของจิตตปัญญาศึกษาได้ |
| เวลาที่ใช้ | 60 นาที |
| ขั้นตอน | <ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรม "ทำสมาธิ" เพื่อสงบนิ่งก่อนเรียนรู้ 3-5 นาที 2. แบ่งกลุ่มสมาชิกตามกลุ่มสาระการเรียนรู้เพื่อวางแผนการจัดการเรียนรู้และเตรียมนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้ 3. นิ่ง"ล้อมวงสนทนา" โดยให้สมาชิกทุกคนได้บอกเล่าสะท้อนคิดจากการทำกิจกรรม ให้พูดทุกคนทีละคน 4. วิทยากรสรุป 5. กิจกรรม "ทำสมาธิ" เพื่อสงบนิ่งหลังเรียนรู้ 3-5 นาที |
| สื่อ/อุปกรณ์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงาน แผนการจัดการเรียนรู้และการนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้ 2. ใบความรู้ การจัดการเรียนรู้ตามหลักการจิตตปัญญาศึกษา |

บันทึกการสะท้อนคิด

คำชี้แจง

ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกข้อความตามประเด็นหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

กิจกรรม.....

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีความคิดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะทำอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โมดูลที่ 6

การวางแผนการจัดการเรียนรู้
และนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้
หลักการจิตตปัญญาศึกษา



กิจกรรมที่ 14 การวางแผนการจัดการเรียนรู้และนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้
หลักการจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมที่ 14

การวางแผนการจัดการเรียนรู้และนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้ หลักการจิตตปัญญาศึกษา

ชื่อกิจกรรม การนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกวางแผนเพื่อจัดการเรียนรู้และนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้ได้

เวลาที่ใช้ 90 นาที
ขั้นตอน

1. กิจกรรม "ทำสมาธิ" เพื่อสงบนิ่งก่อนเรียนรู้ 3-5 นาที
2. วิทยากรทบทวนกิจกรรมที่ 13 การออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักการจิตตปัญญาศึกษา ที่แต่ละคนนำเสนอการออกแบบการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาที่สอน
3. นั่ง "ล้อมวงสนทนา" โดยให้สมาชิกทุกคนได้บอกเล่าสะท้อนคิดจากการทำกิจกรรม ให้พูดทุกคนทีละคน จากนั้นแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมตามใบงาน
4. นำเสนอแผนตามใบงานที่กำหนดให้
5. วิทยากรสรุปเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้
6. กิจกรรม "ทำสมาธิ" เพื่อสงบนิ่งหลังเรียนรู้ 3-5 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

7. ใบงาน การวางแผนการจัดการเรียนรู้

ตัวอย่าง
แผนการจัดการเรียนรู้
ตามหลักการของ “จิตตปัญญาศึกษา”
5 ขั้นตอน

| | |
|--------------|-------------|
| ขั้นตอนที่ 1 | ขั้นเตรียม |
| ขั้นตอนที่ 2 | ขั้นนำ |
| ขั้นตอนที่ 3 | ขั้นกิจกรรม |
| ขั้นตอนที่ 4 | ขั้นสะท้อน |
| ขั้นตอนที่ 5 | ขั้นสรุป |

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
สาระวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สลักจิต ตรีณโสภาส
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏทิบุรีลสงคราม

แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พระพุทธศาสนาและศาสนาอื่นๆ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

บอกพุทธประวัติ หรือประวัติของศาสนาที่ตนนับถือโดยสังเขป

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การศึกษาพุทธประวัติ หรือประวัติของศาสนาที่ตนนับถือทำให้เกิดความศรัทธาและเห็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

3. สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้แกนกลาง พุทธประวัติ การประสูติ ตรัสรู้และปรินิพพาน

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ทักษะการรวบรวมข้อมูล
3. ทักษะการแปลความ
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6. ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. บันทึกการสะท้อนคิด
2. ใบงาน "ศาสนาของฉัน"

7. การวัดและการประเมินผล

1. ผลการสะท้อนคิดจากการเขียนและพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียน

รายบุคคล

2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
3. สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์
4. ตรวจใบงาน

8. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

| | | | |
|---------|----------------------------------|------|-----------|
| เรื่อง | พระพุทธศาสนา | เวลา | 2 ชั่วโมง |
| วิธีสอน | หลักการเรียนรู้ของจิตตปัญญาศึกษา | | |

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม

ครูมีกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวเพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาความพร้อมทางกาย ก่อนที่จะเข้าสู่การเรียนการสอนโดยนำเดินเพลงจิตตปัญญาศึกษา หรือครูอาจเตรียมเพลงอื่นๆ ตามความเหมาะสมกับวัยหรือพัฒนาการของผู้เรียน หรือตามที่นักเรียนชอบหรือสนใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นนำ

- 1) ครูให้นักเรียนนั่งหลับตาและสงบนิ่ง “สมาธิ” 3-5 นาที ก่อนเรียน ระหว่างหลับตา

ครูผู้สอนบอกเล่าถึง“จุดประสงค์การเรียนรู้” ในครั้งนี้

- 2) ครูให้นักเรียน “นั่งล้อมวงสนทนา” และให้มีการ “เชคอิน” โดยให้นักเรียนได้พูดหรือเล่าเรื่องราวของตนแบบสั้นๆ คนละ 2-3 นาที เน้นให้เล่าทุกคน การ “เชคอิน” ในวงสนทนาที่เป็นสมาชิกใหม่อาจบอกชื่อและแนะนำตนเองสั้นๆ การ “เชคอิน” ในวงที่ต่อเนื่อง รู้จักกันอยู่แล้ว ให้นักเรียนกล่าวสั้นๆ เกี่ยวกับความหวังของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ในครั้งนี้ หรือให้ความเห็นกับการมาอยู่ร่วมกัน หรือแบ่งปันเรื่องราวเล็กๆน้อยๆ เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นกิจกรรม

- 1) ครูชวนสนทนาเกี่ยวกับการนับถือและปฏิบัติกิจหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนาของนักเรียน และครอบครัวในวิถีชีวิตของแต่ละคน เช่น การไปทำบุญ การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในลักษณะอื่นๆ ซึ่งในสังคมไทยมีหลายศาสนา เช่น พุทธศาสนา ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม เป็นต้น แต่ทุกศาสนาสอนให้ทุกคนทำดี และทุกศาสนาจะมี “ศาสนดา” ซึ่งหมายถึงผู้ก่อตั้งศาสนา ซึ่งนักเรียนจะต้องเรียนรู้ถึงประวัติของศาสนาที่นักเรียนนับถือ โดยเฉพาะประเทศไทย คนส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ จะต้องรู้และเข้าใจประวัติของพระพุทธเจ้า อย่างน้อย เรื่องการประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน เป็นต้น(กรณีที่มีนักเรียนนับถือศาสนาอื่น ครูสามารถปรับกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม)

- 2) ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเพลงแหล่งพุทธประวัติ “ประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพาน” ของพระพุทธเจ้า (สามารถสืบค้นได้จากเว็บไซต์ [youtube.com](https://www.youtube.com) ซึ่งขั้บร้องโดยศิลปินแห่งชาติ คือคุณชินกร ไกรลาศ)

3) ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน 3 กลุ่ม ศึกษา คิดใคร่ครวญ เกี่ยวกับ พุทธประวัติฉบับย่อๆ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 พุทธประวัติ ด้านการประสูติ (ใบงานที่ 1)

กลุ่มที่ 2 พุทธประวัติ ด้านการตรัสรู้ (ใบงานที่ 2)

กลุ่มที่ 3 พุทธประวัติ ด้านการปรินิพพาน (ใบงานที่ 3)

4) ครูแจกอุปกรณ์ให้ทั้งสามกลุ่มได้ “คิดและใคร่ครวญ” เพื่อทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเอกสารและอุปกรณ์ประกอบด้วย ใบความรู้ ใบงาน สีชอล์ค/สีเทียน ให้นักเรียนทำกิจกรรมตามใบงานที่แจกให้

5) ทั้งสามกลุ่มนำเสนอผลงานโดยมีตัวแทนกลุ่มละหนึ่งคนนำเสนอผลงานของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนความคิด

ครูให้นักเรียนทั้งสามกลุ่มรวมกันนั่ง “ล้อมวงสนทนา” เพื่อ “สะท้อนความคิด” จากการทำกิจกรรม “ศาสดาของฉัน” โดยให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นที่ละคน โดยมีประเด็นการสะท้อนคิด เช่น รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และจะต้องทำอย่างไร จากนั้นทุกคนบันทึกการสะท้อนคิดในใบงาน

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1) ครูผู้สอนสรุปสาระความรู้ ศาสดาของศาสนาพุทธ คือพระพุทธเจ้า ในพุทธประวัติ ด้านการประสูติ ตรัสรู้ ปรีนิพพาน

2) ครูและนักเรียนสงบนิ่งด้วย “สมาธิ” หลังเรียนอีกครั้ง

9. สื่อ/อุปกรณ์

1) ไฟล์ภาพ และเสียง หรือวิดีโอจาก youtube ดังนี้

การเดินเพลง จิตตปัญญาศึกษา

การเดินเพลง ปาด่วนจั้น

การเดินเพลง เพลงประกอบจังหวัดะทั่วไป

เพลงบรรเลง ประกอบการทำ “สมาธิ”

2) ใบความรู้ พระพุทธเจ้า : ศาสดาของศาสนาพุทธ

3) สีชอล์ค หรือสีเทียน

4) ใบงานที่ 1 ศาสดาของฉัน : ประสูติ

5) ใบงานที่ 2 ศาสดาของฉัน : ตรัสรู้

6) ใบงานที่ 3 ศาสดาของฉัน : ปรีนิพพาน

ตัวอย่าง : ตารางวิเคราะห์แผนการจัดการเรียนรู้
5 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

| ขั้นตอน การจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา | กิจกรรม การเรียนรู้ จิตตปัญญา | | | หลักการจัดการเรียนรู้ จิตตปัญญาศึกษา | | | | | | ปรัชญา แนวคิด | | |
|--|-------------------------------------|------------------|-----------------|---|-------------------|----------------------|------------------|---------------|--------------|----------------------|------------------------------|----------------------|
| | กิจกรรมพัฒนาจิต | กิจกรรมจิตตศิลป์ | กิจกรรมทางสังคม | เรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ความ | ความรัก ความเมตตา | การเชื่อมโยงสัมพันธ์ | การเผชิญความจริง | ความต่อเนื่อง | ความมุ่งมั่น | ชุมชนแห่งการเรียนรู้ | ความเชื่อความเชื่อมั่นมนุษย์ | กระบวนการที่น้องร่วม |
| ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียม ครูมีกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวเพื่อนักเรียนได้พัฒนาความพร้อมทางกายก่อนที่จะเข้าสู่การเรียนการสอนโดยนำเดินเพลงจิตตปัญญาศึกษา หรือครูอาจเตรียมเพลงอื่นๆตามความเหมาะสมกับวัยหรือพัฒนาการของผู้เรียน หรือตามที่นักเรียนชอบหรือสนใจ | | √ | | | | | | | | | √ | |
| ขั้นตอนที่ 2 ขั้นนำ 3) ครูให้นักเรียนนั่งหลับตาและสงบนิ่ง “สมาธิ” 3-5 นาที ก่อนเรียน ระหว่างหลับตาศูนย์ผู้สอนบอกเล่าถึง“จุดประสงค์การเรียนรู้” ในครั้งนี้ 4) ครูให้นักเรียน “นั่งล้อมวงสนทนา” และให้มีการ “เชคอิน” โดยให้นักเรียนได้พูดหรือเล่าเรื่องราวของตนแบบสั้นๆ คนละ 2-3 นาที เน้นให้เล่าทุกคน การ “เชคอิน” | √ | √ | √ | √ | √ | | | | | | √ | |

ใบความรู้ เรื่อง ศาสดาของศาสนาพุทธพระพุทธเจ้าหรือเจ้าชายสิทธธะ



ประสูติ ก่อนพุทธศักราช 80 ปี พระนางสิริมหามายา พระราชธิดาของกษัตริย์โกถิยวงศ์ ผู้ครองกรุงเทวทหะ พระมเหสีของพระเจ้าสุทโธทนะ กษัตริย์ผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ ประสูติพระโอรส เมื่อวันศุกร์ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีจอ ณ สวนลุมพินีวัน ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์กับกรุงเทวทหะ (ปัจจุบัน คือ ตำบลลุมพินี ประเทศเนปาล)

ตรัสรู้ นางสุชาดา ได้นำข้าวมธุปายาสเพื่อไปบวงสรวงเทวดา ครั้นเห็นพระมหาบุรุษประทับที่โคนต้นไทร ด้วยอาการสงบนางคิดว่าเป็นเทวดา จึงถวายข้าวมธุปายาสแล้ว เสด็จไปริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชราพระองค์ก็ได้กลับมายังต้นโพธิ์ที่ประทับ พบคนหาบหญ้าชื่อโสถถิยะ คนหาบหญ้าได้ถวายหญ้าให้พระองค์ปูลาด ณ ใต้ต้นโพธิ์ แล้วขึ้นประทับหันพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออกและได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า แม้เลือดในกายของเราจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตาม ถ้ายังไม่พบธรรมวิเศษแล้ว จะไม่ยอมหยุดความเพียรเป็นอันขาด ทรงบรรลุความสำเร็จ เมื่อพระองค์ทรงรู้เห็นอย่างนี้จิตก็พ้นจากกิเลสทั้งปวง พระองค์ก็ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระชนมายุ 35 พรรษา ธรรมสูงส่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ นั่น คือ อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ปรินิพพาน หลังจากพระพุทธเจ้าแสดงปัจฉิมโอวาท ซึ่งวันนั้นตรงกับวันเพ็ญเดือน วิสาขะ (เดือน ๖) ในยามสุดท้ายของวันนั้น ณ ป่าไม้สาละ (สาละวันอุทยาน) ของกษัตริย์มัลละ กรุงกุสินารา พระองค์ได้ประทับใต้ต้นสาละคู่ หลังจากตรัสโอวาทให้แก่พระอริยสงฆ์แล้ว พระองค์มิได้ตรัสอะไรอีกแล้วเสด็จปรินิพพานด้วยพระอาการสงบ ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์นัก ที่วันประสูติ วันตรัสรู้ และวันปรินิพพานของพระพุทธเจ้าตรงกัน คือ วันเพ็ญเดือน 6

ที่มา : <http://www.thammapedia.com/buddha/buddhahis.php>

ใบงานที่ 1 ศาสดาของฉัน: พระประสูติ



คำชี้แจงให้ระบายสีภาพที่กำหนด พร้อมทั้งศึกษาใบความรู้ พิจารณาภาพ และเขียน
แสดง

ความรู้สึก ความคิดเห็นจากภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน 2 ศาสดาของฉัน: ตรัสรู้



คำชี้แจง ให้ระบายสีภาพที่กำหนด พร้อมทั้งศึกษาไปความรู้ พิจารณาภาพ และเขียน
แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นจากภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน 3 ศาสดาของฉัน : ปรีติพพาน



คำชี้แจง ให้ระบายสีภาพที่กำหนด พร้อมทั้งศึกษาใบความรู้ พิจารณาภาพ และเขียน
แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นจากภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. การประเมินผล

| เครื่องมือ | วิธีการ | เกณฑ์ |
|-------------------------------------|---|---|
| แบบประเมินผล การสะท้อนคิด | ตรวจสอบข้อมูลที่นักเรียนบันทึก ในบันทึกการ “สะท้อน ความคิด” และการแสดงความคิดเห็น ขณะที่ล้อมวงสนทนาและการ ร่วมกิจกรรม “เซคอิน” รายบุคคล | พิจารณาคูณค่าของข้อคิด หรือเจตคติที่ผู้เรียนสะท้อน |
| แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม | สังเกตพฤติกรรมนักเรียน ขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม | แบบประเมินพฤติกรรม |

เอกสารอ่านประกอบ

- การล้อมวงสนทนา
- สุนทรียสนทนา
- การฟังอย่างลึกซึ้ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

การล้อมวงสนทนา สุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง

.....

กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ในกลุ่มที่มีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เน้นให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์เชิงสังคม เพื่อเน้นย้ำในแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยงของมนุษย์ที่ไม่อาจแยกจากกันได้ รวมทั้งสิ่งต่างๆรวมทั้งความเกี่ยวข้องระหว่างธรรมชาติกับมนุษย์ ในบทนี้ผู้เขียนได้สืบค้นและนำเสนอกิจกรรมที่ผู้เขียนเองได้นำมาเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาที่รับผิดชอบสอน โดยเรียบเรียงกิจกรรมในกลุ่มความสัมพันธ์เชิงสังคม ไว้เป็นสองกิจกรรม คือ กิจกรรมการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสัมพันธ์ และการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเชิงสังคม รายละเอียดมีดังนี้

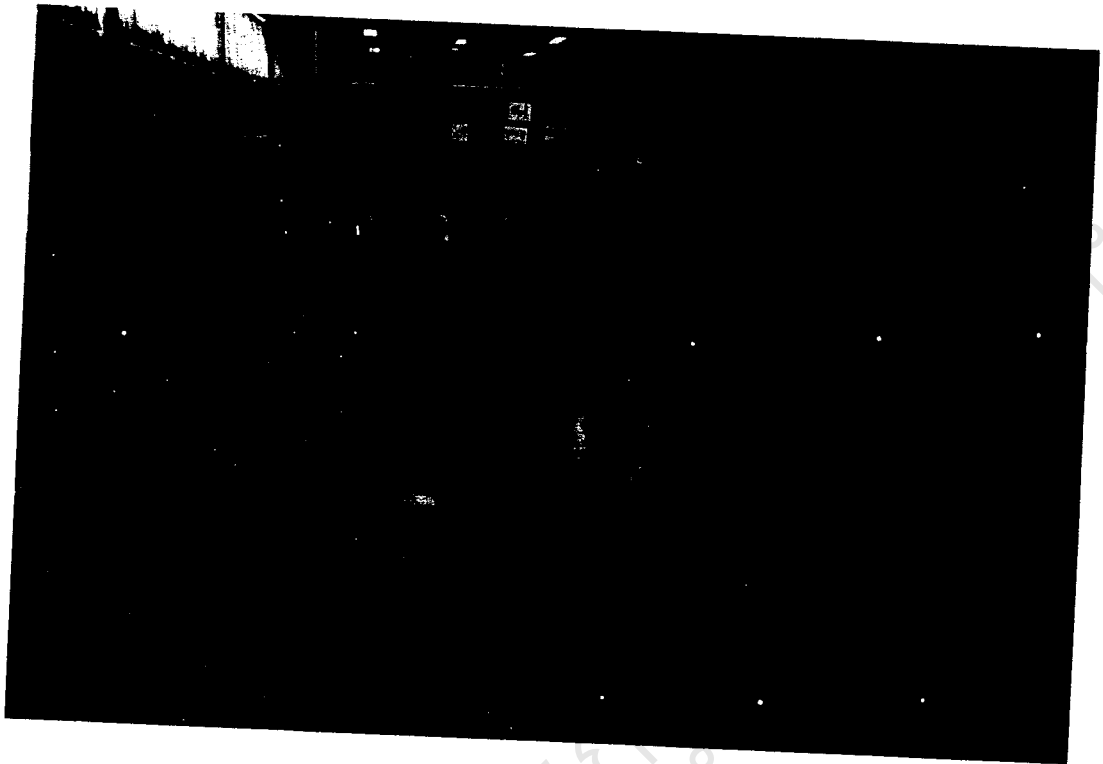
การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์

การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (relational practices) เช่น การล้อมวงสนทนา สุนทรียสนทนา (dialogue) การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง หรือการสื่อสาร เช่น การเขียนบันทึกประจำวัน เป็นการเรียนรู้โดยอาศัยกระบวนการความสัมพันธ์ระหว่างกัลยาณมิตร ช่วยสะท้อนซึ่งกันและกัน นับเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในแนวทางของจิตตปัญญาที่เน้นในเรื่องของการสื่อสาร เป็นการสื่อสารผ่านกิจกรรม เพื่อให้มีการฟังที่ปราศจากอคติ ฟังโดยไม่มีเงื่อนไขหรือความขัดแย้ง ทุกคนมีคุณค่าเท่ากัน กิจกรรมย่อยๆในบทนี้ประกอบด้วย การล้อมวงสนทนา สุนทรียสนทนา รายละเอียดแต่ละกิจกรรม มีดังนี้

1 การล้อมวงสนทนา

1.1 ความหมายการล้อมวงสนทนา

การล้อมวงสนทนา เป็นกิจกรรมหนึ่งในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่ยุ่งยากและไม่ซับซ้อนในการทำกิจกรรม มีกติกาที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย กิจกรรมการล้อมวงสนทนาจึงเป็นที่นิยมในการนำมาใช้ในการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนในชั้นเรียน การอบรม การสัมมนา การล้อมวงสนทนาอาจใช้ได้ทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ตั้งแต่ในขั้นตอนก่อนการเรียนรู้ ระหว่างการเรียนรู้ หรือเมื่อเสร็จสิ้นการเรียนรู้ ลักษณะของการล้อมวงสนทนาปรากฏตามภาพตัวอย่าง



ภาพ กิจกรรม การล้อมวงสนทนา ในการอบรมจิตตปัญญาศึกษา
ที่มา การอบรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นครู นักศึกษาคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

1.2 แนวทางการจัดกิจกรรมล้อมวงสนทนา

ในการล้อมวงสนทนาตามแนวทางของจิตตปัญญาศึกษา เป็นกิจกรรมที่เป็นที่
นิยมนำมาใช้กันทั่วไป ในการพัฒนาองค์กร การพัฒนาบุคลากรในหลายสาขาอาชีพ รวมทั้งใน
การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการฝึกอบรม การล้อมวงสนทนาที่มีประสิทธิภาพ มีการ
ฟังจากสมาชิกอย่างตั้งใจ บรรยากาศการสนทนาอบอุ่นและเป็นมิตร สมาชิกควรมีกติกาหรือ
แนวปฏิบัติ ดังนี้

- มีการตั้งกติกาของวงสนทนาร่วมกันเพื่อเป็นขอบเขตของการสนทนา
เช่นการเตือนอย่างนุ่มนวลเมื่ออาจไม่ตรงประเด็นทั้งเนื้อหา เวลา และ
พฤติกรรม
- มีการแจ้งเตือนเมื่อต้องการหยุดการสนทนา เช่น เกินเวลา หรือเห็นว่าสมาชิก
อ่อนล้าเกินกว่าจะดำเนินกิจกรรมต่อ

- มีกิจกรรมเริ่มต้นด้วยกิจกรรมสงบนิ่งเพื่อเรียกสมาธิของสมาชิกในกลุ่มที่ล้ามวง
- มีการกำหนดกิจกรรมที่เป็นสัญญาณเพื่อดึงความสนใจของสมาชิกกลุ่ม เป็นสัญญาณแห่งการต้อนรับ อาจเป็นการสงบนิ่งสักครู่ การอ่านบทกลอน การร้องเพลง หรือการฟังดนตรีระหว่างช่วงพัก ที่นำพาสู่ความรู้สึกสงบกับปัจจุบัน
- กิจกรรมเช็คอิน (Check-in) เป็นกิจกรรมช่วยให้คนเข้ามาอยู่ในกรอบความคิดของวงสนทนา และย้ำเตือนทุกคนถึงข้อตกลงที่แสดงถึงเจตจำนงหรือเป้าหมาย กระบวนการนี้ช่วยให้คนมั่นใจว่าตนกำลังอยู่กับปัจจุบันขณะ ทั้งร่างกายและจิตใจ
- การ check-in ในวงสนทนาที่เป็นสมาชิกใหม่ ผู้ร่วมวงอาจบอกชื่อและแนะนำตนเองสั้น ๆ
- การ check-in ในวงที่ต่อเนื่อง รู้จักกันอยู่แล้ว คนในวงอาจกล่าวสั้น ๆ เกี่ยวกับความหวังของเขาที่มีต่อการสนทนา ให้ความเห็นกับการมาอยู่ร่วมกัน หรือแบ่งปันเรื่องราวเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง
- มีการกำหนด talking piece เป็นวัตถุที่มีความหมายเฉพาะเจาะจง ต่อสมาชิกในวง หมายถึงมีเพียงคนที่ถือมันอยู่เท่านั้นที่พูด ควรเป็นวัตถุที่ส่งต่อกันโดยตรงได้ง่ายดาย อาจเป็นวัสดุธรรมชาติ เช่น ก้อนหิน กิ่งไม้ ปากกา หรือขนนก โดยที่สมาชิกคนอื่น ๆ ในวงจะไม่ทำการรบกวนใดๆ ไม่ขัดแย้ง ไม่ตอบโต้ ไม่บอกว่าใครผิด ไม่บอกว่าใครถูก
- สมาชิกหนึ่งคนหยิบ talking piece ขึ้น แบ่งปันเรื่องราวของเขากับคนอื่น ๆ จากนั้นก็ส่งมันต่อไป talking piece จะถูกส่งต่อไปรอบๆวง ไม่ว่าจะโดยการเรียงลำดับหรือจะโดยการอาสาพูด จนกระทั่งทุกคนได้มีส่วนร่วม

2 สุนทรียสนทนา

สุนทรียสนทนาเป็นกระบวนการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสื่อสาร การสนทนาซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ และในขณะเดียวกันยังเป็นการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาที่มีการนำมาใช้กันแพร่หลายมากขึ้นในหลายๆวงการ

เว็บไซต์พลังจิตตอทคอม. สุนทรียสนทนา, (ออนไลน์) สืบค้นวันที่ 1 ธันวาคม 2556
 เว็บไซต์พลังจิตตอทคอม <http://www.palungjit.com/board/showthread.php?t=8907> ได้อธิบาย
 ที่มาของคำว่า สุนทรียสนทนา ไว้ดังนี้

คำว่า dialogue มีผู้นำไปใช้ในสำนวนภาษาไทยที่แตกต่างกันหลายสำนวน เช่น “สุนทรียสนทนา” “สนทนาแลกเปลี่ยน” “วาทวิจารณ์” รวมทั้งคำว่า “สนทนา” และมีคำขยาย ต่อท้ายออกไป เช่น “การสนทนาอย่างสร้างสรรค์” หรือ “การสนทนาเพื่อคิดร่วมกัน” ซึ่งผู้เขียน ใช้ในตอนแรก นอกจากนี้ ยังมีคำในภาษาไทยกลางอีกคำหนึ่ง คือคำว่า “สนทนาวิสาสะ” ซึ่ง หมายถึงการพูดคุยแบบคนคุ้นเคยกัน เนื่องจากผู้เขียนไม่ปรารถนาจะประดิษฐ์คำศัพท์ใหม่ซึ่ง อาจจะทำให้เกิดความสับสนมากยิ่งขึ้น จึงขอเลือกใช้คำว่า “สุนทรียสนทนา” แทนคำว่า dialogue ในความหมายของ David Bohm เนื่องจากข้อความกระชับ และสื่อถึงความเป็น เอกลักษณะเฉพาะของ Bohmian Dialogue

ความหมายของรากศัพท์ดั้งเดิมของคำว่า dialogue คือ dia= through “ทะลุทะลวง”, logo = meaning of the word “ความหมายของคำที่พูดออกไป” แต่ David Bohm ผู้ซึ่งนำเอา วิธีการแบบ “สุนทรียสนทนา” ไปเผยแพร่ในบริบทของสังคมตะวันตก ยืนยันว่าความหมายใหม่ ของคำว่า ‘dialogue’ มิใช่เพียงแค่ การเข้าใจความหมายของคำที่พูดออกมาแบบทะลุทะลวงแต่ เป็น stream of meaning หรือ “กระแสธารของความหมาย” ที่ไหลเลื่อนเคลื่อนที่ ถ่ายเทไปหา กันได้โดยปราศจากการปิดกั้น (blocking) ของสิ่งสมมุติใดๆที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ว่าจะเป็นฐาน คติเดิมที่ฝังอยู่ในหัว (presupposition) วิธีการกำหนดใจเพื่อรับรู้โลกภายนอก (assumption) รวมทั้งวิญญู คุณวุฒิ อำนาจ ยศถาบรรดาศักดิ์ หรือตำแหน่งหน้าที่ใดๆที่บุคคลได้มาจากการ เป็นสมาชิกของสังคมใด สังคมหนึ่ง

2.1 ความหมายของสุนทรียสนทนา

วิศิษฐ์ วังวิญญู. (2546). ได้ประมวลแนวคิดที่ว่าด้วย Dialogue ของ David Bohm และ William Isaacs ตลอดจน Margaret J. Wheatley มานำเสนอ โดยเรียกเรื่องมีชื่อดังกล่าว ว่า “สุนทรียสนทนา” อันเป็นแนวทางการสนทนาที่มีความมุ่งหมายเพื่อสร้างความเข้าใจระหว่าง คู่สนทนาและเปิดโลกทัศน์ให้เห็นความเชื่อมโยงกันของสิ่งต่างๆ ทั้งหมด

วรภัทร์ ภูเจริญ, (2552 : 13) Dialogue มาจากคำว่า Dial: มาจากภาษากรีก หมายถึง ทะลุทะลวง Logue : มาจากภาษากรีก หมายถึงคำพูด ดังนั้น Dialogue จึงหมายถึง คำพูดทะลุใจ กระแทกใจ โดนใจ กระตุ้นใจและถ้าจะกล่าวในขั้นสูงก็คือ ชำระใจนั่นเอง

มนต์ชัย พินิจจิตรสมุท. (2553 : 2). คำว่าสุนทรียสนทนา มาจากคำว่า Dialogue ซึ่งมีผู้แปลคำนี้แตกต่างกันเช่น สานเสวนา ภาวนาสนทนา เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามคำนี้มีความ หมายถึง กระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มบุคคลโดยเป็นการแลกเปลี่ยนถ่ายทอด

ความรู้ที่อยู่ด้านในตัวบุคคล อันเป็นความรู้ที่เจือปนไปด้วยประสบการณ์ ความรู้สึก ความนึกคิด ที่ได้สะสมมาของบุคคล

มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร ได้อธิบายความหมายของคำว่า Dialogue เพิ่มเติมอีกว่า มีความหมายโดยพื้นว่า “สนทนา” แต่ความหมายจากรากศัพท์ได้ถูกอธิบายโดย เดวีโบห์ม (Bohm) นักฟิสิกส์รางวัลโนเบลว่าหมายถึง “Through-การไหลผ่าน” ดังนั้นการสนทนาแบบที่เป็น Dialogue จึงหมายถึงการไหลของกระแสแห่งความหมายโดยที่ไหลผ่านตัวพวกเราไป และไหลไปมาระหว่างพวกเรา เมื่อเกิดการไหลเวียนของความหมายจึงปรากฏเป็นความเข้าใจใหม่ และมีบางสิ่งเกิดขึ้นใหม่ รวมทั้งมีการแบ่งปันความคิด ความเข้าใจ ความรู้สึก ความหมายกัน ภายในกลุ่ม

เรือบ (2553 : 17 –18) ได้อธิบายถึงกระบวนการสุนทรียสนทนาว่า สุนทรียสนทนาจึงคือการจับกลุ่มล้อมวงกันเพื่อสนทนาในหัวข้อใดๆ ก็ได้ โดยเน้นที่การฟังเป็นหลักมากกว่าการพูด สิ่งแตกต่างที่เห็นได้ชัดจากการพูดคุยทั่วไปก็คือ บรรยากาศในวงนี้จะไม่มีการตัดสินและหาคำตอบในทันที กระทั่งการคัดค้านหรือสนับสนุนคำพูดของใครคนใดคนหนึ่งก็แทบไม่ปรากฏในวงสุนทรียสนทนา

พระมหาวิชัย วชิรเมธี. (ออนไลน์). อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย มจร.กรุงเทพฯ อธิบายความหมาย การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ในที่นี้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้ง จะต้องมิลักษณะของการฟัง 7 ข้อ ดังนี้

- 1) การฟังอย่างมีสติ
- 2) การฟังอย่างอ่อนน้อมต่อมตน (ไม่มีตัวกูของกูขณะฟัง)
- 3) การฟังอย่างปราศจากอคติ (ไม่ลำเอียงด้วยรัก/ชัง/หลง/กลัว)
- 4) การฟังด้วยจิตที่ปรารถนาจะฟังความจริงตามที่มันเป็นจริง
- 5) การฟังด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ (ไม่คิดจะจ้องจับผิด หรือจ้องจดจำคำคม)
- 6) การฟังโดยปราศจากการประเมินค่า/ตีความขณะฟัง
- 7) การฟังด้วยท่าทีที่เคารพต่อผู้พูดอย่างจริงใจ
- 8) การฟังตั้งแต่ต้นจนจบกระแสความ

พระมหาวิชัย วชิรเมธี (ออนไลน์). สืบค้นวันที่ 14 ธันวาคม 2556

<https://jennykr.wordpress.com/2008/06/15-deep-listening>

2.2 แนวทางในการจัดสุนทรียสนทนา

มนต์ชัย พิณจิตสมุทร (2553 : 10 – 12) ได้อธิบายถึงกติกาในการจัดกระบวนการสุนทรียสนทนาโดยเห็นว่า กติกาเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการสุนทรียสนทนา การรักษากติกาอย่างเข้มแข็งมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการสุนทรียสนทนาซึ่ง กติกาที่สำคัญมีดังนี้

- ปิดโทรศัพท์มือถือ
- ไม่มีการพูดคุยย่อยหรือคุยซุบซิบกันในกลุ่ม จะต้องเป็น one meeting เท่านั้น
- “วาง” หัวใจตำแหน่งงาน ถือว่าสมาชิกทุกคนมีความเท่าเทียมกัน
- สร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและรู้สึกเป็นอิสระ
- ไม่เริ่มโดยมีจุดมุ่งหมายหาข้อสรุปร่วมกันในประเด็นอันใดอันหนึ่ง รวมทั้งไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการแก้ไขปัญหาเรื่องใด
- พูดทีละคน สมาชิกที่เหลือฟังอย่างตั้งใจ และ “วาง” กรอบความคิด และการตัดสินในด้านใดใด ไม่ว่าเรื่องที่พูด ผู้พูดหรือลักษณะที่พูด ฯลฯ
- ไม่พูดแทรกขึ้นมา จนกว่าคนที่กำลังพูดอยู่ได้กล่าวจบให้อดทนรอได้และค่อยๆ ยกมือขึ้นเพื่อแสดงความต้องการเสนอความคิดเห็นเมื่อการพูดก่อนหน้าสิ้นสุดลง
- ไม่ตัดสิน แต่ให้ใครตรงความคิดของตนเองว่ายึด “สมมติฐาน” ไດไว้
- ในการพูดนั้นพูดต่อกลุ่มทั้งหมด ไม่เป็นการพูดไปยังคนใดคนหนึ่งเฉพาะ
- รักษา “หลักการเปิดพื้นที่” โดยไม่ครอบครองการพูดเพียงคนเดียว หรือเป็นส่วนใหญ่ ทุกคนจะต้องมีโอกาสได้พูดอย่างเท่าเทียมกัน และต้องพูดแสดงความคิดเห็นโดยสามารถหยิบยกขึ้นมาพูดได้ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง
- ไม่ยึดการพูดเอาไว้ ไม่พูดเป็นหลักอยู่คนเดียว อาจจะต้องให้คนอื่นได้พูดค้นก่อน 2-3 ท่าน ก่อนจะพูดเพิ่มเติม และการพูดเสนอความคิดเห็นในแต่ละครั้งควรใช้เวลาสั้นๆ
- ไม่พูดนอกประเด็น แต่ขยายขอบเขตของเรื่องได้
- ไม่มุ่งหาข้อสรุปหรือข้อตกลงในเรื่องใดหรือสิ่งใดและไม่ตัดสิน ความคิดเห็นใดใดตามมา ว่าเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ใช้ได้หรือไม่ได้ และด้านอื่นใดก็ตาม
- ต้องไม่พยายามโน้มน้าวให้คนอื่นคล้อยตามความคิดของเรา

- พูดในสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ สร้างสรรค์ความสามัคคีและมีไมตรีจิตต่อกัน
- ไม่วิพากษ์คำพูดหรือความคิดของใคร และต้องไม่ใช่คำพูดว่า “ใช่ แต่ว่า..... (ตามด้วยประโยคที่บ่งบอกความคิดนั้นใช่ไม่ได้) แต่ให้ใช้คำพูดว่า “ใช่ และ.....(เพื่อขยาย หรือเสริมต่อความคิด)”
- ดำรงอยู่ในความเจียม คือการไตร่ตรองความคิดของตนเอง กลับไปตั้งคำถามกับสมมติฐานของตนเอง และไม่ปกป้องสมมติฐานของตนเอง โดยการโต้แย้งหรือแสดงอากัปกิริยาขุ่นเคืองใจ
- “ปล่อยวาง” สมมติฐาน และไม่ตัดสินทั้งของตนเองและของผู้อื่น
- แม้ว่า Dialogue ให้ความสำคัญกับการฟังอย่างตั้งใจอย่างทุ่มเทสมาธิเข้าไปฟังก็ตาม แต่สิ่งสำคัญคือ รักษาคุณภาพของตัวเราในการ “ฟัง-ไตร่ตรอง-ซักถาม-นำเสนอความคิด” จึงต้องมีการแสดงออกทั้ง 3 ประการ
- ไม่นำสิ่งที่กล่าวในวง Dialogue ไปเผยแพร่ขยายวงออกไปนอกวง อย่างมีวัตถุประสงค์ในเชิงลบ หรือก่อให้เกิดความเสียหายต่อสมาชิกและผู้อื่น

2.3 กระบวนการของสุนทรียสนทนา

การเข้าสู่กระบวนการแบบสุนทรียสนทนา คือ การสร้างพื้นที่ทางสังคมใหม่ที่เอื้อต่อการคิดร่วมกันอย่างเสมอภาค ในสภาวะปกติ คนจะคิดคนเดียว และเอาความคิดของตนเองออกไปปะทะประสานกับคนอื่นในรูปของการถกเถียง โต้แย้ง ทำให้เกิดการแบ่งแยกเป็นฝ่ายแพ้ ฝ่ายชนะ และฝ่ายถูกฝ่ายผิด อันเป็นการบ่มเพาะเชื้อของความอึดอัด คับข้องใจ และนำไปสู่ความขัดแย้งที่รุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ แต่การสนทนาที่นำไปสู่การคิดร่วมกันแบบสุนทรียสนทนานั้น ไม่ใช่เป็นการนำเอาความคิดของแต่ละคนมาเสนอแนะ หรือมาโต้เถียงขัดแย้งกันเพื่อหาผู้ชนะ แต่เป็นการมาเพื่อจะฟังซึ่งกันและกันโดยไม่มี การตัดสินด้วยข้อสรุปใดๆ ความคิดที่ดี เกิดจากการฟังที่มีคุณภาพ การตั้งใจฟังกัน คือการตั้งใจมารวมกัน มีสมาธิอยู่กับตัวเองและสิ่งที่ได้ยิน ไม่สรวลเสเฮฮา ไม่ออกแวกแวงกวนๆ แต่จะให้ความสนใจกับเสียงของคนอื่น แม้กระทั่งเสียงของความเจียม จะต้องกำหนดใจรับรู้ความเจียมด้วยความรู้สึกในเชิงบวก เห็นความเจียมเป็นสิ่งเดียวกับตนเอง และในความเจียมนั้น กัลยาณมิตรในวงสนทนาต่างก็กำลังลำดับความคิดของตนเองอยู่ ยังไม่พร้อมที่จะพูดออกไปเช่นเดียวกับตัวเราที่กำลังรับฟังอยู่ เราสามารถรอได้ คอยได้เสมอ

กระบวนการสุนทรียสนทนาที่เหมาะสม จะทำให้เกิดการคิดร่วมกันได้อย่างมีพลัง แต่ผู้เข้าร่วมวงสุนทรียสนทนาจะต้องพยายามถอดถอนวาระ เป้าหมายส่วนตัว รวมทั้งอารมณ์เชิงสัญลักษณ์ที่ใช้ห่อหุ้มตนเองอยู่ในรูปของยศถาบรรดาศักดิ์ และอำนาจทั้งปวงออกจากตัวเอง

เพื่อให้สามารถเข้าใจสรรพสิ่ง (entities) ได้ตามสภาพที่มันเป็นจริง โดยปราศจากอิทธิพลการปรุงแต่งของสิ่งสมมุติที่มนุษย์สร้างขึ้นตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เชื่อกันว่า พลังของสุนทรียสนทนา คือความคิดสร้างสรรค์ที่ผุดบังเกิดขึ้น ภายหลังจากที่กระบวนการสุนทรียสนทนาจบสิ้นลงไปแล้ว โดยผู้ที่ร่วมกระบวนการจะได้ขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องมีใครชี้แนะ นอกจากนี้กระบวนการสุนทรียสนทนาที่เน้นให้เกิดการฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) สงบระงับ ไม่ด่วนสรุป (suspension) จะช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี

การตั้งวงสุนทรียสนทนาที่มีประสิทธิภาพ ควรพิจารณาจำนวนสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยแรก จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและการฝึกอบรมโดยนำกิจกรรมสุนทรียสนทนามาประยุกต์ใช้ ได้ทดลองจัดหลายรูปแบบ ตั้งแต่ 3-6 คน 7-10 คน 10-15 คน 16-20 คน และมากกว่า 20 คน โดยประสบการณ์แล้วกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมสุนทรียสนทนาคือ ประมาณ 7-10 คน เพื่อให้มีการสนทนากันได้อย่างทั่วถึงและไม่เร่งรัดเวลากันมาก ในช่วงแรกอาจมีครูหรือวิทยากรเป็นผู้นำในกลุ่มที่จะต้องกำกับกิจกรรม แต่เมื่อสมาชิกเข้าใจกระบวนการแล้ว ผู้นำกลุ่มก็ไม่จำเป็นต้องมีก็ได้ ตัวอย่างภาพกิจกรรมการสุนทรียสนทนา ในภาพตัวอย่าง



ภาพ กิจกรรม สุนทรียสนทนา ในการอบรมพัฒนาบุคลากร
ที่ท่า การพัฒนาครูโครงการนาร่องคู่มือพัฒนาครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษา พิษณุโลก เขต 3 จัดโดยคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

สุนทรียสนทนาเป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากกระบวนการบำบัดแบบวิทยาศาสตร์ใหม่ ที่เชื่อว่าปรากฏการณ์ต่างๆ และทุกชีวิตบนโลกนี้เชื่อมร้อยเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่สามารถพิจารณาแยกส่วนออกจากกันโดยลำพัง

3 การฟังอย่างลึกซึ้ง

คุณลักษณะที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการสุนทรียสนทนาคือ การฟังอย่างลึกซึ้ง ยังได้อธิบายถึงหลักของการสุนทรียสนทนา ในแง่ของหลักการและสภาวะของการสนทนา ไว้เป็นแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

3.1 ความหมายของการฟังอย่างลึกซึ้ง

วิชษฐ์ วังวิญญู อธิบายเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ว่า เทคโนโลยีการสื่อสารในยุคปัจจุบัน ที่ย่อโลกให้เล็กลง ทำให้การสื่อสารรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงมีประโยคที่แทนพฤติกรรมดังกล่าวในปัจจุบันว่า “สังคมก้มหน้า” อาการก้มหน้าก้มตา ทำให้ขาดการใส่ใจหรือสนใจในคนรอบข้างน้อยลง น้อยลง จนกระทั่งขาดการใส่ใจในความรู้สึกของคนรอบข้าง การพูดคุยสื่อสารลดลงไป การฟังซังกะกันและกันค่อยๆ หายไป ความขัดแย้งหรือไม่เข้าใจในบางเรื่อง ขาดการหันหน้าเข้าหากัน การรับฟังกันจึงไม่มี ปัญหาต่างๆ จึงขาดการพูดคุย

แนวทางจิตตปัญญาศึกษาจึงสนใจการฟังมากยิ่งขึ้น และการฟังที่ประเสริฐที่สุดคือการฟังด้วยใจ ฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งก็คือการฟังที่ไม่ได้มุ่งหวังสิ่งที่จะได้จากการสนทนาและไม่ใช้การฟังเพื่อเจรจาต่อรอง แต่เป็นการฟังที่รับเอาความคิดทั้งหมดของผู้พูด ผู้ฟังยังต้องมีสมาธิไม่วอกแวกไปจากเรื่องที่ฟังอยู่ หยุดใช้ความคิดในเรื่องอื่นขณะที่ฟัง กล่าวได้ว่าเป็นการฝึกสติ ทำให้เกิดภาวะการว่างจากความคิดของตนเพื่อรับเอาความคิดของผู้พูดหรือคู่สนทนาเข้ามา การได้ฟังอย่างลึกซึ้งและมีคุณภาพนี้จึงจะเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตัวเอง

เรือบ. (2553). ได้ให้นิยามความหมายของการฟังอย่างลึกซึ้งไว้อย่างน่าฟังว่า

การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) คือ “การฟังด้วยทั้งหมดของหัวใจ ประหนึ่งว่าโลกทั้งใบ ณ ขณะนั้น มีเขาอยู่ตรงหน้าเราเพียงคนเดียว ฟังให้ลึกซึ้งไปกว่าแค่คำพูด ได้ยินสิ่งที่ไม่ได้พูด เช่น ความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อ ทศนคติ และคุณค่าของผู้พูด โดยเราจะไม่ตีความ ไม่ด่วนตัดสิน ไม่ประเมินค่าว่าถูกหรือผิด จะเป็นเพียงพื้นที่แห่งการฟังล้วนๆ อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น”

ชมรมสุนทรียแห่งการฟัง ให้ข้อสรุปการฟังอย่างลึกซึ้งไว้ว่า “คือการฟังอย่างใส่ใจและไม่ตัดสิน” ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับทักษะการบริหารคนในยุคปัจจุบัน การฟังในกระบวนการใดอะลื้อคนนั้น ไม่เหมือนการฟังในระดับปกติทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพราะเราจะไม่ฟังเพียงแค่

ระดับของคำพูดหรือความหมาย แต่จะโอบอุ้มและยอมรับทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ทำทางการแสดงออกทั้งหมดของผู้พูด เพื่อรับฟังสารนั้นอย่างเต็มเปี่ยม ฟังด้วยทั้งหมดของหัวใจ ประหนึ่งว่าโลกทั้งใบ ณ ขณะนั้น มีเขาอยู่ตรงหน้าเราเพียงคนเดียว โดยเราจะไม่ตีความ ดัดสิน ประเมินค่า หรือวินิจฉัยว่าถูกหรือผิด จะเป็นเพียงการฟังแบบล้วนๆ อยู่กับปัจจุบันขณะ เสมือนว่าหูของเราเป็นอวัยวะเดียวที่รับสารนั้นอยู่ ไม่มีตัวตนของเราที่จะต้องต้านทาน ปกป้อง หรือต่อสู้กับความคิดเห็นใดๆ แม้ว่าจะขัดแย้งหรือแตกต่างจากความคิดเรา (ชมรมสุนทรียแห่งการฟังออนไลน์, สืบค้นวันที่ 6 ธันวาคม 2556 <https://www.facebook.com/>.)

3.2 หลักการฟังอย่างลึกซึ้ง

โสภส ศิริไสย์. (2546). อธิบายเกี่ยวกับหลักการสุนทรียสนทนา ควรคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ซึ่ง อาจารย์ โสภส ศิริไสย์ ได้แนะนำแนวทางแบบรวบรัดภายใต้คำพูดสั้นๆ ว่า SPEAKING ดังนี้

1. **S Setting** หมายถึง ฉาก สถานที่ และเวลาของการทำ Dialogue ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ กล่าวคือ การจัดสถานที่ ควรจัดให้เป็นวงกลม ให้ทุกคนในวงสนทนาหันหน้าเข้าหากัน เพื่อให้สามารถมองเห็นหน้า ซึ่งกันและกันได้หมดทุกคน และให้มีพื้นที่ว่างพอที่ทุกคนจะสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้สะดวก ถ้าหากมีทิวทัศน์ที่สวยงามที่เป็น "ต้นทูน" ทางธรรมชาติที่ดีอยู่แล้ว ควรใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด โดยเปิดม่านเพื่อให้สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ และปลดปล่อยอารมณ์และเป็นที่พักสายตา

2. **P Process** หมายถึง กระบวนการ Dialogue เป็นเรื่องของกระบวนการ (Process Determinism) ซึ่งเป็นไปตามเหตุและปัจจัยไม่สามารถคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าได้ ผู้เข้าร่วมวงสนทนาต้องมีสติอยู่เสมอ สิ่งที่พูดไม่มีการสรุปหรือสร้างความคิดรวบยอด เพื่อหาคำตอบสุดท้าย และให้ทุกคนคิดเหมือนกันหมด แต่ถ้าผู้เข้าร่วมวงเชื่อมั่นในเรื่องของกระบวนการ จะเห็นว่า คำตอบจะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ และเป็นหน้าที่ของผู้เข้าร่วมวงที่จะทำความรู้จักกับคำตอบนั้นด้วยตนเอง คำตอบบางอย่างรู้ได้เฉพาะตัว อธิบายให้ใครฟังไม่ได้

3. **E Ends** หมายถึง เป้าหมาย Dialogue ไม่อนุญาตให้แต่ละคนนำเป้าหมายส่วนตัวหรือวาระส่วนตัวเข้าไปใช้ นอกจากจะมีเป้าหมายเพื่อการฟัง เรียนรู้ตนเอง และเรียนรู้ผู้อื่นเท่านั้น นอกจากนี้จะต้องหลีกเลี่ยงมิให้มีการตั้งผลลัพธ์ไว้ล่วงหน้า ไม่นำสิ่งที่เชื่ออยู่ในใจออกมาโต้แย้งประหัดประหารซึ่งกันและกัน Dialogue จึงเหมาะสมสำหรับเริ่มต้นทำงานที่มีความซับซ้อน หลากหลาย หรือต้องการแก้ไขปัญหายุ่งยากร่วมกัน Dialogue จึงไม่มีการโอ้อวด ไม่แนะนำสั่งสอน หรือหวังจุดประกายให้คนอื่นคิดตาม รวมทั้งไม่ได้แย้ง หรือยกยอปอปั้น หรือตำหนิติเตียน

4. A Attitude หมายถึง การมีเจตคติที่ดีต่อคนอื่น มีจิตใจที่เปิดกว้าง มีความสุขที่ได้ยิน ได้ฟังและได้เรียนรู้จากผู้อื่น Dialogue คือชุมชนสัมมาทฐิ ไม่เริ่มต้นด้วยการประณามคนอื่น การเสนอแนะให้คนอื่นทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือการพูดถึงปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การโต้เถียง การปกป้อง และการมุ่งเอาชนะกัน

5. K Key Actor หมายถึง คณะทำงานที่อยู่เบื้องหลัง ผู้ทำหน้าที่ประสานงาน สร้างฉาก และค้นหาผู้ที่เหมาะสมจะมานั่งพูดคุยกัน เพื่อวัตถุประสงค์ร่วมกันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะรวมความถึง Facilitator ผู้ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้เป็นไปตามหลักการของกระบวนการ รวมทั้งแก้ไขปัญหาได้ทันทีโดย โดยสุภาพและไม่ทำให้ผู้ร่วมวงสนทนารู้สึกเสียหน้า

6. I Instrument หมายถึง เครื่องมือของ Dialogue คือ จะต้องช่วยลดทอนความเป็นทางการของการใช้ภาษาให้มากที่สุด หลีกเลียงถ้อยคำแบบพิธีการ เช่น ขออนุญาตพูด เพราะการพูดนี้ไม่ต้องขออนุญาตใคร หากผู้พูดคนก่อนพูดจบและมีความเจ็บเกิดขึ้นก็สามารถแทรกตนเองขึ้นมาพูดได้โดยอัตโนมัติ แต่สิ่งที่จะต้องระวังคือพูดสิ่งใดออกไป สิ่งนั้นจะย้อนกลับมาเข้าสู่ตนเอง ทำให้รู้สึกได้ภายหลัง

7. N Norms of Interaction หมายถึงบรรทัดฐานของการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งจะต้องมีความเท่าเทียมกัน ทั้งในแง่ของคำพูดและการปฏิบัติ กล่าวคือ จะต้องหลีกเลียงคำพูดและการกระทำทางวาจาใดๆที่แสดงว่าตนเองเหนือกว่า หรือด้อยกว่าคนอื่น วัจนกรรมที่แสดงความเหนือกว่าได้แก่ คำพูดแบบแนะนำ อบรม สั่งสอน โอ้อวด ยกตนข่มท่าน ส่วนคำพูดที่แสดงความด้อยกว่าคนอื่น เช่น คำพูดแบบวิงวอนร้องขอ คำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้อื่น

8. G Genre หมายถึง ประเภทของการพูดคุย Dialogue ไม่ใช่การพูดคุยแบบพิจารณา ถกเถียงหรือโต้แย้ง ไม่ใช่การบรรยายไม่ใช่การประชุมที่มีประธานทำหน้าที่วินิจฉัย สั่งการ หรือมีเป้าหมายวาระไว้ล่วงหน้า แต่เป็นการพูดคุยแบบเปิด ไม่มีเป้าหมาย และวาระ เพื่อสร้างความหมายร่วมกัน แต่หากเป้าหมายจะเกิดขึ้นตามมาในภายหลังก็คงไม่มีใครห้าม แต่ต้องเกิดภายใต้บริบทของการสร้างความหมายร่วมกัน

Dialogue หรือบทความนี้ ไม่ใช่เป็นคำตอบสุดท้ายของการแก้ปัญหาอันสลับซับซ้อนบนโลกใบนี้ได้ทุกเรื่อง แต่ Dialogue เป็นเพียงการเริ่มต้นของ " สัมมาทฐิ " เพื่อการแก้ปัญหาที่มนุษย์สร้างขึ้น นับจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน

ดังนั้น การทำ Dialogue จึงควรทำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ คนในวงสนทนาจะเป็นกระจกเงาให้กันและกัน อย่างปราศจากอคติ เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนเรียนรู้ตนเอง และแก้ไขปรับปรุงตนเอง เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกัน และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สามารถทำงานที่ยากๆที่ไม่สามารถจัดการด้วยวิธีการธรรมดาได้

ชมรมสุนทรียแห่งการฟัง ได้บอกหลักง่ายๆของการสนทนาแบบเดวิด โบทม์ หรือ Bohm's Dialogue หรือ "สุนทรียสนทนา" ไว้ดังนี้

1. ทุกคนที่เข้ามารวมกลุ่มกันนี้มีความเท่าเทียมกัน ไม่นำตำแหน่งภายนอกหรือหัวโขนเข้ามาสนทนาด้วย ไม่มีใครใหญ่กว่าใคร ไม่มีใครรู้มากกว่าใคร

2. ให้โอกาสทุกคนพูดอะไรก็ได้ที่อยากจะพูด หรือในช่วงแรกอาจจะตั้งหัวข้อกว้างๆ เพื่อให้เกิดการพูดคุยกัน

3. ในขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดอยู่ต้อง "ตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง" อาจจะใช้แบบฝึกหัด "การสะท้อนสิ่งที่ได้ฟัง" มาใช้ เช่นเมื่อคนที่หนึ่งพูด ให้คนที่สองลองบอกเนื้อความที่ได้ยิน

4. ไม่ต้องรีบตัดสินผิด-ถูก ทุกสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาเป็นเพียงสมมุติฐาน ถ้าไม่เห็นด้วยกับความคิดนั้นไม่ต้องโต้แย้ง เพียงรับรู้และปล่อยผ่าน เพราะถ้าความคิดของเราถูกต้อง ก็ไม่ความจำเป็นต้องไปโต้แย้งกับผู้อื่นให้เสียเวลา หรือถ้าความคิดของเรา (ที่เราคิดว่าถูก) มันผิด ก็ยิ่งไม่ควรเสียเวลาไปโต้เถียงเพื่อปกป้องความคิดที่ผิดนั้นเลย

5. ไม่ต้องสรุปว่าพูดคุยกันแล้วได้อะไร ปล่อยให้คลื่นความคิดที่เกิดจาก "การสนทนาด้วยการฟัง" นั้นทำงานต่อไปในระดับจิตใต้สำนึกและรวบรวมฟัง "เสียง" ที่โผล่ปรากฏออกมาในเวลาต่อมา

เรือรบ. (2553). ได้อธิบายหลักการฟังอย่างลึกซึ้ง ไว้ ดังนี้

- เคารพ (Respecting) คือการปฏิบัติต่อคู่สนทนาประหนึ่งเขาเป็นตัวเราเอง มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในความดีงามในตัวของคุณสนทนาทุกคน หากเกิดความรู้สึกสงสัยลังเลกลัวหรือวิตกกังวล จะไม่สามารถเกิดความรู้สึกซื่อสัตย์ได้ การเคารพจะทำให้เกิดสมาธิในวงสนทนา
- ห้อยแขวน (Suspending) คืองดเว้นจากการตัดสินให้คุณค่าเรื่องที่ฟัง เว้นการประเมินหรือทำนายเรื่องของคุณสนทนา รวมทั้งการไม่ใช้ทัศนะแบบขั้วตรงข้าม กล่าวคือ การมองและเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ นั้นแบ่งออกเป็นสองด้านที่ตรงข้ามกัน เมื่อเกิดการห้อยแขวนจะทำให้เกิดปัญญา การห้อยแขวน การฟังและการเคารพ ทั้ง 3 ส่วนนี้จึงเสริมกันและกัน เสมือนสติ สมาธิ และปัญญา
- เสียงของเรา (Voicing) คือพูดเมื่อเรารู้สึกอย่างจริงจังและพูดโดยเปิดเผย อารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมดออกมา ไม่ใช่การเล่าสิ่งที่เป็นความรู้ที่เราจำได้ขึ้นใจ หรือเป็นเรื่องที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับสัมพันธกับบริบทขณะนั้น

3.3 ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง

การจะฟังอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น ดูเหมือนง่าย แต่แท้จริงแล้วไม่ใช่เรื่องง่ายเลยจริงๆ ที่ต้องนั่งฟังเรื่องราวของใครที่อาจเป็นเรื่องราวที่เราไม่เห็นด้วยหรือเป็นเรื่องราวที่ขัดแย้งกับความรู้สึกของเรา หรือเป็นสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย ดังนั้นเพื่อให้เป็นแนวในการฝึกเพื่อให้

มีทักษะในการฟังที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ผู้เขียนได้รวบรวมแนวทางหรือหลักการฝึกทักษะการฟังไว้เป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ ดังนี้

ชมรมสุนทรียแห่งการฟัง. (2546). ใต้เสนอแนวทางการฝึกทักษะในการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ไว้ 4 ข้อ ดังนี้

1. ในขณะที่ฟัง ให้สังเกตความรู้สึกและสังเกตปฏิกิริยาของร่างกายไปด้วย โดยคอยตั้งคำถามเสมอ ๆ ว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไรอยู่ ร่างกายของเรามีปฏิกิริยาตอบสนองกับคำพูดนั้น ๆ อย่างไร แคให้รู้สึกตัว แล้วก็ปล่อยไป จากนั้นก็กลับมาฟังต่อ เทคนิคนี้จะทำให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากที่สุด และไม่พลาดสาระสำคัญใดๆไปเลย
2. ยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ในขณะนั้น เมื่อใดก็ตามที่มีใครพูดในสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ไม่อยากได้ยิน หรือกระทั่งกดปุ่มให้เราจัดขึ้นมา สังเกตว่า หูจะปิด จะไม่ได้ยินเสียงพูดของเค้าแล้ว จะมีแต่เสียงไววายในหัวมากลบบท เราจะอยากโต้ตอบหรือขัดแย้งขึ้นมาทันที บางทีอาจถึงขนาดอยากลุกขึ้นไปบิบบค้อ หรือลุกเดินหนีไปก็มี เมื่อถึงจุดนี้ให้ติดตามความอึดอัดขัดเคืองใจที่เกิดขึ้นนั้นไป แล้วมองลึกเข้าไปให้ถึงที่มาของอารมณ์ในขณะนั้น เริ่มตั้งคำถามกับตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เราไม่ชอบ อะไรที่ขัดกับคุณค่าในใจของเรา มันทำให้เรารู้สึกอย่างไร ให้ยอมรับในความรู้สึกนั้น แล้วจงเผชิญหน้ากับความแตกต่าง ด้วยการบอกกับตนเองว่า เราจะค้นหาสาเหตุของความไม่พอใจนี้ว่ามีที่มาจากอะไร เพื่อพัฒนาทักษะการฟังของเราให้สามารถฟังต่อไปได้ทั้งหมดโดยไม่มีเงื่อนไข
3. เมื่อมีความคิดใดๆเกิดขึ้น ให้มองลงไปแล้วทำการแยกแยะ ที่ผ่านมาเมื่อฟังอะไรก็ตาม ในทันทีที่จะเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบโดยอัตโนมัติ ซึ่งโดยมากก็มาจากความทรงจำเดิมๆของเรา ซึ่งมันบรรจุแบบแผนการตอบสนองเดิมๆไว้ เช่น พอได้ฟังเรื่องที่กระทบกระเทือนจิตใจก็จะรู้สึกน้อยใจ ไม่พอใจ หรือเสียใจในทันที เราจึงไม่ได้โอกาสที่จะมีการตอบสนองต่อการฟังในรูปแบบใหม่ๆเลย ดังนั้นในการฝึกการฟัง ให้สังเกตว่า เรามีการตัดสินผู้คนและสิ่งต่างๆรอบตัวอยู่เสมอ ฟังเสียงในหัวที่เราพูดวิพากษ์วิจารณ์สิ่งต่างๆเหล่านั้น แล้วถามตัวเอง ด้วยการแยกแยะว่า สิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆคืออะไร สิ่งที่เราตีความไปด้วยตนเองคืออะไร ในที่สุดเรามีปฏิกิริยาตอบสนองไปอย่างไร จงระลึกไว้ว่าสิ่งที่ เป็นความจริงกับสิ่งที่เราตีความ มันแยกออกจากกันได้เสมอ
4. ฝึกที่จะวางเฉยและช้าลง ในการตอบโต้บทสนทนาอย่างทันทีให้ได้มากขึ้นเรื่อยๆ และนานขึ้นเรื่อยๆ เพื่อปรับเปลี่ยนระบบการโต้ตอบอัตโนมัติของร่างกายที่ผ่านมา ในหลายๆครั้ง เรามักจะกลับมาเสียใจในสิ่งที่เราพูดหรือกระทำลงไปโดยไม่ทันยั้งคิด ดังนั้นให้ใช้การสนทนาและการตั้งคำถามกับตัวเอง เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น มากกว่าจะไปสนใจว่าเราต้องตอบโต้อย่างไรเพื่อรักษาจุดยืนของเรา หรือแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่เราเชื่อว่าคุณ

สิ่งสำคัญประการหนึ่งสำหรับสุนทรียสนทนาคือความเจียบ ซึ่งมีความหมายและลักษณะต่างไปในแต่ละสภาวะของวงสนทนา กล่าวคือ เมื่อวงสนทนาอยู่ใน

สภาวะที่ 1 อันสุภาพเกรงใจ ความเจียบที่เกิดขึ้นเป็นสภาพการณ์อีตอัด

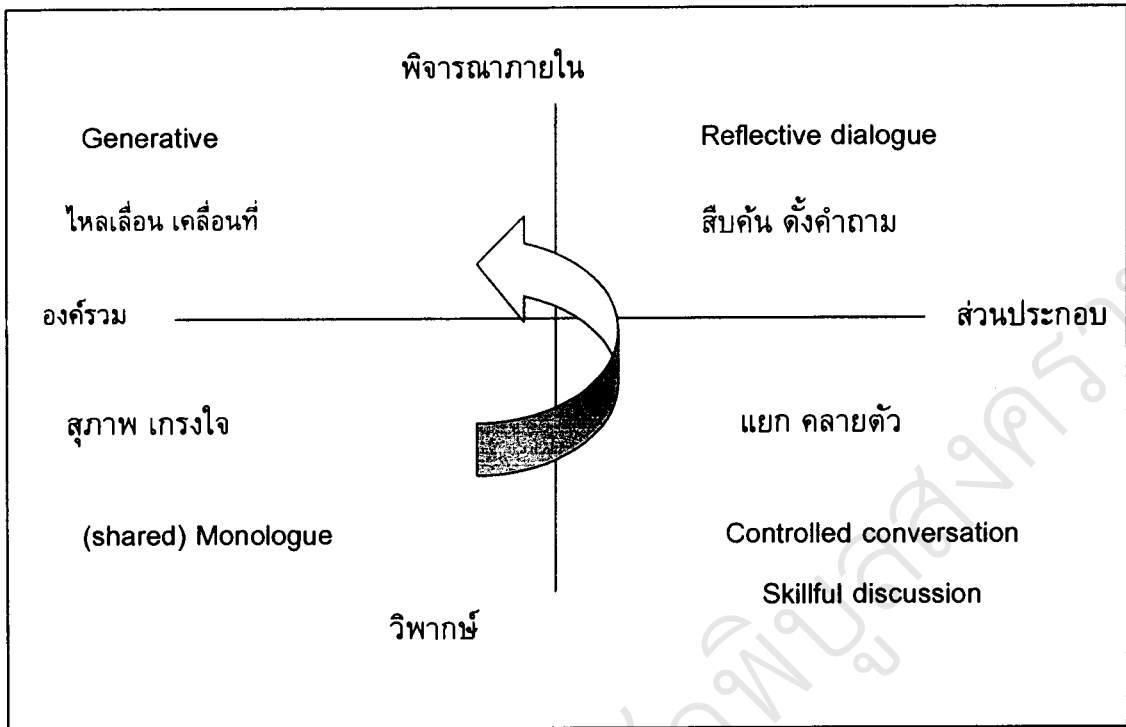
สภาวะที่ 2 จะรู้สึกถึงความขัดแย้งและเป็นปฏิปักษ์ต่อคู่สนทนา

สภาวะที่ 3 ความเจียบเกิดจากความรู้สึกสนใจและกำลังใช้ความคิดใคร่ครวญ สำหรับ

สภาวะที่ 4 อันเป็นช่วงเวลาแห่งการก่อเกิด สมาชิกจะไม่รู้สึกถึงความเจียบว่าแปลกแยกจากการสนทนา แต่จะเป็นส่วนหนึ่งของวง เป็นสภาวะที่ทุกคนรู้สึกถึงการเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว

สิ่งที่สำคัญที่ David Bohm กล่าวไว้และมีความเกี่ยวข้องกับสุนทรียสนทนาคือ การอยู่ร่วมกันอย่างสันติและเสมอภาคของมนุษย์ ในหนังสือของเขาแสดงให้เห็นว่าสรรพสิ่งต่าง ๆ ล้วนเชื่อมโยงกัน เมื่อไรก็ตามที่กำแพงของการสนทนาระหว่างมนุษย์พังทลายลง จะเกิดการเชื่อมโยงกัน "The Change of Meaning is the Change of Being" การเปลี่ยนความหมายเป็นการเปลี่ยนสภาวะการดำรงอยู่ของคนแต่ละคน เป้าหมายชีวิตของคนเราจะเปลี่ยนไปเมื่อความหมายของชีวิตเปลี่ยนแปลง เมื่อความหมายที่ไหลมาจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ความเป็นปัจเจกก็จะเปลี่ยน ดังที่กล่าวไว้ว่าในวงสุนทรียสนทนานั้นผู้ร่วมวงไม่จำเป็นจะต้องพูดตลอดเวลา ท่ามกลางความเจียบเราจะได้สัมผัสเชื่อมโยงความหมายที่ออกมาจากภาษาไม่ว่าจะเป็นภาษากาย วาจา หรือภาษาใจ การเชื่อมโยงกับสภาวะของคนเป็นความรู้ที่ออกมาสด ๆ เป็น living knowledge หรือ Tacit knowledge ที่ออกมาจากภายในของคนแต่ละคน (ชัยวัฒน์ ธีระพันธ์, 2550) ดังนั้นสุนทรียสนทนาจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มนุษย์ได้เห็นและสัมผัสถึงความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว เห็นความเท่าเทียมในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์พร้อมกับการได้ฝึกฝนสติความระลึกไว้ในตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วิศิษฐ์ วังวิญญู (2546) ชี้ว่า การทำสุนทรียสนทนาช่วยให้ผู้อยู่ในวงสนทนาเห็นและเข้าใจถึงความเชื่อมโยงในเรื่องต่างๆ ด้วยทุกสิ่งสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว สิ่งที่ปรากฏที่เราเข้าใจทั่วไปเป็นเพียง Explicit World หัวข้อเรื่องในวงสุนทรียสนทนาอาจดูกระจัดกระจายไม่เกี่ยวข้องกัน ต่อเมื่อมีการฟังที่มีคุณภาพ มีความเคารพและห้อยแขวนการตัดสิน จึงจะทำให้เห็นความเชื่อมโยงแบบ Implicit World ซึ่งพ้นจากโครงสร้างหรือกระบวนการทั่วไปที่เคยเข้าใจ ยังได้ระบุด้วยว่า การสนทนาอาจอยู่ใดสภาวะใดสภาวะหนึ่งใน 4 สภาวะนี้ได้ ดังนี้



ภาพ การสนทนา 4 สภาวะ

ที่มา <https://www.facebook.com/ชมรมสนทนาแห่งประเทศไทย>

1) ความสุภาพ (Monologue) คือความเกรงอกเกรงใจ ไม่มีการคัดค้าน การปฏิบัติตนตามธรรมเนียมปฏิบัติสังคมของสมาชิกในวงสนทนา ทำให้หัวข้อเรื่องเป็นเพียงเรื่องผิวเผินทั่วไป ขาดความลึกซึ้ง เมื่อเกิดการตั้งคำถามต่อเรื่องหรือเผยความรู้สึกจึงไปสู่สภาวะต่อไป

2) ความไม่มั่นคงจากการแตกแยกในที่บรรจ (Controlled discussion / Skillful conversation) คือการเปิดเผยความคิดความรู้สึกของตนจากมุมมองของตัวเอง มักจะเป็นสภาวะที่มีอารมณ์ที่รุนแรง หลักการเรื่องการห้อยแขวนจึงมีความสำคัญมากในสภาวะนี้ หากไม่เช่นนั้นวงสนทนาจะไม่สามารถไปได้ไกลเกินกว่านี้อีก หากวงสนทนาละเว้นการตัดสินใจให้คำหรือประเมินผู้พูดแล้ว จึงสามารถไปสู่สภาวะการสืบค้นต่อไปได้

3) การสืบค้นและการรอกงามของการสนทนาแบบโคจรคววน (Reflective dialogue) คือสภาวะที่มีความแตกต่างจากการสนทนาทั่วไป สมาชิกในวงสนทนาจะไม่รีบหาข้อสรุป แต่จะพยายามลำดับความเป็นมาและความเป็นไปได้ของเรื่อง อารมณ์ความรู้สึกในวงเป็นความสนใจใคร่รู้ ผู้พูดจะเปิดเผยความรู้สึกลึกๆ ต่อสิ่งที่ตนให้ความสำคัญที่สุด

4) ช่วงเวลาแห่งการก่อเกิด (Generative) เป็นสภาวะที่ทุกคนมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน ผู้ฟังเห็นความคิดความรู้สึกของตนเองในตัวคู่สนทนา ความคิดข้อเสนอที่เกิดขึ้น

จากวงเป็นเรื่องที่มีพลัง มีความมุ่งหมายที่ต้งามและมีความสุข เปรียบเทียบกับพุทธศาสนาได้ว่า เป็นสภาวะที่จิตมีพลังจากการปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่ม

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ภาคผนวก ค

1. รายชื่อวิทยากรการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
2. รายชื่อคณะครูอาจารย์โรงเรียนบ้านป่าสัก (ทศพลอนุสรณ์) อ.พรหมพิราม จ.พิษณุโลก
3. แบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบการพัฒนาการจัดการเรียนรู้
4. แบบประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการพัฒนาการจัดการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
5. แบบประเมินค่าความสอดคล้องแบบประเมินศักยภาพครูในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา
6. แบบประเมินศักยภาพครูในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
7. แบบบันทึกการสัมภาษณ์สภาพการดำเนินงานการจัดการเรียนร่วม ฉบับครูผู้สอนทั่วไป
8. แบบบันทึกการสัมภาษณ์สภาพการดำเนินงานการจัดการเรียนร่วม ฉบับครูการศึกษาพิเศษ
9. แบบบันทึกการสัมภาษณ์สภาพการดำเนินงานการจัดการเรียนร่วม ฉบับผู้บริหาร
10. แบบบันทึกการนิเทศ
11. แบบบันทึกการสะท้อนคิด