

# คู่มือวิถีกระบวนการ

การจัดกระบวนการเรียนกระบวนการเรียนรู้  
เพื่อการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพลังชีวิต



# คู่มือวิธีการระบวณกร

การจัดกระบวนการเรียนการสอนเรียนรู้  
เพื่อการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพลังชีวิต

จัดทำโดย

โครงการพัฒนากาเวการนำด้วยพุทธระบวณทัศน์

มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

๒๕๖๒

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# สารบัญ

<u>วิถีกระบวนการ</u>	<u>1</u>
<u>การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม</u>	<u>4</u>
<u>ทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม</u>	<u>6</u>
<u>จัดหมวดหมู่บทเรียน</u>	<u>9</u>
<u>บทบาทสมมติ</u>	<u>11</u>
<u>กิจกรรมสำหรับฝึกจัดกระบวนการ</u>	<u>13</u>
<u>องค์ประกอบของชุมชนในอุดมคติ</u>	<u>15</u>
<u>สถานะทางสังคม (Rank)</u>	<u>16</u>
<u>สมาธิภาวนากับการจัดกระบวนการ</u>	<u>17</u>
<u>ธรรมชาติของความรู้</u>	<u>18</u>
<u>การคิดแบบองค์รวม</u>	<u>18</u>
<u>ข้อควรรู้อื่นๆ สำหรับกระบวนการ</u>	<u>20</u>

# วิถีกระบวนการ

## กระบวนการ

หมายถึง ผู้สร้างและดำเนินกิจกรรมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ต่างจากวิทยากรที่เป็นผู้ให้ความรู้  
วิถีกระบวนการ หมายถึง ศาสตร์และศิลป์สำหรับจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีพลัง และเกิดการเรียนรู้เชิงลึกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้ง  
ในเชิงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้เรียน ตลอดจนความสัมพันธ์ภายในกลุ่มหรือองค์กร

โปรแกรม ๒๑ วันของการฝึกฝนและจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เข้มข้นนี้จะเต็มไปด้วยชีวิตชีวา และมีความหมายกับชีวิตอย่างแท้จริง โดยที่  
คุณจะได้เห็นตัวคุณเองในแง่มุมที่ไม่เคยรู้จัก คุณจะเกิดความมั่นใจที่ลึกซึ้งในการดำรงชีวิตและทำหน้าที่ที่ทำงาน คุณจะค้นพบศักยภาพที่ซ่อน  
เร้นอยู่ในตัวเองและสามารถนำมาใช้ออกมาใช้เพื่อนมนุษย์อย่างมีความหมาย คุณจะฝึกจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้อื่นอย่างมีชีวิตชีวาและ  
เต็มไปด้วยเนื้อหาสาระ

หากคุณเป็นครูอาจารย์อยู่แล้ว คุณจะเดินกลับเข้าห้องเรียนด้วยพลังอย่างใหม่ ที่นักเรียนนักศึกษาสามารถสัมผัสได้

หากคุณเป็นกระบวนการ (Facilitator) อยู่แล้ว หรือเริ่มต้นเป็นกระบวนการ ความเชื่อมั่นของคุณจะหยั่งรากลึก นำไปสู่การเพิ่มพลังให้แก่ผู้  
เรียน

หากคุณเป็นคนหน้าใหม่ ผู้ฝึกวิถีกระบวนการ คุณจะฝึกจับหลักให้มั่น หยั่งรากสู่ภายใน ฝึกใช้ทักษะครั้งแล้วครั้งเล่า

ทุกท่านจะได้เดินที่ละก้าวที่จะไว้วางใจชีวิตและจักรวาล ท่านจะเชื่อมั่นตนเอง อย่างอ่อนน้อม และวางใจชีวิตและคนรอบ ๆ ตัวคุณอย่างมีสติ  
สิ่งที่จะเรียนรู้จะไม่ใช่เพียงเทคนิควิธีจัดกระบวนการอย่างนั้นอย่างนี้ ที่สำคัญกว่าคือภาวะชีวิตภายใน (Being) และหลักคิด (Principles) ที่มั่นคงที่  
เป็นต้นธารของเทคนิควิธี (How to)

## การเรียนรู้ชนิดนี้เหมาะสำหรับ

- ผู้ต้องการเป็นกระบวนการอย่างมีพื้นฐานแน่นทั้งหัวใจ หลักคิด และทักษะ
- ครูผู้ต้องการให้ห้องเรียนของตนสร้างแรงบันดาลใจและความเชื่อมั่นให้ผู้เรียน
- ผู้ต้องการรู้จักตนเองและศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในอย่างลึกซึ้งและรอบด้าน
- ผู้ต้องการฝึกภาวะผู้นำในตนเอง เพื่อเพิ่มพลังให้คนที่ตนนำไปพร้อมๆ กับการรับผิดชอบในหน้าที่ที่ทำงาน

# เป้าหมาย

กระบวนการเรียนรู้ใน ๒๑ วันนี้ จะช่วยให้ ครู นักฝึกอบรม กระบวนกร วิทยากรกระบวนการ ได้ก้าวผ่านการฝึกเป็นขั้นเป็นตอน ทั้งด้าน หัวใจ หัวสมอง และทักษะ เพื่อเป็นผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติ รู้เท่าทันตน ตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ ถึงพร้อมด้วยทักษะ และจับหลักคิดได้ อย่างมั่นคงว่าจะจัดการเรียนรู้จะอย่างไรในแต่ละสถานการณ์ของผู้เรียนและผู้คนที่เกี่ยวข้อง



## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ด้านทัศนคติ เมื่อเรียนรู้ขั้นนี้แล้ว ผู้เรียนจะ

- ๑.๑. มีสติ รู้เท่าทันตนมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันขณะได้มากขึ้น ลดละอึดติดให้น้อยลงได้ตามลำดับ
- ๑.๒. หมั่นทบทวนใคร่ครวญตนเองอยู่เสมอ ยอมรับความจริงของตนเองด้วยใจเป็นกลางทั้งจุดอ่อนจุดแข็ง รวมถึงลักษณะเฉพาะของตน
- ๑.๓. รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน เปราะบางได้ และเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมกับความเข้มแข็งอยู่ภายใน พร้อม ๆ กันไป
- ๑.๔. พร้อมฟังคำวิจารณ์ น้อมรับคำท้าทาย
- ๑.๕. เชื่อในศักยภาพของทุกคน
- ๑.๖. เชื่อในการเรียนรู้ร่วมกัน ช่วยกันถอดบทเรียน สร้างองค์ความรู้ร่วมกัน
- ๑.๗. เชื่อญาณหยั่งรู้ตนเองมากขึ้นตามลำดับ

๒. ด้านหลักคิด เมื่อเรียนรู้ชุดนี้แล้ว ผู้เรียนจะเข้าใจและสามารถอธิบายหลักการต่อไปนี้ได้

- ๒.๑. หลักพื้นฐานการศึกษาแบบองค์รวม: การตัดสินใจคือการศึกษา ความสัมพันธ์คือการศึกษา การฝึกฝนคือการศึกษา
- ๒.๒. หลักการศึกษาแบบมีส่วนร่วม: การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน สืบค้นร่วมกัน ถอดบทเรียนด้วยกัน และสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้ โยงกับการคิดแบบองค์รวม
- ๒.๓. หลักเกี่ยวกับธรรมชาติของการรู้: ความรู้ ญาณหยั่งรู้ ความเห็น การตีความ การตีความรู้ (ทฤษฎีปาทาน) ทฤษฎีความรู้สองแบบของอี เอฟ ชูมาเกอ สัจจะของผู้สอนเป็นเพียงสมมติฐานของผู้เรียน
- ๒.๔. เคารพตน เคารพความหลากหลายในกลุ่ม
- ๒.๕. การหาสมดุลสมองภายในการเรียนรู้
- ๒.๖. คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดแบบองค์รวม จัดระบบคิด จัดหมวดหมู่
- ๒.๗. การรู้จักตนเอง สติกับการลดอัตตา
- ๒.๘. กระบวนการในฐานะผู้นำที่แท้

๓. ด้านทักษะ: เมื่อเรียนรู้ชุดนี้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถฝึกใช้ทักษะเหล่านี้เป็น

- ๓.๑. ทักษะพื้นฐาน ๗ อย่าง ถาม ฟัง พูด กระทั่ง สรุปรู ทวนคืน ถามเจาะ สังเคราะห์ประมวล
- ๓.๒. จัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเช่น ใช้วงจรเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และถอดบทเรียน ถอดบทเรียนจากประสบการณ์ในอดีต ใช้บทบาทสมมติและละครสั้น การสอนเนื้อหาหนักแบบมีส่วนร่วม ฯลฯ
- ๓.๓. อ่านพลังกลุ่ม ประเมินกลุ่ม จัดการกลุ่ม เปลี่ยนแปลงออกแบบการเรียนรู้ให้เหมาะสมสถานการณ์เฉพาะหน้า
- ๓.๔. รับมือกับผู้ที่ทำทนายและรับมืออย่างมีสติและกรุณา
- ๓.๕. จัดกิจกรรมทำทนายกลุ่ม/กิจกรรมสร้างหมู่คณะ หลากหลายเช่นสี่เหลี่ยมแตก เดินตะปู ตีบอล ตาข่ายไฟฟ้า
- ๓.๖. จัดกิจกรรมรู้จักตนเองรู้จักเพื่อน เช่น ข้ามเส้น(ใช้ฉันทะ) บาโรมิเตอร์ สีสติที่ธาตุ
- ๓.๗. ใช้กิจกรรมพลังดาว สำหรับการวิเคราะห์สังคมเบื้องต้น
- ๓.๘. คิดอย่างเป็นระบบ คิดอย่างมีวิจารณญาณ
- ๓.๙. การรู้จักฟังอย่างลึกซึ้ง
- ๓.๑๐. นำภาวนาเบื้องต้น
- ๓.๑๑. สอนเป็นคณะ/ สอนกับคนอื่น
- ๓.๑๒. การพูดในที่สาธารณะที่เราไม่คุ้นเคย
- ๓.๑๓. ออกแบบการเรียนรู้

# การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

หลักสำคัญที่อยู่เบื้องหลังแนวทางนี้คือ กระบวนการจะเตรียมการแต่ไม่ยึดติด พร้อมปรับเปลี่ยนตลอดเวลาตามความเหมาะสม จึงต้องมีทักษะการออกแบบฉบับพลัน ความรู้ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนไม่ได้มาจากใครคนใดคนหนึ่ง แต่มาจากทุกฝ่าย ทั้งกระบวนการและผู้เรียน ผู้เรียนจะได้เรียนรู้จากกันและกัน แม้แต่ความผิดพลาดก็เป็นบทเรียนได้ บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนจะต้องช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยที่จะแบ่งปันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เคารพซึ่งกันและกัน มีการรับฟังกัน มีการสื่อสารด้วยความกรุณา และมีความไว้วางใจ

## ตัวอย่างเกมที่ 1 : เกมเปิดจำปัญหา

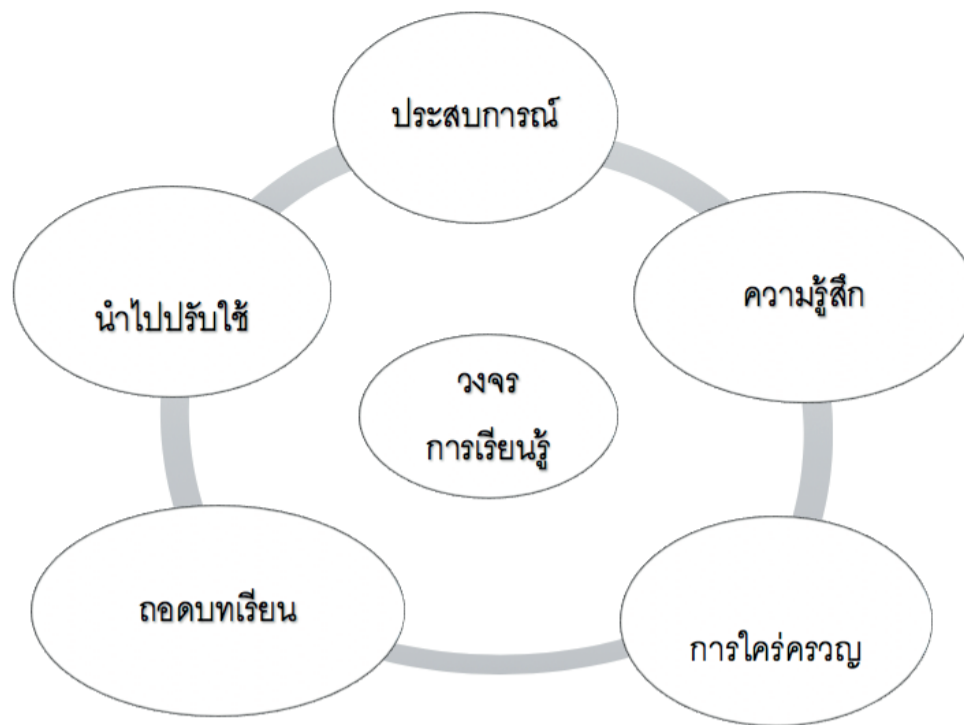
กติกา : ผู้เรียนทุกคนยืนบนเบาะที่กระจายอยู่ทั่วห้อง มีเบาะว่าง ๑ เบาะ หนึ่งในทีมกระบวนการรับหน้าที่เป็นเบ็ด หลังจากเคาะระฆัง เบ็ดจะเดินด้วยจังหวะปกติเพื่อชิงเบาะที่ว่าง ผู้เรียนมีหน้าที่ป้องกันไม่ให้เบ็ดยืนบนเบาะว่างได้ โดยผู้เรียนสามารถย้ายเบาะได้ตลอดเวลา แต่มีข้อยกเว้นว่า ๑ คนครอบครองได้ ๑ เบาะ และเมื่อออกจากเบาะใด จะกลับไปเบาะนั้นทันทีไม่ได้ ต้องไปยืนบนเบาะอื่นก่อน ทุกคนห้ามพูดคุยและส่งสัญญาณใดๆ ต่อกัน

กระบวนการจะจับเวลาหลายๆ ครั้ง และให้ผู้เรียนสังเกตว่าเพราะเหตุใดเวลาจึงดีขึ้นหรือเลวลงในแต่ละครั้ง

เกมนี้เป็นเครื่องมือที่นำผู้เรียนไปสู่ความเข้าใจ ๕ ขั้นตอนการเรียนรู้ (Praxis) ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการเรียนรู้ (Praxis) การศึกษาไม่ได้หมายถึงระบบโรงเรียน แต่คือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ จากแนวคิดของเปาโล แฟร์ (Paulo Freire) เราต่างถูกกดขี่โดยระบบการศึกษาและบริโภคนิยม และเราจำเป็นต้องปลดปล่อยตนเองออกจากระบบที่ลดทอนความเป็นมนุษย์เหล่านี้

วงจรการเรียนรู้ที่ใช้ในชุดการเรียนรู้ มี ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ประสบการณ์ ความรู้สึก การสังเกต บทเรียน และการนำไปใช้



ในกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้เรียนจะได้ผ่านประสบการณ์จากกิจกรรมต่างๆ และลงมือปฏิบัติจริง ขณะผ่านประสบการณ์จะมีความรู้สึกเกิดขึ้นเสมอ ในการศึกษาสมัยใหม่มักกำจัดอารมณ์ความรู้สึกทิ้ง กระบวนการเรียนรู้ของเราส่งเสริมให้ผู้เรียนรับรู้ทุกอารมณ์อย่างที่เป็นและแบ่งปันกับผู้อื่น เพราะอารมณ์คือส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ การเข้าใจอารมณ์จะช่วยให้เราคิดได้ชัดขึ้น ขั้นตอนมาคือการสังเกต ผู้เรียนจะได้ระดมความคิดเห็นร่วมกันว่าระหว่างทำกิจกรรมเกิดอะไรขึ้นบ้าง สิ่งใดที่ได้ดี สิ่งใดควรปรับปรุง จากนั้นจึงสรุปเป็นบทเรียนร่วมกัน ขั้นตอนนี้สำคัญอย่างยิ่งเพราะคือการเสริมสร้างพลังอำนาจแก่ผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีความหมาย จากนั้นจึงเป็นขั้นสุดท้าย คือค้นหาว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันไปปรับใช้ในชีวิตจริงอย่างไร



# ทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ได้แก่ การตั้งคำถามปลายเปิด การพูดให้กระชับ การสรุป การฟังอย่างลึกซึ้ง

## • การตั้งคำถามปลายเปิด

คือเครื่องมือที่ช่วยดึงความรู้จากทุกคน ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด ทุกคนมีส่วนร่วมสร้างความรู้ได้ แม้ครูบอกความจริง แต่ก็ยังเป็นเพียงสมมติฐานของครูเท่านั้น ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องเชื่อ

## • การพูดให้กระชับ

หลักการพูดคือเลือกเรื่องที่เราสนใจ เหมาะสมกับเวลา กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการนำเสนออะไร และผู้ฟังเป็นใคร กระบวนการอาจให้ผู้เรียนฝึกพูดให้กระชับโดยจับกลุ่มย่อย ผลัดกันพูดและฟัง คนแรกพูด ๕ นาที คนต่อไปสรุปสิ่งที่คนแรกพูด ๒ นาที คนต่อไปสรุป ๑ นาที และคนสุดท้ายสรุป ๑ ประโยค

## • การสรุป

สรุปประเด็นสำคัญ โดยไม่อคติ ไม่ตีความ และเชื่อมโยงความเห็นของทุกคนเข้าด้วยกัน

## • การฟังอย่างลึกซึ้ง

ฟังด้วยความเข้าใจและด้วยร่างกายทั้งหมด จดจ่ออยู่ที่ผู้พูด การฟังมี ๓ ระดับ ได้แก่ ฟังข้อมูลและเรื่องราว ความรู้สึก ความต้องการ และคุณค่าหรือแก่นแท้ การฟังอย่างลึกซึ้งจะช่วยให้ได้ยินสิ่งที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูด

กระบวนการเหล่านี้พัฒนาได้โดยการเจริญสติและฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

## วิธีพูดให้กระชับ

หลังจากได้ฝึกดังกล่าวไว้ข้างต้น ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนกันถึงวิธีช่วยให้พูดได้กระชับ ไว้ดังนี้

- แบ่งเนื้อหาออกเป็นส่วน
- กำหนดวัตถุประสงค์การพูดแล้วค่อยใส่รายละเอียดทีละข้อ
- อธิบายจากความรู้สึก
- วางโครงเรื่อง
- นำเสนอประเด็นสำคัญ
- เข้าใจผู้ฟังว่าต้องการอะไร
- เลือกหัวข้อที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และผู้ฟัง และควรเป็นหัวข้อที่ตนสนใจ

# วิธีสรุป

- สรุปประเด็นสำคัญ
- ช่วยให้ผู้ฟังเข้าใจชัดเจนขึ้น
- รับฟังความคิดเห็นอย่างลึกซึ้งก่อนสรุป จดจอกับผู้พูด ปล่อยวางเรื่องอื่นๆ
- ค้นหาแบบแผนของเรื่องราว
- ใช้คำที่เป็นสากล ทุกคนเข้าใจร่วมกัน
- อ่อนน้อมถ่อมตน ระวังว่าเราอาจสรุปผิดได้เช่นกัน

## การกล่าวซ้ำ (Paraphrasing)

เป็นทักษะพื้นฐานอีกข้อหนึ่งที่ต้องใช้จัดการกระบวนการ การกล่าวซ้ำคือพูดสิ่งที่ผู้อื่นกล่าวไว้ด้วยภาษาของเราเอง มีเป้าหมายเพื่อให้ประเด็นชัดเจนและเข้าใจง่ายขึ้น หรือเพื่อให้ผู้พูดตรวจสอบว่าเราเข้าใจประเด็นได้ถูกต้องหรือยัง แต่ไม่จำเป็นต้องถอดความหรือกล่าวซ้ำทุกครั้ง ถ้าคำพูดนั้นดีอยู่แล้ว

## การถามเจาะ (Probing)

เพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนขึ้น ถ้าตั้งคำถามได้ถูกจุดจะทำให้การสนทนาลึกยิ่งขึ้น ลักษณะของคำถามเจาะ ได้แก่ คำถามเปิด ถามด้วย อะไร ทำไม อย่างไร นำไปสู่สิ่งที่ลึกและกว้างขึ้น ถามประเด็นเฉพาะเจาะจง วิธีที่จะช่วยให้ถามเจาะได้ดีคือ ฟังอย่างลึกซึ้ง แล้วนำประเด็นสำคัญที่ได้ยินมาตั้งคำถามต่อ แต่ถ้าผู้พูดให้ข้อมูลที่ละเอียดพอแล้วไม่จำเป็นต้องถามเจาะทุกครั้ง ขณะที่ถามไม่ควรหลงลืมผู้เรียนคนอื่นๆ

## การสังเคราะห์

คือการนำบทสรุปที่ได้ไปผูกกับเนื้อหาหรือบทเรียนให้สมบูรณ์ หรือผูกเข้ากับทฤษฎีต่างๆ ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนว่าควรฝึกย่อเรื่องหรือสรุปความก่อนแล้วค่อยพัฒนาไปสู่การสังเคราะห์ ผู้ฝึกต้องจดจ่อและมีสมาธิกับเรื่องราว จับประเด็นสำคัญ หาสมมูลของเหตุผลและอารมณ์ หมั่นฝึกฝน และหัดใช้ภาษาต่างๆ

## การจัดหมวดหมู่

หลังจากถอดบทเรียนแล้ว การจัดหมวดหมู่จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น กระบวนการอาจจัดหมวดหมู่เอง หรือใช้รูปแบบที่มีผู้ทำสำเร็จไว้แล้วก็ได้ ถ้าเนื้อหาเหมาะสมกับรูปแบบนั้นๆ

# วิธีแทรกแซงเมื่อผู้เรียนพูดมากเกินไป

นอกจากกระตุ้นให้มีส่วนร่วมแล้ว สิ่งหนึ่งที่ทันท้ายคือ ผู้เรียนที่ยึดพื้นที่สนทนาเพียงคนเดียว ในฐานะกระบวนการจะรับมืออย่างไร ผู้เรียนได้เสนอแนะไว้ดังนี้

- “ช่วยสรุปได้ไหมคะ”
- ตั้งกฎ เช่น ให้พูดคนละ ๑ นาที ถ้าต้องการพูดนานกว่านั้นให้รอรอบหน้า
- แทรกแซงอย่างตรงไปตรงมาแต่สุภาพ
- ใช้ภาษากาย เช่น ทำมือเพื่อบอกว่าหมดเวลา
- ขอให้เขียนก่อน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจประเด็นของตนได้ชัดเจนก่อนพูด
- ขอพักเรื่องนั้นไว้ก่อน ถ้าผู้เรียนพูดออกนอกประเด็น
- ตั้งใจทักสำหรับพูดคุยให้ชัดเจน

นอกจากนี้ ยังมีผู้กล่าวถึงกรณีที่ผู้เรียนอาจคิดเห็นแตกต่างกันว่ากระบวนการควรทำอย่างไร ผู้เรียนได้เสนอแนะว่ากระบวนการควรยอมรับทุกมุมมองที่แตกต่าง แต่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างตรงไปตรงมาได้เช่นกัน

## วิธีจูงใจให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น

ผู้เรียนตั้งคำถามว่า ถ้าผู้สอนพร้อมให้มีส่วนร่วมแต่ผู้เรียนไม่ยอมแสดงความคิดเห็น ในฐานะกระบวนการจะอย่างไร ทุกคนจึงเสนอวิธีกระตุ้นให้ผู้เรียนพูดมากขึ้น ดังนี้

- ไม่ต้องกลัวความเงียบ บางครั้งความเงียบก็มีความหมายบางอย่าง หากกระบวนการไม่เท่าทันตัวเอง อาจทบทวนอดีตไม่ได้ต้องหาทางให้ผู้เรียนพูดบางอย่าง
- สร้างพื้นที่ปลอดภัย เช่น ไม่ทำให้ความผิดพลาดเป็นเรื่องใหญ่ ไม่ใช่ถูกชี้ผิด เป็นต้น
- ตั้งคำถามที่ทันท้ายหรือทำให้ผู้เรียนปั่นป่วน
- ทวนคำถามใหม่ให้ชัดเจนและตรงประเด็นยิ่งขึ้น บางครั้งผู้เรียนก็เงียบเพราะไม่เข้าใจคำถาม
- ให้เวลาใครครวญ
- แบ่งกลุ่มย่อยหรือจับคู่ เพื่อให้ผ่อนคลายในการแลกเปลี่ยนยิ่งขึ้น
- แทนที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเอง อาจเปลี่ยนให้จับคู่แลกเปลี่ยนกันแล้วบอกว่าเพื่อนพูดว่าอะไรบ้าง

# จัดหมวดหมู่บทเรียน

ทักษะที่สำคัญอีกประการของกระบวนการของกระบวนการคือ การจัดหมวดหมู่เนื้อหาเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจภาพรวมได้ชัดเจนขึ้น ผู้เรียนได้ฝึกจัดหมวดหมู่จากบทเรียนที่ร่วมกันจากเกมเปิดจำแนก ได้ดังนี้

- สิ่งที่เราเห็น เช่น เช่น เกิดกลุ่มเฉพาะหน้าขึ้นมา กล่าวคือ ผู้คนหลอมรวมกันได้เพราะพยายามแก้ไขปัญหาคือเดียวกัน มีเป้าหมายร่วมกัน คนในกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกัน ต่างมีบทบาทรับผิดชอบ มีการใช้ยุทธศาสตร์
- แบบแผน หรือแผนผังความคิด ถ้าไม่สามารถคิดแบบแผนใหม่ขึ้นมาจากเนื้อหา อาจใช้แบบแผนที่มีผู้คิดค้นไว้แล้ว เช่น แบบแผนภูเขาน้ำแข็งการคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) จากเกมเดินตะปู ผู้เรียนเห็นว่าสามารถใช้แบบแผนของบุคคลิกภาพ เช่น ผู้นำ ผู้ตาม นักวางแผน
- อภিতักษะ หมายถึงทักษะที่พัฒนาจากด้านใน อภิตักษะที่ปรากฏในการเดินตะปูคือ สติ ความสงบ ปัญญาญาณ การสื่อสารด้วยความเจียม การอ่านพลังงานกลุ่ม
- คุณค่าหลัก คือ ทุกคนสำคัญ ในการเดินเป็นกลุ่มจะไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง กลุ่มจะเดินไปพร้อมกันที่ละก้าว
- โลกทัศน์ คือ การพึ่งพาอาศัยกันและความเป็นองค์รวม
- โครงสร้าง หมายถึงกรอบ กฎเกณฑ์ หรือระเบียบต่างๆ ในเกมเปิด กฎคือการสื่อสารด้วยความเจียม

อย่างไรก็ตาม อาจมีเนื้อหาบางส่วนที่ไม่สามารถจัดเข้าหมวดหมู่ได้ ผู้ฝึกไม่จำเป็นต้องพยายามจัดให้เข้าหมวดใดหมวดหนึ่ง แต่สามารถแยกออกมาเป็นหมวดหมู่พิเศษและอธิบายเพิ่มเติมได้



## ตัวอย่างเกมที่ 2 เกมเดินตะปู

เริ่มจากคู่บัดดี้ ทั้งสองคนจะผลัดเปลี่ยนกัน คนหนึ่งปิดตา อีกคนเปิดตา เพื่อนที่เปิดตามีหน้าที่พาเพื่อนเดินผ่านพื้นที่โรยด้วยตะปูไปยังฝั่งตรงข้าม โดยแต่ละคู่ต้องเลือกวิธีสื่อสาร ๑ วิธี ถ้าใช้วิธีพูด ห้ามสัมผัสตัวเด็ดขาด แต่ถ้าเลือกวิธีสัมผัสตัว ห้ามพูดเด็ดขาด ระหว่างเดินห้ามเขี่ยหรือกวาดตะปูออกจากทางเดินของตน และบนพื้นนั้นนอกจากตะปูแล้ว ยังมีถ้วยหรือจานวางบนพื้น ถ้าผู้เล่นสัมผัสจานหรือถ้วยนั้น จะต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่

หลังจากเสร็จสิ้นคู่บัดดี้ กระจบวกรให้ผู้เล่นฝึกเดินตะปูเป็นกลุ่ม โดยจับกลุ่มจากคู่บัดดี้สองคู่รวมเป็นกลุ่มละ ๔ คน

### การสร้างคว้าวางใจ

กระจบวกรสามารถใช้เกมเดินตะปูมาเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ให้ผู้เล่นได้คิดร่วมกันว่า จะสร้างคว้าวางใจในกลุ่มได้อย่างไร เพราะเกมนี้ทุกคนจะได้เผชิญกับความกลัวของตนเอง ผู้ที่เปิดตาต้องยอมจะต้องปล่อยวางความกลัว ยอมจำนน และให้อำนาจแก่คนที่เปิดตาได้ดูแลเต็มที่ เพราะถึงจะกลัวก็ไม่อาจช่วยเหลืออะไรได้ แต่ทำให้ผู้ที่เปิดตาทำงานยากขึ้นไปอีกเพราะความเกร็งของคนปิดตา สิ่งที่จะช่วยให้เดินผ่านตะปูได้ง่ายขึ้นคือ ต่างรู้ออกจำกัดของกันและกัน เช่น รู้ว่าคนปิดตาไม่สามารถยืนด้วยขาซ้ายได้นาน คนเปิดตาจึงต้องหาจุดที่เหมาะสมก่อนให้คนปิดตาทกเท้า หรือคนที่ปิดตาเองก็ต้องรู้ว่าจะประคองน้ำหนักตัวเองอย่างไรไม่ให้คนเปิดตาแบกรับจนเกินไป เกมนี้ทำให้ผู้เล่นได้ฝึกความอดทน ต้องช้าลงกว่าปกติ อีกทั้งยังได้ฝึกสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การสัมผัสอย่างอ่อนโยนและอวัจนภาษามีความหมายมากยิ่งขึ้นกว่าถ้อยคำเสียอีก เหล่านี้คือสิ่งที่จะช่วยสร้างคว้าวางใจได้

# บทบาทสมมติ

กระบวนการสามารถใช้บทบาทสมมติเป็นกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ได้ ตัวอย่างเช่น ให้โจทย์ผู้เรียนให้เล่นบทบาทสมมติ เพื่อแสดงตัวอย่างการเรียนรู้ ๓ รูปแบบ ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ สะท้อนบทบาทของผู้สอนที่ใช้อำนาจ นักเรียนไม่มีสิทธิ์ออกความคิดเห็น (Authoritarian)

กลุ่มที่ ๒ สะท้อนบทบาทของผู้สอนที่ให้โอกาสผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกระบวนการ แต่ผู้สอนมีวาระซ่อนเร้นของตนอยู่แล้ว จึงจบลงด้วยการสรุปความคิดเห็นของตนเองและไม่ให้คุณค่าแก่ความคิดเห็นของผู้เรียน (Facipulation)

กลุ่มที่ ๓ สะท้อนบทบาทของผู้สอนที่รับฟังผู้เรียนทุกคน เคารพทั้งความคิดเห็นและอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียน (Participatory Learning)

หัวใจของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมคือ การแบ่งปันอำนาจ (Power Sharing) ในระบบโรงเรียน ครูเป็นเสมือนผู้รู้ทุกสิ่ง ครูจะตัดสินใจว่าจะเรียนอะไรและเรียนอย่างไร และเป็นผู้พูดแต่ฝ่ายเดียว ส่วนนักเรียนเป็นเพียงผู้รับ นี่คือแบบแผนของการใช้อำนาจเหนือ และนักเรียนจะนำรูปแบบนี้ไปทำซ้ำในชีวิตของตนเองต่อไป กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้เรียนมีส่วนในการกำหนดได้ว่าจะเรียนอะไร อย่างไร เมื่อใด พื้นที่ปลอดภัยคือสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เรียนกล้ามีส่วนร่วมสร้างสรรค์ความรู้ ผู้เรียนและกระบวนการไม่จำเป็นต้องเห็นตรงกันทุกครั้ง

บทบาทสมมติคือเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการจัดกระบวนการ ผู้เรียนจะมีประสบการณ์กับมุมมองหรือสถานการณ์ที่แตกต่างกันโดยที่กระบวนการไม่ต้องบรรยายมาก ทั้งยังสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน บางครั้งบทบาทสมมติก็สามารถเปลี่ยนพลังงานกลุ่มได้ วิธีใช้บทบาทสมมติมีดังนี้

- รู้จักลักษณะของผู้เรียนว่าจำเป็นต้องเรียนรู้ในระดับใด
- มีจุดประสงค์ที่ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร
- เตรียมคำสั่งให้ชัดเจนและกำหนดเวลาให้เหมาะสม
- ให้ผู้เข้าร่วมได้ออกแบบบทบาทตนเอง
- ควรสลับบทบาททุกครั้งหลังเล่นจบ เพื่อไม่ให้รู้สึกค้างคาง

วิธีถอดบทเรียนจากบทบาทบาทสมมุติ กระบวนการอาจตั้งคำถามว่า เกิดความรู้สึกรึ้ออารมณ์  
อย่างไรบ้างขณะรับบทบาท ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น มีจุดแข็งจุดอ่อนอะไรบ้างในแต่ละมุมมองหรือบทบาทที่แสดง  
ไป ความเข้าใจที่มีต่อแต่ละบทบาทเป็นอย่างไรบ้าง สิ่งที่สังเกตเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง

ตัวอย่างบทเรียนจากกิจกรรมบทบาทสมมุติ

- จากนั้นผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนกันว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีลักษณะดังนี้
- ลักษณะของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- ให้ความสำคัญทั้งแก่กระบวนการและผลลัพธ์
- ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยที่จะบอกว่าไม่เห็นด้วย
- เชื่อในสติปัญญาของทุกคน
- ยืดหยุ่น
- มีพื้นที่สำหรับความเปราะบาง ผู้เรียนสามารถเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกได้
- เปิดรับความหลากหลาย ไม่แบ่งแยก
- ทุกคนมีส่วนร่วมช่วยสร้างสรรคความรู้
- สร้างพลังงานกลุ่มที่ดี

# กิจกรรมสำหรับฝึกจัดกระบวนการ

ผู้เรียนจับคู่กับบัดดี้และฝึกจัดกระบวนการร่วมกันภายในเวลา ๒๐ นาที ๓๐ นาที ๔๕ นาที และ ๑ ชั่วโมงตามลำดับ หลังจัดกระบวนการแต่ละครั้ง กระบวนการจะมีคำถามว่าอะไรที่ผู้เรียนทำได้ดีและอะไรที่ต้องการปรับปรุง เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนตนเองก่อน หลังจากนั้นกระบวนการและผู้เรียนคนอื่นๆ จะช่วยสะท้อนและแนะนำ และระหว่างที่ผู้อื่นสะท้อน ผู้เรียนจะรับฟังอย่างเดียว โดยไม่แก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้น แม้บางครั้งอาจถูกเข้าใจผิดก็ตาม ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกอยู่กับสิ่งที่ไม่พอใจและมีสติกับภาวะภายในของตน หลังจากฝึกวันแรก ผู้เรียนได้ร่วมกันถอดบทเรียนร่วมกันไว้ดังนี้

- การจัดกระบวนการคือสิ่งที่ต้องเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ
- สามารถฝึกทักษะที่จำเป็นได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การจับประเด็น การตั้งคำถาม สามารถฝึกได้แม้ในการสนทนากับเพื่อน
- ขณะที่กระบวนการกำลังฟังผู้เรียนคนหนึ่ง ไม่ควรหลงลืมคนที่เหลือ ถ้ามีกระบวนการมากกว่าหนึ่งคน คนหนึ่งควรฟังอย่างลึกซึ้ง อีกคนดูแลพลังกลุ่ม สังเกตพลังของผู้เรียนทุกคน แม้ไม่ใช่คนที่กำลังพูดอยู่
- สำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ตื่นเต้นจนลนลาน ควรหัดดึงจังหวะให้ช้าลง
- มีความสุขกับการเรียนรู้
- ตั้งคำถามให้ชัดเจน ควรเตรียมคำถามไว้ตั้งแต่ก่อนจัดกระบวนการ แต่ไม่ต้องยึดติดสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ไม่ถามคำถามที่ไม่จำเป็น
- กระบวนการไม่ควรยึดตนเองเป็นจุดศูนย์กลางการพูดคุย ควรแบ่งพื้นที่แก่ผู้เรียนและกระบวนการรวมด้วย
- ไม่ต้องพยายามจำทุกความคิดเห็นมาใช้ในการสรุป จำเฉพาะประเด็นสำคัญ และรวบรวมประเด็นคล้ายกันไว้ด้วยกัน
- ไม่ยึดติดกับกระบวนการที่เตรียมไว้ สั้นไหลไปกับสถานการณ์ แต่ขณะเดียวกันอาจคาดการณ์ไว้ก่อนว่าอาจเกิดอะไรขึ้นบ้างและเตรียมรับมือ เช่น ถ้านำเกมนี้ไปเล่น โดยทั่วไปผู้เรียนจะมีปฏิกิริยาอย่างไร กระบวนการควรช่วยอย่างไร เป็นต้น



## ตัวอย่างกิจกรรมที่ 3 เกมตาข่ายไฟฟ้า

กระบวนการนำเชือกฟางมาผูกไว้กับเสา ทำเป็นตาข่ายที่มีช่องขนาดเล็กละใหญ่ต่างๆ กัน ผู้เรียนทั้งหมดจะยืนอยู่ฝั่งหนึ่งและจะต้องทุกคนลอดช่องในตาข่ายไปอยู่ฝั่งหนึ่ง โดยมีกติกาว่า ทุกคนห้ามสัมผัสเชือกฟางแม้แต่ตอน

บทเรียนจากเกมตาข่ายไฟฟ้า

กระบวนการได้ตั้งคำถามให้ผู้เรียนทุกคนใครควรอยู่กับตนเองว่า ขณะเล่นเกม

- ๑) เราได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเองบ้าง
- ๒) เรามีบทบาทใดบ้างในกลุ่มขณะเล่นเกม

จากกิจกรรมนี้ ผู้เรียนจะค้นพบตัวตนที่แตกต่างกันไป บางคนลุกขึ้นมานำกลุ่มทันที โดยบอกว่าใครควรทำอะไร บางคนไม่เสนอความคิดเห็นแต่พร้อมช่วยเหลือ บางคนปลีกตัวออกจากกลุ่มและเฝ้าสังเกตการณ์ บางคนไม่ได้ช่วยในเกมโดยตรงแต่ช่วยด้วยการดูแล เช่น หาน้ำดื่มให้ผู้อื่น เป็นต้น บางคนพอใจที่ตนได้ช่วย บางคนรู้สึกผิดที่ตนไม่สามารถช่วยได้มาก เนื่องจากอุปสรรคทางร่างกาย

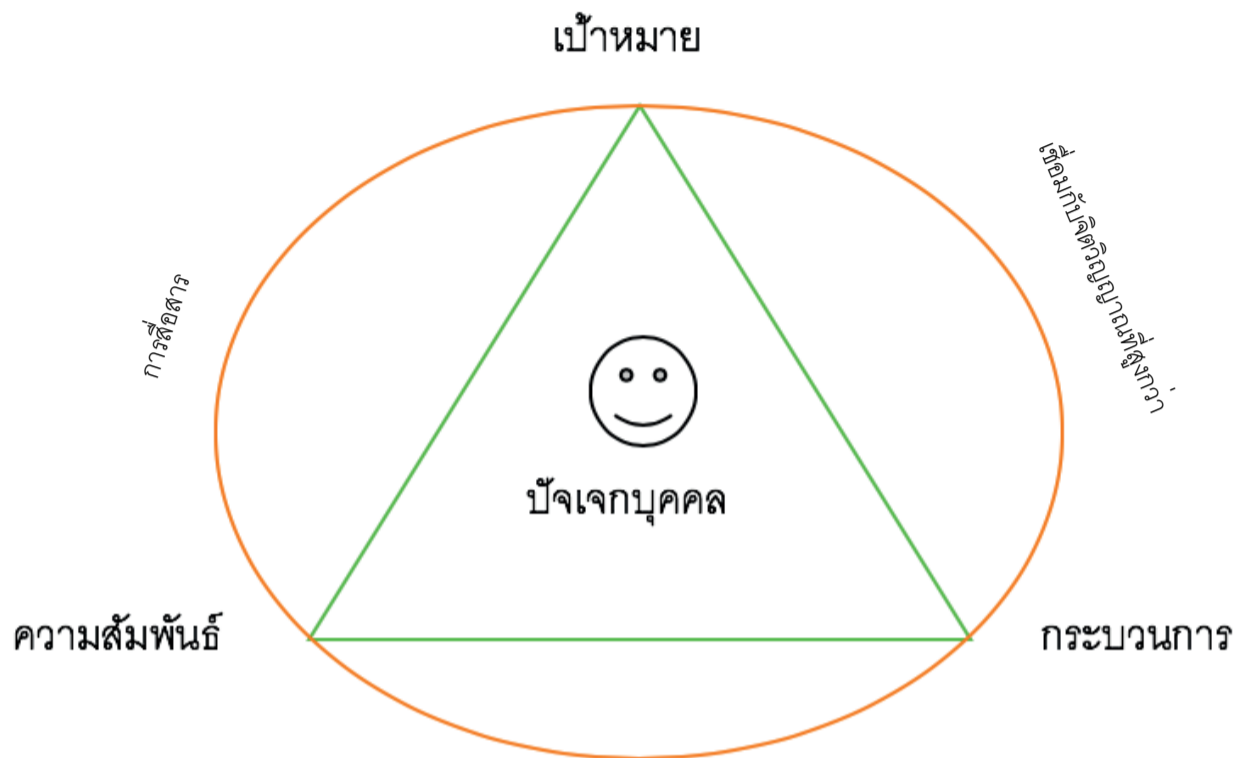
ในสถานการณ์ที่กดดัน ภาวะการนำของแต่ละคนจะแสดงออกต่างกัน บางคนอาจเล่นบทใช้อำนาจ ตะโกนสั่งผู้อื่น บางคนช่วยวางแผน บางคนช่วยหนุนเสริม ฯลฯ ในฐานะกระบวนการ ทุกบทบาทล้วนสำคัญ ทั้งผู้นำและผู้ตามมีส่วนให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย แม้แต่ผู้ที่ไม่พูด ก็มีบทบาทในฐานะที่ให้โอกาสผู้อื่นได้พูดมากกว่า เกมตาข่ายไฟฟ้าช่วยให้ผู้เรียนตระหนักว่าทุกคนมีบุคลิกลักษณะและบทบาทอย่างไร ข้อคิดจากเกมที่น่าไปใช้ได้ในชีวิตจริงคือ ชุมชนควรมีความร่วมมือ มีความไว้วางใจ และไม่ควรมีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง เกมตาข่ายไฟฟ้ามีผู้เล่นหลายคนที่อาจใช้แรงได้ไม่เต็มที่ แต่ทุกคนก็ต้องช่วยให้ผ่านตาข่ายไปให้ได้ ในชีวิตจริงก็มักมีผู้เปราะบาง เช่น คนแก่ ฯลฯ คนเหล่านี้ก็ควรได้รับการดูแลเช่นกัน ส่วนผู้ที่แข็งแรงกว่าก็ควรเท่าทันตนเองว่าบทบาทเปลี่ยนแปลงได้เสมอ เราไม่จำเป็นต้องสำคัญตลอดเวลา

ชุมชนที่ดีไม่ใช่ชุมชนที่ไม่มีปัญหา แต่เป็นชุมชนที่เมื่อมีปัญหา สามารถเรียนรู้และถอดบทเรียน แล้วก้าวต่อไปได้



# องค์ประกอบของชุมชนในอุดมคติ

จากบทเรียนข้างต้นสรุปได้ว่า ในชุมชนหนึ่งๆ ควรมี ๓ เสาหลัก ได้แก่ เป้าหมาย กระบวนการ ความสัมพันธ์



## องค์ประกอบของชุมชนในอุดมคติ

จากบทเรียนข้างต้นสรุปได้ว่า ในชุมชนหนึ่งๆ ควรมี ๓ เสาหลัก ได้แก่ เป้าหมาย กระบวนการ ความสัมพันธ์

- เป้าหมายของชุมชนคือสิ่งที่เป็นแรงผลักดันว่าเราควรมุ่งไปทางไหน ทำให้คนในชุมชนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
- กระบวนการ คือสิ่งที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย เช่น กระบวนการการแบ่งปันอำนาจ การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ที่ดี คือสิ่งที่จำเป็นมากเพราะช่วยให้คนในชุมชนรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจกัน รู้สึกว่าได้รับการช่วยเหลือดูแล แม้จะมุ่งที่บรรลุเป้าหมาย แต่คนในชุมชนก็ต้องเมตตากรุณาต่อกัน

การบ่มเพาะตัวตนของปัจเจกบุคคลก็เป็นสิ่งที่มองข้ามไม่ได้ กล่าวคือ ขณะที่ชุมชนเติบโต ปัจเจกบุคคลก็ต้องมีพื้นที่ให้เติบโตไปตามหนทางของตนเองด้วย เช่น มีเวลาให้สมาชิกไปวิปัสสนากรรมฐานได้ เข้าร่วมคอร์สพัฒนาศักยภาพตนเองได้ เป็นต้น ทั้งยังควรมีกลไกที่ช่วยให้มีการสื่อสารในชุมชนด้วย เช่น มีการฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นต้น นอกจากนี้ ควรมีพิธีกรรมหรือกิจกรรมที่ช่วยเชื่อมมนุษย์เข้ากับสิ่งที่อยู่เหนือกว่าเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ

# มองเกมตาข่ายไฟฟ้าด้วยมุมมองของกระบวนการ

จากเกมตาข่ายไฟฟ้า กระบวนการได้ตั้งคำถามจากมุมมองใหม่ที่ต่างไปจากเดิม กล่าวคือโดยทั่วไปหลังเล่นเกม กระบวนการจะถามว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง แต่ในเกมนี้ กระบวนการถามว่า ในฐานะกระบวนการเหตุใดจึงนำเกมตาข่ายไฟฟ้าเข้ามาใช้ ณ ช่วงเวลานี้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจในมิติของการจัดกระบวนการ

เหตุที่กระบวนการนำเกมนี้เข้ามาใช้ในช่วงเวลาดังกล่าวเพราะต้องการสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงของทุกคนในระดับที่ลึกซึ้ง เนื่องจากทุกคนรู้จักและผ่านกิจกรรมด้วยกันมาหลายวันแล้วสามารถเล่นเกมนี้ได้ เพราะตาข่ายไฟฟ้าใช้ร่างกายสัมผัสกันมาก จำเป็นต้องมีความไว้วางใจกันพอสมควร ผู้เรียนจะต้องฝึกจัดกระบวนการด้วยกันไปอีกหลายวัน และผู้ฝึกหน้าใหม่สามารถทำเรื่องผิดพลาดได้เสมอ หลายคนอาจตื่นเต้น สิ้น หมดไม่รู้เรื่อง หรือทำเรื่องที่คิดว่าน่าอาย เกมตาข่ายไฟฟ้าทำช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัย ให้ทุกคนกล้าออกจากพื้นที่สบายของตน กล้าเสี่ยงมากขึ้น ในฐานะกระบวนการจึงไม่ใช่เพียงนำเกมมาให้ผู้เรียนเล่นแต่ต้องรู้จักหะและเหมาะสมว่า ช่วงเวลาใดควรใช้เกมได้กับผู้เรียน

## สถานะทางสังคม (Rank)

สถานะทางสังคมหรือ Rank คือสถานะ ความสามารถ หรืออำนาจทางสังคมของบุคคลที่มาจาก วัฒนธรรม ชุมชน วุฒิภาวะ หรืออำนาจทางจิตวิญญาณ สิ่งเหล่านี้บุคคลอาจรู้ตัวว่ามีอยู่หรือไม่รู้ตัวก็ได้ ในทุกการจัดกระบวนการไม่สามารถแยกขาดจากอิทธิพลของ Rank ได้ เพราะทั้งกระบวนการและผู้เรียนต่างมีสิ่งนี้ติดตัวมาและมันส่งผลต่อสนามพลังกลุ่มไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อไม่รู้เท่าทันตัวเอง กระบวนการหรือผู้เรียนอาจเผลอใช้อำนาจเหนือผู้อื่น โดยทั่วไป ผู้ที่อยู่ในสถานะสูงกว่ามักมองว่าสังคมเท่าเทียม แต่คนที่อยู่ต่ำกว่าไม่รู้สึกเช่นนั้น

Rank อาจมาจากความสามารถทางภาษา อัตลักษณ์ทางเชื้อชาติ น้ำหนัก รูปลักษณ์ภายนอก ประสบการณ์ ความสนิทชิดเชื้อ ความเชื่อมโยงกับกลุ่ม อายุ ความสามารถในการอธิบาย ความสร้างสรรค์ วัฒนธรรม ทักษะคติ ความฉลาด ความรู้ บุคลิกภาพ ความกล้า ความร่าเริง เผ่าพันธุ์ สีผิว ความเชื่อ ฯลฯ Rank ไม่ใช่สิ่งตายตัว เราอาจอยู่สูงในสังคมหนึ่ง แต่ในอีกสังคมอาจต่ำกว่าผู้อื่น หรือในบางสังคมก็อาจเท่าเทียม เหล่านี้คือมายาคติ ในพุทธศาสนาเรียกว่า มานะ คือกิเลสที่เทียบตนเองกับผู้อื่น ไม่ว่าเราจะชอบสถานะของตนเองหรือไม่ มันก็ติดตัวเราไปเสมอ เราจึงไม่สามารถกำจัดหรือแสร้งว่าไม่มี Rank ได้ แต่ควรตระหนักรู้เท่าทัน ระวังการใช้มันในทางที่ผิด ไม่ต้องยึดติดกับสถานะตลอดเวลา ถ้าเราอยู่สูงควรฟังผู้อื่นให้มาก เมตตาผู้ที่อยู่ต่ำกว่า

# สมาธิภาวนากับการจัดกระบวนการ

การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพลังชีวิตจำเป็นต้องมีสมาธิภาวนาเป็นส่วนหนึ่ง การภาวนามี ๔ ฐาน ได้แก่ ฐานกาย ความรู้สึก (เวทนา) อารมณ์ และความคิด

- กาย ภาวนาฐานกายคือการสังเกตลมหายใจและส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- เวทนา คือการสังเกตความรู้สึกร้อน เจ็บ คัน เปียก ผ่อนคลาย สบาย ฯลฯ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย
- ความรู้สึก คือการสังเกตอารมณ์ที่พอใจ ไม่พอใจ และเฉยๆ ไม่ว่าจะมีความสุข ความยินดี โกรธ อยาก อิจฉา ฯลฯ การเฝ้ามองอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นและดับไปจะช่วยให้ยึดติดและเจ็บปวดกับสิ่งที่เข้ามากระทบน้อยลง
- ความคิด ฐานนี้มักสัมพันธ์กับอารมณ์ เมื่อความคิดหรือความทรงจำผุดขึ้นมา อารมณ์จะตามมาด้วย ความคิดนี้เองที่ทำให้เราไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ

ความสำคัญของสมาธิภาวนาคือ ช่วยให้ฟุ้งซ่านน้อยลง มีพลังมากขึ้น พร้อมจะทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งช่วยให้เข้าถึงญาณทัศนะได้ง่ายขึ้น ในการจัดกระบวนการโดยเฉพาะเมื่อต้องออกแบบฉบับพลัน ญาณทัศนะมีประโยชน์มาก

สมาธิภาวนามี ๒ ระดับ คือสมถะและวิปัสสนา สมถะช่วยให้ผู้ฝึกมีพลังใจ ส่วนวิปัสสนาเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อโลก สมถะเกิดเมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ อย่างต่อเนื่องได้ระยะหนึ่ง จิตจะเกิดสมาธิ ส่วนวิปัสสนาคือการเห็นตามความเป็นจริง มีเป้าหมายคือเปลี่ยนมุมมองที่เรามีต่อตนเอง โดยปกติเราจะคิดว่านี่คือใจของเรา กายของเรา สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของเรา เมื่อฝึกสติ เราจะมองสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นเพียงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ร่างกายนี้ทั้งเป็นของเราและไม่ใช่ของเราในเวลาเดียวกัน คุฝึกเป็นของเราและไม่ใช่ของเราในเวลาเดียวกัน ความรู้สึกนึกคิดเป็นทั้งของเราและไม่ใช่ของเราในเวลาเดียวกัน การฝึกสติจึงช่วยปลดปล่อยเราจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

## สมาธิกับระดับจิตสำนึก

จิตสำนึกแบ่งได้ ๔ ระดับ ได้แก่ เบต้า อัลฟา ธีตา และเดลตา

- เบต้า (Beta) คือจิตของคนทั่วไป ขณะที่ร่างกายกำลังตื่น
- อัลฟา (Alpha) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย จิตอยู่ในภวังค์ ภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่น
- ธีตา (Theta) เกิดขึ้นในขณะหลับแล้วฝัน ความรู้สึกตัวลดลง หรืออาจเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสมาธิระดับลึก
- เดลตา (Delta) เกิดขึ้นในระดับที่ไม่เหลือความรู้สึกทางกายแล้ว ถ้าเป็นการหลับก็ไม่มีฝันเกิดขึ้นเลย

เมื่อฝึกสมาธิเป็นประจำ จิตจะผ่อนคลายและมีปัญญา คลื่นสมองจะเป็นระเบียบยิ่งขึ้น ไม่เพียงช่วยบ่มเพาะอภิทักษะ แต่ยังช่วยให้เรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

# ธรรมชาติของความรู้

อี.เอฟ. ชูมากเกอร์ (E F Schumacher) กล่าวว่าความรู้มี ๒ รูปแบบ ได้แก่ ความรู้แบบกว้างและความรู้แบบแคบ

ความรู้แบบซึ่งตรงวัดได้ (Convergent Knowledge) คือความรู้ที่วัดได้ สะสมและพัฒนาได้ เชื่อว่ามีคำตอบที่ถูกต้องแบบเดียว เป็นขั้นเป็นตอน เช่น ความรู้ด้านเทคโนโลยี

ความรู้แบบซึ่งตรงวัดไม่ได้ (Divergent Knowledge) เช่น ความรู้เรื่องความสัมพันธ์ ความเข้าใจตนเอง ความรู้ชนิดนี้เข้าถึงได้ด้วยหัวใจ ไม่ใช่ด้วยเครื่องมือ

โลกสมัยใหม่ให้ความสำคัญเฉพาะความรู้แบบรวมเข้า แต่ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกจะแก้ได้ต้องใช้ความรู้แบบกระจาย เช่น การแก้ปัญหาคนจน คนเร่ร่อน หรือโสเภณี ผู้วางแผนนโยบายต้องใช้ความรู้ลึกและหัวใจถึงจะเข้าใจปัญหาของผู้เปราะบางเหล่านี้ จึงจะสามารถออกแบบวิธีแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

## การคิดแบบองค์รวม

การคิดอย่างเป็นระบบคือกรอบคิดอย่างหนึ่งที่กระบวนการสามารถนำมาเป็นหลักในการสังเคราะห์เนื้อหาที่มาจากบทเรียนของผู้เรียนได้ ดังตัวอย่าง หลังจากผู้เรียนได้ทำช่วยกันเก็บขยะบพหาด กระบวนการได้ถอดบทเรียน โดยใช้รูปแบบภูเขาน้ำแข็งเป็นเครื่องมือเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจในระดับที่ลึกขึ้น

สิ่งที่เห็น ขยะในทะเล ขยะบนชายหาด

แบบแผน การใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ร้านสะดวกซื้อ ขาดจิตสำนึก

โครงสร้าง ระบบอุตสาหกรรม ขาดการจัดการขยะ บริษัท

อุดมการณ์ บริโภคนิยม วัฒนธรรมสมัยใหม่

ความเชื่อ โลกทัศน์ที่เชื่อว่าโลกพัฒนาได้ไม่สิ้นสุด

ในภูเขาน้ำแข็งนี้แบ่งเป็น ๕ ชั้น ได้แก่ สิ่งที่มองเห็น แบบแผน โครงสร้าง อุดมการณ์ และความเชื่อ

จากรูปแบบข้างต้น สิ่งที่อยู่ชั้นบนสุดคือสิ่งที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน ทุกคนรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ในกรณีนี้คือ ปัญหาขยะบนชายหาด ถ้ามองลึกลงไปอีกระดับ พบว่าแบบแผนที่ทำให้เกิดปัญหาคือ การใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง การซื้อของในร้านสะดวกซื้อ การขาดจิตสำนึก แบบแผนเหล่านี้มีที่มาจากโครงสร้างที่ซับซ้อนอยู่เบื้องหลัง ได้แก่ ระบบอุตสาหกรรม ไม่มีการจัดการขยะที่มีประสิทธิภาพ โครงสร้างเหล่านี้ตั้งอยู่ได้เพราะมีอุดมการณ์อย่างบริโภคนิยมและวัฒนธรรมสมัยใหม่เป็นตัวสนับสนุน และรากของมันก็คือสิ่งที่ฝังอยู่ในความคิดจิตใจของทุกคน เพราะคนเชื่อว่าโลกพัฒนาได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้ทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ตระหนักว่าส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร

## ประโยชน์ของวิธีคิดแบบองค์รวม

- ช่วยให้คิดได้ลึกขึ้น บอกได้ว่ารากของปัญหาคืออะไร
- รู้ว่าเราควรจะช่วยในจุดใดบ้าง ถ้าไม่มองอย่างเป็นองค์รวม เราก็อาจช่วยแค่เก็บขยะบนชายหาด แต่ในระดับชีวิตกลับยังสนับสนุนแบบแผนบริโภคนิยมเช่นเดิม
- มองเห็นความเชื่อมโยงของปัญหาต่างๆ
- ยกประเด็นจิตสำนึก

# ข้อควรรู้อื่นๆ สำหรับกระบวนการ

## การสร้างความเชื่อมั่น (Empowerment)

เครื่องวัดความเชื่อมั่นคือ การเคารพตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง การศึกษาในโลกสมัยใหม่ทำให้คนรู้สึกด้อยและไม่ดีพอ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะต้องฟื้นฟูส่วนนี้ เพื่อให้คนสามารถดูแลตนเองและชุมชนได้ อย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถสร้างความเชื่อมั่นให้ใครได้ ทุกคนจะต้องเชื่อมั่นจากภายใน สิ่งที่ทำได้คือสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตและช่วยบ่มเพาะพลังอำนาจภายใน เช่น ใช้โครงสร้างชุมชนที่ไม่ตัดสินกัน สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นมิตร ส่งเสริมให้พัฒนาศักยภาพ เป็นต้น

## การจัดการตนเอง

ระหว่างทำงาน กระบวนการเองก็มีโอกาสเผชิญกับสภาวะอารมณ์ของตนเองเช่นกัน อาจจะโกรธ เพราะผู้เรียนทำทนาย หรือเพราะขัดแย้งกับเพื่อนกระบวนการ เป็นต้น เหล่านี้ไม่ใช่สิ่งผิด เพราะอารมณ์คือส่วนหนึ่งของมนุษย์ แต่ในฐานะกระบวนการอารมณ์ก็ไม่ควรรบกวนกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่ม กระบวนการจึงควรฝึกสติอยู่เสมอ กล่าวคือไม่กดขี่อารมณ์ แต่รู้เท่าทัน ไม่รบกวนผู้อื่น หักแยกอารมณ์ไว้อ่างๆ ทำงานให้จบ กระบวนการแล้วค่อยกลับไปดูแลอารมณ์นั้นในภายหลัง การเตรียมพร้อมรับมือกับอารมณ์อาจทำได้โดย ทำสมาธิภาวนาก่อนจัดการกระบวนการทุกครั้ง หรือหาสถานที่สงบเพื่อรวบรวมสติสมาธิ ท่องคำบริกรรม หายใจเข้าออกอย่างรู้ตัว หรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อน

## การอ่านพลังกลุ่ม

นี่คือหนึ่งในอภิทักษะที่กระบวนการควรมี พลังกลุ่มมีลักษณะที่หลากหลาย มีทั้งพลังในระดับหัว (ความคิด) ใจ (ความรู้สึก อารมณ์) และมีมือ (ร่างกาย) บางครั้งก็ชัดเจน บางครั้งไม่ชัด ถ้าไม่ชัด กระบวนการอาจสังเกตจากพลังของตนเอง เพราะพลังของปัจเจกบุคคลมักสัมพันธ์กับพลังกลุ่ม สิ่งแวดล้อมรอบข้างเองก็ส่งผลต่อพลังกลุ่มได้เช่นกัน

การดูแลพลังกลุ่มอาจทำได้ดังนี้

- ถามผู้เข้าร่วมตรงๆ ว่ารู้สึกอย่างไร
- มีเครื่องมือช่วยเช็คอารมณ์ เช่น ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมายบนกระดานว่าอารมณ์อยู่ในระดับใด
- สังเกตสัญญาณต่างๆ เช่น น้ำเสียง การสบตา
- ใช้เกมสั้นๆ เพื่อเปลี่ยนอารมณ์
- จัดกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศการเรียนรู้

## วิธีรับมือกับเสียงสะท้อนด้านลบ

หลังจากฝึกจัดการกระบวนการเมื่อวาน ผู้เรียนเกิดคำถามว่าเมื่อต้องรับฟังคำสะท้อนด้านลบควรรับมืออย่างไร เพราะหลายคนรู้สึกเจ็บปวดและโกรธเนื่องจากอัตโนมัติโดนกระทบ ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนกันไว้ดังนี้

- ยอมรับ เพราะยอมรับคือปฏิกิริยาทางร่างกายที่ช่วยให้ใจสงบขึ้นได้
- ขอคำแนะนำจากผู้ที่มีวิจาร์ณว่าในสถานการณ์นั้นๆ ควรจะทำอย่างไร
- กลับไปอยู่กับความรู้สึกตัว ตั้งสติ อาจทำด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ นับ ๑ ถึง ๑๐
- มองทุกอย่างเป็นปรากฏการณ์ แยกแยะให้ได้ว่าคำวิจารณ์นั้นไม่ได้หมายถึงตัวเราทั้งหมด คนที่พูดไม่ได้โจมตีเรา แต่พูดถึงกระบวนการ
- แผเมตตาและส่งความรักให้แก่ผู้วิจารณ์
- เปิดพื้นที่ให้คนได้พูดสิ่งที่จำเป็นต้องพูด

## การทำงานกับภาวะอารมณ์ของผู้เรียน

- ในสถานการณ์ที่ผู้เรียนแสดงอารมณ์รุนแรงขึ้นมาในชั้นเรียน กระบวนการอาจรับมือดังนี้
- ให้พื้นที่แก่ความรู้สึกนั้น
- หยุดกระบวนการของชั้นเรียน และหันมาให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนคนนั้น
- พูดคุยกับผู้เรียนนอกรอบ
- ไม่ตัดสิน
- ใช้โอกาที่กระแสวิกฤตหรือให้พื้นที่แก่ผู้เรียน
- ไม่จำเป็นต้องแก้ไขหรือรักษาให้ผู้เรียนหายดี แค่เปิดพื้นที่และรับรู้สิ่งที่ เป็น อยู่กับปัจจุบันขณะ วางอุเบกขาอย่างเหมาะสม