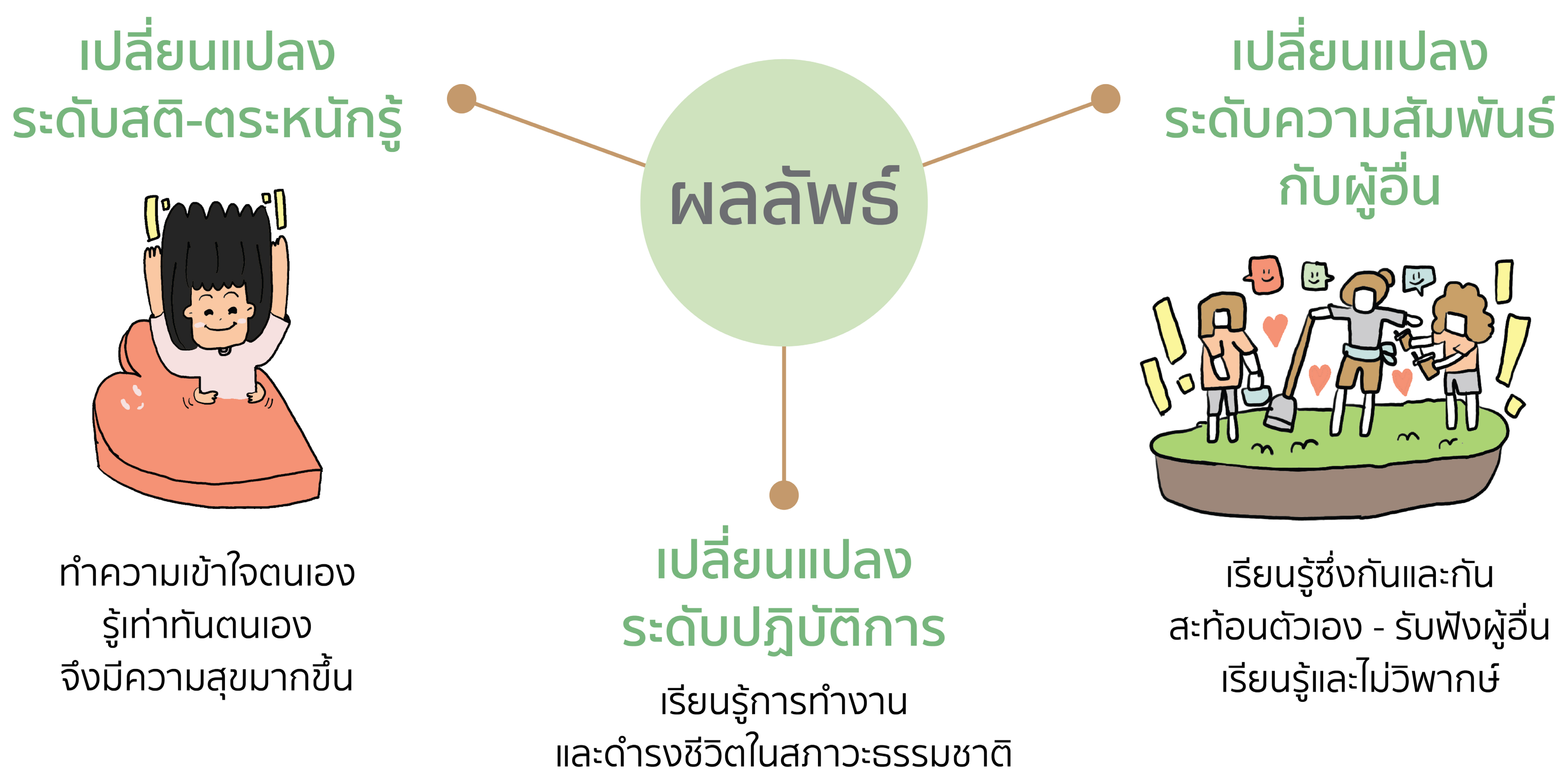
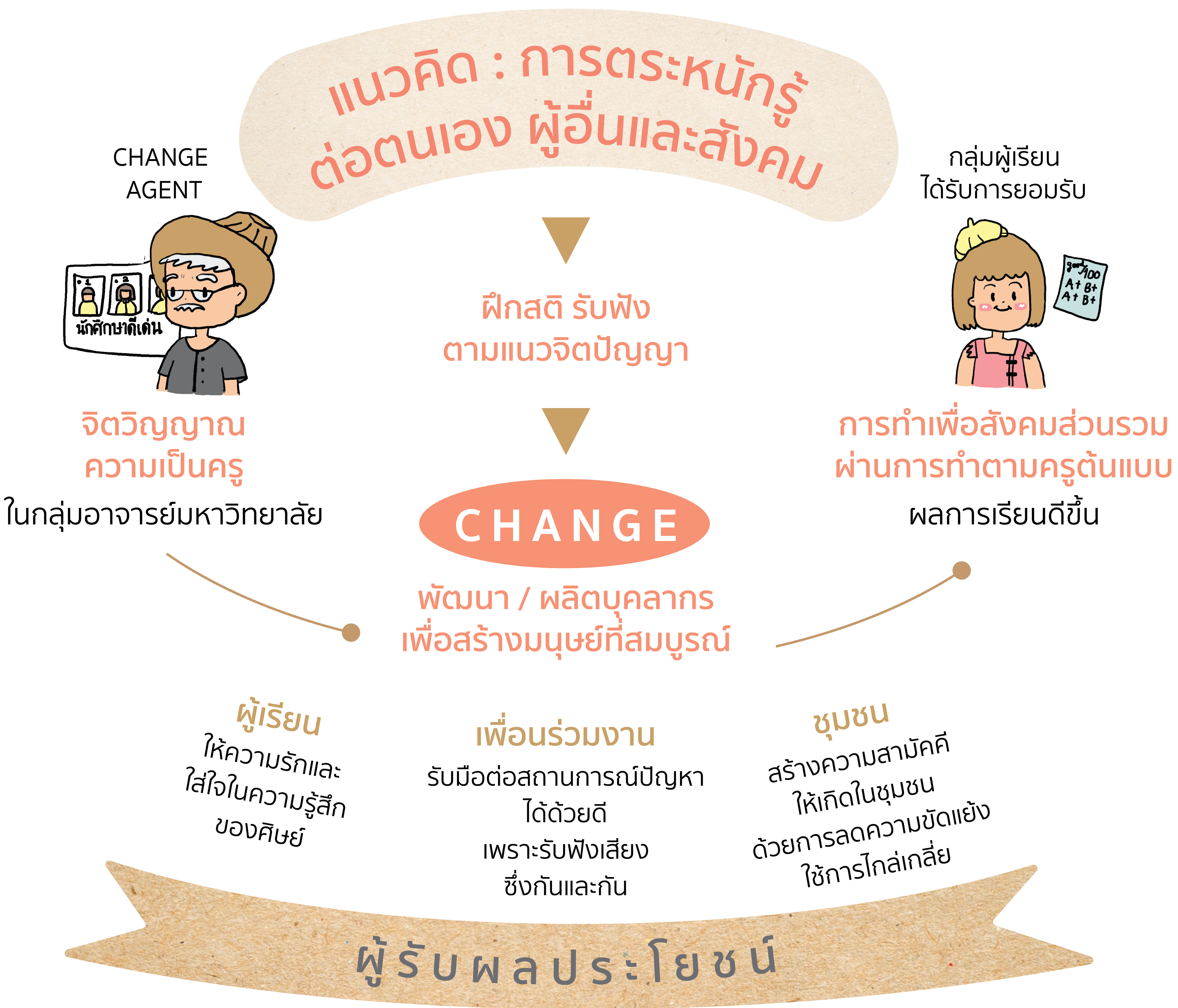


โครงการ หยิ่งรักจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : เส้นทางสู่สุขภาวะทางปัญญา

คณะทำงานจากศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล



“แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยเวลานาน แต่การเปลี่ยนแปลงในระดับสติและการตระหนักรู้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน”



“เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเอง ตนเองจับอารมณ์ได้ไวขึ้น
รู้ตัวเองและวางตัวเองได้เร็วขึ้น และรู้สึกเหมือนว่า
จิตวิญญาณความเป็นครูของตนเองกลับมา”

หนึ่งเสียงสะท้อนจากครูที่เข้าร่วมโครงการ

“ครูปลูกฝังให้เราเป็นคนมีน้ำใจ
เมื่อก่อนเราชอบทำอะไรเพื่อให้ได้รับรางวัลตอบแทน
แต่เมื่อครูสอนและทำให้เราดูเป็นตัวอย่าง
เรารู้สึกถึงความอยากที่จะทำมากกว่าจะมีผลตอบแทน
ตอนนี้เรามีจิตอาสา เมื่อทำความดีแล้วมีความสุขมาก”

เสียงจากนักเรียนจากวิทยาลัยการอาชีวศึกษาลำปางหลังเข้าร่วมโครงการ

ที่มาโครงการ

โครงการหยิ่งรักจิตตปัญญา สู่สังคมแห่งความสุข ดำเนินการโดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษา ค้นคว้า และการผลิตบุคลากรที่เชื่อมโยงกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ บนพื้นฐานการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) ทั้งในระดับบุคคล (Personal Transformation) ระดับองค์กร (Organizational Transformation) และระดับชุมชนและสังคม (Societal Transformation) มีแกนกลางอยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาภูมิคุ้มกันภายในผ่านการมีสติ (Mindfulness Practices) และหากคนมีความสุข มีสติ มีความตื่นรู้ ก็จะสามารถนำพาสังคมรอบข้าง เริ่มจากที่ทำงาน ที่บ้าน และชุมชนโดยรอบให้เกิดวิถีแห่งการตื่นรู้ เพื่อให้เกิดความสุขและสุขภาวะทางปัญญาได้เช่นกัน

เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง 3 ระดับของศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระดับปัจเจก นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับองค์กร และชุมชน / สังคม อย่างเป็นทางการของโครงการ “หยิ่งรักจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข” ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) มาอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งที่จะขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาและจิตตปัญญาศึกษา รวมถึงการนำไปประยุกต์ต่อยอดในกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในสังคมให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

พัฒนานักสื่อสารสุขภาวะทางปัญญาครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายทั้งกลุ่มผู้บริหาร บุคลากรในมหาวิทยาลัย ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงในสถานศึกษา พระวิทยากร พระอาสาเยียวยาผู้บวชระยะสุดท้าย เด็กเยาวชนและชุมชน ให้มีทักษะตระหนักรู้ภายในตน การจัดการอารมณ์ ความเข้าใจผู้อื่น มีทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม

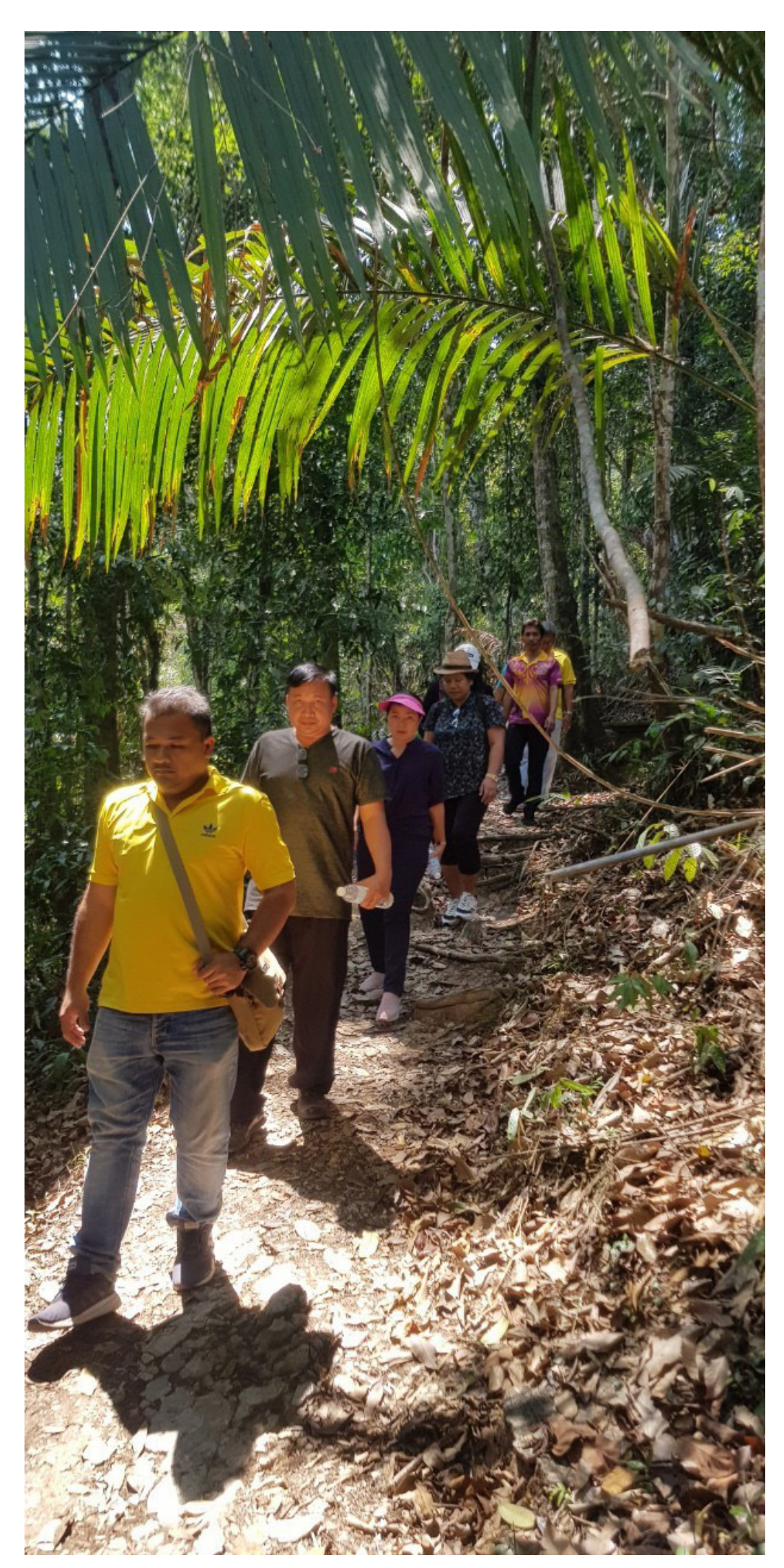
กระบวนการทำอย่างไร

แนวคิดการดำเนินโครงการ เริ่มจากวิสัยทัศน์ที่จะนำพาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ตระหนักรู้ต่อผู้อื่น และตระหนักรู้ต่อสังคมบนพื้นฐานของสติเพื่อทำให้เกิดความมั่นคงจากภายในนำไปสู่การดำเนินการของโครงการ “หยิ่งรักจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข” ถือเป็นแนวทางหนึ่งที่ใช้จิตตปัญญา ด้วยเครื่องมือต่างๆ ได้แก่

การจัดกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ การอบรมแนวจิตตปัญญา การฝึกสติ การรับฟัง การใช้เครื่องมือมิติด้านใน

การทำโครงงานอย่างมีส่วนร่วม (Project-based learning) รวมถึงการเรียนรู้ผ่านการสร้างเครือข่ายการทำงาน สาธิตประโยชน์ร่วมในชุมชน (Networking learning) ทั้งหมดนี้ส่งผลทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ก่อให้เกิดองค์การต้นแบบแห่งสติ เพื่อให้เกิดการตื่นรู้ และพร้อมที่จะขยายเครือข่ายไปสู่สังคมวงกว้าง

บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสุขภาวะทางปัญญาที่จะเป็นผู้นำ / ตัวแทน (Change Agent) ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มครูผู้สอน กลุ่มพระสงฆ์ (ผู้นำทางจิตตปัญญา) กลุ่มเด็กและเยาวชน และกลุ่มผู้นำชุมชน ในการเป็นต้นแบบของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายในและถ่ายทอดแนวทางด้านจิตตปัญญา อันก่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ไปสู่กลุ่มต่าง ๆ ภายในองค์กร/หน่วยงาน/ชุมชน/สังคม ต่อไป



เครื่องมือในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่

1. การทำความเข้าใจ เข้าใจตัวเอง การกลับมาตรวจสอบทบทวนตัวเอง การกลับมาเรียนรู้ตัวเอง และการสร้างการตระหนักรู้อย่างลึกซึ้งจากด้านในของตนเอง
2. สถิติภาวนา เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับลึก ตัวอย่างเช่น สถิติในชีวิตประจำวัน สถิติกับการทำงาน
3. กระบวนการกลุ่ม (Group Process) การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีประสบการณ์ตรง (Direct-experience) กับอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ หรือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน ให้ได้เกิดการใคร่ครวญ เรียนรู้สิ่งที่เหมือนและต่างในตัวเองและผู้อื่น การได้สะท้อนตัวเอง (Self-reflection) ท่ามกลางบรรยากาศการรับฟัง เรียนรู้ร่วมกันไม่ตัดสินหรือวิพากษ์ จนเกิดการยอมรับได้อย่างเป็นธรรมชาติและเป็นธรรมชาติ
4. การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง หรือ Transformative Learning เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและยั่งยืน ด้วยการเข้าไปทำงานกับธรรมชาติด้านในถึงระดับชุดความเชื่อพื้นฐาน กรอบการอ้างอิง หรือสมมติฐานใหญ่ภายในจิตใจ (Frame of Reference) ที่บุคคลนั้นใช้ในการรับรู้และทำความเข้าใจโลกเป็นเบื้องต้น นำไปสู่การยกระดับขึ้นของจิตสำนึกที่สูงและรองรับความซับซ้อนที่ฝังแน่นอยู่ในธรรมชาติด้านในของคนๆ นั้น

ผลลัพธ์ที่น่าภูมิใจ

จากการทำโครงการใน 4 ปีที่ผ่านมา ทำให้ได้เรียนรู้ว่าจิตปัญญาสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ใน 3 ระดับ และกลุ่มเป้าหมายที่เป็นครู อาจารย์จะมีผลกระทบทางสังคมในวงกว้างมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เนื่องจากภาระงานของครู อาจารย์ ที่เกี่ยวข้องกับคนกลุ่มต่างๆ จำนวนมาก ทั้งนักเรียน นักศึกษา สถาบันการศึกษาอื่นๆ และชุมชน

ระดับบุคคล ผู้เข้าร่วมเกิดสติ ความตระหนักรู้ในตนเอง เกิดทักษะการฟังด้วยหัวใจ มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้เข้าร่วมเกิดความตระหนักรู้ สามารถดูแลความมั่นคงภายในของตนเอง มีความสุขในชีวิตมากขึ้น สามารถนำไปขยายผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับคนกลุ่มอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับองค์กรและชุมชน

ในส่วนของกลุ่มผู้สอน มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนการสอน สอนด้วยความรัก ใส่ใจกับความรู้สึกของนักเรียน นักศึกษามากขึ้น ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนมากขึ้น ผลการเรียนรู้ดีขึ้น

ระดับองค์กร ผู้บริหารมีสติในการรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นของมหาวิทยาลัย ใคร่ครวญ รับฟังเสียงกันและกัน มีการจัดตั้งชมรม Mindfulness ขึ้นในสำนักงาน ฝ่าย HR พยายามสอดแทรกเรื่องการพัฒนาจิตภายในเข้าไปในหลักสูตรการอบรมของสำนักงาน (กลต.)

ระดับสังคม/ชุมชน ชุมชนตระหนักรู้ในวัฒนธรรมของชุมชน มีฉันทะในการพัฒนาชุมชนร่วมกันร่วมกัน ขับเคลื่อนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับชุมชนด้วยฐานนิเวศวัฒนธรรม ด้วยคุณค่าภายใน สร้างแรงกระเพื่อมของความตระหนักรู้โดยให้คุณค่าเป็นตัวนำไม่ใช่ทำงานเพื่อการค้าหรือกำไรเป็นตัวนำ รวมถึงผู้นำชุมชนสามารถใช้เครื่องมือทางจิตปัญญาไปสร้างความสามัคคีให้กับคนในชุมชนในการไกล่เกลี่ยและคลี่คลายความขัดแย้ง ฯลฯ

อุปสรรคทำให้เกิดวิธีการใหม่

กระบวนการนานเกินไป เวลาการจัดกระบวนการที่มีระยะเวลานานเกินไป ทำให้ผู้เข้าร่วมไม่สามารถเข้าร่วมได้อย่างต่อเนื่อง ประกอบกับสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้เป็นแบบออนไลน์ในบางส่วน ยกเลิกบางกิจกรรม ปรับระยะเวลาให้สอดคล้องกับสถานการณ์และมาตรการของรัฐบาล

ใช้ระยะเวลาการบ่มเพาะ อุปสรรคด้านความเป็นนามธรรมของผลสัมฤทธิ์ของโครงการที่หลายกรณีต้องการระยะเวลาในการบ่มเพาะและรอคอยให้ออกผลที่จับต้องได้

unสรุป

จากการทำโครงการที่ผ่านมา ทำให้ได้เรียนรู้ว่าจิตปัญญาจะสามารถส่งผลกระทบได้อย่างสูงถ้าเรามุ่งเน้นไปที่ผู้นำการเปลี่ยนแปลงกลุ่มอาจารย์ในระดับอุดมศึกษา เพราะการที่จะบ่มเพาะผู้เรียนให้เกิดคุณธรรม จริยธรรม ตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ บทบาทหน้าที่ของครู / อาจารย์ จึงต้องยกระดับจากผู้อ่อนความรู้มาเป็นผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ (Facilitator) ที่สร้างการเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวม ที่เชื่อมโยงวิชากับชีวิต บ่มเพาะความตระหนักรู้เท่าทันทั้งสามระดับ

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะส่วนหนึ่งของสถาบันอุดมศึกษา ควรจะมีการปรับกลยุทธ์ โดยต้องมุ่งเน้นไปที่กลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อเยาวชนจำนวนมาก คือ กลุ่มสถาบันอุดมศึกษา และจากที่ได้ทดลองดำเนินการกับกลุ่มสถาบันอุดมศึกษามากมายในปีที่ผ่านมา เห็นว่าการที่จะให้การขับเคลื่อนเป็นไปในทิศทางที่มีประสิทธิภาพที่สุดควรจะลงลึกไปแนวตั้งให้มากขึ้น คือการลงไปสู่รายสถาบันการศึกษา เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนทั้งระบบของสถาบันมากกว่าเพียงตัวบุคคลไม่กี่คน ดังนั้นจึงมุ่งเน้นไปที่การลงไปเจาะลึกในรายสถาบัน เพื่อสร้างระบบและองค์ประกอบเกื้อหนุนให้เกิดวิทยาลัยต้นแบบที่นำจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในสถาบัน นำไปสู่สภาวะทางปัญญาต่อไป

