

## จิตตปัญญาศึกษา: กระบวนการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดด้วยการเขียนบันทึก Learning Process Through Contemplative Education: Writing Reflections in a Journal

กรศศิ์ ชิดดี<sup>1\*</sup>, ศิริพันธ์ ศิริพันธ์<sup>2</sup>, หยาดชล ทวีธนาวิชย์<sup>1</sup>, ผุสดี สระทอง<sup>3</sup> และ ฟุซียะห์ หะยี<sup>2</sup>  
Kornsasi Chiddee<sup>1\*</sup>, Siriphan Siriphan<sup>2</sup>, Yadchol Tawetanawanich<sup>1</sup>, Pussadee Srathong<sup>3</sup> and Fusiyah Hayee<sup>2</sup>  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรรัช<sup>1\*</sup>, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์<sup>2</sup>,  
วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี<sup>3</sup>  
Boromarajonani College of Nursing, Chakriraj<sup>1\*</sup>, Faculty of Nursing, Princess of Naradhiwas University<sup>2</sup>,  
Phrachomkiao Phetchaburi College of Nursing<sup>3</sup>

(Received: May 18, 2020; Revised: September 01, 2020; Accepted: October 06, 2020)

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความหมายของจิตตปัญญาศึกษา การสะท้อนคิด และการเขียนบันทึก กระบวนการเรียนรู้ประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และกระบวนการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดด้วยการเขียนบันทึก กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาด้วยกระบวนการเรียนรู้ 3 ประการคือ 1) กระบวนการสุนทรียสนทนาการสร้างความเข้าใจของคนที่เกี่ยวข้องมีความสนใจในการเรียนรู้ร่วมกัน 2) กระบวนการฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) คือ การฟังโดยไม่ตัดสินถูกผิดด้วยความคิดเห็นของตนเอง 3) กระบวนการสะท้อนการเรียนรู้ของกิบส์ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การบรรยาย (Description) 2) ความรู้สึก (Feelings) 3) การประเมิน (Evaluation) 4) การวิเคราะห์ (Analysis) 5) การสรุป (General Conclusions) 6) การวางแผนปฏิบัติในอนาคต (Personal Action Plans) ทั้งนี้ตั้งอยู่บนรากฐานของการสื่อสารและเชื่อมโยง (Communion and Connection) และการตื่นรู้ (Awareness) ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 ประเภท ตามแผนภาพ The Tree of Contemplative Practices เพื่อพัฒนา ด้านพลังชีวิตและการกระทำ (Willing and Doings) การเรียนรู้ด้านความรู้สึก (Feeling) และการเรียนรู้การคิดและตัดสินใจ (Thinking and Judging) จัดตารางการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้ 3 H คือ มือ/กาย (Hands) ใจ (Heart) และ หัว (Head) สำหรับการประเมินผลจากบันทึกการเรียนรู้โดยการเขียนบันทึก หลังจากให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วยในการวิเคราะห์และสรุปขบยอดจากการคิดวิเคราะห์โดยใช้เหตุผลเพื่อวางแผนปฏิบัติในอนาคต จากความเชื่อที่ว่าผู้เรียนจะต้องมีประสบการณ์ในเชิงรูปธรรมเสียก่อน จากนั้นจึงคิดใคร่ครวญต่อประสบการณ์นั้น ๆ ผ่านแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งจากการสังเกตอย่างใคร่ครวญมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเป็นวิธีการที่ทำให้ได้ทบทวนและสะท้อนการกระทำของตนเองที่เรียกว่า การสะท้อนความคิดโดยสามารถแสดงออกได้ทั้งการพูดและการเขียนบันทึก และการสะท้อนการเรียนรู้ด้วยตนเองและกลุ่ม

**คำสำคัญ:** จิตตปัญญาศึกษา, กระบวนการเรียนรู้, การเขียนบันทึกแบบสะท้อน

\*ผู้ให้กรติดต่อ (Corresponding e-mail: tim2007pon@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 095-2511123)

## Abstract

This article aimed to describe the learning process of contemplative education, through journal writing. Learning by contemplative education consists of three processes: 1) a dialogue process (creating understanding of people who participated in shared learning), 2) a deep listening process (listening without judging other's opinion), as well as 3) the Gibbs' reflection process, which includes the 6 following steps: a) description, b) feelings, c) evaluation, d) analysis, e) general conclusions, and f) personal action plans. This process is based on communion and connection, as well as awareness, which is divided into 7 categories according to the Tree of Contemplative Practices diagram in order to develop willing and doings, learning about feeling as well as thinking and judging. The learning schedule is organized by applying the 3 H: Hands, Heart, and Head. Evaluation of the journal writing is done after exchanging feelings, using previous experiences to help them analyze and draw conclusions from rational thinking to plan their future actions. With the belief that the learners must have concrete experience first, then ponder on the experiences through various aspects from the reflective observations that aim to self-transformative learning. It is a way to review and reflect on one's actions that are reflection by being able to express both oral and written notes, as well as self and group reflection.

**Keywords:** Contemplative Education, Learning Process, Reflection Journal Writing

## บทนำ

“ความสุขในชีวิตของข้าพเจ้า คือ การอยู่กับครอบครัวพร้อมหน้า พร้อมตากัน ทำกิจกรรมร่วมกัน คือ ในวันหยุดทุกคนในครอบครัวก็จะอยู่บ้าน เป็นการพักผ่อน อาจจะออกไปข้างนอกหรือทำอาหารกินกันได้พูดคุยกัน อยู่ด้วยกันทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขมากและมีความหวังขึ้น ครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญ ความรักในครอบครัวถือว่าเป็นยา ชูกำลังใจได้ดีเมื่อท้อแท้หมดหวัง และข้าพเจ้าจะตั้งใจเรียนเพื่อครอบครัวของข้าพเจ้า ความรู้สึกที่ได้รับจากการทำ กิจกรรม ทำให้เราได้คิด ได้พิจารณาสิ่งที่เราเจอในชีวิตประจำวันว่ามีคุณค่ามาก ได้แนวคิดทางหลักศาสนา เป็นคำ สอนที่ดีมีคุณค่าแก่การนำมาปรับใช้ในชีวิต การเรียนรู้วันนี้ทำให้รู้ถึงข้อดีของแต่ละคนได้พูดคุยทำกิจกรรมร่วมกัน ฝึก สมาธิ ได้อยู่กับตนเองสักพัก ได้คิดอะไรหลาย ๆ อย่างที่เกี่ยวกับตัวเอง” “จากการที่ได้ทำกิจกรรมการผลัดการฟังเรื่อง ประทับใจของเพื่อนได้นั่งเงียบฟังเพื่อนและในเวลาทุก ๆ นาทีระหว่างที่เพื่อนเล่าเราก็ต้องเงียบเป็นผู้ที่ดี เพื่อนก็ตั้งใจ เล่า ทำให้เราเย็นขึ้นหยุดฟังเมื่อเราสงสัยเราก็จะได้รับคำตอบทั้งหมดหลังจากที่เพื่อนเล่าเสร็จ เวลาเราเล่าเพื่อนก็ฟัง เราทำให้เรารู้สึกดีเมื่อมีคนตั้งใจฟังเราพูด ทำให้เรานึกถึงใจเขาใจเรามากยิ่งขึ้น จากการทำกิจกรรมเดินและเปิดเพลง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้นจากตอนที่เครียดรู้สึกทำให้ลืมไปเลยรู้สึกชีวิตคนเราเกิดมาเพื่อทำสิ่งที่มีประโยชน์ไม่ใช่ มาเครียดคิดมากกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำให้มีความสุข รู้สึกดีและฝึกสมาธิ” ข้อความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเขียน บันทึกรักที่นักศึกษาสะท้อนความคิดและการเปลี่ยนแปลงหลังจากผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หลังทำกิจกรรมจบลงนักศึกษาได้เขียนบันทึก 2 ประเด็นดังนี้ 1) รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่ได้ทำ 2) ประเมิน ประสิทธิภาพสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่พบว่าผลของการฝึกปฏิบัติตั้งอยู่บนรากฐานของการสื่อสารและ เชื่อมโยง (Communion and Connection) และ การตื่นรู้ (Awareness)

Poolpatchewin (2012) ได้กล่าวถึงความสำคัญและกระบวนการของจิตตปัญญาศึกษา จะเน้น ประสิทธิภาพตรงภายใน ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้โลกภายในของตนเองที่สัมพันธ์กับโลกภายนอก กระบวนการเรียนการสอนและการประเมินแบบจิตตปัญญาศึกษาจะอยู่บนพื้นฐานของการเป็นกัลยาณมิตร หรือที่ เรียกว่ากัลยาณมิตรเรียนรู้ และกัลยาณมิตรประเมิน (Amicable Learning and Evaluation) ระหว่างผู้เรียน และ ผู้สอนและระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง เพื่อการเรียนรู้และพัฒนาพร้อม จิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญกับการ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูล ข่าวสารความรู้ภายใน (Tacit Knowledge) ของแต่ละคน ไม่วิพากษ์ วิจารณ์ ไม่ตัดสิน ภายใต้บรรยากาศของการเคารพ ยอมรับระหว่างกันแบบไม่มีเงื่อนไข เป็นบรรยากาศแบบเปิด เอื้อให้ผู้เรียนรู้สึกมั่นคงปลอดภัยที่จะเปิดเผยและรู้จักตนเอง (Self Disclosure) และผู้อื่น จิตตปัญญาศึกษาเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ ที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ภายในตน (Self/Personal Transformation) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร (Organizational Transformation) และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม (Social Transformation) โดยที่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไม่ใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา กล่าวถึงการเรียนรู้ของมนุษย์แบบองค์รวม ประกอบด้วยการเรียนรู้ด้านพลังชีวิตและการกระทำ (Willing and Doings) การเรียนรู้ด้านความรู้สึก (Feeling) และการเรียนรู้ การคิดและตัดสินใจ (Thinking and Judging) ซึ่งเรียกง่าย ๆ ว่า มือ/กาย (Hands) ใจ (Heart) และหัว (Head) ผู้เรียนจะต้องมีประสบการณ์ในเชิงรูปธรรมเสียก่อน จากนั้นเขาจึงคิดใคร่ครวญต่อประสบการณ์นั้น ๆ ผ่านแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งจากการสังเกตอย่างใคร่ครวญ (Reflective Observations) นี้เองผู้เรียนจะสร้างโน้ตทัศน์ในเชิงนามธรรมขึ้นมา เพื่อสร้างฐานความคิดหรือมุมมองจากการบูรณาการข้อสังเกตต่าง ๆ เข้าด้วยกัน จากนั้นผู้เรียนจะใช้ฐานความคิดเหล่านี้เป็นแนวทางนำสู่การลงมือปฏิบัติจริง เป็นพฤติกรรมกระทำด้วยตนเอง (Thana, 2009) ซึ่งมีลักษณะกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษาอย่างสมบูรณ์ครบ 3 ฐาน คือ ฐานหัว เป็นการพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ฐานใจ เป็นการพัฒนาด้านความรู้สึก และฐานมือ/กาย เป็นการพัฒนาด้านการปฏิบัติหรือพฤติกรรมสู่การสร้างเสริมวินัยในตนเอง ว่าด้วยการควบคุมตนเอง หรือการมีวินัยในตนเองโดยการเรียนรู้ที่เกิดจากความสัมพันธ์ด้วยความรัก ความเมตตาความปรารถนาดี จะสร้างให้บุคคลเกิดความรู้สึกไว้วางใจ เกิดความพอใจ นำไปสู่การยอมรับ และปฏิบัติตามค่านิยมสั่งสอนหรือมีพฤติกรรมเลียนแบบผู้ที่ตนรักและพอใจ เกิดความสุข และพอใจได้เองโดยไม่มีใครบังคับ หรือไม่หวังผลตอบแทนสิ่งใดจากภายนอกเป็นการให้รางวัลและชมเชยตนเอง ความสามารถในการให้รางวัลตนเองนี้ เป็นการแสดงถึงการบรรลุภาวะทางจิตของบุคคล ผู้ที่บรรลุภาวะทางจิตอย่างสมบูรณ์เป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตนอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีจิตสำนึกซึ่งหมายถึง การเกิดวินัยในตนเอง (Sininat, 2000) บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอความหมายของคำที่เกี่ยวข้องในบทความ จิตตปัญญาศึกษา การสะท้อนคิด และการเขียนบันทึก กระบวนการเรียนรู้ประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และกระบวนการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดด้วยการเขียนบันทึก เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้กับกลุ่มนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาทุกชั้นปีเพราะกิจกรรมจะนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ภายในตน (Self/Personal Transformation)

## ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา การสะท้อนคิด และการเขียนบันทึก

### จิตตปัญญาศึกษา

Poolpatchewin (2012) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ Poolpatchewin (2012) ให้ความหมายของคำว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) หมายถึงการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นกระบวนการของการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเอง เป็นการศึกษาที่จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อ พัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และการรู้เท่าทันมิติ/โลกด้านใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนะ มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของตนเอง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก ผ่านกระบวนการ/วิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย เช่นการนั่งสงบอยู่กับตนเอง การเจริญสติภาวนา การสะท้อนการเรียนรู้ด้วยตนเองและกลุ่ม (Self and Group Reflection) สนทนาสนทนา (Dialogue) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การเขียนบันทึก (Journaling) กิจกรรมอาสาสมัคร บำเพ็ญสาธารณประโยชน์

ศิลปะ ดนตรี ไปจนถึงพิธีกรรมและการปฏิบัติทางศาสนา เป็นต้น มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Fundamental Transformation) ทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา มีความรักเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ สรุปลิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นกระบวนการของการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และการรู้เท่าทันมิติ/โลกด้านใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทักษะ มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของตนเอง เป็นบรรยากาศแบบเปิด เอื้อให้ผู้เรียนรู้สึกมั่นคงปลอดภัยที่จะเปิดเผยและรู้จักตนเอง (Self Disclosure) และผู้อื่น

**การสะท้อนคิด** Klubbua, (2017) ได้กล่าวว่า การสะท้อนความคิด (Reflection) คือ การคิดใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน ย้อนกลับในประเด็น เพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องนั้นให้เป็นการเรียนรู้และความรู้ หัวใจสำคัญของการสะท้อนความคิด คือ การสร้างและแยกแยะความหมายของสิ่งต่างๆออกมาให้ชัดเจน เป็นผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงมุมมองและแนวคิดใหม่โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญาและทัศนคติ การทบทวนประสบการณ์ ที่ได้พบ ได้เห็น และได้ฟังมา เพื่อเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ รวมทั้งเป็นการสำรวจตนเอง เพื่อค้นหา ว่าตนเองรู้และไม่รู้อะไร จนนำไปสู่ความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้ นอกจากนี้ Lueboonthawatchai (2010) ได้กล่าวว่า “การสะท้อนคิด หมายถึงกระบวนการคิด ไตร่ตรองทวนสอบ (Reflective Thinking) เป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบโดยใช้สติและมีสมาธิซึ่ง เป็นวิธีการที่ทำให้เราได้ทบทวนและสะท้อนการกระทำของตน (Reflective Practice) โดยสามารถ แสดงออกได้ทั้งการพูดและการเขียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์แสวงหาคำตอบโดยใช้เหตุผลแก้ไขปัญหาไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเองและปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ” Watcharachat, (2018) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสะท้อนความคิด ดังนี้ 1) ทำให้มนุษย์เป็นอิสระจากการกระทำแบบเดิม ๆ 2) สามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต 3. เกิดความตระหนักในคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ 4) เกิดความระมัดระวังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น Gibbs (2000) ได้กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้โดยการสะท้อนคิดของกิบส์ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การบรรยาย (Description) เป็นการบรรยายว่าอะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิด เป็นการบรรยายที่เกิดจากความรู้สึกที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ 2) ความรู้สึก (Feelings) เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันโดยการสะท้อนการคิดจากการ สังเกตความรู้สึก และการรับรู้ว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรหรือรู้สึกอย่างไรกับ สถานการณ์หรือประเด็น แนวคิดนั้น เช่น การขาดความมั่นใจ ความกลัว ความสับสนในการปฏิบัติงาน เป็นต้น 3) การประเมิน (Evaluation) เป็นการประเมินวิเคราะห์ประสบการณ์ร่วมกันว่าเป็นไปในทางดีหรือไม่ดีเกี่ยวกับ สถานการณ์ หรือประเด็นแนวคิดนั้น แล้วนำสิ่งที่ให้คุณค่ามาใช้ในการตัดสินใจ 4) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์โดยภาพรวมโดยใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วยในการมองว่าสถานการณ์นี้เป็นอย่างไร 5) การสรุป (General Conclusions) เป็นการสรุปความคิดรวบยอดจากการวิเคราะห์โดยใช้เหตุ และผลหรือสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน รวมถึงการสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วย ในการสรุป 6) การวางแผนปฏิบัติในอนาคต (Personal Action Plans) การวางแผนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติ ในสถานการณ์ใหม่เพื่อแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนเอง ถ้าหากสถานการณ์นี้เกิดขึ้นอีกเราจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมบ้างมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร จะเห็นได้ว่าขั้นตอนของการสะท้อนความคิดประกอบด้วย 6 ขั้นตอนซึ่งเป็นวงจรที่เริ่มต้นตั้งแต่การให้นักศึกษาได้บรรยายความรู้สึก หรือความคิดในสถานการณ์นั้น หลังจากนั้นจะให้แลกเปลี่ยนความรู้สึกว่า เราารู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์นั้น ต่อมาให้นักศึกษาต้องประเมินประสบการณ์ว่าเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ ใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วยในการวิเคราะห์ และสรุปรวบยอดจากการคิดวิเคราะห์โดยใช้เหตุผล เพื่อวางแผน ปฏิบัติตนในอนาคต การใช้บันทึกการเรียนรู้ในการจัดการเรียนการสอน เช่น Journal writing หรือ Learning Log สามารถนำไปใช้ในการสะท้อนความคิดนักศึกษาทั้งในภาคทฤษฎี และปฏิบัติ การสะท้อนการคิดโดยการเขียนบันทึก ควรให้เวลาในการสะท้อนคิดอย่างเหมาะสม ไม่สั้นจนเกินไป เช่น ควรให้นักศึกษาลองฝึกเขียนในสัปดาห์แรก จากนั้นควรสะท้อนการคิดในสัปดาห์ถัดไป

**การเขียนบันทึก** การเขียนสะท้อนการเรียนรู้ คือ การสื่อสารที่แสดงถึงความคิดที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ เมื่อมองย้อนหลังไปแล้วได้ทำอะไร หรือเกิดเหตุการณ์ใด ทำให้เกิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร เมื่อคิดวิเคราะห์แล้วสรุปได้ว่า เหตุการณ์นั้นเกิดได้อย่างไร มีผลต่อจิตใจอย่างไร สัมพันธ์กับความคิดหรือความรู้สึกเดิมหรือไม่ อย่างไร เปลี่ยนแปลง ความคิด วิถีคิด หรือความเชื่อเดิมหรือไม่ ทำให้เกิดความคิดใหม่อะไรบ้าง มีผลต่อพฤติกรรมต่อไปอย่างไร จะนำการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตต่อไปอย่างไร มีข้อคิดเห็นเพิ่มเติม หรือข้อเสนอแนะอะไร การสะท้อนการเรียนรู้ควรทำเมื่อจบการเรียนรู้ทันที ผู้เรียนยังจำเหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึกได้ดี การสะท้อนความคิดด้วยการเขียนผ่านสมุดบันทึกภาพ เป็นการเขียนสะท้อนจากภาพร่วมกับการเขียน ต่าง ๆ ได้มีผู้ให้ความหมายของการสะท้อนความคิดด้วยการเขียนผ่านสมุดบันทึกภาพดังนี้ Saengvani (2015) ได้กล่าวว่า “การสะท้อนความคิดด้วยการเขียนผ่านสมุดบันทึก ภาพนั้นเป็นรูปแบบหนึ่งของการสะท้อนความคิด สมุดบันทึกภาพ คือ สมุดที่ศิลปินเก็บรวบรวม บันทึก สะท้อน สิ่งที่คิด ระดมสมอง ใช้ความคิด และร่างภาพในลักษณะที่มีความหลากหลายระหว่างการสร้างสรรค์ผลงาน ศิลปะ การจดบันทึกด้วยภาพมีความสำคัญแสดงให้เห็นถึงการสังเกต และการเรียนรู้ด้วยตนเอง รูปแบบการสะท้อนคิดสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งผู้สอนสามารถนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสม Kamthorn (2018) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการสะท้อนความคิด ดังนี้ 1) การเขียนบันทึก (Journal Writing) 2) การสนทนา (Dialogue) 3) การวิเคราะห์อุบัติการณ์ (Incident Analysis) 4) การอ่านงานเขียนอย่างพินิจวิเคราะห์ (Reading With Reflection) 5) การเขียนบัตรคำ (Talking Cards/Index Cards) 6) การเขียนแผนผังความคิด (Reflection Mapping) 7) การวิเคราะห์กระบวนการตัดสินใจ (Decision-Making Analysis) 8) การสนทนาโต๊ะกลม (Reflection Roundtables) 9) กระบวนการกลุ่มแบบหมวกหกใบ (Six Hats) 10) การส่องสะท้อนตนเอง (Self Reflection/Individual Reflection)

Mungnadon (2019) กล่าวถึงประเด็นที่ควรนำมาใช้ในการสะท้อนคิดมี 2 ลักษณะดังนี้ 1) การสะท้อนคิดในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังและ 2) การสะท้อนคิดในสิ่งที่เป็นผลสำเร็จ Nopakhun, (2008) การเขียนความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมที่ อาจารย์ได้จัด จะช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการเพื่อสะท้อนการปฏิบัติงานของตนเองได้ ผู้เขียนได้ประยุกต์ใช้หลักการต่าง ๆ มาใช้ เพื่ออธิบายการเรียนรู้ที่พัฒนาตนเองโดยกำหนดหัวข้อ/ประเด็น การสะท้อนคิด/การเรียนรู้ผ่านการเขียนสมุดบันทึก ที่สื่อความหมายอธิบายด้านต่าง ๆ 7 ด้านดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในวิชา การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เข้าชั้นเรียนตรงเวลา มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายแลกเปลี่ยน ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม จิตอาสาในการทำกิจกรรมทุกเรื่อง
2. บันทึกการเดินทางภายในจิตใจ จดบันทึกการเปลี่ยนแปลงทุกความรู้สึก ทุกการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การพรรณนาและการเขียนที่อ่านง่าย สิ่งทีบันทึกมีเนื้อหาสั้น ๆ เกี่ยวกับความรู้รายวิชา/กิจกรรม/อารมณ์/ความรู้สึก/การเปลี่ยนแปลงภายในการสะท้อนคิดความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ระหว่างร่วมกิจกรรม
3. การเพิ่มพูนความรู้ด้านต่าง ๆ มีความรู้เนื้อหาวิชาและประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รับรู้อย่างเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง
4. การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเรียนรู้ การประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แยกแยะปัญหา ทางเลือก สรุปผลการแก้ไข การพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น การฟัง การพูด การจับประเด็น การนำเสนอ การร่วมมืออภิปราย การภาวนา ฯลฯ
5. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความนึกคิด ด้านจิตใจ การสังเกตและเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การเปลี่ยนมุมมองชีวิต ใช้การเชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่งและแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับมุมมองดังกล่าว
6. การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมที่มาจาก การเข้าใจตนเอง/เข้าใจผู้อื่น/เข้าใจธรรมชาติ ระบุพฤติกรรมที่ตนเองพึงพอใจ กระทำบ่อย ๆ โดยไม่กระทบต่อการใช้ชีวิต
7. คำพูดใหม่ 1 คำแทนความหมายการเปลี่ยนมุมมองชีวิต-เช่น สติ อ่อนโยน สงบ ธรรมดา นำเรียนมัย รับรู้คงอยู่ ฯลฯ

กระบวนการเรียนรู้ประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 3 กระบวนการหลักนำไปสู่การพัฒนา 3H จิตตปัญญาศึกษา 3 กระบวนการหลัก คือ กระบวนการสุนทรียสนทนา กระบวนการการฟังอย่างลึกซึ้ง กระบวนการสะท้อนการเรียนรู้ (Poolpatchewin, 2010) ในขณะที่การพัฒนา 3H ประกอบด้วย ฐานหัว HEAD ด้านมิติความรู้ ฐานกาย HAND ด้านมิติความดี ฐานใจ HEART ด้านมิติความงามและความจริง (Chiddee, 2016) ผู้เขียนได้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามากำหนดรูปแบบการเรียนรู้ดังตาราง

ตาราง 1 กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา ผ่านการฝึกปฏิบัติ โดยประยุกต์ใช้ 3 H (Phairotangsutom, 2016) และ (Kamthorn, 2018)

The Tree of Contemplative Practices	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา	ประยุกต์ใช้ 3H ผ่านกิจกรรม	การประเมินผล
1. การฝึกผ่านการสงบนิ่ง (Stillness Practices) เช่น การเจริญสติ	1. กระบวนการสุนทรียสนทนา แนวทาง	ฐานหัว HEAD การอ่านและการฟังด้วย	บันทึกการเรียนรู้ โดยการเขียนบันทึก
2. การฝึกผ่านกิจกรรมริเริ่มสร้างสรรค์ (Generative Practices, Co-Creation) เช่น การเจริญเมตตา	กระบวนการของสุนทรียสนทนาคือการสร้างความเข้าใจของคน	สุนทรียสนทนา - นำมาใคร่ครวญและสะท้อนคิด	เริ่มต้นตั้งแต่การให้นักศึกษาได้บรรยายหรือความคิดหลังทำกิจกรรมหรือ หลังจากให้
3. การฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation Process Practices) เช่น ศิลปะ ดนตรี การจดบันทึก	ร่วม Dialogue มีจำนวนไม่มากเพื่อที่จะได้สร้างความคุ้นเคยกับ Dialogue แนะนำที่ 7-8	- อ่านเอกสาร เนื้อหาจากรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย	แลกเปลี่ยนความรู้สึก 1. เรารู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์นั้น
4. การฝึกผ่านกิจกรรมทางสังคม (Activist Practices) เช่น กิจกรรมจิตอาสา	คนโดยอาจจะมีคนร่วมมากกว่า 10 คน แต่ไม่ควรน้อยกว่า 5 คน	ของบุคคลเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	2. ต้องประเมินประสบการณ์ว่าเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่
5. การฝึกผ่านกระบวนการสานสัมพันธ์ (Relational Practices) เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง	ปัจจัยในการพิจารณาจำนวนผู้เข้าร่วม มีความสนใจในการเรียนรู้	สุขภาพและวุฒิภาวะทางอารมณ์ - นำเสนอแผนการ	การอภิปรายในกลุ่มย่อย 3. ใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วยในการวิเคราะห์
6. การฝึกผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practices) เช่น การเดินสมาธิ โยคะ	ร่วมกันหากผู้เข้าร่วมมีความสนใจที่จะเข้าร่วมเปิดรับกับสิ่งใหม่ ๆ และเรียนรู้ร่วมกัน มีความ	ปรับพฤติกรรมสุขภาพและวุฒิภาวะทางอารมณ์ (การพัฒนาสุขภาพกายและจิต)	4.สรุปรอยอดจากการคิดวิเคราะห์ที่ใช้เหตุผลเพื่อวางแผนปฏิบัติตนในอนาคต
7. การฝึกผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual/Cyclical Practices)	หลากหลายหรือ Diversity สิ่งหนึ่งที่สำคัญคือความหลากหลายของผู้เข้าร่วม สำหรับการดำเนินการหากมีคนที่แตกต่างกันในระดับสามารถมองเห็นหรือเข้าใจได้ และที่ไม่สุดโต่งเกินไป มีเวลาให้เหมาะสมตั้งแต่การเริ่มแนะนำ ผู้เข้าร่วมแต่ละ	ฐานกาย HAND เริ่มฐานกาย - การทำสมาธิ (การสงบนิ่ง) อานาปานสติ การภาวนา การเจริญสติ การผ่อนคลายกระดูก การออกกำลังกายโยคะ การนวด การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลง	

ตาราง 1 (ต่อ)

The Tree of Contemplative Practices	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา	ประยุกต์ใช้ 3H ผ่านกิจกรรม	การประเมินผล
	<p>คนควรมีเวลาให้ตลอดกระบวนการ และเริ่มต้นพร้อมกันไม่เข้ามาแทรกภายหลัง</p> <p>สถานที่ที่เอื้ออำนวยควรเป็นสถานที่ ๆ มีบรรยากาศสบาย ๆ ไม่อึดอัด และไม่มีคนพลุกพล่าน สถานที่ ๆ ปลอดภัยจะช่วยเอื้อต่อสภาพจิตใจ</p> <p><b>2. กระบวนการฟังอย่างลึกซึ้ง</b></p> <p>การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) คือ การฟังโดยไม่ตัดสิน ถูกผิดด้วยความคิดเห็นของเราเอง สามารถก้าวข้ามเสียงตัดสินเล็ก ๆ ในหัวของเรา (Voice of Judgement) โดยไม่ตอบสนองแบบทันทีทันใด ขณะฟังไม่พูดแทรก และไม่จมจ่อมกับเสียงในหัวตัวเอง อยู่อย่างนั้น (I-In-Me) เพียงแค่ปล่อยผ่าน ห้อยแขวน (Suspending) เสียงตัดสินที่เกิดขึ้นในหัวของเราได้ เราก็จะเริ่มเข้าสู่การฟังในมิติที่มีคุณภาพ ลึกซึ้งขึ้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้</p> <p>2.1 OPEN MIND</p> <p>ความสนใจใคร่รู้ (Curiosity) ที่มากพอ จะทำให้เราเปิดความคิด (Open Mind) ไม่ตัดสิน</p>	<p><b>ฐานใจ HEART</b></p> <p>- การวิเคราะห์ข้อดีของตนเองการฟังบรรยาย</p> <p>การศึกษาค้นคว้าอิสระ</p> <p><b>รู้</b></p> <p>- การทำงานศิลปะ</p> <p>กมลสันทิต การฝึกสังเกต</p> <p>การฟังเรื่องเล่า/กรณีศึกษา/อ่านบทความ/อ่านบทกลอน</p> <p>ฝึกกายตนะ 6</p>	

ตาราง 1 (ต่อ)

The Tree of Contemplative Practices	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา	ประยุกต์ใช้ 3H ผ่านกิจกรรม	การประเมินผล
	<p>เปรียบเทียบกับชุดความคิดเดิม ๆ เราก็จะเป็นอิสระจากเสียงตัดสินในหัว (Voice of Judgement) สามารถเข้าจับประเด็นที่เนื้อหาสาระที่ได้ฟัง (I-In-It) แม้เป็นเรื่องราวที่คุ้นเคยมีประสบการณ์ความรู้ในสิ่งนั้นมาก่อน เราก็จะไม่พูดแทรก ไม่ผลอสอน ไม่คุยเรื่องของเราทับถมคนที่กำลังพูด “ฉันไม่ตัดสิน ฉันสนใจอยากฟังสิ่งที่เธอพูด...”</p> <p>2.2 OPEN HEART ความกรุณา (Compassion) ที่มากพอ จะทำให้เราเปิดใจ (Open Heart) ข้ามพ้นเสียงเล็ก ๆ ที่เป็นเสียงแห่งอคติ ความรังเกียจ ดูถูก ดูแคลน (Voice of Cynicism) เนื่องด้วยผลไปเปรียบเทียบกับคุณค่าเดิมที่ตัวเรา ที่กลุ่มเรายึดอยู่ ความเคารพในผู้อื่น กลุ่มอื่น จะทำให้เราสามารถฟังได้อย่างเข้าอกเข้าใจ (Empathic Listening) แม้ไม่คุ้นเคยในเรื่องราวที่ฟัง แต่รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้พูดได้ (I-In-You) “ฉันเคารพเธอ และ ฉันเปิดใจฟังเธอ”</p>		



ตาราง 1 (ต่อ)

The Tree of Contemplative Practices	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา	ประยุกต์ใช้ 3H ผ่านกิจกรรม	การประเมินผล
	<p>2.3. OPEN WILL</p> <p>ความกล้าหาญ (Courage) ที่จะปล่อยผ่านตัวตน คลายจากการยึดมั่นในความคิดเดิมของตนเอง เสียงเล็กๆ ๆ ของความกลัว (Voice of Fear) ที่จะสูญเสียตัวตนหายไป เมื่อปล่อยผ่านความคิดแบบในอดีตไปได้ จะเกิดพื้นที่ว่าง เพื่อต้อนรับความคิดที่สดใหม่ เกิดการหลอมรวมประหนึ่งว่าคนพูดคนฟังเป็นคนเดียวกัน และเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ออกจากอดีต อนาคต ออกจากตัวฉัน-ตัวเธอ (Presencing) เชื่อมต่อกับปัญญาแห่งจักรวาล เกิดบั้งแว็บ (Intuition, Wisdom) พร้อมพูดพร้อมทำ (Open Will) เท่าทันช่วงเวลาแห่งปัจจุบันขณะ (I-In-Now)</p> <p>“เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ความคิดที่สดใหม่ จะถูกส่งออกมาผ่านเสียงของฉัน”</p> <p><b>3. กระบวนการสะท้อนการเรียนรู้</b></p> <p>กระบวนการเรียนรู้โดยการสะท้อนคิดของกิบส์ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้</p>		

ตาราง 1 (ต่อ)

The Tree of Contemplative Practices	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา	ประยุกต์ใช้ 3H ผ่านกิจกรรม	การประเมินผล
	1. การบรรยาย (Description) 2. ความรู้สึก (Feelings) 3. การประเมิน (Evaluation) 4. การวิเคราะห์ (Analysis) 5. การสรุป (General Conclusions) 6. การวางแผนปฏิบัติในอนาคต (Personal Action Plans)		

**กระบวนการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดด้วยการเขียนบันทึก**

นักศึกษาได้รับการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชนแห่งการเรียนรู้จากเนื้อหาวิชาการ รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันการเจ็บป่วยของบุคคล จัดการเรียนรู้การสอนในชั้นปีที่ 3 และการเข้าร่วมกิจกรรมผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองและผู้อื่นโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Chiddee, 2016)

1. **ขั้นปรับร่างกาย** (Chiddee, 2016) เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ โดยมีกิจกรรม ผีกโยคะ การผ่อนคลายกระดูก และ ทำสมาธิด้วยการเดินเข้าจังหวะเพลงการเคลื่อนไหวตามจังหวะ การฝึกสติและการเปิดรับผู้อื่น เช่น การปรบมือ การเป็นผู้นำผู้ตาม การทำสมาธิ (การสงบนิ่ง) การภาวนา การฝึกสติและการตามรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง การสะท้อนความคิด/ความรู้สึกของนักศึกษาจากบันทึก (Kornsasi, 2016) “ได้ฝึกโยคะ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” “จากการได้เดินฝึกสมาธิ โดยการฟังจังหวะ ทำให้มีสติในการเดินแต่ละก้าวมากขึ้น แต่บางครั้งก็มีสติหลุดออกคิดเรื่องอื่นด้วย รอบที่ 2 ให้นับเป็นนิ้ว ชี้ กลาง นาง ก้อย ก็ทำให้มีสมาธิมากขึ้นไม่วอกแวก ไม่หันมองเพื่อน รู้สึกดีมากค่ะ เป็นการเตรียมพร้อมก่อนเรียนที่ดี รู้สึกผ่อนคลายโล่ง ๆ” “จากการเดินทำสมาธิทำให้จิตใจสงบและนิ่ง ผ่อนคลายจากความเครียด ได้อยู่กับตนเองมากขึ้น ทำให้รู้สึกตัวเอง ปล่อยวางทุกสิ่งทำให้จิตใจแจ่มใสขึ้น รู้สึกมีความสุข” “ความรู้สึกที่ได้รับจากการเดินภาวนา รู้สึกว่าได้ฝึกสมาธิจริง มีสมาธิ มีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้นรู้สึกว่าจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำมากขึ้น มีประโยชน์ กับตัวเองทั้งในขณะที่ทำ และในอนาคตคือเมื่อถึงเวลาเรียนก็จะมาในขณะที่ทำ และในอนาคต คือเมื่อถึงเวลาเรียนก็มาประยุกต์ใช้กับการเรียนค่ะ” “จากการทำกิจกรรมเดินจับมือเป็นจังหวะ แล้วเดินเป็นวงกลมสิ่งที่ได้รับ คือ ความมีสติ ความตั้งใจ ต่อกิจกรรมที่กำลังทำอยู่กับเรามีสติมีความตั้งใจไม่เล่นเราจะรู้ได้เลยว่าจังหวะการเดินการจับมือของเราจะมีจังหวะที่ดีสม่ำเสมอ อาจจะมีบ้างที่ผิดพลาดแต่เมื่อตั้งต้นใหม่ตั้งสติใหม่ ฟังใหม่เราก็จะกลับมาทำได้อีกครั้ง ทั้งยังฝึกความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวระหว่างมือและเท้าอีกด้วย มีความสุขได้ปลดปล่อยอารมณ์” “การเจริญภาวนาในการทำสมาธิ ในท่าที่สบายๆ รู้สึกหายใจเข้าออกของตัวเองอยู่ทุกขณะ อยู่กับตัวเอง อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดฟุ้งซ่าน พื้นฐานด้านจิตใจเราจะต้องให้สติเรามีนิ่งฝึกประจำสม่ำเสมอไม่นานก็เกิดผล ความรู้สึกจิต จิตเป็นเรื่องที่ความรู้สึกนึกคิด คิดได้ต่าง ๆ นานา จนไม่อยู่กับตัวเอง เราจึงมีวิธีฝึกจิตภาวนาจากพระอาจารย์โดยการฟัง” “ความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรม - สงบ สมาธิ ปัญญา

2. **ขั้นเปิดฐานใจ** (Chiddee, 2016) เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติ “การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ” หมายถึง การเปิดประสาทสัมผัส ผ่าสิ่งเกิดสิ่งต่าง ๆ และสิ่งเกิดตนเองไปพร้อม ๆ กัน กิจกรรมที่จัดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สอดแทรกความสนุกสนาน นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และผ่านการสะท้อนคิดพร้อมที่จะ แลกเปลี่ยนบทเรียนของตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกถูกบังคับให้เรียนรู้สิ่งที่ไม่เชื่อมโยงกับการปฏิบัติ เกิดบรรยากาศการ แลกเปลี่ยนที่เป็นกันเอง เชื่อมโยงสู่พัฒนาความสามารถของนักศึกษาในการรับรู้ ด้วยประสาทสัมผัสที่ละเอียดอ่อน รับรู้และยอมรับประสบการณ์ของตนเอง และผู้อื่น ทำความรู้จักตนเอง ผ่าสังเกตธรรมชาติ และทำงานศิลปะ ดังนี้ 1) กิจกรรมการวาดภาพ “Contour (เส้นแสดงรูปร่าง)” 2) กิจกรรม “ภาพโดนใจ” 3) กิจกรรม “ของรักของหวง” 4) กิจกรรมสุนทรียสนทนา 5) กิจกรรมทำความรู้จักตนเอง 6) กิจกรรมผ่าสังเกตธรรมชาติ 7) กิจกรรมสายธารชีวิต

การสะท้อนความคิด/ความรู้สึกของนักศึกษาจากบันทึก ผลการเรียนรู้ “ความรู้สึกจากการทำกิจกรรมทำให้ หนูรู้สึกว่ถ้าเราตั้งใจฟังที่เพื่อนพูดจริงๆ แล้ว เราจะได้ความรู้จากที่เพื่อนอ่าน แต่มีบางขณะ บางเวลาที่สิ่งแวดล้อม ไม่เอื้ออำนวย เช่น เสียงหัวเราะ ก็จะทำให้สติเรากระเจิงไป ต้องเริ่มใหม่บ่อยครั้ง และจากการเรียนรู้ในวิชานี้ตั้งแต่ชั่วโมง แรกทั้งหมดเรื่อยมาทำให้หนูเข้าใจว่า หนูคือนักเรียนเปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ต้องการน้ำแร่ธาตุ อากาศ ซึ่ง เปรียบเทียบเหมือนความรู้ที่อาจารย์มอบให้ เพื่อให้เราเจริญเติบโต งอกงามไปในแต่ละขั้นตอน ซึ่งอาจารย์เป็นปัจจัย หลักที่ทำให้เราเติบโต มีความรู้ ถ้าเราไม่มีอาจารย์ เราก็คงไม่คิดไม่มีการเรียนรู้ในหลายเรื่องเกิดขึ้น” “จากกิจกรรมนี้ ฝึกให้หนูเข้าใจถึงสุนทรียสนทนามากขึ้น คือ รู้จักการฟังมากขึ้น รู้จักฟังผู้อื่นมากขึ้น ตั้งใจฟังเพื่อนโดยไม่แทรกถามเพื่อน ไม่พูดนำ บางครั้งเราก็ตั้งใจฟังเพื่อน มากเกินไป จนทำให้เพื่อนเขินอาย จนพูดอะไรไม่ออก ในฐานะเราเป็นผู้พูด เราก็ รู้สึกดีที่เขาดังใจฟังเรา แต่ก็อายที่จะเล่าเมื่อเห็นว่าเขาดังใจฟังเรามาก ทำให้เราอายที่จะเล่า ได้ฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกใจ ตัวเอง ในการหักห้ามและยับยั้ง ในการถามคำถามขณะฟัง ได้นึกถึงอดีตที่ประทับใจและแบ่งปันให้ผู้อื่นรู้ “จากการ อ่านหนังสือ สุขง่าย แค่ปลายจมูก เข้าใจในการทำสมาธิ การตั้งใจ ได้ดี เพราะมีวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับบุคลิกและ ลักษณะของตัวเอง ทำให้รู้ว่าการที่รู้มาก ๆ คิดมาก ๆ มันไม่ส่งผลดีต่อตัวเองเลย มีวิธีการเขียนดี อ่านง่ายเข้าใจ ต่อการฝึกปฏิบัติให้เกิดบุญ แม้ไม่ถือศีลห้า ศีลแปดก็สามารถได้บุญเหมือนกัน” “เข้าใจในตัวเอง ว่าการตั้งใจมาก เกินไปถ้าทำไม่ได้ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น ทำให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ใจเย็น มีสติ มากขึ้นค่ะ” “จิตฟังธรรม การรู้สติ ตลอดเวลา การกำหนดสติ โดยการกำหนดหายใจ เข้า ออกแต่ทุกคนไม่ได้ฝึกจิตให้หนึ่งได้ทุกคน พระพุทธเจ้าก็เช่นกัน แต่ก็ควรรู้ว่า จิตที่หลุดไปนั้น ไปที่ไหนแล้วให้กลับมารู้ลมหายใจเหมือนเดิมการเกิดขึ้นและดับไปของจิต ที่ไม่ใช่ตัวเรา ภาพ (เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา) ไม่ต้องตายก็เจอ ควรเอา จิตคู่กับกายเสมอ คือ อมตะ รู้อารมณ์คือภพรู้ต่อไป และชาติ ไม่มีอะไรอยู่อย่างถาวร เหมือนแก้วที่แตก ต้องรู้ สุข ทุกข์ของเราเสมอ” ความรู้สึกจากกิจกรรมวาดรูป “ตกลงดี น่ารัก เหมือนเด็กอนุบาล ได้พูดคุยกับเพื่อนทำให้รู้ความคิดแต่ละคนต่างกัน” “ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้เป็นการบังคับตัวเอง ในการวาดรูปแบบไม่มองกระดาษ ฝึกการคิดคำถามจากความรู้สึก สร้างปฏิบัติสัมพันธ์กับเพื่อนได้ดี” ข้อคิดที่ได้จาก การทำกิจกรรมสะท้อนการคิด”เรื่องของการรู้จักให้และรับไปคู่กัน มีการยกตัวอย่างที่ทำให้เห็นภาพได้ชัดเจน การ ภาวนา การขอบคุณชื่นชมต่าง ๆ สอนให้รู้จักการยอมรับที่ทำอะไรเพื่อคนอื่น เข้าใจในสิ่งนั้นมีคำสอนมากมายที่ทำให้ เกิดการหลุดพ้น ปล่อยวางความทุกข์ต่าง ๆ สอนการฝึกปฏิบัติทำสมาธิในรูปแบบที่สามารถเลือกไปปฏิบัติได้ดิฉันชอบ บทความหนึ่งที่ว่าด้วย ไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่ดำรงอยู่อย่างสูงส่งเหมือนของตาย ไม่มีชีวิตไหนที่ควรค่าแก่การสัดกันกิด กันออกไปก่อน เพียงเพราะ “มันไม่ใช่” มันไม่มีสิ่งไหนในโลกและจักรวาล ที่ไม่ควรค่าพอแก่การชื่นชมขอบคุณ ขอเพียงนำตัวเองออกมา” “สิ่งที่ได้รับจากการเรียนรู้ เชื่อมโยงความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ที่ได้รับ ความรู้ทันสมัย เข้าใจได้ ยิ่งขึ้น การเรียนครั้งนี้ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น คือแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน การนั่งเป็น ผู้ฟังที่ดี และการเป็นผู้พูดที่ดี อาจารย์ได้มีการจัดที่นั่งเรียนใหม่ทำให้เห็นเพื่อนทุกคน” “ข้อคิดที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ที่ได้อ่านบทความต่อ ๆ กัน ฟังเพื่อนอ่าน ตัวเองก็อ่านจากบทความที่ได้ฟังขณะเพื่อนอ่านแล้วเราก็มีสมาธิติดตาม บทความที่ให้ข้อคิดแนวคิดในการจัดการปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวเราทำให้ได้รับรู้เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆของคน มีวิธี จัดการที่ติมองให้ลึกซึ้งเข้าไปแล้วเราจะเข้าใจอะไรหลายๆอย่างขึ้นมากจากบทความที่มีเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับคนเรา

ให้เรามองมุมใหม่ คิดใหม่ ทำใหม่ เข้าใจตัวเอง เข้าใจความทุกข์ของตัวเอง เข้าถึงความกลัวของตน เมื่อเข้าใจแล้วเราจะมีวิธีรับมือกับมัน”

**การบันทึกข้อดีของตนเอง** ส่วนใหญ่เริ่มต้นด้วยความรู้สึกเกี่ยวกับ 1) ความรัก เช่นการรักครอบครัว เพื่อนคนรัก รักสุขภาพ รักสวยรักงามให้ตัวเองและคนอื่น เป็นห่วงเพื่อน 2) การช่วยเหลือคนอื่นเต็มที่ มีจิตอาสา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รับฟังปัญหาของคนอื่น ชอบคิดแก้ปัญหา รู้สึกจัดการกับความเครียดของตัวเองเป็นคนสังเกตคนออกว่า ขณะนั้นอยู่ในอารมณ์ช่วงไหน ชอบอาสาช่วยเหลือคนอื่น ชอบเทศน์คนอื่น 3) ความรับผิดชอบในหน้าที่ ตรงต่อเวลา รักษาคำพูด รู้จักหน้าที่ตนเองเป็นคนที่ชอบฟังความทุกข์ของผู้อื่น คอยเป็นที่ปรึกษา มีความรับผิดชอบใช้จุดด้อยในการพัฒนาตัวเอง 4) การดูแลคนอื่น ใส่ใจ ใส่ใจรายละเอียดของคนรอบข้าง เข้าใจง่าย มักใช้สติและเหตุผลเสมอ เป็นคนให้อภัยคนง่าย ชอบพูดคำว่า ขอโทษ ไม่ว่าจะเป็นคนผิดหรือไม่ผิด เห็นใจคนที่มีโอกาสน้อยกว่า 5) การไว้ใจได้ทุกเรื่อง เข้าใจผู้อื่น เป็นคนไม่ใส่ใจกับคำพูดของคนอื่นที่ไม่ใช่เพื่อน เป็นคนฟังคนในครอบครัวและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ค่อยเกลียดใคร 6) ความมั่นใจตัวเอง แบ่งหน้าที่ถูก แบ่งเวลาเป็น มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ทำ 7) รู้จักคุณค่าในตนเอง วาดรูปเป็น เล่นดนตรีได้ รักสัตว์ ทำกับข้าวเป็น มีเป้าหมายในชีวิตเป็นคนยิ้มเก่ง ใช้ชีวิตเรียบง่ายมักมองหาสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตตลอด

**การฝึกรับรู้จากอายตนะ 6** “รับรู้เรื่องตา : ธรรมชาติรอบวิทยาลัย ที่สว่างสดใส มีคนเดินผ่านไปมา แต่ดิฉันพยายามหลับตาอยู่กับตัวเองให้มากที่สุด หู : ดิฉันเปิดเพลงเบาๆ เพื่อให้รู้สึกสบายขึ้น ๆ ได้ยินเสียงธรรมชาติ คือ นก (เบา ๆ) มีเพื่อนคุยด้วยกันไม่ดังมาก จมูก : กลิ่นอากาศ, น้ำในบ่อข้างนวมินทร์ สดชื่นค่ะ กลิ่นกล้วยหอม ลิ่น: ได้กินกล้วย รับรู้ถึงรสชาติที่หวานอร่อย กาย : รู้สึกมันคง ได้อยู่กับที่ ไม่ค่อยได้สัมผัสสิ่งรอบข้างมากเท่าไรเพราะนั่งเฉยๆ ค่ะ ใจ:สงบค่ะ สบายใจขึ้นเพราะดิฉันชอบที่เงียบมีเพลงเบา ๆ ให้ฟังแต่สมาธิยัง “วอกแวกอยู่ เพราะมีสิ่งรบกวนค่ะ” สถานที่ ได้ไกลงนวมินทร์ สัมผัสที่เด่นและรับรู้ได้เร็ว:หู สัมผัสที่ไม่ค่อยรับรู้:กาย เพราะจะอยู่เฉย ๆ ไม่รู้จักเมื่อยรู้เท่าทันการเกิด” “ตาเห็นต้นไม้ เห็นน้ำในสระ จมูก ได้กลิ่นส้ม หู ได้ยินเสียงเพลง เสียงคนคุยกัน รสหวานจากกล้วยหอมสุก กาย ร้อนบางทีก็มีลมพัดผ่านเบา ๆ ใจ นั่งอยู่นอกห้อง สัมผัสไหนเด่น รับรู้ได้เรื่อง ตา เพราะเวลาจะทำอะไร ตาเราจะมองหาทันทีที่หาลอดด้านสัมผัสไหนจะไม่ค่อยรับรู้ หู ได้ยินไม่ชัด ฟังไม่รู้เรื่องถ้ามีเสียงเบา รู้เท่าทันการเกิด/รับรู้เรื่องอะไรบ้าง รับรู้เรื่องอุณหภูมิ รู้สึกร้อนอบอ้าวขึ้นทันทีเมื่อออกจากห้องเรียน รับรู้กลิ่นผลไม้สัมที่เพื่อนกำลังปอกเปลือกส้ม” “กิจกรรมอายตนะ ตา (การเห็น)= เห็นทางเดิน สระมรกต ชุ่ม ดึกที่กำลังก่อสร้าง โรงอาหาร หอพัก ชิงชา นก อาคารเรียน คน กระเป่า กล้วย กล้วย (ได้กลิ่น) = ใต้น้ำ กลิ่นดิน กลิ่นกล้วยหอม หู (ได้ยิน) = เสียงก่อสร้าง เสียงเพื่อนคุยกัน เสียงนก เสียงรถ ลิ่น (รู้สึก) = หวาน อ่อนนุ่ม กาย (สัมผัส) = ร้อน (ไอแดด) เอามือจับกล้วยรู้สึก เรียบยาว จับต้นเสาเรียบ ใจ (รู้เรื่องราว) = รับรู้กำลังรวบรวมจิตใจ ให้อยู่กับเนื้อกับตัว เพื่อให้เห็นความเคลื่อนไหวรอบรู้ รับรู้ที่กำลังกินกล้วย กำลังเขียนหนังสือ กำลังมองรอบๆ ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งที่ผ่านมาและขณะปัจจุบัน สัมผัสไหนเด่น (รับรู้ได้เร็ว) ตา (การเห็น) : สามารถเห็นได้เร็ว ไกล เห็นได้มาก เวลาเผลอโรมากระทบเปลือกตาจะปิดทันที เห็นสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ลิ่น (รู้สึก) : รับรู้กำลังกินมีรสชาติแต่ถ้าไม่มองแล้วกินจะใช้เวลาในการวิเคราะห์ว่าสิ่งที่กินเข้าไปคืออะไร นอกจากสิ่งที่กินเข้าไปเป็นสิ่งที่กินประจำก็สามารถรู้ได้ทันที รู้เท่าทันการเกิด (รับรู้เรื่องราวอะไรบ้าง) รู้ว่าทำอย่างไร แล้วผลจะเป็นอย่างไร เช่นรู้สึกหิว รู้ว่ากินแล้วจะหายหิว ก็ไปกิน รู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ มีกฎก็ต้องปฏิบัติตามกฎ ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะส่งผลเสียต่อตัวเราเอง รู้ว่าการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม จะทำให้เราเกิดการเรียนรู้” “อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจ จากการเรียนรู้ครั้งนี้อาจารย์ได้ให้หนึ่งฟังการบรรยายธรรมอานาปานสติรู้สึกตัวตัวเองสามารถนั่งฟังอย่างสงบได้นานขึ้น สามารถรู้ลมหายใจของตนเองได้ ฟังแล้วสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ค่ะ”

**3. กิจกรรมพัฒนาฐานคิด และเสริมสร้างประสบการณ์** (Chiddee,2016) เพื่อให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงแต่ละด้าน ด้านกาย ด้านจิต ด้านคิด รวมถึงการทำสมาธิเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยวางใจเป็นกลาง เห็นในความเป็นธรรมชาติและความเป็นจริงในความแตกต่าง ประกอบด้วยการบรรยายเรื่องหลักการพื้นฐานจิตตปัญญาศึกษา สุนทรียสนทนา (การตั้งใจฟัง และแขวนลอยการ

ตัดสินใจฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและลอคคิตของตนเอง) กงล้อสี่ทิศ (การเรียนรู้บุคลิกภาพตนเองและผู้อื่น) ผลการเรียนรู้ “ฝึกความเข้าใจตัวเอง ได้นึกถึงเรื่องดี ๆ เข้าใจนิสัยเพื่อนทำให้รู้สึกดี” “นั่งสมาธิทำให้ใจสงบก่อนเรียนหยุดคิดเรื่องเครียดๆของวันนี้ “การทำโยคะทำให้ผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและสมอง” “เกมส์จี้มนี่เพื่อน สนุกสนาน สับสนนิดหนอยคะ แต่พยายามทำให้ได้” “สิ่งที่เปลี่ยนแปลง ได้ลดความเครียดจากการเรียนช่วงเช้าคะ” “การเปลี่ยนแปลงมองเห็นตัวตนในตัวเองมากขึ้น ผ่านมุมมองต่าง ๆ ผ่านตัวเอง ผ่านการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อน สร้างความภูมิใจ ในตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าในตัวเองมากกว่าเดิม” “จากการได้ทำสมาธิโดยการเดินวันนี้นพบ ว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีอาการง่วงซึม แต่พอได้ทำกิจกรรมในตอนแรก คิดว่าจะหลับ แต่ก็มีกลับทำให้ตื่นซงั้น และไม่มีตื่นแบบง่วงเลย และวุ่นวาย แต่ตื่นมาเหมือนค่างพร้อมที่รับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังจากนี้” “รู้อะไรไม่จริงจัง ทำอะไรไปแล้วไม่ค่อยตามผล ชอบทำงาน ถ้าอะไรไม่รู้อะไรไม่พยายาม ถ้าอยากรู้อะไรก็ทำให้ที่สุด แต่ทำไมทำก็จะทิ้งเลย คิดไวไปมันใจเกิน” “สิ่งที่เปลี่ยนแปลง รู้จักตนเองและเพื่อนมากขึ้น คลายเครียด “สิ่งที่เปลี่ยนแปลง/สิ่งที่เกิดขึ้นรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรม ทั้งโยคะและการพูดคุยข้อดีกับเพื่อนๆทำให้เราได้มุมมองแนวคิดแบบใหม่” “การเปลี่ยนแปลง เปิดใจยอมรับในตัวเพื่อนและตัวเอง” “การเปลี่ยนแปลงจากครั้งก่อนทำให้มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น มีความรู้สึกอยู่กับตัวเอง มีสติขึ้น ทำให้เวลาคิดอะไรจะทำให้ตัดสินใจได้ดีขึ้นจากการเดินภาวนา” “ผลที่ได้รับจากกิจกรรมคือ ทำให้มีสมาธิมากขึ้นมีจิตใจที่สงบขึ้น เพราะต้องอยู่กับตัวเองและอยู่กับเพลงและคิดว่าวิธีเดินภาวนาเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายและได้ผลชัดเจนคือทำให้สงบมีสมาธิ” “การเปลี่ยนแปลงจากครั้งก่อนทำให้เราได้อยู่กับตัวเองมากขึ้นได้นั่งนึกไตร่ตรองว่าตนเองมีข้อดีอย่างไร ทำให้เรามีสมาธิขึ้นหลังจากการนั่งสมาธิ” “บันทึกการเรียนรู้ จากการทำกิจกรรมนี้ ทำให้หนูเข้าใจว่า คนเราแต่ละคนมีความคิดที่แตกต่างกัน อาจจะมีที่คิดเหมือนกันบ้าง อาจเพราะพื้นฐานความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ นั้นแตกต่าง และทั้งหมดนั้นเป็น ข้อดีที่ทุกคนคิดว่าเป็นข้อดีของตนเอง มันอาจมาจากความรู้สึกที่เหมือนกันหรือ และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ซึ่งมันจะทำให้เราคิดว่าข้อดีบางข้อของเพื่อน เราไม่คิดว่ามันเป็นข้อดี เราอาจจะมองข้ามมันไป ซึ่งทำให้เรารู้ว่าเพื่อนมีความคิด ความรู้สึกที่แตกต่างจากเรา ความรู้สึก ทำให้เราคิดไม่เหมือนเพื่อนเลยอะ? เกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้หนูมีความรู้สึก ว่า เราคิดไตร่ตรองดี แล้วหรือ เปล่า ว่าสิ่งที่เราเขียนนั้นเป็นข้อดีของเรา กิจกรรมนี้ฝึกให้หนูมองข้อดีของเพื่อน แล้วคิดถึงตัวเองมากขึ้น ว่าเราเข้าใจตัวเราแล้วหรือยัง”

### การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน (Chiddee, 2016)

ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา ความสงบ ความนิ่ง การผ่อนคลาย ความสบายใจ การมีสติ จดจ่อ ได้อยู่กับตัวเอง ทำให้ตระหนักรู้ในตัวเองมากขึ้น รู้จักการปล่อยวาง ตัดความคิด หยุดการกระทำ การสงบนิ่งก่อนเรียนช่วยให้มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น เรื่องอารมณ์ ความจำ ความคิดให้ดีขึ้น มีความพร้อมในการเรียน ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง ได้ทำอะไรช้าลง เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้ทบทวนตัวเอง ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ร่างกายและจิตใจตนเองและเพื่อน

พัฒนาฐานคิดความรู้ และเสริมสร้างประสบการณ์ ฝึกการใช้สุนทรียสนทนาเรียนรู้เนื้อหาวิชาการ เช่น เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยของบุคคล เช่น ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่ โรคจากวิถีชีวิต (Lifestyle) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ปัญหาจากการทำงาน การเผชิญปัญหาและการปรับตัวสุขภาพวัยทอง ฝึกการใช้อายุตนเอง 6 การสังเกตอย่างใคร่ครวญโดยสังเกตผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 ฝึมองอย่างเปิดรับความเป็นตัวตน ความสงบ สมาธิ ได้ฝึกการสังเกตรายละเอียด การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ได้คิดทบทวน ได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ทำให้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองการฟังเรื่องเล่าจากเพื่อน ๆ เพื่อให้ได้เรียนรู้ผ่านมุมมองของผู้อื่นอ่านบทกลอน บทกวี ของรักของหวง การแบ่งปันและการแลกเปลี่ยน การสุนทรียสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้พูด โดยผู้ฟัง ตั้งใจฟัง และแขวนลอยการตัดสินผู้พูด เพื่อฝึกฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและลอคคิตของตนเอง การเขียนผังความคิด นำเสนอแผนการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและเชื่อมโยงไปสู่การเขียนแผนการดูแลสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยโดยใช้กระบวนการพยาบาลบนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลด้วยความเอื้ออาทร และนำแผนการสร้างเสริมสุขภาพไปใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติต่อไป การฟังเรื่องเล่าทำให้เกิดความรู้สึกสนุกและซาบซึ้งในขณะเดียวกันได้คิด เชื่อมโยงกับ

วิทยาลัยพยาบาล เช่น การเห็นคุณค่าของคำว่าพยาบาล มีความซาบซึ้งประทับใจต่อชีวิตประวัติของมิสโนติงเกลจาก ภาพยนต์ การตระหนักถึงหน้าที่ของพยาบาล ความรู้สึกซาบซึ้งในวิชาชีพพยาบาลการเข้าใจผู้ป่วย เมื่อมีกิจกรรมที่ แปรเปลี่ยนทำให้เกิดความสนุกสนาน ความผ่อนคลาย การลิ้มความทุกข์ในช่วงขณะ มีสติ มีสมาธิ ทำให้เรียนรู้ที่จะ ถ่ายทอดความคิด การมีสติกับการวาดภาพและระบายสี การอ่านข้อเขียนเพื่อขอบคุณสรรพสิ่งในโลก ให้การเรียนรู้ที่ จะ ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ล้วนแล้วแต่สัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน มีสมาธิกับการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องประสานกัน กระตุ้นให้ ร่างกายตื่นตัวการเคลื่อนไหวตามจังหวะนี้ทำให้ได้สะท้อนตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นข้อบกพร่อง ข้อจำกัดของ ตนเอง ความไร้จังหวะ การขาดสติ นอกจากนั้นยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสามัคคี ความพร้อมเพรียง ความไว้วางใจกัน และกัน การเปิดใจรับ และเรียนรู้ว่าสมาธิสามารถเกิดได้ทุกอิริยาบถขณะยืน เดิน นั่งที่มีใจการนั่งเพียงอย่างเดียว การฟังประสบการณ์จากเพื่อน ๆ ทำให้ได้เรียนรู้ชีวิต เข้าใจสัจธรรมของการใช้ชีวิต ได้รับแรงบันดาลใจในการค้นหา ตัวเองและการดำเนินชีวิต การหยุดรับฟัง การฟังอย่างลึกซึ้ง ปราศจากอคติ ไม่ตัดสินผู้อื่นจากประสบการณ์เดิม การ เปิดใจยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง การสนทนากลุ่มทำให้ได้เรียนรู้มุมมองของเพื่อน ได้ระบายความรู้สึก ได้ทบทวน ตัวเอง นอกจากนั้นยังทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น บทบาทอาจารย์ที่มีการรับฟังเรื่องของนักศึกษา การสนทนา ประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับนักศึกษา การเฝ้าสังเกตนักศึกษาและเรียนรู้ตัวอย่างใคร่ครวญ การสะท้อนความคิดผ่านการ สนทนาของนักศึกษา การสัมภาษณ์และการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา และการบันทึกการเรียนรู้ทำให้อาจารย์ และนักศึกษามีการเติบโตขึ้น เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ภายในตน (Self/Personal Transformation) เชื่อมโยงสู่การเข้าใจโลกมนุษย์และทุกสรรพสิ่งอย่าง สุขสงบ

## สรุป

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 3 กระบวนการหลักนำไปสู่การพัฒนา 3H จิตตปัญญาศึกษา 3 กระบวนการหลัก คือ กระบวนการสุนทรียสนทนา กระบวนการการฟังอย่างลึกซึ้ง กระบวนการ สะท้อนการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้ 3H ประกอบด้วย ฐานหัว HEAD ฐานกาย HAND ฐานใจ HEART ในการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ ประเมินผลจาก การบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal Writing) เป็นการสะท้อนคิดจากนักศึกษาโดยนักศึกษา มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยสุนทรียสนทนาจะเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้นักศึกษาเลือกที่จะเล่าหรือเลือกที่จะฟัง หากเป็น พื้นที่ของชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์ต่อกันด้วยดี การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน จากความสงบ ความนิ่ง การผ่อนคลาย ความสบายใจ การมีสติ จดจ่อ ได้อยู่กับตัวเอง ทำให้ตระหนักในตัวเองมากขึ้น รู้จักการ ปล่อยวาง ตัดความคิด หยุดการกระทำ การสงบนิ่งก่อนเรียนช่วยให้มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น เรื่องอารมณ์ ความจำ ความคิดให้ดีขึ้น มีความพร้อมในการเรียน การรับรู้ร่างกายและจิตใจตนเองและเพื่อน การพัฒนาฐานคิดความรู้ และ เสริมสร้างประสบการณ์ ฝึกการใช้สุนทรียสนทนา กลุ่มย่อยเพื่อเรียนรู้เนื้อหาวิชาการ เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันการเจ็บป่วยของบุคคล ฝึกการใช้อายุตนเอง 6 การสังเกตอย่างใคร่ครวญโดยสังเกตผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 เฝ้ามองอย่างเปิดรับความเป็นตัวตน ความสงบ สมาธิ ได้ฝึกการสังเกตรายละเอียด การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ได้ คิดทบทวน ได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ทำให้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองการฟังเรื่องเล่าจากเพื่อน ๆ เพื่อให้ได้เรียนรู้ผ่านมุมมอง ของผู้อื่นการสุนทรียสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้พูด โดยผู้ฟัง ตั้งใจฟัง และแขวนลอยการตัดสินผู้พูด เพื่อฝึก ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและลดอคติของตนเอง การเขียนผังความคิดนำเสนอแผนการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและ เชื่อมโยงไปสู่การเขียนแผนการดูแลสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย

อาจารย์ลดบทบาทผู้รู้และผู้สอนเปลี่ยนมาเป็นรับฟังเรื่องราวของนักศึกษา เชื่อมโยงวงการสนทนาเพื่อ แลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิมระหว่างนักศึกษา การเฝ้าสังเกตนักศึกษาและเรียนรู้ตัวอย่างใคร่ครวญและการสะท้อน ความคิดผ่านการสนทนาของนักศึกษา การสัมภาษณ์และการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยความ สะดวก (Facilitator) ใช้หลักการ Happiness เลือกรูปแบบการเรียนรู้ได้เรียนอย่างมีความสุข เป็นความสุขที่เกิดจาก ประการที่หนึ่ง ผู้เรียนได้เรียนในสิ่งที่ตนสนใจสาระการเรียนรู้ ชวนให้สนใจใฝ่ค้นคว้าศึกษาท้าทาย ให้แสดง ความสามารถและให้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ประการที่สองปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร มีการช่วยเหลือ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีกิจกรรมร่วมด้วยช่วยกัน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีความสุขและสนุกกับการเรียน จิตตปัญญาศึกษาเน้นประสบการณ์ตรงภายใน ให้มีความสำคัญกับการตระหนักรู้โลกภายในของตนเองที่สัมพันธ์กับโลกภายนอก กระบวนการเรียนการสอนและการประเมินแบบจิตตปัญญาศึกษาจะอยู่บนพื้นฐานของการเป็นกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่ากัลยาณมิตรเรียนรู้ และกัลยาณมิตรประเมิน (Amicable Learning and Evaluation) ระหว่างผู้เรียนและผู้สอนและระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง เพื่อการเรียนรู้และพัฒนาาร่วม จิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูล ข่าวสารความรู้ภายใน (Tacit Knowledge) ของแต่ละคน ไม่วิพากษ์ วิจารณ์ ไม่ตัดสิน ภายใต้บรรยากาศของการเคารพ ยอมรับระหว่างกันแบบไม่มีเงื่อนไข เป็นบรรยากาศแบบเปิด เอื้อให้ผู้เรียนรู้สึกมั่นคงปลอดภัยที่จะเปิดเผยและรู้จักตนเอง (Self Disclosure) และผู้อื่น เมื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเมินร่วมกันเพื่อนำผลไปพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

## ข้อเสนอแนะ

### ด้านจิตตปัญญา

1. ด้านการเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวก Facilitator คือกระบวนการทำหน้าที่เป็นผู้จัด กระบวนการเรียนรู้บทบาทของกระบวนการ จุดเด่นอยู่ตรงที่ กระบวนการจะสามารถจัดกิจกรรมที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มนุษย์มีความต้องการที่จะพัฒนาความเป็นมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ กระบวนการเชื่อว่ามนุษย์ทุกคน มีจุดบกพร่องเป็นสิ่งสกัดกั้นทำให้เกิดความกลัว ไม่กล้าที่จะเผชิญและข้ามผ่าน ไปสู่การพัฒนาตนเอง กระบวนการจึงเน้นการสอน ภายในจิตใจ มากกว่าจะสอนเรื่องความรู้ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านในตัวตนเกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ที่จะแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับการเรียนรู้สมัยใหม่ ที่เน้น “การสร้างความรู้” หรือ “การเรียนรู้ที่เกิดจากภายในตัวของผู้เรียนเอง” ไม่ใช่การรับความรู้

2. ด้านการเป็นกัลยาณมิตร ผู้ที่มีใจเป็นเพื่อน บรรณาดีเป็นพิเศษ ผู้ที่หวังดีให้ความช่วยเหลือ ว่ากล่าวตักเตือน แนะนำ ไม่ปล่อยให้คิดผิดพูดผิดทำผิดทั้ง ๆ ที่รู้ ไม่ปล่อยให้หมักหมมมีความเสื่อมเสียเกิดขึ้นแม้ป้องกันได้ ความสำคัญของกัลยาณมิตรเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตเป็นหลักธรรม และบุคคลก็มีความสำคัญอย่างที่สุดในการนำผู้อื่นให้เข้าสู่มรรคาแห่งพุทธธรรมเป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรมเป็นการเข้าถึงประโยชน์ในปัจจุบัน และอนาคตเป็นการพัฒนาใน 4 ด้าน คือการพัฒนาทางกาย เพื่ออบรมการใช้กายสัมผัสทั้งห้าในทางที่เป็นคุณ โดยปราศจากโทษ และให้ได้รับซึ่งโลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์อย่างถูกต้องชอบธรรม การพัฒนาศีล เพื่อให้มีความเป็นปกติ การพัฒนาจิต ให้เป็นสัมมาสมาธิ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง สดชื่น เบิกบาน สุขในชีวิต และใช้สมาธิจิตในทางกุศล เป็นบาทฐานแห่งการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาปัญญา มีความฉลาดในการแก้ปัญหาอุปสรรคของชีวิต

3. ด้านการเป็นครู บทบาทของครูยุคใหม่ ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือผู้เรียนให้พัฒนาตนเองให้ได้เต็มศักยภาพ และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพราะเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วและก้าวล้ำไปในอนาคตจึงต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา ดังนั้นครูต้องปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ตามธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง แม้เทคโนโลยีจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ครูยุคใหม่ต้องสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทันเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้ว่าข้อมูลใดสามารถ นำไปปรับใช้ในชีวิตจริง แต่ควรเน้นศีลธรรม คุณธรรม ที่พัฒนาไปพร้อมกับสติปัญญาที่ถูกต้องสมบูรณ์ยั่งยืนโดยแสดงบทบาท ครูเป็นโค้ช เน้นถามตอบ ฟังผู้เรียน กระตุ้นให้สร้างแรงบันดาลใจ สะท้อนคิด และสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้

### ด้านการสะท้อนคิด

1. ด้านครูผู้สอน และด้านวิธีการจัดการเรียนการสอน เริ่มต้นจากครูผู้สอนต้องสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นด้วยการใช้คำถามปลายเปิด หรือเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายนความคิด ความรู้สึกด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยครูต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ช่างสังเกต ให้การเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอ

2. ด้านนักศึกษา นักศึกษาต้องฝึกคิดวิเคราะห์ มีทักษะในการตั้งคำถาม และกล้าแสดงความคิดเห็น
3. จัดการเรียนการสอนต้องใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น กรณีศึกษา ประชุมกลุ่ม สนทนารายบุคคล ทำบันทึกการเรียนรู้ (Journal Writing หรือ Learning Log) และต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมการสะท้อนความคิดให้เกิดขึ้น

## References

- Chiddee, K. (2016). *Development of Learning Management Model on Health Promotion and Illness Prevention Based Upon Complative Education Concept For Health Behavior Modification and Emotional Quotient Enhancement of Nursting Students*. Dissertation, Ed. D. Health Education and Physical Education. (Health Education Management) Srinakharinwirot (In Thai).
- Nopakhun, C. (2018). Reflections of Thought Through a Picture Book of Early Childhood Education Students. *Suan Dusit University Graduate School Journal Suan Dusit University*, 14(3).
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching Learning Methods*. Oxford: Oxford Brookes University.
- Kamthorn, L. (2018). *Teaching Management by Means of Reflective Thinking*. Retrieved 2020, April 10 from <https://www.gotoknow.org>
- Lueboonthawatchai, O. (2010). *Health Consultation*. Bangkok: Chulalongkorn University. Printing House. (In Thai)
- Mungnadon, R. (2019). Learning Development Through Reflection, Learning Development through Reflection, *Journal of Health and Nursing Research*, 35(2).
- Phairotangsutorn, T. (2016). *Contemplative Education (Theory): Contemplative Education* Retrieved 2020, April 10 from <https://www.runwisdom.com>
- Poolpatchewin, C. (2010). *Crystallization and Explosion of Experience in Cognitive Education and Practice*. Retrieved 12 March 2013, from <http://jitwiwat.blogspot.com>.
- Poolpatchewin, C. (2012). *Crystallization and Experience Explosion: In Intellectual Contemplation and Contemplative Practice*. Retrieved October 29, 2015, from <http://jitwiwat.blogspot.com>.
- Thongtavee, C. (2008). Annual Conference on Intellectual Psychology Education for Human Development, The Center for Intellectual Education Mahidol University. Bangkok: (In Thai)