รายงานการจัดการความรู้

งานประชุมวิชาการระดับชาติ
เครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญา ครั้งที่ 2

สุขภาวะทางปัญญา'68 "จิตวิญญาณ การร่วมทุกข์ ความหวัง"

วันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 2 มีนาคม 2568
สามย่านมิตรทาวน์ กรุงเทพมหานคร

จัดทำโดย
กลุ่ม Homemade 35

สนับสนุนโดย
ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา
และ สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รายงานการจัดการความรู้

งานประชุมวิชาการระดับชาติ
เครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญา ครั้งที่ 2

สุขภาวะทางปัญญา'68 "จิตวิญญาณ การร่วมทุกข์ ความหวัง"

ดาวน์โหลดเอกสารฉบับนี้

รายงานการจัดการความรู้ การประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญาครั้งที่ 2
สุขภาวะทางปัญญา'68 "จิตวิญญาณ การร่วมทุกข์ ความหวัง"

จัดทำโดย
กลุ่ม Homemade 35
สนับสนุนโดย
สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

สำหรับงานประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญาครั้งที่ 2
เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ – 2 มีนาคม พ.ศ. 2568 ที่สามย่านมิตรทาวน์ กรุงเทพมหานคร

Operational Definition

การร่วมทุกข์ ความหวัง และความร่วมมือ หมายถึง คุณภาพอันสมดุล (Healthy) แห่งการขับเคลื่อนและร่วมทำงานไปด้วยกันของทุกหน่วยในสังคมตั้งแต่กลุ่มคน ชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และโลกกว้าง ด้วยการเปิดรับ เสริมพลังซึ่งกันและกัน เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน เท่าเทียม ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน น้อมใจเคารพศรัทธา มีสันติสุข และมีความรับผิดชอบร่วมกัน

สันติภาวะ หมายถึง สภาวะแห่งการตั้งหลักมั่นคง ดำรงอยู่ด้วยความเคารพในความเป็นมนุษย์ และสามารถรับมือกับความขัดแย้งได้โดยปราศจากความรุนแรง โดยเป็นสันติภาวะที่เริ่มต้นจากภายในจิตใจในระดับบุคคล แล้วยกระดับไปสู่สันติภาวะในระดับกลุ่ม ชุมชน และสังคมได้ต่อไป อีกนัยหนึ่ง เป็นสภาวะอันทรงดุลยภาพแห่งการประสานบรรจบของแสงสว่างจากภายนอก กับแสงสว่างภายในจิตใจของตนเองอย่างกลมกลืนสมบูรณ์

จิตวิญญาณ / สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง คุณภาพอันสมดุล (Healthy) แห่งการหยั่งรู้ถึงความเป็นจริงภายใน (มิติด้านใน) ทั้งในระดับโลกวิสัยและระดับนามธรรมที่ลึกซึ้ง รวมถึงคุณภาพอันสมดุลแห่งการสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน สังคม ธรรมชาติ โลก และระบบต่าง ๆ ที่ใหญ่กว่าปัจเจกบุคคล ทั้งนี้ ด้วยคุณภาพของจิตใจที่มีการตระหนักรู้เท่าทัน ยอมรับในตนเอง ตั้งหลัก เปิดรับ ฟื้นคืนได้ สู่ความเปี่ยมเต็มสมบูรณ์ มีความสัมพันธ์ที่ดี และมี การดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นต้น

Foreword

สิ่งที่เรียกว่า “ความรู้” ที่ปรากฏขึ้นในงานประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญา ครั้งที่ 2 อาจกินพื้นที่มากขึ้นกว่าเดิม จากที่เคยต้องมีลักษณะมั่นแก่นแน่นหนาไปตามบทบัญญัติแห่งความเป็นวิชาการ กลับกลายเป็นสิ่งที่พบเห็นได้ทุกที่ ไม่เฉพาะแค่ที่อยู่บนเวทีการนำเสนองาน หากความรู้แทรกซึมอยู่ในประสบการณ์และความสัมพันธ์หลายลักษณะ อยู่ในข้อเท็จจริงและความคิดอ่านของแต่ละคนที่ชีวิตเริ่มมีชั่วโมงบิน อยู่ในมวลอารมณ์และความสั่นไหวที่สานทอผู้คนที่แตกต่างกันให้เข้ามาใกล้กันจนเห็นกัน หรืออยู่ในเนื้อแท้และตัวตนของแต่ละคนที่กำลังเอ่ยวาจาตรงหน้าให้ได้รับรู้ถึงการดำรงอยู่ด้วยกัน เป็นเนื้อแท้ที่ผ่านร้อนผ่านหนาวและก้าวข้ามเงื่อนไขอันเป็นข้อจำกัดบางอย่างของชีวิต ๆ นั้นมา

ดังนั้น ความรู้ที่ปรากฏอยู่ในงานนี้จึงทั้งหยั่งลึกและแผ่กว้าง ตั้งแต่ที่ถูกคัดสรรขัดเกลามาอย่างหนักแน่นให้เข้ากับกรอบความเข้าใจอันเป็นสากล แสดงหลักฐานชัดเจนอย่างเป็นเหตุเป็นผล หรือให้คุณค่าและนัยที่ปะติดปะต่อความกับบริบทได้อย่างลงตัว ไปจนถึงที่เปี่ยมด้วยพลวัตและสะท้อนความเป็นไปได้ที่ไม่ถูกปฏิเสธด้วยกรอบใด ๆ หากไหลเลื่อนเคลื่อนไปกับประสบการณ์จริงแห่งชีวิตชีวาที่กำลังเป็นไปในสังคมอันโกลาหลอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ตลอดจนเพื่อนมิตรทุกท่านที่เป็นเจ้าภาพนำเสนอการเรียนรู้ต่าง ๆ ในงาน คือตัวจริงเสียงจริงผู้ที่ให้การรับรองความถูกตรงแห่งความรู้หรือประสบการณ์เหล่านั้นด้วยตัวของท่าน โดยนำมันมาส่งมอบให้กับเราอย่างวิจิตรบรรจงและทรงพลัง ส่วนเราที่เข้าร่วมคือผู้มารับมอบทั้งได้แลกเปลี่ยนต่อเติมความรู้นั้นกระทั่งบริบูรณ์ด้วยความจริง ความดี และความงาม รวมไปถึงยังได้มีโอกาสแหวกว่ายลงไปในทะเลแห่งประสบการณ์ทั้งหลาย ซึ่งแน่นอนว่าแต่ละคนย่อมจะมีอำนาจเต็มในการแยกแยะและแปรผลสิ่งเหล่านั้น ให้เกิดเป็นความรู้ที่มีความหมายสำคัญแก่ตนได้ด้วยตัวเอง

หน้าที่ของรายงานการจัดการความรู้ฉบับนี้ จึงมิได้มาประมวลผลหรือจัดหีบห่อองค์ความรู้ให้ดูถูกต้องตามหลักกติกา อีกทั้งมิได้มาประเมินเพื่อแบ่งแยกว่าอะไรเป็นวิชาการหรือไม่เป็นวิชาการ ทว่าทุกสิ่งอย่างที่ปรากฏอยู่จะถูกมองว่าเป็นความรู้เพื่อชีวิต หน้าที่ที่พึงมีอันน้อยนิดของรายงานฉบับนี้คือการค้นหา บอกกล่าว และเสนอแนะว่า อะไรบ้างและคุณลักษณะใดบ้างคือความรู้ที่มีคุณภาพที่สามารถจะนำพาเราทุกคนไปต่อสู่การมีชีวิตที่หลอมรวม หยั่งรู้ อีกทั้งยังประโยชน์เพื่อโลกใบนี้ได้ยิ่งขึ้นกว่าเดิม จะเป็นความรู้ที่ทรงคุณค่าและความหมายที่โยงใยอยู่ด้วยความสมบูรณ์และไม่สมบูรณ์ ทั้งความผิดและความถูก เฉกเช่นเดียวกับชีวิตจริงของพวกเราทุกคนที่มีสิ่งเหล่านี้อยู่ด้วยกันทั้งหมด

คณะทำงานการจัดการความรู้ กลุ่ม Homemade 35

Contents

Foreword	iii
Contents	iv
นำเรื่อง : ความรู้และการจัดการความรู้	1
พื้นที่การเรียนรู้ (KN) ปาฐกถานำ	5
พื้นที่การเรียนรู้ (T1) หลากหนทางสู่สันติภาวะ	11
พื้นที่การเรียนรู้ (T2) ชุมชน ความร่วมมือ และพลังของการดูแลกัน	37
พื้นที่การเรียนรู้ (T3) จิตวิญญาณแห่งยุคสมัย	65
ประมวลผล ธีมย่อยทั้งเจ็ด	89
บทสรุป ภาพใหญ่ของทั้งงาน	139
• KM Synthesis	140
• KM Recommendations	156

นำเรื่อง : ความรู้และการจัดการความรู้

โดยทั่วไป เรามักนิยาม "ความรู้" ว่า หมายถึง *ความเชื่อที่เป็นจริงและถูกพิสูจน์หรือสนับสนุนได้ว่าถูกต้อง* (Justified-true-belief)[1] ในโลกกระแสหลัก ความรู้มักมีลักษณะเป็นข้อเท็จจริง เป็นวัตถุวิสัย และถูกตรวจสอบได้เสมอ มีความแน่นอนสูง ความรู้อาจส่งผลให้เกิดเป็น *ความคิดเห็น* ซึ่งหมายถึงการผสมตัวกันของมุมมองส่วนบุคคลซึ่งเป็นอัตวิสัย และมีความไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตของบุคคลนั้น ในขณะที่ความรู้ร่วมที่บุคคลมีนั้นอาจส่งผลให้เกิดเป็น *ความเชื่อ* ซึ่งก็หมายถึงสิ่งโน้มน้าวใจให้เชื่อมั่นอันมาจากกลุ่มหรือชุมชน ซึ่งเป็นอัตวิสัยแต่มีความแน่นอนสูง กระนั้น ทั้งความคิดเห็นและความเชื่อนั้นยังอาจไม่ใช่ความรู้เสียทีเดียว

ความรู้อาจอยู่ในรูปของข้อเท็จจริง สิ่งที่ประจักษ์แจ้งแบบวัตถุวิสัย สิ่งที่เป็นทักษะเชิงปฏิบัติการ หรือสิ่งที่เป็นการรู้จักต่อสถานการณ์ ส่วนแหล่งที่มาอาจเป็นได้ทั้งการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส การมีประสบการณ์ การพินิจพิจารณาด้วยจิตใจ การอนุมานด้วยเหตุผล การจดจำ หรือการได้ยินได้ฟังมา ความรู้แบบวิทยาศาสตร์ศึกษาโดยอาศัยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ส่วนศาสนาอาจบอกว่าแหล่งที่มาของความรู้คือเทพหรือพระเจ้า ขณะที่ความรู้แบบมานุษยวิทยาศึกษาและจัดการความรู้ที่อยู่ในวัฒนธรรมต่าง ๆ และความรู้แบบสังคมศาสตร์ศึกษาว่าความรู้เกิดขึ้นจากสถานการณ์เชิงสังคมและประวัติศาสตร์อย่างไร อีกทั้งความรู้นั้นส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไร

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ความรู้จึงมีได้หลายประเภท เช่น ความรู้แบบข้อเท็จจริง ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการหรือทักษะ ความรู้ที่ไม่ขึ้นกับประสบการณ์ ความรู้หลังประสบการณ์ ความรู้ในตนเอง ความรู้ภายใต้บริบทเฉพาะ ความรู้ทางโลก-ทางธรรม เป็นต้น แต่ละแบบย่อมมีธรรมชาติและกระบวนการในการเข้าถึงที่แตกต่างกันไป เพราะฉะนั้น ในการศึกษาวิจัยเราจึงอาจเปิดพื้นที่ของความรู้ได้อย่างหลากหลาย ตั้งแต่ ความรู้แบบคลาสสิกที่อาศัยการสั่งสม จดจำ ทำซ้ำ ความรู้เชิงประจักษ์ที่อาศัยการชั่งตวงวัดและการคิดด้วยหลักเหตุผล ความรู้เชิงความสัมพันธ์ (ของมนุษย์) ที่อาศัยการตีความและสังเคราะห์ความหมายบนความเข้าใจในปรากฏการณ์ ความรู้เชิงสุนทรียภาพที่อาศัยการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์และถ่ายทอดสภาวะ ความรู้สึกบนความหมายที่เข้าใจ อย่างไรก็ตาม พื้นที่การศึกษาวิจัยอีกประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญไม่แพ้กัน ยิ่งไปกว่านั้นอาจได้รับความสนใจ (และมาร่วมกันเรียนรู้เพื่อต่อยอด) เป็นพิเศษในงานประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญาครั้งนี้ก็คือ *พื้นที่ความรู้ที่มีมิติจิตวิญญาณ*

พื้นที่ความรู้ที่มีมิติจิตวิญญาณ เป็นพื้นที่ที่นำเสนอ *พลังชีวิต* ที่สดใหม่ เปี่ยมเต็ม มีแง่งาม และเชื่อมโยงกับทุกมิติของชีวิตได้อย่างกลมกลืน ผ่านการดำรงอยู่และ "เป็นไป" ของทั้งเนื้อทั้งตัวและทั้งหมดแห่งความเป็นตัว

[1] https://www.britannica.com/topic/epistemology/The-history-of-epistemology

พื้นที่ความรู้แบบต่าง ๆ ในการศึกษาวิจัยที่สะท้อนศักยภาพการเรียนรู้ของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม

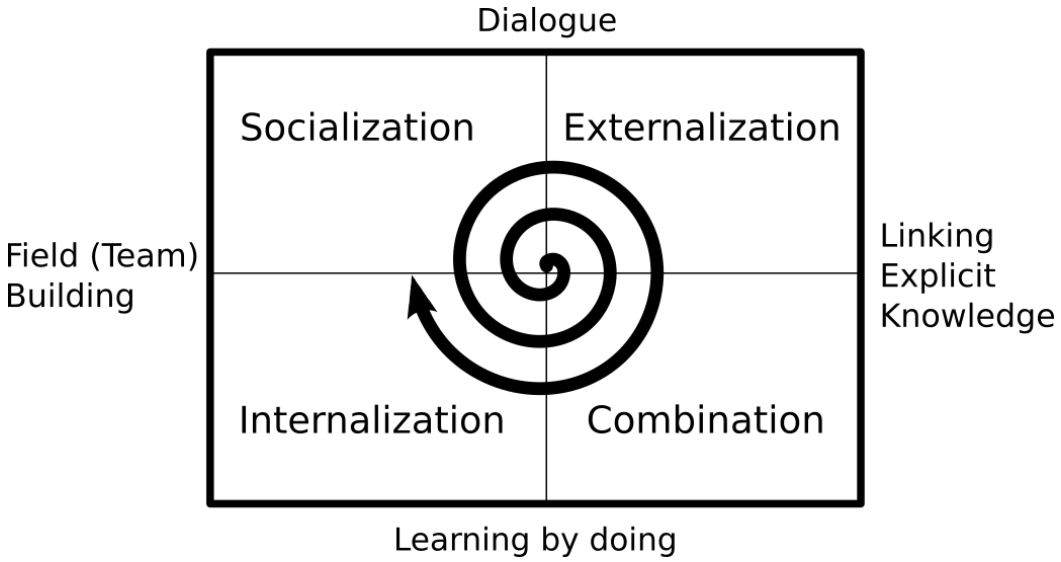
ที่มา : กลุ่ม Homemade 35 และ ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา. (21-22 มีนาคม 2567). คู่มือประกอบการอบรม Spirituality Workshop สู่โครงการพี่เลี้ยงร่วมพัฒนางานวิจัยที่มีมิติจิตวิญญาณ. ใน [การประชุมเชิงปฏิบัติการ]. *Spirituality Workshop*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

ผู้ศึกษาวิจัยและทุกชีวิตที่เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ เราสามารถเข้าถึงพื้นที่ความรู้แบบนี้ได้ด้วยการเป็น การสัมผัส การดำรงอยู่ การจุ่มแช่อยู่กับประสบการณ์ตรงหน้าในปัจจุบันในทุกมิติ ทั้งภายในและภายนอก อย่างเต็มเปี่ยมและไหลเลื่อนเคลื่อนไปด้วยกันอย่างมีชีวิตชีวา และความถูกต้องของความรู้แบบนี้จะอยู่ที่ความซื่อตรง สอดคล้องและเชื่อมโยงกันระหว่างสภาวะภายใน (ที่ตระหนักรู้ เท่าทัน แจ่มชัด และรอบด้าน) กับระบบใหญ่ภายนอก (ที่เป็นทั้งหมด และไม่ถูกลดทอน)

การจัดการความรู้ (Knowledge Management)

โดยทั่วไป การจัดการความรู้ หมายถึง ชุดวิธีการของการสร้าง เผยแพร่ ใช้ประโยชน์ และตรวจสอบข้อมูลความรู้ของหน่วยงานหรือองค์กร โดยมีเป้าหมายเพื่อการได้ประโยชน์สูงสุดจากความรู้ รวมถึงการนำความรู้เหล่านั้นไปสร้างการเรียนรู้ภายในองค์กร ในที่นี้ การจัดการความรู้จะหมายรวมถึงกระบวนการรวบรวม ประมวลและจัดระเบียบความรู้รวมถึงปรากฏการณ์อันมีศักยภาพที่จะนำไปสู่การบังเกิดขึ้นของความรู้ ที่พบในพื้นที่การเรียนรู้ (ห้องประชุมวิชาการย่อย) ต่าง ๆ ของงานประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญาครั้งที่ 2 รวมไปถึงการเสนอแนะหนทางเพื่อการปรับปรุงพัฒนาการนำเสนอผลงานในพื้นที่เรียนรู้ต่าง ๆ ข้างต้นให้เข้าถึงผลสัมฤทธิ์แห่งความรู้ในทุกแบบเท่าที่จะเป็นไปได้ให้มากยิ่งขึ้น

ตามแนวคิดของการจัดการความรู้ ความรู้อาจถูกแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ความรู้ฝังลึก (Tacit Knowledge) คือความรู้ที่อยู่ในตัวบุคคลซึ่งเจ้าตัวอาจจะไม่รู้ว่าตัวเองรู้หรือไม่รู้ว่าจะบอกกล่าวออกมาเป็นคำพูดได้อย่างไร กับ ความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) คือความรู้ที่เจ้าตัวรู้ว่าตัวเองรู้และสามารถสื่อสารบอกกล่าวออกมาให้ผู้อื่นได้รู้ด้วย หน้าที่ของการจัดการความรู้คือการเปลี่ยนความรู้ฝังลึกให้กลายเป็นความรู้ชัดแจ้งเพื่อประโยชน์ในการเผยแพร่แบ่งปันกัน และในเวลาเดียวกันก็อนุญาตให้บุคคลสามารถซึมซับความรู้ที่ผ่านการประมวลและจัดระเบียบแล้วให้เข้ามามีคุณค่าความหมายและเกิดประโยชน์เฉพาะตนเองได้ต่อไป



เกลียวความรู้โดยโนนากะและทาเคอุจิ "The Knowledge-Creating Company - How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation" (Nonaka, Takeuchi, New York Oxford 1995)

ที่มา : JohannesKnopp - https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=13188318

หากกล่าวในรายละเอียด กระบวนการจัดการความรู้โดยรวมหรือที่เรียกว่า *โมเดล SECI*[2] อาจเริ่มต้นจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน (Socialization) ด้วยการส่งต่อความรู้ฝังลึกระหว่างบุคคลต่อบุคคล เช่น การประชุมระดมสมอง แบ่งปันประสบการณ์ จากนั้น ตามด้วยการสกัดความรู้ออกมาจากบุคคล (Externalization) ให้กลายเป็นความรู้ชัดแจ้งที่สามารถสื่อสารได้ เช่น ด้วยการนำเสนอผลงานวิจัยบนเวทีวิชาการ ตีพิมพ์บทความ ขั้นต่อมาเรียกว่าการควบรวมกัน (Combination) ของความรู้ชัดแจ้งกับความรู้ชัดแจ้ง เป็นการบูรณาการความรู้ที่ต่างรูปแบบเพื่อสร้างสรรค์ต่อยอดเป็นความรู้ใหม่ๆ สุดท้าย เรียกว่าการผนึกฝัง (Internalization) ความรู้ให้กลับเข้าสู่ตัวบุคคล เป็นการเปลี่ยนความรู้ชัดแจ้งให้กลายเป็นความรู้ฝังลึกให้บุคคลได้เรียนรู้และลงมือทำได้ต่อไป แล้วจากนั้นจึงวนกลับไปสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอีกรอบ เพื่อยกระดับเกลียวความรู้ให้งอกงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป

[2] https://ks.rmutsv.ac.th/th/whatiskm

ส่วนเครื่องมืออื่น ๆ ที่สำคัญที่ใช้ในกระบวนการจัดการความรู้ให้เกิดความงอกงาม นอกเหนือจากการประมวล จัดระเบียบ และนำเสนอ-เผยแพร่ความรู้แล้ว ยังอาจรวมถึง การทบทวนหลังปฏิบัติการ (AAR) การถอดบทเรียน การทำสานเสวนาหรือสุนทรียสนทนา (Dialogue) การทำฟอรัม ถาม-ตอบ การโค้ช การสืบค้นสิ่งดี (Appreciative Inquiry) การใช้เรื่องเล่า (Springboard Storytelling) และ การมีชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) เป็นต้น อนึ่ง เพื่อให้การจัดการความรู้สามารถลงลึกสู่มิติภายในได้ดียิ่งขึ้น อาจเพิ่มเติมเครื่องมือประเภท การสะท้อนใคร่ครวญภายในตนเอง (Self-reflection) เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ และการทำงานภายในกับตนเอง (Inner Work) ด้วย

ในงานประชุมวิชาการครั้งนี้ คณะทำงานการจัดการความรู้ตั้งใจขับเคลื่อนงานด้วยขอบเขตของภาพรวมทั้งหมดข้างต้นกับพื้นที่การเรียนรู้ทั้งหมดในงาน ซึ่งย่อมอุดมไปด้วยความรู้ทั้งสองชนิด ทั้งความรู้ฝังลึกและความรู้ชัดแจ้งที่แต่ละพื้นที่ได้ออกแบบและวางแนวทางการทำกิจกรรมมาอย่างน่าสนใจ โดยคณะทำงานจะกระจายทีมงานลงไปในแต่ละพื้นที่การเรียนรู้ทั้ง 40 พื้นที่ เพื่อเข้าร่วมในบรรยากาศการเรียนรู้และเก็บข้อมูลในประเด็นสำคัญ ได้แก่ เนื้อหาหลักที่นำเสนอ เจตนารมณ์ ที่มาของปัญหา วิธีการขับเคลื่อนงาน ข้อสรุปหลัก และคุณค่าที่มีต่อสันติภาวะ การร่วมทุกข์ การร่วมมือ และสุขภาวะทางปัญญา จากนั้น จึงนำมาประมวลและเรียบเรียงเนื้อหาโดยแยกเป็นธีมย่อย ๆ ได้แก่ ศาสนธรรม จริยธรรม และความศรัทธา ระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม สุขภาวะ แนวปฏิบัติ การศึกษา แนวนโยบาย และ ชุมชนและสังคม รวม 7 ธีมย่อย ก่อนจะสรุปเพื่อสื่อสารให้เห็นภาพใหญ่ของทั้งงานที่ว่าด้วย การมองเห็นสถานการณ์ ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้น และหนทางการไปต่อของการเรียนรู้ รวมถึงเสนอแนะแนวทางเพื่อพัฒนาทั้งหมดให้ไปสู่การก่อเกิดความรู้ การต่อยอดเรียนรู้ และการใช้ประโยชน์ร่วมกันจากความรู้นั้น เพื่อความเป็นองค์รวมและส่งเสริมมิติจิตวิญญาณในความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ต่อไป

พื้นที่การเรียนรู้ (KN)

ปาฐกถานำ

KN-1 ปาฐกถานำ “ทางออกอยู่ภายใน:วิกฤตเชิงซ้อนคือโอกาสพัฒนาจิตสำนึก”

“THE WAY OUT IS IN. THE POLY-CRISIS AS AN OPPORTUNITY FOR CONSCIOUS EVOLUTION”

28 ก.พ. 68 09:15-10:00 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

องค์ปาฐก : Dr.Thomas Legrand ที่ปรึกษาของ Conscious Food System Alliance (CoFSA) จัดตั้งโดย UNDP

โลกกำลังเปลี่ยนไปสู่ยุคสมัยที่ยากลำบากขึ้น ความฝันของชีวิตเริ่มหดหาย เยาวชนกว่า 75% มองว่าอนาคตนั้นน่ากลัว อย่างไรก็ตาม เรากำลังอยู่บนจุดของการเปลี่ยนผ่านจิตสำนึก นั่นคือประชากรโลกรุ่นต่อไปต้องมีพื้นฐานทางจิตวิญญาณ เพื่อรับมือกับวิกฤตต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางระบบนิเวศ สังคม หรือการเมือง

รากเหง้าของปัญหาอยู่ที่ระบบความคิดและความสัมพันธ์ในการอยู่กับโลก การเอามนุษย์เป็นศูนย์กลางและความทันสมัยของเทคโนโลยีกับวิทยาศาสตร์ ซึ่งดำเนินมาถึงทางตันแล้ว

องค์ปาฐกได้บอกเล่าประสบการณ์ชีวิตส่วนตัวของท่าน ตั้งแต่ได้ไปใช้ชีวิตอยู่ในประเทศเม็กซิโก เริ่มสัมผัสเส้นทางทางจิตวิญญาณเป็นครั้งแรก ได้พบกับพ่อมดหมอผี (Shaman) ที่ช่วยให้ชีวิตในการดำรงอยู่กับโลกกับชีวิตด้านในเป็นเรื่องเดียวกัน รวมถึงการได้เชื่อมโยงกับพลังงานของป่าเขา การเดินทางต่อไปยังประเทศคอสตาริกาแล้วมาลงเอยที่หมู่บ้านพลัมในประเทศฝรั่งเศสบ้านเกิด ทุกอย่างกลายเป็นการเดินทางทางจิตวิญญาณ ตั้งแต่การศึกษาในระดับปริญญาเอก การพบคู่ชีวิต การฝึกฝนการภาวนา การย้ายที่อยู่อาศัยมาใกล้กับหมู่บ้านพลัม และการเขียนหนังสือ *Politics of Being*

ท่านเสนอให้ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ที่ว่าด้วยการพัฒนาเป็นอันดับแรก เผยแพร่แนวคิดของการปฏิวัติทางจิตสำนึกร่วม (Collective Evolution) และการมีชุมชนโลกที่เป็นหนึ่งเดียวกัน ได้ไปรู้จักทีมทำงานใน UNDP จนริเริ่มสร้างเครือข่ายระบบอาหารที่มีจิตวิญญาณ ด้วยการ - *หันเข้าหาด้านบวกของมนุษย์ เปลี่ยน Breakdown ให้เป็น Breakthrough และใช้ปัญญามาทำงานภายนอกด้วยการสร้างกฎหมายและนโยบายที่เกื้อกูลจิตสำนึก*

“ความฝันที่เราฝันไปด้วยกัน นั้นคือความจริง”

KN-2 ปาฐกถานำ “พลังธรรมแห่งจินตนาการสู่ความร่วมมือพื้นฐาน”

1 มี.ค. 68 09:15-10:00 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

องค์ปาฐก : รศ.ดร.โคทม อารียา ที่ปรึกษาสถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

นำเสนอเส้นทางชีวิตขององค์ปาฐก ตั้งแต่วัยเยาว์มาถึงปัจจุบัน ผ่านจุดเปลี่ยนในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งค่อยๆ หล่อหลอมความเป็นตัวตนของท่าน ให้กลายเป็นนักมนุษยนิยมที่สื่อสารกับสังคมและขับเคลื่อนประเด็นเรื่อง “สิทธิมนุษยชน ประชาธิปไตย และสันติวิธี” และนำเสนอแนวคิดของปรมาจารย์ด้านสันติวิธีสองท่านที่มีอิทธิพลต่อปรัชญาการทำงาน คือ จอห์น พอล เลเดอรัค (John Paul Lederach) และโยฮัน กัลตุง (Johan Galtung)

ตลอดช่วงชีวิตของท่านมีความใส่ใจในสังคมการมืองและสันติภาพในสังคมไทย โดยเฉพาะสันติภาพในจังหวัดชายแดนใต้ ล้วนยังคงวนเวียนเป็นปัญหาอยู่ ทั้งการที่คนในสังคมมักลดทอนเรื่องที่ซับซ้อนให้เป็นเรื่องที่ง่าย โดยมองทุกอย่างเป็น 2 ขั้ว เช่น ถูก-ผิด เป็นการสร้างความขัดแย้ง แตกแยก แม้ในปัจฉิมวัย ท่านสนใจเรื่องจิตวิญญาณ สิ่งที่ให้ความหมายแก่ชีวิต ทว่ายังคงเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับงานขับเคลื่อนสันติภาพและความร่วมมือขั้นพื้นฐานในมนุษยชาติ

ในงานนี้ท่านเสนอแนวทางสันติวิธีเป็นทางออกของสังคมให้ประชาชนรับรู้ และมีความหวังว่าข้อความนี้จะไปถึงผู้มีอำนาจในบ้านเมืองด้วย โดยมีเป้าหมายคือ สันติภาพและการอยู่ร่วมในสังคม ที่ทุกคนได้รับการดูแลความต้องการพื้นฐาน และมีชีวิตอยู่อย่างสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

ท่านเล่าเรื่องราวชีวิตตนเองในช่วงวัยที่พบจุดเปลี่ยนสำคัญ และหนังสือเล่มต่างๆ ที่ส่งผลต่อแนวคิดและการดำเนินชีวิตโดยนำเสนอเดินอยู่ด้านล่างเวที สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ฟัง มีสไลด์ที่เตรียมมาเป็นข้อความประกอบอยู่เบื้องหลัง

- เมื่ออายุยังน้อย ท่านมีศรัทธาในคำสอนของศาสนาคาทอลิกที่ว่า “จงรักเพื่อนมนุษย์เหมือนรักตนเอง” ด้วยความเป็นผู้ชอบอ่านหนังสือ เมื่อไปเรียนต่อได้อ่านวรรณกรรมเล่มหนึ่งที่ประทับใจเป็นพิเศษ และนำมาแปลเป็นภาษาไทยชื่อ “แผ่นดินของเรา” และหนังสือประวัติของผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพปี 2495 คุณหมอชไวท์เซอร์ชาวเยอรมันที่ ผู้รักษาโรคมาเลเรียในถิ่นทุรกันดารช่วงก่อนและหลังสงครามโลกครั้งที่ 1

- จุดเปลี่ยนในชีวิตอีกครั้งหนึ่งคือเมื่อเกษียณอายุ 60 ปี เริ่มสนใจการเจริญสติ และได้รับโอกาสเข้าทำงานในศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เป็นบรรณาธิการในการแปลหนังสือ *“พลังธรรมแห่งจินตนาการ : ศิลป์และวิญญาณการสร้างสันติภาพ”* เขียนโดยจอห์น พอล เลเดอรัค ซึ่งนำมาใช้ในการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมสันติภาพในจังหวัดชายแดนภาคใต้ หนังสือเล่มนี้เสนอแนวคิดไว้ว่า เส้นทางสู่สันติภาพไม่ใช่เส้นตรง ไม่มียุทธศาสตร์สำเร็จรูป สันติภาพต้องสร้างขึ้นด้วยความเพียรในการถักทอความสัมพันธ์ใหม่ ตั้งแต่ระดับชุมชนขึ้นมา

- ในปัจฉิมวัย ท่านได้เข้ารับการอบรมเรื่อง “การมีชีวิตและการตายอย่างมีศักดิ์ศรี” ประกอบกับได้อ่านหนังสือ “วงล้อแห่งชีวิต : บันทึกความทรงจำของการมีชีวิตกับการตาย” และหนังสือภาษาฝรั่งเศสชื่อ “การเชื่อมต่อ : การศึกษาการติดต่อกับโลกที่มองไม่เห็น” ทำให้ท่านเข้าสู่โลกแห่งจิตวิญญาณมากขึ้น โดยมีข้อคำนึงว่า *สิ่งที่ให้ความหมายแก่ชีวิต ก็ให้ความหมายแก่ความตาย* เกิดมาทั้งที ขอให้เห็นโอกาสที่จะใช้ความเฉลียวพบ (serendipity) เพื่อขับเคลื่อนสันติภาพและความร่วมมือขั้นพื้นฐานในมนุษยชาติ

เป้าหมายปลายทางของกระบวนการประชาธิปไตย มิใช่สังคมไร้ชนชั้น หรือไร้ความเหลื่อมล้ำ หากเป็นสังคมที่ระดับความพึงพอใจในด้านความต้องการพื้นฐานนั้นสูงพอที่จะให้ทุกคนมีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี ความหมายของ “ประชาธิปไตย” สำหรับท่านอ้างจากโยฮัน กัลตุง คือการที่ทุกคนได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Human Needs) และมีหลักประกันสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน (Basic Human Rights)

ความเป็นตัวตนขององค์ปาฐก ท่านโคทม อารียา ปรากฏระหว่างการบรรยาย สะท้อนความเรียบง่าย เป็นธรรมดา แต่เปี่ยมไปด้วยพลังของเจตจำนงที่ชัดเจน แน่วแน่ และลุ่มลึกของมนุษย์คนหนึ่ง ที่มีความเข้าใจธรรมชาติของความจริงที่อยู่เหนือการควบคุม ทว่ายังเปล่งประกายของความหวัง... ความหวังที่จะเห็นสังคมแห่งความร่วมมือ เปิดกว้าง และไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

สันติภาพและการอยู่ร่วมในสังคม ทุกคนได้รับการดูแลความต้องการพื้นฐาน
และมีชีวิตอยู่อย่างสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

ความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ “ความต้องการทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ”
ขยายความถึงจิตวิญญาณว่า “เราเกิดมาทำไม และจะตายอย่างไร”

KN-3 ปาฐกถานำ “ที่พักพิงยามสิ้นหวัง : การปลอบประโลมใจจาก พระพุทธองค์ และเดวิด ฮิว์ม”

2 มี.ค. 68 09:15-10:00 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

องค์ปาฐก : ศ.กิตติคุณ ดร.สุวรรณา สถาอานันท์ อาจารย์พิเศษภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นำเสนอคุณค่าและความหมายของการปลอบประโลมใจในแง่ของการทำงานกับมิติทางอารมณ์ ขณะเดียวกันก็สนุกที่จะนำเสนอแนวความเชื่ออีกแบบหนึ่งที่อาจดูเหมือนตรงกันข้าม โดยทั้งหมดมีแง่มุมของความเป็นจิตวิญญาณที่ปฏิเสธการมีอยู่ของพระเจ้า องค์ปาฐกบรรยายด้วยสไลด์เพียงหน้าเดียว ทว่าเนื้อหานั้นถูกเตรียมมาอย่างดี เข้มข้น ทุกคำที่บอกเล่าล้วนมีความหมาย มีที่มาอ้างอิง และมีจุดประสงค์ชัดเจนในการนำเสนอแต่ละส่วน

การปลอบประโลมใจคือชั่วขณะสำคัญที่เราเปิดพื้นที่ให้มิติทางอารมณ์ได้รับการทำงาน คนส่วนใหญ่มักมองข้าม และอาจถึงขั้นไม่เข้าใจและไม่เห็นความสำคัญของช่วงเวลานี้ ขณะที่คนที่กำลังดิ่งจมกับความทุกข์สาหัสก็ไม่สามารถจัดการอะไรได้กับความทุกข์ของตนเอง คำถามคือ แล้วเราจะสามารถทำความเข้าใจความพลิกผันทางอารมณ์และความทุกข์นั้นจากแง่มุมของผู้ที่มีความทุกข์อยู่ได้หรือไม่ เราจะสามารถร่วมจินตนาการรับรู้อารมณ์อันปวดร้าว รุนแรง และเข้มข้นของผู้สูญเสีย ด้วยความเข้าใจที่ละเมียดละไมได้หรือไม่และอย่างไร ความเข้าใจในความหมายและแนวคิดเรื่องการปลอบประโลมใจ อาจช่วยให้เรารับมือกับภาวะอารมณ์อันท่วมท้นด้วยความทุกข์เจ็บปวดทั้งของตัวเราเองและของคนอื่นได้อย่างสอดคล้องต่อธรรมชาติของตัวอารมณ์เองได้มากขึ้น ในอีกด้านหนึ่ง ด้วยแนวคิดฝ่ายประจักษ์นิยมแบบเดวิด ฮิว์ม ที่เชื่อว่าไม่มีสวรรค์และพระเจ้าที่คอยช่วยเรายามตกทุกข์ได้ยาก หากเมื่อใดที่เกิดความทุกข์รุนแรงขึ้นในชีวิตจนหมดพลังที่จะต่อสู้ เราจะเอาพลังจากที่ไหนมาฉุดตัวเองให้ลุกขึ้นมามีชีวิตต่อ นี่ก็คือคำถามที่สำคัญอีกข้อหนึ่ง

- การปลอบประโลมใจบนหนทางของพระพุทธองค์ ไม่ได้ตั้งต้นจากการทำประเด็นส่วนบุคคลให้กลายเป็นประเด็นสากลโดยเร็ว หากลงมาทำงานกับอารมณ์ด้วยความเข้าใจระดับบุคคลอย่างละเมียดละไมลึกซึ้งก่อน
- พระองค์ยอมรับได้กับความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องของการมีความทุกข์ของนางกีสาโคตมีว่าสิ่งนั้นก็คือความจริง
- การหวนคืนสู่ครอบครัวมนุษย์ ได้รับรู้ความจริงของมนุษย์คนอื่นจนเกิดความหมายใหม่ที่เป็น Collective Personal นี่คือกุญแจสำคัญในการปลดคลายออกจากความทุกข์ระทมของตัวเอง
- พระพุทธเจ้าพานางปฏาจาราให้กลับมาเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนมนุษย์ อันเป็นขั้นตอนแรกของการปลอบประโลม นั่นคือการพาให้ก้าวข้ามจารีตสังคมที่คอยกีดกันมนุษย์ (บางคน) ออกไป
- สวรรค์เคยเป็นคำปลอบประโลมใจจากจักรวาลที่คอยให้รางวัลแก่ความดีงามของโลกใบนี้ แต่เดวิด ฮิว์มปฏิเสธสิ่งนี้โดยมีราคาที่ต้องจ่าย เขาหาทางออกด้วยตัวเองด้วยการเบี่ยงเบนไปใส่ใจเรื่องดี ๆ ต่าง ๆ ซึ่งนับว่าเป็นหนทางแบบอัตสัมฤทธิ์ ที่เชื่อว่าทุกอย่างลิขิตได้ด้วยพลังของตัวเองแม้กระทั่งการปลอบประโลมใจ

การปลอบประโลมใจ ใช้รับมือกับความทุกข์ยากลึกซึ้ง ช่วยหาวิธีที่จะไม่ละทิ้งชีวิต แต่ยังอยู่ต่อได้อย่างมีความหวัง

นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการปลอบประโลมใจเช่นนี้ ช่วยขยายให้เห็นมุมมองและความหมายของวิธีการของพระพุทธองค์ในแบบที่ยังไม่ค่อยเคยมีการชี้ประเด็นในลักษณะนี้มาก่อน ในขณะที่แนวคิดเรื่องการไม่เชื่อในพระเจ้าและไม่เอาจิตวิญญาณนั้นเชื่อมโยงกับกระแสของโลกในยุคปัจจุบันได้มากกว่า แต่ไม่ว่าเราจะเชื่อแบบใดหรือเราก็จะมีวิธีการปลอบประโลมใจแบบใดตามที่เราเชื่อ ทั้งหมดล้วนย่อมมีราคาที่เราจะต้องจ่ายอยู่เสมอ

การปลอบประโลมใจเปิดพื้นที่ให้กับการทำงานทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกของการร่วมทุกข์ และนำพาผู้ที่เป็นทุกข์จากการไม่อาจยอมรับความสิ้นหวัง ให้กลับคืนสู่การมีความหวังในชีวิตได้อีกครั้ง นอกจากนี้การปลอบประโลมใจยังช่วยให้เกิดความสงบภายในแก่ผู้ที่กำลังเป็นทุกข์ สามารถฟื้นคืนสติกลับมารับรู้ถึงความเป็นจริงของทุกข์นั้น ๆ ได้ ส่งผลให้สันติภาวะบังเกิดขึ้นทั้งภายในตัวปัจเจกเองและแผ่ขยายไปสู่สังคมภายนอกได้ตามมา นี่คือหนทางสำคัญที่เราจะใช้ทำความเข้าใจและดูแลผู้คนต่าง ๆ ที่ต้องประสบกับความทุกข์ระทมใหญ่หลวงจากความไม่เป็นธรรมของสังคมในโลกปัจจุบันได้

การปลอบประโลมใจยังมีความหมายในระดับจิตวิญญาณร่วม กล่าวคือ เมื่อความทุกข์ของปัจเจกถูกรับรู้และรู้สึกร่วมกัน มันจะนำไปสู่ความหมายของการเป็น *ความทุกข์ร่วมของปัจเจก (Collective Personal)* จากนั้นความหมายของทุกข์นั้นจะสามารถเคลื่อนเข้าสู่มิติที่เป็นจิตสำนึกร่วมสากลหรือจิตสำนึกร่วมของจักรวาลได้ต่อไป เป็นผลให้เรารู้สึกได้ถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับทุกสรรพสิ่ง

ชีวิตคือการเดินเล่นเตร็ดเตร่ (Wandering) ดูความงามเล็ก ๆ ข้างทาง
และพบความรื่นรมย์ระหว่างทาง ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีเป้าหมายใหญ่อะไร - จวงจื่อ

พื้นที่การเรียนรู้ (T1)

หลากหนทางสู่สันติภาวะ

T1-1 เสวนา “SPIRITUAL TOURISM หนทางใหม่สู่การเยียวยา”

27 ก.พ. 68 13:00-15:00 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

นำเสวนา : นิพัทธ์พร เพ็งแก้ว และ สุภาพ ดีรัตนา

นำเสนอแนวทางในการฟื้นฟูสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยอาศัยการติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือมิติที่สูงขึ้นไป ด้วยการเดินทางท่องเที่ยวเข้าไปยังพื้นที่ (โบราณสถานหรือสถานที่ธรรมชาติ) แห่งพลังงานนั้น อีกทั้งเชื่อมโยงไปสู่ความหมายของการเดินทางในสมัยโบราณที่เรียกว่า การจาริกแสวงบุญ

เนื่องด้วยคนยุคปัจจุบันประสบกับปัญหาความป่วยไข้ทั้งทางกายและใจ โดยเฉพาะความป่วยไข้ที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค (เช่น โรคซึมเศร้า) ซึ่งเรียกว่าโรคทางจิตวิญญาณ โรคทางจิตวิญญาณอาจรักษาได้ด้วยธรรมโดยยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต กระนั้น การจะให้คนเข้าถึงธรรมได้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การเดินทางท่องเที่ยวอาจทำได้ง่ายกว่า ดังนั้น การท่องเที่ยวที่มีมิติจิตวิญญาณจึงสามารถเป็นอีกทางเลือกหนึ่งใน การเยียวยาผู้คน โดยอาศัยการเชื่อมต่อกับพลังงานศักดิ์สิทธิ์และการมีสติตระหนักรู้

ผู้นำเสวนาแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวและบรรยายถึงความสำคัญของพลังงานศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับสถานที่ที่มีพลังงานสูง (Power Spot) โดยอ้างอิงกับค่าพลังงานในแผนภาพ Map of Spirituality ของ Mindo Damalis รวมถึงการนำพลังงานศักดิ์สิทธิ์ไปใช้เยียวยาจิตใจและชำระล้างพลังงานลบ นอกจากนี้ ยังได้บอกเล่าเกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ ที่เชื่อมโยงไปสู่อารยธรรมโบราณ ปรัชญา คุณค่า ความหมายและพลังงานศักดิ์สิทธิ์อันอุดมไปด้วยรหัสยภาวะ ทั้งในประเทศไทยและทั่วโลกซึ่งมีความเกี่ยวพันถึงกันหมด

ผู้นำเสวนาอาศัยหลักฐานเชิงประจักษ์ (การวัดค่าพลังงาน) ประสบการณ์ส่วนตัว และผลงานของนักวิจัยที่เกี่ยวข้องมารองรับ ร่วมกับการใช้ข้อมูลทางประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญาโบราณ และจักรวาลวิทยา

- พื้นที่พลังงานเป็นสถานที่ที่มีพลังงานสูง สามารถช่วยเยียวยาจิตใจ และส่งเสริมการพัฒนาทางจิตวิญญาณ
- ดั้งเดิมมนุษย์ใช้วิธี เช่น การถือศีล การบำเพ็ญภาวนา และการปฏิบัติสมาธิ เพื่อช่วยให้รับพลังงานได้มากขึ้น ขณะที่ในปัจจุบัน เราอาศัยการดูแลตัวเองเรื่องอาหารการกิน โดยรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูง (เช่น ผักผลไม้) และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงานต่ำ (เช่น อาหารแปรรูป)
- หลักฐานจากอดีตแสดงให้เห็นว่ามนุษย์รู้จักสถานที่ศักดิ์สิทธิ์มาแต่โบราณ เช่น ภาพเขียนบนผนังถ้ำ การสร้างศาสนสถาน และเรื่องเล่าต่าง ๆ
- วิธีดั้งเดิมในการระบุพื้นที่พลังงาน ได้แก่ การใช้สัมผัสพิเศษของพระ ฤาษี หมอผี หรือผู้มีญาณพิเศษ ส่วนในปัจจุบัน มีการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์ เช่น เพนดูลัม และวิธีการวัดคลื่นพลังงาน เพื่อระบุพื้นที่พลังงานสูง
- ผู้จาริก (Pilgrim) แปลว่า คนพลัดถิ่น คนแปลกแยก ที่ไม่คุ้นเคยกับที่ที่ตนอยู่ จึงต้องออกเดินทางเพื่อแสวงหาสิ่งที่ตนจะมีความคุ้นเคยด้วยได้ นั่นคือการกลับบ้าน เพื่อให้ตัวตนที่จริงแท้และตัวตนที่แท้จริงได้กลับมาใกล้กันมากที่สุด
- การจาริกแสวงบุญ (Pilgrimage) จึงเป็นการเดินทางเพื่อแสวงหาความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณและเชื่อมต่อกับพลังงานสูง ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางไปไหว้พระธาตุในไทย หรือการเดิน Camino de Santiago ในยุโรป

"วิหารภายนอกสะท้อนวิหารภายใน การกลับสู่ภายในตนเอง สู่คัพภคฤห
คือการกลับสู่วิหารของพระเจ้า คือการกลับบ้าน (Homecoming) อันเป็นสากล เป็นอธิสารของโลก"

สิ่งสำคัญคือ ได้รู้ว่าพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ที่มีผลต่อการเยียวยารักษานั้นอยู่ที่ไหนบ้าง การได้เดินทางไปยังสถานที่เหล่านั้นจึงเป็นโอกาสที่เราจะได้จาริก พัฒนาจิตวิญญาณ ชำระล้าง และเยียวยาจิตใจ ร่วมกับพลังงานศักดิ์สิทธิ์ของที่นั่น ดังนั้น การเข้าถึงสถานที่ที่เป็น Power Spot จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญในการช่วยดูแลและพัฒนาจิตวิญญาณของคนในยุคปัจจุบันได้

คุณค่าที่ได้รับคือการมีทางเลือกที่เป็นไปได้ในการสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของคนในยุคปัจจุบัน ช่วยให้เรารู้วิธีที่จะเยียวยาตัวเอง เชื่อมโยงกับตนเอง และยกระดับการตระหนักรู้ ด้วยการเปิดมุมมองที่จะกลับไปเชื่อมโยงกับรากเหง้าของตัวเราเองอย่างลึกซึ้ง ผ่านการออกเดินทางเพื่อไปรู้จักกับสถานที่ ชุมชน และอารยธรรมของมนุษย์

การท่องเที่ยวกลับกลายเป็นการทำงานภายใน เป็นการได้รับอีกความหมายหนึ่งของชีวิต
นั่นคือการเปี่ยมเต็มขึ้นของจิตวิญญาณของเราเอง

T1-2 เวิร์คชอป “จิตวิทยาสติ: ตะวันออกพบตะวันตก”

28 ก.พ. 68 10:00-11:30 น. ห้องประชุมชั้น 11 โรงแรมทริปเปิ้ลวาย

เจ้าภาพและวิทยากร : นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ประธานกรรมการวิสาหกิจเพื่อสังคมจิตวิทยาสติ

คนในสังคม ในองค์กร มีความเครียดสะสม โดยที่ส่วนใหญ่ไม่รู้วิธีคลายเครียดที่แท้จริง แต่**หลงไป**แก้ปัญหาโดยใช้การเบี่ยงเบนความเครียดด้วยสิ่งภายนอก เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ชอปปิง ฯลฯ ซึ่งเมื่อหยุดกิจกรรมเหล่านั้นความเครียดก็จะยังกลับมาเช่นเดิม ขณะเดียวกันโครงการจิตวิทยาสติมองว่าการฝึกสติ/สมาธิ แนวทางอื่นๆที่มีอยู่ในปัจจุบัน หลายแนวทางนำมาปฏิบัติให้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวันได้ยาก จึงไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิต

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ เป็นผู้ที่ฝึกปฏิบัติอานาปานสติและนำวิทยาศาสตร์การทำงานของสมองมาใช้อธิบายการฝึกสติและสมาธิ เป็นการผสานศาสตร์ของตะวันออกและตะวันตก ทำให้เกิดการปฏิบัติที่เข้าใจได้ง่าย ท่านนำเสนอแนวคิดเรื่องการพัฒนาสภาวะจิตจาก “จิตพื้นฐาน (Fundamental Consciousness)” ไปสู่ “จิตขั้นสูงกว่า (Higher Consciousness)” ที่ประกอบด้วย สมาธิ (Tranquility) และ สติ (Mindfulness) และนำเสนอวิธีการฝึกฝนเบื้องต้นที่จะช่วยพัฒนาสมาธิและสติ ผ่านการทดลองทำและมีประสบการณ์ตรงไปด้วยกัน ซึ่งวิธีการหลักคือใช้การรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกผสมผสานกับการรับรู้กิจกรรมที่กำลังทำในปัจจุบันขณะ

ข้อสรุปหลักๆ ที่ได้จากการเวิร์คชอป ได้แก่

- สภาวะจิตพื้นฐานคือสภาวะจิตที่เราใช้งานอยู่ทั้งแบบพักและทำงาน มีแนวโน้มสะสมความคิดลบกลายเป็น อารมณ์และความเครียด ส่วนจิตขั้นสูงกว่ามีลักษณะสำคัญคือ สงบ มั่นคง สมดุล ทำให้ปล่อยวาง นำมาซึ่งความเมตตาและให้อภัยได้อย่างเป็นธรรมชาติที่มีคุณภาพ
- วิธีการของสมาธิที่ทำให้จิตหยุดคิดคือให้ตั้งมั่นกับสิ่งๆ หนึ่ง เช่นลมหายใจ คำหรือภาพ วิธีที่นิยมใช้คือการรู้ลมหายใจ

- การฝึกสมาธิมีประโยชน์คือ ความสงบและความผ่อนคลายซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพจิตและกาย ช่วยการทำงานหลังจากฝึกสมาธิ ที่สำคัญที่สุดคือ จิตที่สงบจากสมาธิ จะฝึกสติได้ง่าย
- สติเป็นจิตที่อยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง จึงไม่วอกแวกง่าย และควบคุมอารมณ์/ความคิดได้ดีขึ้น จึงตรงข้ามกับจิตพื้นฐาน
- วิธีการฝึกให้จิตอยู่กับกิจที่ทำในปัจจุบันทำโดยการรู้ลมหายใจไว้บางส่วน ช่วยทำให้รู้ในกิจที่ทำได้ดีขึ้น
- การฝึกสติขั้นสูงสุดคือสติในจิตคือ รู้ลมหายใจ รู้ความคิดและความรู้สึก สามารถฝึกได้ด้วยการฝึก Body scan เมื่อเจอความรู้สึกรุนแรงที่จิตไม่ชอบ (เจ็บ ร้อน คันมาก) ก็ไม่ต้องเคลื่อนไหวตอบโต้ แต่ใช้วิธีรู้ลมหายใจ สังเกตกลุ่มก้อนความรู้สึกที่รุนแรงนั้นไปสักครึ่งถึงหนึ่งนาที (พินิจความรู้สึก) ก็จะเห็นและเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง โดยไม่เข้าไปยึดติดหรือปล่อยวางนั่นเอง

ด้วยหลัก “3 ง่าย” เข้าใจง่าย เรียนรู้ง่าย ใช้งานง่าย ผู้ขับเคลื่อนจิตวิทยาสติเชื่อว่า คนที่ฝึกสติ/สมาธิในแนวทางนี้จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น เช่น ประยุกต์เข้ากับเรื่องการฟัง การสื่อสาร การประชุม หรือการทำกิจวัตรอื่นๆ จึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตได้จริง

คุณค่าที่ได้รับคือแนวทางที่ส่งเสริมความร่วมมือและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขขึ้น ระหว่างคนในครอบครัว องค์กร/ชุมชน และไปสู่ระดับสังคมในวงกว้างขึ้นได้ จากการที่ผู้ฝึกฝนสามารถลดการถูกครอบงำโดยอารมณ์ วางใจเป็นกลาง จัดการอารมณ์และความคิดของตัวเองได้ดีขึ้น สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจทำงานมากขึ้น อีกทั้งยังจดจ่อในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การที่คนมีสภาวะจิตที่มั่นคง สมดุล สามารถวางใจเป็นกลางได้มากขึ้นเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์และความคิด ก็มีส่วนช่วยให้รับมือกับความขัดแย้งได้ดีขึ้น มีแนวโน้มที่ระดับความโกรธ เกลียด เป็นปฏิปักษ์ต่อกันจะลดลงได้ เริ่มเกิดสันติในใจและส่งผลกับภายนอก

การพัฒนาสมาธิ สติ เป็นการยกระดับสภาวะจิต และถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยแนวทางจิตวิทยาสติเน้นไปที่การทำงานและกิจกรรมภายนอกที่เห็นได้ชัดเจนเป็นรูปธรรมก่อน ซึ่งอาจเป็นหนทางให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถกลับมาเป็นสภาวะธรรมที่แท้จริงภายในตนเองได้ต่อไป

“รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ ช่วยทำให้ไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์”

T1-3 เสวนา “จิตศึกษากับปัญญาภายใน”

28 ก.พ. 68 13:00-15:00 น. ห้องประชุมชั้น 11 โรงแรมทริปเปิ้ลวาย สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : วิเชียร ไชยบัง รร.ลำปลายมาศพัฒนา

นำเสวนา : วิเชียร ไชยบัง, การุณ ชาญวิชานนท์ รร.บ้านโกรกลึก, จุฬาลักษณ์ ใหม่คำ รร.ชุมชนวัดต้นเชือก และ ผศ.ดร.อนุชา กอนพ่วง ม.นเรศวร

ผู้ดำเนินรายการ : พรรณทิพย์พา ทองมี รร.ลำปลายมาศพัฒนา

ในเสวนา “จิตศึกษากับปัญญาภายใน” ผู้บรรยายได้นำเสนอแนวคิด “จิตศึกษา” ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษาที่มุ่งเปลี่ยนแปลงวิธีการเรียนการสอนจากแบบเดิมไปสู่การพัฒนานักเรียนให้มีสติและความรู้คิดอย่างมีเหตุผล โดยฝึกฝนให้เด็กมีการให้คุณค่ากับคุณธรรมที่เป็นนามธรรม เช่น มิตรภาพ ความเคารพ และการเอื้อเฟื้อ ผ่านการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในกระบวนการเรียนการสอน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่มีพลังบวกในการพัฒนาเด็ก

กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการฝึกสติและการนั่งสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อมให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติ ผู้บรรยายได้เล่านิทานเกี่ยวกับครอบครัวนกกระจอก เพื่อสื่อถึงการบ่มเพาะของผู้ปกครองที่มีความหวังดีอยากให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูกแต่สิ่งที่ตั้งใจเลือกมาอาจไม่ตรงกับธรรมชาติของเด็ก จากนั้นได้เล่าถึงประสบการณ์กว่า 20 ปี ในการนำการศึกษาเชิงจิตปัญญามาปรับใช้ในโรงเรียน ซึ่งผ่านความท้าทายต่างๆมามากมาย และจนปัจจุบันได้มีการยอมรับและนำไปใช้ในโรงเรียนอีกมากมายในประเทศไทย

ผู้บรรยายได้แสดงผลลัพธ์จากการใช้หลักสูตร “จิตศึกษา” ซึ่งทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น มีเหตุผลและคุณธรรม และสามารถต้านทานสิ่งชักจูงที่ไม่ดีในอนาคต อย่างไรก็ตาม ผู้บรรยายยังชี้ให้เห็นถึงอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาแบบเดิมที่อาจไม่เห็นคุณค่าในวิธีการนี้ โดยต้องใช้เวลาในการปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาจิตใจและการคิดอย่างมีเหตุผลช่วยสร้างเด็กให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญญาและมีภูมิต้านทานต่อแรงกดดันจากภายนอก โดยการส่งเสริมจิตศึกษาและการพัฒนาปัญญาภายในจะช่วยให้เด็กเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้งและลดอคติที่อาจเกิดขึ้นในการเรียนรู้ ข้อสังเกตจากผู้เข้าร่วมคือต้องระวังไม่ให้การเน้นเหตุผลและอารมณ์เชิงบวกกลบความเป็นธรรมชาติของเด็กและทำให้สูญเสียความไร้เดียงสาของวัยเด็ก

- จิตศึกษาเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษา ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการเรียนการสอนจากแบบเดิมไปสู่การฝึกฝนการมีสติและการรู้สึกตัว เพื่อให้เด็กเรียนรู้คุณค่าที่เป็นนามธรรม เช่น มิตรภาพ ความเอื้อเฟื้อ และความเคารพ
- การพัฒนาปัญญาภายใน เป็นเป้าหมายหลักของจิตศึกษา โดยมุ่งปลูกฝังให้เด็กมีความรู้คิดและเหตุผลเหมือนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งช่วยให้เด็กมีความเข้มแข็งทางความคิด และมีภูมิต้านทานต่อสิ่งชักจูงที่ไม่ดีในอนาคต
- การใช้จิตวิทยาเชิงบวก ในการสร้างสนามพลังบวกในการเรียนการสอนช่วยให้เด็กๆ เติบโตในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการเคารพซึ่งกันและกันระหว่างครูและนักเรียน
- กิจกรรมการฝึกสติและสมาธิ ตลอดทั้งวันที่มาเข้าเรียนที่โรงเรียน ช่วยกระตุ้นให้เด็กมีสมาธิและตระหนักถึงความสำคัญของการคิดอย่างมีเหตุผล
- ผลลัพธ์ที่ได้ จากโรงเรียนที่ร่วมโครงการในการใช้จิตศึกษา เห็นได้ชัดจากการพัฒนาการของเด็กนักเรียน และพฤติกรรมที่ดีขึ้น กล้าพูดและแสดงออก

T1-4 เสวนา “จิตตปัญญาศึกษา: การเปลี่ยนแปลงจากภายในครู สู่การเปลี่ยนแปลงเชิงระบบในระดับพื้นที่”

28 ก.พ. 68 15:30-17:30 น. ห้องประชุมชั้น 11 โรงแรมทริปเปิ้ลวาย สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : อ.ดร.อริสา สุมามาลย์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ม.มหิดล

นำเสวนา : รศ.ดร.สุภาภรณ์ คำเรืองฤทธิ์ ม.มหิดล วิทยาเขตนครสวรรค์, จตุรวิทย์ นิโรจน์ธนรัฐ รองนายกเทศมนตรี เทศบาลนครนครสวรรค์, ณัฐพร สุวรรณกนิษฐ ผอ.รร.เทศบาลวัดไทรเหนือ, ฐิติมา สุขประเสริฐ ผอ.รร.สามแยกเจ้าพระยา และ มณฑาทิพย์ ริดน้อย ครู รร.สามแยกเจ้าพระยา

ผู้ดำเนินรายการ : รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผอ.ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ม.มหิดล

ในเสวนา “จิตตปัญญาศึกษา: การเปลี่ยนแปลงจากภายในครูสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงระบบในระดับพื้นที่” ผู้บรรยายได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการใช้จิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาครูและระบบการศึกษา โดยเฉพาะในเรื่องของการเข้าใจตัวเองและการพัฒนาในระดับบุคคล เพื่อที่จะสามารถขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษาทั้งในระดับองค์กรและชุมชน การเปลี่ยนแปลงภายในตัวครูมีผลกระทบต่อบรรยากาศการทำงานและการเรียนการสอนในโรงเรียน ซึ่งส่งผลให้เกิดความเข้าใจและความร่วมมือที่ดีขึ้นในที่ทำงาน

การเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการฝึกสติและการทบทวนตัวเองช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ตั้งสติและสำรวจสิ่งที่ทำให้พวกเขามีแรงบันดาลใจในการทำงานและการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังมีการใช้คลิป “นครสวรรค์โมเดล” และการแลกเปลี่ยนคำถามเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจร่วมกัน การเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของโรงเรียนต่างๆ ทำให้เกิดการเปิดมุมมองใหม่และการเข้าใจถึงการนำจิตตปัญญาศึกษามาปรับใช้ในบริบทต่างๆ

ข้อสรุปที่สำคัญจากกิจกรรมนี้คือ การเปลี่ยนแปลงภายในตัวครูต้องใช้เวลา และเมื่อครูสามารถเข้าใจตัวเองและจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น จะส่งผลให้การทำงานในระบบการศึกษามีความสุขและมีพลังในการส่งต่อ

ความรู้และพลังบวกให้กับนักเรียนและเพื่อนร่วมงาน การพัฒนาตัวเองจะทำให้ครูสามารถสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ลดความเครียดและความกลัวที่อาจบดบังศักยภาพของตัวเอง

จิตตปัญญาศึกษาไม่เพียงแต่ช่วยในการพัฒนาครู แต่ยังส่งเสริมการสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดีขึ้นในโรงเรียน โดยการเปลี่ยนแปลงจากภายในของครูจะทำให้เกิดการทำงานร่วมกันที่มีความเข้าใจมากขึ้นและมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับนักเรียนและครอบครัว นอกจากนี้ยังส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณให้กับครูและนักเรียน ซึ่งช่วยให้ทุกคนมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ รอบตัวให้ดีขึ้น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความสนใจและความตั้งใจที่จะนำแนวทางจิตตปัญญาศึกษาไปปรับใช้ในสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะในการพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนในโรงเรียน ซึ่งสะท้อนถึงความต้องการในการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในระบบการศึกษา

- การพัฒนาครูและผู้เรียนผ่านการใช้สติและการตื่นรู้ เน้นการใช้สติและการตื่นรู้เป็นแกนหลักในการพัฒนาครูและผู้เรียน เพื่อเสริมสร้างอำนาจภายในและความเข้าใจตัวเอง ทั้งนี้เพื่อให้ครูสามารถปลูกฝังคุณธรรมและการคิดอย่างมีเหตุผลให้แก่ผู้เรียน
- การพัฒนาครูและผู้บริหารเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษา การเสริมสร้างสติและการตื่นรู้ในตัวครูจะช่วยให้สามารถปรับปรุงการเรียนการสอนและสร้างบรรยากาศที่ดีในโรงเรียน
- การปรับการเรียนการสอนและความสัมพันธ์ในนิเวศการศึกษา การเปลี่ยนแปลงไม่เพียงแค่ในตัวครูและผู้บริหาร แต่ยังครอบคลุมถึงการปรับวิธีการเรียนการสอนและความสัมพันธ์ระหว่างครู นักเรียน และชุมชน ซึ่งช่วยสร้างนิเวศการศึกษาที่สนับสนุนการเติบโตและการเรียนรู้ที่ยั่งยืน
- การสร้างระบบที่เกื้อหนุนการเติบโต เน้นการสร้างระบบการศึกษาและการสนับสนุนที่เกื้อหนุนการเติบโตของทุกฝ่าย โดยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืนในทุกด้านของการศึกษา

“การเปลี่ยนแปลงระดับพื้นที่ต้องเริ่มจากภายใน
จิตตปัญญาศึกษาช่วยแก้ปัญหาจากตัวเอง
รู้จักตัวเองมากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ทำงานสนุกขึ้น เป็นมิตรมากขึ้น
ต้องพัฒนาศักยภาพตัวเองก่อน ก่อนที่จะช่วยคนอื่น”

T1-5 เสวนา “รับมือความเกลียดชัง ข้อมูลลวงออนไลน์ยุค 4.0 ด้วยปัญญารวมหมู่ COLLECTIVE WISDOM VS DIGITAL HATE: NAVIGATING THE DEEPTECH ERA”

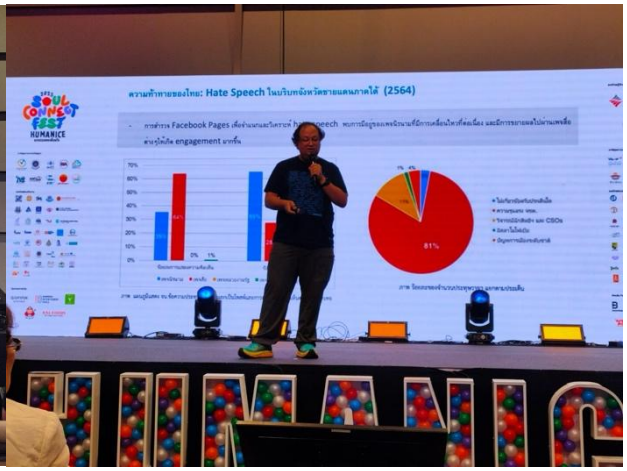
1 มี.ค. 68 10:00-11:30 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : สุภิญญา กลางณรงค์ ผู้ร่วมก่อตั้งโคแฟค (ประเทศไทย) (COFACT Thailand)

นำเสวนา : สุภิญญา กลางณรงค์, สุนิตย์ เชรษฐา ผอ.สถาบัน ChangeFusion, นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ประธานกรรมการวิสาหกิจเพื่อสังคมจิตวิทยาสติ, ซิสเตอร์ศรีพิมพ์ ซาเวียร์, OSU ผอ.ศูนย์อบรมคริสตศาสนธรรมระดับชาติ, วสันต์ ภัยหลีกลี้ กรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, อังคณา นีละไพจิตร สมาชิกวุฒิสภา, ชมพูนุท เฉลียวบุญ ผจก.โครงการภูมิภาค Westminster Foundation for Democracy (WFD) และ ณภัทร ชุ่มจิตตรี (คิงก่อนบ่าย) นักแสดงรายการสภาทอล์ค ช่องไทยรัฐทีวี

ผู้ดำเนินรายการ : ดร.พิมพ์รภัช ดุษฎีอิสริยกุล ผู้จัดการโครงการมูลนิธิฟรีดริช เนามัน (ประเทศไทย)

กล่าวปิด : พระมหานภันต์ สนฺติภทฺโท ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสระเกศ ผอ.สถาบันการจัดการวิถีพุทธเพื่อสุขและสันติ (สกพ.)



ในเสวนา “รับมือความเกลียดชัง ข้อมูลลวง ออนไลน์ 4.0” ผู้เข้าร่วมได้รับฟังการนำเสนอเกี่ยวกับสถานการณ์ข้อมูลความเกลียดชัง (Hate Speech) ที่แพร่กระจายในโลกออนไลน์และผลกระทบที่เกิดขึ้นในสังคม โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ญี่ปุ่น อังกฤษ เยอรมนี และประเทศไทย ซึ่งการเผยแพร่ข้อมูลลวงหรือเกลียดชังมีความเกี่ยวข้องกับความแตกต่างด้านเพศ เชื้อชาติ ศาสนา และอุดมการณ์ทางการเมือง ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในสังคมและสร้างความเกลียดชังระหว่างกลุ่มคนต่างๆ

กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการแบ่งปันประสบการณ์จากบุคคลในหลากหลายอาชีพ เช่น นักแสดง นักการเมือง ผู้นำศาสนา และนักสิทธิมนุษยชน เพื่อสะท้อนถึงผลกระทบที่เกิดจากข้อมูลลวงเหล่านี้ และแสดงให้เห็นถึงวิธีการที่พวกเขาใช้ในการรับมือกับปัญหา การเสวนาครั้งนี้ยังได้ยกตัวอย่างการดำเนินการขององค์กรต่างๆ ในการจัดการ

กับข้อมูลลวง โดยการสร้างแพลตฟอร์มตรวจสอบข้อมูลและการส่งเสริมการใช้สติในการรับมือกับข่าวสารออนไลน์ โดยย้ำให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและไม่ส่งต่อข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

ข้อสรุปหลักจากการเสวนาคือ การร่วมมือกันของทุกภาคส่วน ตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงองค์กร เพื่อหยุดการส่งต่อข้อมูลลวงและส่งเสริมการใช้ "สติ" ในการรับมือ การส่งต่อความรักแทนความเกลียดชังเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการลดปัญหานี้ โดยการมีแพลตฟอร์มที่ช่วยตรวจสอบข้อมูลและการสร้างความร่วมมือจากทุกภาคส่วนสามารถสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้

การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ช่วยสร้างความเข้าใจในปัญหาที่เกิดจากการใช้ข้อมูลลวงและความเกลียดชังในโลกออนไลน์ รวมถึงการเปิดพื้นที่ให้ผู้ได้รับผลกระทบได้แบ่งปันประสบการณ์และรับฟังเพื่อเยียวยาจิตใจ การร่วมมือในการแก้ไขปัญหาเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุขและลดความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่าง ในขณะเดียวกัน การใช้สติและการส่งเสริมความรักยังช่วยพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณและส่งเสริมให้ทุกคนมีบทบาทในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนและมีความสุข

- การรับมือกับข้อมูลความเกลียดชังและข้อมูลลวง (Hate Speech) ในโลกออนไลน์ต้องเริ่มจากการร่วมมือระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ ตั้งแต่บุคคลไปจนถึงระดับสังคม โดยการใช้สติและการไม่ส่งต่อข้อมูลที่ผิดพลาดหรือบิดเบือน เมื่อทุกคนรับรู้ถึงผลกระทบจากการเผยแพร่ข้อมูลลวง ก็สามารถร่วมมือกันในการตรวจสอบและสกัดกั้นข้อมูลเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพ
- การสร้างแพลตฟอร์มเพื่อตรวจสอบข้อมูลลวง เป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญในการรับมือกับปัญหานี้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ใช้สื่อออนไลน์สามารถตรวจสอบข้อเท็จจริงได้ก่อนที่จะเผยแพร่ข้อมูลใด ๆ
- การส่งต่อความรักแทนความเกลียดชัง (Hug ภาษาอีสาน แปลว่ารัก) เป็นหลักการสำคัญที่ช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและลดความขัดแย้ง โดยทุกคนควรใช้ความรักในการตอบโต้ความเกลียดชังในโลกออนไลน์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันที่ดีกว่า
- การสร้างพื้นที่รับฟังและการเข้าใจผู้ได้รับผลกระทบ เป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเหลือและรักษาจิตใจของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากข้อมูลลวง การฟังอย่างลึกซึ้งสามารถช่วยให้ผู้คนรู้สึกว่าพวกเขาไม่ได้โดดเดี่ยว และทำให้การแก้ปัญหาเกิดขึ้นจากความร่วมมือของทุกภาคส่วน
- การพัฒนาแนวทางเชิงนโยบาย เพื่อยับยั้งการสร้างข้อมูลที่แสดงความเกลียดชังและส่งต่อไปในโลกออนไลน์ ถือเป็นการสร้างสังคมที่มีสุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณ ซึ่งจะส่งผลต่อการดำรงชีวิตที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นทั้งในระดับบุคคลและสังคม

T1-6 เวิร์กชอป “ประเทศไทย พื้นที่อภัยทาน โอเอซิสในโลก”

1 มี.ค. 68 10:00-12:00 น. ห้องประชุมชั้น 11 โรงแรมทริปเปิ้ลวาย สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : รศ.ดร.มารค ตามไท ห้องปฏิบัติการศาสนา วัฒนธรรม และสันติภาพ สาขาวิชาสันติศึกษา ม.พายัพ

นำกิจกรรม : รศ.ดร.มารค ตามไท และ ดร.วิลชนา โมพัดตามไท

นำเสนอความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “อภัยทาน” ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการคลี่คลายความขัดแย้งในความสัมพันธ์ และความขัดแย้งในตัวเราเอง ซึ่งสามารถสะท้อนไปสู่รากฐานของคุณภาพด้านนี้ในสังคมไทย เจตนาสำคัญของการทำงานนี้ก็เพื่อการกลับมารู้จักภายในตัวเองผ่านการให้อภัย กล่าวคือ เป็นการทำงานภายในของตัวเองเป็นหลัก โดยไม่โยนใส่ความคาดหวังไปที่คนอื่น

ประเทศไทยจะเป็นศูนย์กลางสันติภาพโลกได้หรือไม่ นี่เป็นคำถามใหญ่ในใจของผู้มีวิสัยทัศน์ของสังคมไทยมานานแล้ว อย่างไรก็ตาม แม้สถานการณ์ในประเทศไทยยังบ่งบอกว่าการให้อภัยทานยังบกพร่องอยู่ดังกรณีตากใบเมื่อหลายปีก่อน รวมถึงว่าใจคนอาจยังคับแคบและไม่เปิดกว้างพอที่จะตั้งใจให้อภัยกันจริง ๆ กระนั้น สังคมไทยก็เป็นสังคมที่มีต้นทุนเรื่องน้ำใจอยู่ไม่น้อย ดังเสียงสะท้อนของชาวต่างชาติที่มาเมืองไทย เรายังต้องศึกษาเพิ่มเติมว่า *น้ำใจคนไทยมาจากไหน* สังคมไทยมีธารน้ำใต้ดินที่คอยหล่อเลี้ยงผิวดินที่แห้งแล้งเสมือนเป็นโอเอซิสในทะเลทราย ที่สามารถเป็นที่ชุบใจให้กับโลกและเป็นความหวังให้กับมวลมนุษย์ได้ ใช่หรือไม่และอย่างไร

ผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนการศึกษาอย่างรัดกุมด้วยแนวทางของ Action Research ลงศึกษาในกลุ่มชาวบ้านกว่า 50 ครอบครัว เสริมด้วยการทบทวนความหมายเรื่อง อภัย และ อภัยทาน ตามหลักพุทธธรรม แนวคิดเรื่องการเป็นโอเอซิสหรือแหล่งของสันติภายในของมนุษยชาติ ร่วมกับประสบการณ์และมุมมองเกี่ยวกับความขัดแย้ง สันติภาวะ และการให้อภัยในตัวผู้วิจัยเอง ส่วนในระหว่างกระบวนการนำเสนอ ผู้วิจัยได้บรรยายยกตัวอย่างและเล่านิทานประกอบ รวมถึงยกบางกรณีขึ้นมาแบ่งปัน มีการฝึกสติและสมาธิ เชื่อมโยงไปสู่ความเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของอภัยทาน อีกทั้งได้สาธิตการทำอภัยทานเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีประสบการณ์ตรงด้วย

- อภัยทาน สื่อถึงการมีเจตนาละเว้น ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และมีนัยของการสละให้อยู่ในนั้น
- เงื่อนไขสำคัญของการทำอภัยทาน คือต้องมีสติ (การรู้ตัว) และสมาธิ (การจดจ่อได้) เป็นองค์ประกอบ
- ตอนลงทำวิจัยกับชาวบ้าน สิ่งแรกที่ต้องมีร่วมกันคือความไว้วางใจ และการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ขณะปฏิบัติการ ชาวบ้านบางคนกลัว ไม่กล้า บางคนโกรธ ไม่พอใจ แต่สิ่งสำคัญในตอนนั้นคือการเปิดใจยอมรับและไม่คาดหวังจากอีกฝ่าย
- ปฏิกิริยาทางกายที่พบได้อย่างเด่นชัด ได้แก่ การจับมือ และการกอด ซึ่งสิ่งนี้สอดคล้องกับทฤษฎีทางชีววิทยาที่ชี้ว่า สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมต้องการการสัมผัสกาย จึงจะเกิดความรู้สึกผูกพันและอยู่รอดได้
- ผลการวิจัยชี้ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงในสามมิติคือ อารมณ์ ทัศนคติ และความสัมพันธ์ โดยทั้งหมดตั้งต้นจากตนเอง แต่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากที่สุดคือการเปลี่ยนทัศนคติจากการที่ได้ฝึกสติ สมาธิ และรับฟังเรื่องเล่า เป็นการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่การมีน้ำใจต่อผู้อื่น

“จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ การเห็นความทุกข์ในตัวเองที่มากล้น และทนไม่ไหวอีกต่อไปแล้ว จนนำมาสู่การปลดปล่อยตัวเองออกจากความทุกข์นั้น ยอมเปลี่ยนทัศนคติจากการมองว่าตัวเองเป็นเหยื่อที่ถูกกระทำ มาเป็นผู้สละให้ด้วยความเต็มใจ”

อภัยทานคือการไม่เบียดเบียนกันและกัน เป็นการตั้งเจตนาที่จะละเว้นเพื่อผู้อื่น ทั้งด้านการคิด พูด และทำ น้ำใจของคนไทยที่มีให้ต่อโลกเปรียบเสมือนน้ำในโอเอซิสกลางทะเลทราย มันมีวันเหือดแห้งได้ แต่วิธีของการให้อภัยทานจะช่วยรักษาธารน้ำนี้ไว้ไม่ให้แห้ง อนึ่ง มีความเป็นไปได้ที่ประเทศไทยจะกลายเป็นศูนย์บ่มเพาะสันติภายในให้กับนานาชาติ เป็นโอเอซิสของโลกในเรื่องของอภัยทาน

การร่วมทุกข์อาจเป็นไปได้ด้วยการอาศัยความเมตตาและความจริงใจต่อกัน การหันมามองหน้ากัน สบตากัน สัมผัสกายซึ่งกันและกัน เหล่านี้ย่อมช่วยทลายกำแพงที่ขวางกั้นอยู่ในใจของกันและกันลงได้ จากนั้น กระบวนการที่มีชัดเจนในการลดละอัตตา ควบคู่กับการฝึกสติและสมาธิ จะช่วยนำพาสันติภาวะให้เกิดขึ้น เป็นการออกจากความทุกข์ที่เราเคยยึดติด และด้วยการมีสันติภาวะในตัวเองเช่นนี้ เราถึงนำพาสันติภาวะไปสู่ผู้อื่นได้ต่อไป

การมีมุมมองต่ออภัยทานอย่างลึกซึ้ง มองการให้อภัยทานผ่านการปล่อยวางของตัวเราเองเป็นหลัก หาใช่การรอคอยให้อีกฝ่ายต้องยอมรับในคำขออภัยของเราไม่ เพียงแค่เราวางความรู้สึกที่ติดค้างทั้งหลายลงพร้อมกับการให้อภัยทาน เท่านั้นก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้จิตวิญญาณของกันและกันงอกงามขึ้นได้

เมื่อการให้อภัยทาน มาจากความเนื้อเป็นตัวของตัวเราเองก่อน เมื่อเราทำมันเองด้วยหัวใจของเรา เมื่อนั้นการให้อภัยของเราจะจริงแท้และมีพลัง สังคมก็จะรับรู้ถึงความยิ่งใหญ่นั้น

T1-7 เสวนาอ่างปลา และเวิร์กชอป “การพัฒนานโยบายสาธารณะที่มีจิตวิญญาณเพื่อรับมือและบรรเทาปัญหาโลกเดือด CLIMATE ACTION AND POLICY WITH SPIRITUALITY (CAPS)”

1 มี.ค. 68 10:00-12:00 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ผศ.ดร.อรอร ภู่เจริญ ผู้อำนวยการสถาบันนโยบายสาธารณะ ม.เชียงใหม่

นำกิจกรรม : ผศ.ดร.อรอร ภู่เจริญ และ จามีกร อำนาจผูก สถาบันนโยบายสาธารณะ ม.เชียงใหม่

ในเสวนาและเวิร์กชอป “การพัฒนานโยบายสาธารณะที่มีจิตวิญญาณเพื่อรับมือและบรรเทาปัญหาโลกเดือด” (Climate Action and Policy with Spirituality, CAPS) ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้วิธีการสร้างนโยบายที่ใช้จิตวิญญาณเป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหาภาวะโลกร้อน โดยการปรับมุมมองจากการคิดแบบ Ego Centric ไปสู่ Eco Centric ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ รวมถึงสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่ไม่ใช่มนุษย์ ผ่านการใช้ความรักเป็นพื้นฐานในการสร้างนโยบายที่ตอบสนองต่อวิกฤตสิ่งแวดล้อมและสร้างความเข้าใจร่วมกัน

กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิเพื่อเชื่อมโยงพลังงานของผู้เข้าร่วม โดยมีการขับกล่อมเพลงแนวมายันและปรุงเครื่องดื่มคาเคา (cacao) ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของมนุษย์ จากนั้นผู้เข้าร่วมได้เขียนและวาดรูปสรรพสิ่ง ซึ่งรวมถึงสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์ และนำภาพเหล่านั้นมาวางรอบกองไฟเพื่อรับรู้ถึงการตั้งอยู่ (existence) ของสิ่งเหล่านั้น การกระทำนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติและเข้าใจถึงความสำคัญของการฟังเสียงจากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

การประชุมสมัชชานักปราชญ์แห่งสรรพสิ่งใช้กระบวนการ role play โดยผู้เข้าร่วมสวมบทบาทของสิ่งที่วาดขึ้นเพื่ออธิบายความรู้สึกและความท้าทายที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้มองเห็นและฟังจากหลากหลายมุมมองที่ไม่จำกัดแค่การแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์หรือเทคนิคเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับการรับรู้ถึงความเชื่อมโยงที่ลึกซึ้งระหว่างมนุษย์และโลก

การเสวนานี้ทำให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของการฟังเสียงของสรรพสิ่ง ผ่านพิธีกรรมทางจิตวิญญาณที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจร่วมกันระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ ซึ่งทำให้การตัดสินใจทางนโยบายไม่เพียงแต่ตอบสนองต่อปัญหาสิ่งแวดล้อม แต่ยังคำนึงถึงความเชื่อมโยงระหว่างชีวิตทั้งหมด การร่วมทุกข์และความหวังในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนช่วยส่งเสริมการร่วมมือที่มีมิติจิตวิญญาณ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สามารถขับเคลื่อนการพัฒนานโยบายในระดับสังคมและโลกได้

- การพัฒนานโยบายสาธารณะที่มีจิตวิญญาณเน้นการเปลี่ยนแปลงจากการคิดแบบ Ego Centric ไปสู่ Eco Centric โดยมุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ พร้อมทั้งการรับฟังเสียงจากสรรพสิ่งและธรรมชาติที่ไม่ใช่มนุษย์ เพื่อให้เกิดการสร้างนโยบายที่ยั่งยืนและเชื่อมโยงกับระบบนิเวศน์
- การฝึกสมาธิและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การวาดภาพสรรพสิ่งและการใช้หน้ากากเพื่อสะท้อนถึงความเชื่อมโยงและความสำคัญของการฟังเสียงจากธรรมชาติ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมตั้งสติและเปิดรับมุมมองที่หลากหลายเกี่ยวกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ
- การประชุมสมัชชานักปราชญ์แห่งสรรพสิ่งใช้กระบวนการ role play เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทำให้เกิดการรับรู้ถึงปัญหาที่สรรพสิ่งต้องเผชิญ ซึ่งช่วยให้มองปัญหาในเชิงลึกมากขึ้น
- เสวนานี้เน้นการร่วมทุกข์และความหวังในการสร้างสังคมที่ยั่งยืน โดยการฟังและร่วมมือจากทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสิ่งแวดล้อม ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มีจิตวิญญาณและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบในระดับสังคมและโลก
- การใช้กระบวนทัศน์ที่มีมิติจิตวิญญาณในการแก้ปัญหาโลกร้อนและสิ่งแวดล้อม ไม่ได้เป็นแค่การพัฒนาทางเทคนิค แต่ยังเป็นการสร้างพื้นที่ให้เกิดความเข้าใจร่วมกันในการขับเคลื่อนนโยบายที่ยั่งยืนและสร้างความสมดุลระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ

“การออกแบบนโยบายสาธารณะด้วยมิติจิตวิญญาณจะใช้ความรักเป็นฐาน”

T1-8 เสวนา “เพราะโลกนี้ต้องการคนรับฟัง”

1 มี.ค. 68 14:00-15:45 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : วิเศษ บำรุงวงศ์ ธนาคารจิตอาสา

นำเสวนา : ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ผอ.ร่วมธนาคารจิตอาสา และความสุขประเทศไทย, ดร.พจนารถ ซีบังเกิด Jimi The Coach Group, ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ ประสิทธิ์ วิทยสัมฤทธิ์ บจก.ชูใจ กะ กัลยาณมิตร

ผู้ดำเนินรายการ : แชมป์ ทีปกร วุฒิพิทยามงคล

ในเสวนาและเวิร์กชอป “เพราะโลกนี้ต้องการคนรับฟัง” ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฟังที่ไม่ใช่แค่การรับคำพูดจากผู้อื่น แต่ยังเป็นการฟังจากใจของคนที่พูด การฟังอย่างลึกซึ้งทำให้เกิดความเข้าใจที่เหนือกว่าคำพูดและส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างบุคคล โดยเฉพาะในโลกที่ความเหงากำลังเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้น การเชื่อมโยงถึงกันและกันผ่านการรับฟังสามารถสร้างความเข้าใจและลดการแยกตัวหรือความโดดเดี่ยวที่เกิดจากการขาดการเชื่อมต่อจริงๆ ในสังคม ทั้งในระดับปัจเจกและองค์กร การฝึกฝนทักษะการฟังอย่างจริงจังและใส่ใจสามารถสร้างความร่วมมือและความเข้าใจที่ดีกว่า ทำให้สามารถฟังอย่างเต็มที่ และช่วยให้เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน

กิจกรรมนี้ยังได้นำเสนอแนวคิดใหม่ในการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” สำหรับการรับฟัง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเปิดใจและอนุญาตให้ตัวเองและผู้อื่นสามารถแสดงความรู้สึกได้โดยไม่ถูกตัดสิน กระบวนการนี้มีผลต่อการสร้างสันติภาวะภายใน ทำให้ผู้ฟังและผู้พูดสามารถมีความสงบภายในและลดการป้องกันตัวเองเมื่อมีการสื่อสาร นอกจากนี้ยังมีการทำเวิร์กชอปการฝึกฟังที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารในชีวิตจริง

การฟังอย่างลึกซึ้งในกิจกรรมนี้ได้แสดงให้เห็นถึงพลังของการรับฟังเพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างคนในสังคม ความใส่ใจในการฟังช่วยให้เราเข้าใจและร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่นได้อย่างแท้จริง และยังส่งเสริมสุขภาวะทาง

ปัญญาและจิตวิญญาณให้กับทั้งผู้ฟังและผู้พูด การรับฟังอย่างเต็มที่สามารถช่วยพัฒนาผู้ฟังเองให้มีความเข้าใจมากขึ้น ลดอคติและเพิ่มพูนทักษะในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในทางที่ดีและสมดุล การสร้างสังคมที่ไม่เหงาจึงเริ่มต้นจากการรับฟังอย่างแท้จริงและสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก

- การฟังเป็นปัจจัยพื้นฐานในการหล่อเลี้ยงความรักและความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ ทั้งความรักแบบคู่รัก ความรักในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์ในสังคม การอยู่กับคนตรงหน้า 100% ช่วยเปิดหัวใจให้การฟัง
- ปกติเวลาฟังคนพูด เรามักจะมีความเห็นความคิดเหมือนเป็นเสียงเล็ก ๆ ในหัวเรา ไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือแอบเถียงอยู่ในใจเพราะเห็นต่าง เสียงในหัวเหล่านี้มักมักจะตัดสินสิ่งที่เราได้ยินแทบตลอดเวลา เราไม่ต้องพยายามบังคับควบคุมสิ่งเหล่านั้น การฟังที่ดีคือ รับรู้ เข้าใจ และเท่าทัน ว่าเรากำลังมีเสียงความคิดขึ้นมาในหัว แค่หรี่เสียงเหล่านั้นลง ไม่ไปคิดหรือไปคุยกับเสียงนั้นต่อ แล้วกลับมาอยู่กับการฟังให้ความสำคัญกับคนตรงหน้า
- ส่วนใหญ่เวลาเราฟังเรามักไปสนใจที่ตัวเนื้อเรื่อง แต่การที่ที่จะ connect กับคนตรงหน้าได้ เกิดจากการที่เราได้เชื่อมต่อกับความรู้สึกของเขาผ่านการสังเกตสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงของเขา ลองให้ความสำคัญกับความรู้สึกของเขามากกว่าการที่จะโดนตัดสินหรือช่วยแก้ไข และขณะเดียวกันก็ต้องสังเกตและรับรู้ความรู้สึกของเราเองด้วย เพื่อจะกลับมาดูแลตัวเองและดูแลความสัมพันธ์ไปด้วยกัน

“การฟังคือหน้าที่แรกของการรัก
การให้เวลาเพื่อฟังคนตรงหน้า คือการให้ชีวิตส่วนหนึ่งของเรา
เป็นการบอกคู่สนทนาว่า เขามีค่า เขาเป็นคนสำคัญของเรา”

T1-9 เวิร์กชอป “เพียงกระซิบถาม:ทบทวนเท่าทันอคติทางวัฒนธรรมในใจตน”

1 มี.ค. 68 18:00-20:00 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ผศ.ดร.ไอยเรศ บุญฤทธิ์ คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์

นำกระบวนการ : ผศ.ดร.อัครา เมธาสุข, ผศ.ดร.กิตติ คงตุก และ รศ.ดร.ฐิติกาญจน์ อัศดรกุล ม.ธรรมศาสตร์, ผศ.ดร.เสสินา นิ่มสุวรรณ์ ม.เกษตรศาสตร์ และ นิชาภา อินทะอุด ศูนย์มนุษยวิทยาสิรินธร

ผู้ดำเนินรายการ : ผศ.ดร.ไอยเรศ บุญฤทธิ์

ในเวิร์กชอป “เพียงกระซิบถาม ทบทวน เท่าทัน อคติทางวัฒนธรรมในใจตน” ผู้เข้าร่วมได้รับการชวนสำรวจและเท่าทันอคติในใจตัวเอง ซึ่งอคติสามารถเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ความรัก ความโกรธ ความกลัว และความเขลา โดยใช้หลักการของ Hebbian Theory ซึ่งอธิบายว่าหากเซลล์ประสาทถูกกระตุ้นพร้อมกันจะเชื่อมโยงกันอย่างแข็งแกร่ง และหากเราสามารถสร้างอคติได้ตามกลไกนี้ เราก็สามารถย้อนกลับและควบคุมอคติได้เช่นกัน โดยมุ่งเน้นให้เราตระหนักรู้และไม่ปล่อยให้อคติส่งผลร้ายต่อผู้อื่น

กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการละลายพฤติกรรม ผ่านเกม Human Bingo ซึ่งผู้เข้าร่วมต้องถามคำถามจากแผ่นคำถามและเติมชื่อเพื่อนที่มีลักษณะตรงตามคำถาม หลังจากนั้นเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความกังวลและแชร์ในกลุ่ม จากนั้นผู้เข้าร่วมได้สำรวจสิ่งของที่นำมาไว้บนโต๊ะ เช่น เครื่องแบบทหาร อุปกรณ์การพนัน และของต่าง ๆ จากนั้นมีการจับกลุ่มย่อยเพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขารู้สึกดีหรือไม่ดี จากการสำรวจเหล่านี้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ว่าความรู้สึกแตกต่างกันขึ้นอยู่กับมุมมองและประสบการณ์ส่วนบุคคล ช่วงท้ายของกิจกรรมได้มีการแสดงให้เห็นถึงตัวอย่างของ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวงสังคม การเมือง และศาสนา ซึ่ง มีนัยยะเชื่อมโยงถึงอคติในสังคม ที่มีปฏิกิริยาหรือมีแรงสะท้อนกลับเหตุการณ์เหล่านั้น และยังชี้ให้เห็นถึงวงจรของอคติที่จะนำไปสู่การออกกฎหมายที่จะย้ำให้เกิดการผลิตซ้ำของอคตินั้นๆ และจบกิจกรรมด้วยการเชื้อเชิญให้ทุกทุกท่าน

ให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้ร่วมลงความเห็นเกี่ยวกับการจัดการอคติของตนด้วยคำถามที่ว่า “จะทำอย่างไรดีกับอคติที่อยู่ในใจตน”

การเสวนาและกิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการเท่าทันอคติในตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องขจัดอคติออกไปทั้งหมด แต่ควรฝึกควบคุมการแสดงออกของอคติให้ไม่ทำร้ายคนอื่น ซึ่งเป็นแนวทางที่สำคัญในการลดความขัดแย้งในสังคม และส่งเสริมให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยการเคารพความแตกต่างและลดการด่วนตัดสิน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความสนใจและตั้งใจในการร่วมกิจกรรม และได้เรียนรู้การฝึกให้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง รู้ทันสมมุติฐานที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีต และสามารถเข้าใจมุมมองที่ต่างกันจากผู้เข้าร่วมอื่นๆ เพราะแต่ละคนก็มีมีประสบการณ์ที่ต่างกัน

ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจการร่วมทุกข์และความหวังในการสร้างสังคมที่ดีขึ้น การมีสติเท่าทันตัวเองเมื่ออคติทำงานช่วยให้เรามีการตัดสินใจที่ดีและหลีกเลี่ยงการเลือกปฏิบัติหรือการทำร้ายผู้อื่น การร่วมมือในการเท่าทันอคติไม่เพียงแค่ช่วยลดความรุนแรง แต่ยังช่วยสร้างสุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณ โดยส่งเสริมการฟังและการเข้าใจผู้อื่นจากมุมมองที่หลากหลาย

- การสำรวจตัวเอง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจและเท่าทันอคติ ที่อาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ความรัก ความโกรธ ความกลัว และความเขลา ซึ่งการเท่าทันอคตินี้จะช่วยให้สามารถควบคุมและไม่ให้ส่งผลร้ายต่อผู้อื่น
- การสำรวจอคติจากประสบการณ์ สามารถใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์มาช่วยอธิบายว่าสมองมนุษย์ถูกกระตุ้นด้วยเซลล์ ที่ เมื่อมีสิ่งเร้าก็จะทำให้เกิดความเชื่อมโยงกันกับประสบการณ์เดิม แสดงให้เห็นว่าอคติเป็นกลไก ที่สามารถย้อนกลับได้ ซึ่งให้แนวทางในการจัดการกับอคติและลดการตัดสินผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว
- การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุย: กิจกรรมนี้ให้พื้นที่ปลอดภัยที่ผู้เข้าร่วมสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นโดยไม่ถูกตัดสิน ซึ่งช่วยเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าใจและยอมรับความแตกต่างในสังคม
- การใช้การเท่าทันอคติในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้จักการเท่าทันอคติในทุกสถานการณ์ และพัฒนาความสามารถในการควบคุมการแสดงออกของอคติ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติและเคารพความแตกต่างในสังคมได้

“ความแตกต่างเกิดขึ้นได้ แต่ไม่ควรอนุญาตให้เกิดความรุนแรงระหว่างมนุษย์ด้วยกัน”

“เซลล์ที่ถูกกระตุ้นพร้อมกันบ่อยๆ จะเชื่อมโยงกัน แข็งแรงมากขึ้น”

T1-10 เสวนา “สู่การสร้างองค์กรรมณีย์: องค์กรแห่งสติและสมดุล (MINDFUL ORGANIZATION)”

2 มี.ค. 68 10:00-11:30 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : กรุณพล พานิช สวนโมกข์กรุงเทพ

วิทยากร : ดร.วรภัทร ภู่เจริญ ดร.พจนารถ ซีบังเกิด ดร.ณัฐวุฒิ กุลนิเทศ และ ครูดล ธนวัชร์ เกตน์วิมุต

ห้องย่อยนี้ทำหน้าที่เป็นพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการสร้างองค์กรที่มีสุขภาวะทางปัญญา โดยมีจุดประสงค์เพื่อจุดประกายความคิดและสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้นำและบุคลากรในองค์กร ให้มุ่งเน้นการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในระดับบุคคล องค์กร และสังคมโดยรวม เป็นการเสวนาผ่านวิทยากรหลักที่นำเสนอองค์ความรู้และประสบการณ์ที่เคยเป็นที่ปรึกษาและจัดกระบวนการกลุ่มองค์กรรมณีย์ให้กับผู้บริหารองค์กร

องค์กรในปัจจุบันที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า มองปัญหาแบบแยกส่วน ไม่ได้สร้างการตระหนักรู้ความเข้าใจ หรือความเจ็บปวดที่มีต่อผลกระทบต่อพนักงานและคุณค่าของพนักงาน อาจทำให้องค์กรขาดสติ หรือการตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบันที่องค์กรเป็น มองเป้าหมายแบบแยกส่วน และสูญเสียความสมดุล

ผู้เข้าร่วมเสวนาทั้งสามท่านเป็นผู้ผู้นำและผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาองค์กรที่มีประสบการณ์การในการพัฒนาองค์กรมาอย่างยาวนาน การเสวนาได้เรียนรู้แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด (Best Practices) ที่ใช้ “สติ” เป็นเครื่องมือในการสร้างการเปลี่ยนแปลง โดยข้อสรุปหลัก ๆ ที่ได้จากการเสวนา ได้แก่

- ผู้บริหารมักจะมุ่งไปที่การแก้ปัญหา ไม่ได้อยู่กับเหตุการณ์ตรงหน้า อยู่กับพนักงาน และองค์กร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากที่ทุกคนควรให้ความใส่ใจ การรับรู้ปัญหาด้วยการยอมรับ และโอบกอดปัญหา เสมือนว่าปัญหามาเพื่อการเรียนรู้ เมื่อมีสติและอยู่กับปัญหาด้วยใจที่สงบ ไม่ตัดสินหาคนผิดหรือความรับผิดชอบ จะพบแนวทางในการแก้ไขปัญหาและจัดการได้ในที่สุด โดยไม่สร้างความขัดแย้งขึ้นในองค์กร
- กลับเข้ามาหาตัวเอง เห็นตัวเอง ตอนนี้กำลังรู้สึกอะไร รู้สึกแบบนี้กระทบอะไรในเรา ความเป็นตัวตนของเรา มองให้ทั่วว่าตัวตนของตัวเองถูกกระทบด้วยอะไร
- จัดการปัจจัยข้างในให้รมณีย์กับตัวเองก่อน เลือกได้ว่าจะรู้สึกกับสิ่งนี้อย่างไร
- ตัวเราเป็นองค์กรและเป็นผู้บริหารกับผู้คนที่มาปฏิสัมพันธ์กับเรา กลับมาบริหารองค์กรในตัวเองเพื่อให้ตัวเองมีพลังในการปฏิสัมพันธ์
- ถามตัวเองว่าอยู่ด้วยความหมายแบบไหนในชีวิต จะเติมความหมายอะไรเพื่อให้จิตได้เรียนรู้และเดินทาง
- หลักธรรมที่สอดคล้องต่อการทำงานในองค์กร เพื่อสร้างให้เกิด Mindfulness organization หรือ องค์กรรมณีย์ คือ “โพชฌงค์ 7”

สิ่งสำคัญคือปัญหาในองค์กรเกิดขึ้นเสมอ แต่มุมมองที่เปิดรับและมองเป็นโอกาสเรียนรู้จะช่วยให้จัดการได้อย่างสงบ โดยไม่สร้างแรงกดดันหรือต่อต้าน ปัญหาที่เกิดขึ้นคือภารกิจหนึ่งที่ต้องจัดการ ด้วยจิตที่สงบ ไม่สั่นไหวไปกับปัญหา ใช้เวลาที่จิตใจสงบใคร่ครวญทบทวนปัญหา นำมาสู่การจัดการแก้ไขให้ลุล่วงองค์กรจะสงบสุข และเอื้อต่อบรรยากาศการทำงาน องค์กรรมณีย์เริ่มต้นที่ตัวเราเอง

“องค์กรรมณีย์เริ่มที่ตัวเรา mindfulness ช่วยลดความ ‘อรมณีย์’ ลง จัดการความ ‘อะ’ ที่เกิดในใจให้บางลง จนเหลือรมณีย์”

“ก่อนจะมี mindset ต้อง mindful ก่อน ไม่งั้นตั้ง mindset ผิด”

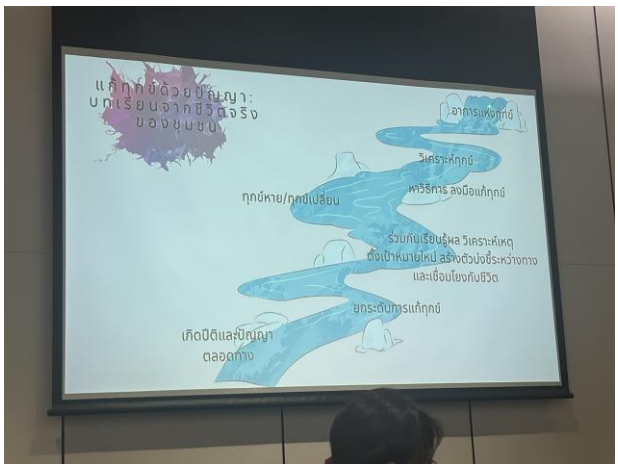
“Be there and be here อยู่กับเขา อยู่กับเราด้วย ฟังเขา 100% และดูตัวเราเองด้วย”

T1-11 เสวนา “ดัชนีสุขภาวะทางปัญญาของสังคม : บทเรียนของการแก้ทุกข์-สร้างสุขของชุมชน”

2 มี.ค. 68 10:00-12:00 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : รศ.ดร.ลือชัย ศรีเงินยวง ผู้อำนวยการหลักสูตรกระบวนทัศน์ใหม่ มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

นำเสวนา : รศ.ดร.ลือชัย ศรีเงินยวง, ศิวโรฒ จิตนิยม ประธาน อสม.และธนาคารความดี ต.หนองสาหร่าย อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี และ โชคชัย ลิ้มประดิษฐ์ อดีตผู้ใหญ่บ้านบ้านหนองกลางดง อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบคีรีขันธ์



ในเสวนา “ดัชนีสุขภาวะทางปัญญา” ผู้เข้าร่วมได้รับการนำเสนอแนวคิดและการประยุกต์ใช้ดัชนีสุขภาวะทางปัญญาในสังคม เพื่อเป็นเครื่องมือชี้วัดคุณภาพของสังคมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาในด้านต่างๆ โดยไม่เพียงแค่การวัดผลในด้านตัวเลข แต่เป็นการสะท้อนถึงคุณค่าทางศีลธรรมและสังคม เช่น ความรักชาติ ความรับผิดชอบ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งสามารถนำมาสู่การพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน ตัวอย่างจากหมู่บ้านหนองสาหร่ายและหมู่บ้านหนองกลางดง แสดงให้เห็นถึงการนำดัชนีนี้ไปใช้จริงในการพัฒนาโครงสร้างและระบบต่างๆ ของหมู่บ้าน เพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาวะทางปัญญาและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

กิจกรรมในครั้งนี้ประกอบด้วยการบรรยายและการนำเสนอผลงานจากหมู่บ้านต้นแบบ โดยมีการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสอบถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งช่วยให้เข้าใจถึงความสำคัญของการใช้ดัชนีสุขภาวะทางปัญญาในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนและพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกในชุมชน ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ว่าเมื่อคนในชุมชนมีความรับผิดชอบและคุณธรรมที่ดี สุขภาวะทางปัญญาของสังคมนั้นๆ ก็จะดีตามไปด้วย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุขและเจริญก้าวหน้า

นอกจากนี้ การใช้ดัชนีสุขภาวะทางปัญญายังส่งผลต่อการสร้างความร่วมมือในชุมชน เมื่อทุกคนในชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาและแก้ไขปัญหา ซึ่งทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้นำและสมาชิกในชุมชน ช่วยลด

ปัญหาความขัดแย้งและทะเลาะวิวาทในชุมชนได้ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนผู้นำ การที่ผู้นำใหม่สามารถสานต่อวิสัยทัศน์และระบบที่ดีจะช่วยให้ดัชนีสุขภาวะทางปัญญายังคงดำรงอยู่และมีผลดีต่อสังคมต่อไปในระยะยาว

การฝึกฝนการฟังและการใช้ดัชนีสุขภาวะทางปัญญายังส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณของชาวบ้าน ทำให้ชาวบ้านมีหนทางในการแก้ไขปัญหาและมีความสุขในชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดความศรัทธาและความเชื่อมั่นในตัวผู้นำ ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและความร่วมมือที่ยั่งยืนในชุมชน

- ปัญญาคือการใช้เหตุผลเหตุผลความคิดที่ต่างจากอารมณ์ความรู้สึกปัญญากับจิตในความหมายของอารมณ์กำหนดกัน จิตสงบเกื้อปัญญา ปัญญาสว่างชัด กำหนดจิตโล่ง โปร่ง เบา เบิกบาน
- ปัญญาสังคมแสดงออกผ่านกรรมหรือการกระทำ ทางกาย วาจา ใจ ในการดำเนินชีวิต / เผชิญทุกข์ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย กิน อยู่ หลับ นอน)
- ปัญญากับสุขภาพวะทางจิตเป็นเหตุและผลแก่กัน จิตที่ผ่อนคลาย โปร่งโล่ง เบาสบาย ไม่บีบคั้นก็ควรให้เกิดปัญญาที่บอกเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง นั่นหมายถึงความจริงที่เหนือการให้คำนิยามหรือความหมายแบบโลกโลก ในทางกลับการปัญญาที่ชัดเจนในความจริงก็ส่งผลถึงการวางจิตใจที่ถูกต้องเกิดการเบาสบายปล่อยวาง เบิกบาน
- ดัชนีสุขภาพภาวะทางปัญญาสามารถสื่อถึงสุขทุกข์อุณหภูมิชีวิตของสังคม ตัวบ่งชี้สุขภาพวะทางปัญญาในสังคมมี สามระดับ ได้แก่ พฤติกรรม / การกระทำ อันเป็นเหตุ ผลคือ อาการสุขทุกข์ทางกายใจของผู้คน โดยมีระบบโครงสร้างอันเป็นเงื่อนไขปัจจัยเอื้อกำหนด

“การเรียนรู้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับโลกชีวิตทั้งหมดทำให้เห็นทางออก เห็นการที่จะปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ทั้งหลายได้ถูกต้องวางใจได้ถูกต้อง เมื่อเราเห็นทางออกรู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรวางใจต่อสิ่งต่าง ๆ ต่อโลกและชีวิตอย่างไรทำให้เกิดปลอดโปร่งโปร่งใสโล่งขึ้นมาจนกระทั่งถึงภาวะอิสรภาพสูงสุด”

T1-12 เสวนาและกิจกรรมทดลอง “THERAPEUTIC HARMONY ศาสตร์ดนตรีบำบัดกับการพัฒนาสุขภาวะด้านใน”

2 มี.ค. 68 18:00-20:00 น. เดอะมิตร-ติ้งรูม ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : สมาคมดนตรีบำบัดประเทศไทย (TAMT)

วิทยากร : ชลัช วรยรรยง ไพฑูรย์ เพิ่มศิรินิวาส ดร.สมรรถยา วาทะวัฒนะ และ พญ.ภาวิดา วรวัชรพาทิน

ผู้ดำเนินรายการ : ไพฑูรย์ เพิ่มศิรินิวาส

ความเข้าใจผิดที่มีต่อดนตรีบำบัด เช่น ผู้บำบัดต้องเล่นดนตรีเป็นหรือใช้บำบัดเฉพาะผู้ป่วย ทั้งที่จริงดนตรีบำบัดที่รวมถึงการร้องเพลง การแต่งเพลง องค์ประกอบของดนตรี สามารถช่วยเสริมสุขภาวะได้หลายมิติ การให้ความรู้จะช่วยให้วิชาชีพนี้เติบโตและเป็นที่รู้จักมากขึ้น

กลุ่มนักดนตรีบำบัดที่มีทั้งนักศึกษาดนตรีบำบัด นักดนตรีบำบัด และแพทย์ผู้ใช้ดนตรีบำบัดเป็นแนวทางเสริมในการดูแลผู้ป่วย นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับดนตรีบำบัด และประโยชน์ของดนตรีบำบัดที่ช่วยเสริมสร้างกาย ใจ จิตสังคม และจิตวิญญาณ การบรรยายความหมายของดนตรีบำบัด การใช้ดนตรีบำบัดในทางการแพทย์เพื่อบำบัดผู้ป่วยทั้งในผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยระยะท้าย ดนตรีบำบัดที่ช่วยเยียวยาผู้คนที่มีภาวะเครียด เยียวยาความสัมพันธ์ ดนตรีบำบัดเพื่อเสริมสร้างร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ดนตรีบำบัดเพื่อการเข้าใจตนเองและสร้างคุณค่าในตัวเองสำหรับเยาวชนผู้ด้อยโอกาส การทำงานดนตรีบำบัดเชื่อมโยงกับเครือข่ายต่างๆ เช่น การแพทย์ การศึกษา เป็นต้น

ผู้เข้าร่วมได้ทดลองปฏิบัติสั้น ๆ ง่าย ๆ เช่น การทำเสียงให้เป็นจังหวะโดยใช้การตบมือ ตบหน้าขา หรือดีดนิ้ว การส่งเสียงร้อง (ฮัมเพลง) แบบด้นสด และการวาดภาพระบายสีขณะเปิดเพลงบรรเลง เป็นต้น

ข้อสรุปหลักๆ ที่ได้จากการเสวนา ได้แก่

- ดนตรีบำบัดคือการใช้องค์ประกอบทางดนตรี เช่น เนื้อเพลง ท่วงทำนอง และจังหวะ มาใช้ฟื้นฟูอาการต่างๆ ของผู้ป่วย
- ดนตรีบำบัดในทางการแพทย์ช่วยบำบัดผู้ป่วยทั้งในผู้ป่วยทั่วไปและผู้ป่วยระยะท้าย
- ดนตรีบำบัดที่ช่วยเยียวยาผู้คนที่มีภาวะเครียด และช่วยเยียวยาความสัมพันธ์
- ดนตรีบำบัดสามารถช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ
- ดนตรีบำบัดช่วยทำให้เกิดความเข้าใจตนเองและช่วยให้เยาวชนผู้ด้อยโอกาสสร้างคุณค่าในตัวเอง
- การทำงานดนตรีบำบัดสามารถเชื่อมโยงกับเครือข่ายต่างๆ เช่น การแพทย์ การศึกษา เป็นต้น
- ปัจจุบันในประเทศไทยมีสถาบันที่สอนดนตรีบำบัดคือมหาวิทยาลัยมหิลและจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิ่งสำคัญคือดนตรีบำบัดช่วยเสริมสร้างกาย ใจ จิตสังคม และจิตวิญญาณ เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาได้

คุณค่าที่ได้รับคือดนตรีบำบัดช่วยสร้างคุณค่าในตนเอง เสริมพลังใจให้มองโลกด้านบวก มีความหวัง กำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ดนตรีบำบัดช่วยให้จิตใจสงบ ลดการตอบโต้ด้วยอารมณ์ที่รุนแรงลง อันเป็นจุดเริ่มต้นของการบ่มเพาะสันติภาวะภายในใจ ดนตรีบำบัดช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ทำให้เข้าใจตัวเอง เห็นความเป็นตัวเองอย่างลึกซึ้ง และเข้าถึงสภาวะเดิมแท้ภายในตนเองได้

พื้นที่การเรียนรู้ (T2)

ชุมชน ความร่วมมือ และพลังของการดูแลกัน

T2-1 เสวนา “องค์กรเกื้อหนุนชีวิตด้านใน”

27 ก.พ. 68 15:30-17:30 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : นันท์นภัส การะโชติ โครงการ Happy Growth

วิทยากร : นันท์พันธ์ เปรี้ยวน้อย บุญช่วย ประสิทธิ์สัมฤทธิ์ พิเชษฐ พัวพันกิจเจริญ และ รศ.ดร.รัตติกรณ์ จงวิศาล

ผู้ดำเนินรายการ : จณิน วัฒนปฤดา

หากพนักงานไม่มีความสุขในการทำงาน องค์กรก็ไม่อาจประสบความสำเร็จได้ พนักงานในองค์กรจึงเป็นปัจจัยหลักที่ผู้ประกอบการต้องใส่ใจดูแลทั้งมิติสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้แทนองค์กรและผู้นำองค์กรจึงมาร่วมกันนำเสนอหลักการ แนวคิด ความสำคัญของการสร้างความเป็นจิตวิญญาณในองค์กร การนำเสนอผลงานวิจัยของเครื่องมือต่างๆ และกิจกรรมที่ช่วยฝึกฝน ส่งเสริมพนักงานในองค์กรให้มีความเข้าใจในตนเอง มีสติ รู้สึกตัว มีสมาธิ มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเองทำ ปรับพฤติกรรมเชิงบวก และมีความสุขในการทำงาน

ผู้เข้าร่วมเสวนานำเสนอผลจากงานวิจัยสี่เรื่อง ได้แก่ “งานวิจัยที่ศึกษาอิทธิพลและผลลัพธ์ของจิตวิญญาณและจิตวิญญาณในการทำงาน” งานวิจัยเรื่อง “โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางปัญญา ความผาสุกทางจิต และภาวะหมดไฟในการทำงานในคนวัยทำงาน” งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา และจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน” งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ สำหรับผู้นำในองค์กร งานวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาหลักสูตร Inner Development Goals (IDG) ในประเทศไทย”

ข้อสรุปหลักๆ ที่ได้จากการเสวนา ได้แก่

การสร้างความเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพในองค์กร จำเป็นที่จะต้องพัฒนาคนในองค์กรให้มีคุณภาพ ไม่ใช่เพียงแต่ทักษะความรู้ในการทำงานเท่านั้น แต่ต้องเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาหรือส่งเสริมให้พนักงานมีการพัฒนาตนเองจากภายในด้วย ส่วนกิจกรรมต่างๆ ที่จะนำไปใช้กับพนักงานก็แตกต่างกันไปตามบริบทขององค์กรนั้นๆ แต่ไม่มีการนำเสนอผลประกอบการที่ชัดเจนว่าเมื่อพนักงานเริ่มเรียนรู้ soft skill ต่างๆ แล้ว ผลประกอบการดีขึ้นจริงหรือไม่ แต่มีความชัดเจนว่าพนักงานมีความสุขในการทำงานมากขึ้น ลดความขัดแย้งในระหว่างคนทำงาน บรรยากาศการทำงานดีขึ้น

คุณค่าที่ได้จากการเสวนานี้ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมปัญญาภายในอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้พนักงานรักและเข้าใจองค์กร สร้างความหวัง ความร่วมมือ และความสามัคคีในการทำงาน ก่อให้เกิดความร่วมมือในองค์กรที่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันมากขึ้น การฝึกสติและสมาธิช่วยให้พนักงานรู้จักตนเอง เห็นคุณค่า เข้าใจผู้อื่น ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาอย่างสันติ การพัฒนาปัญญาภายในเพื่อความสุขในชีวิตของพนักงานทั้งองค์กรไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ด้วยการส่งเสริมจากองค์กรและคุณภาพภายในของแต่ละคน นักวิจัยยังคงเชื่อมั่นว่าสามารถทำได้

ผู้เข้าร่วมที่มาจากหลากหลายองค์กรสนใจแนวทางนี้ แต่ผู้บริหารยังไม่แน่ใจว่าการพัฒนาจิตวิญญาณให้กับพนักงานจะช่วยเพิ่มผลประกอบการขององค์กรได้จริงหรือไม่ ผู้เก็บข้อมูลตั้งข้อสังเกตว่าการพัฒนาด้านจิตวิญญาณโดยธรรมชาติแล้วเป็นการทำงานภายในเพื่อยกระดับจิตสำนึกภายในก่อน แล้วจึงส่งผลสะท้อนออกมาภายนอก คือการเปลี่ยนแปลงในระดับพฤติกรรมภายหลัง แต่สิ่งที่บางองค์กรนำไปใช้ยังเป็นการฝึกการเปลี่ยนแปลงที่ภายนอกก่อน เพื่อหวังผลการเปลี่ยนแปลงภายในที่ตามมา จึงอาจคาดหวังการเปลี่ยนแปลงภายในที่แท้จริงได้ยาก

*“อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในองค์กรของคุณ... ‘**คน**’ ไง”*

“ถ้าเราอยากจะทำให้ทีมงานเรามีความสุข เราเองก็ต้องเป็นเหมือนถังพลังงานความสุขนั้นก่อน”

T2-2 เวิร์กชอป “เติบโตร่วมกันฉันมิตร : การทำงานเยาวชนผ่านมิติจิตวิญญาณและการเยียวยา”

27 ก.พ. 68 15:30-17:30 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : มูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน (Thai TGA)

ชวนผู้ทำงานด้านเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีอัตลักษณ์ชายขอบ รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ ได้มาทบทวนแลกเปลี่ยนการทำงานที่ผ่านมาในประเด็นสุขภาวะที่เกี่ยวข้อง ที่สำคัญคือการชวนให้คนทำงานมีความเข้าใจ เห็นความสำคัญ และเพิ่มเติมมิติจิตวิญญาณและการเยียวยาเข้าไปในการทำงานมากขึ้น

ด้วยการทำงานที่ผ่านมามักเน้นที่การปกป้องและคุ้มครองสิทธิมนุษยชน การเอื้อให้คนทำงานกับเยาวชนมีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการทำงานด้านจิตวิญญาณ จักเป็นหนทางนำไปสู่การเสริมพลังให้เยาวชนกลับมามองเห็นคุณค่าในตัวเอง และมีศักยภาพในการยืดหยุ่นปรับตัว (resilience) เมื่อต้องเผชิญความรุนแรงและการเลือกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทั้งการไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ขาดพื้นที่ปลอดภัยหรือชุมชนที่รับฟังอย่างไม่ตัดสิน การให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าถึงความช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น ป้องกันโรคติดต่อ การเยียวยาจิตใจ หรือการช่วยเหลือแนะนำอาชีพ ฯลฯ รวมถึงการขาดการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาวะทั้ง 5 ด้าน โดยเฉพาะทางด้านจิตวิญญาณและสังคม

เวิร์กชอปนี้ เปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกัน ในบรรยากาศที่เป็นมิตร ผ่อนคลาย ไว้วางใจ ด้วยโจทย์คำถามชวนคุย 3 รอบ ได้แก่ รอบแรก แนะนำตัวเอง องค์กรที่สังกัด ลักษณะงานที่ทำ รอบสอง เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่สร้างความประทับใจ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำงานในแง่มุมต่างๆ และรอบสาม ให้แบ่งปันกับเพื่อนถึงสิ่งที่ค้นพบ/ได้รับจากการทำงานกับเยาวชนชายขอบ เพื่อส่งเสริมศักยภาพและคุณภาพชีวิต โดยมีโจทย์ให้ 3 ข้อ คือ

1. แต่ละคนนำหลักการคุ้มครองเด็กและเยาวชนมาใช้อย่างไรกับเยาวชนกลุ่มที่ทำงานด้วย

2. สถานการณ์และความทุกข์ทางใจ สิ่งที่เป็นบาดแผลภายในของเด็กและเยาวชนที่สำคัญคือเรื่องอะไรอย่างไร

3. วิธีการหรือการเยียวยาความทุกข์ภายในใจ หรือฟื้นฟูพลังอำนาจภายในเด็กและเยาวชนที่ผ่านมา เราทำอย่างไร ได้ผลหรือไม่ มีสิ่งใดเป็นข้อท้าทายอีกบ้าง

แต่ละกลุ่มผลัดกันนำเสนอเป็นภาพประกอบ ข้อความ ผ่านสื่อที่ทำงานร่วมกัน จากนั้นในช่วงสุดท้ายกระบวนกรได้นำพาผู้เข้าร่วมทุกคนช่วยกันระดม แนวทาง วิธีการดูแล ช่วยเหลือ เยียวยาเยาวชนกลุ่มนี้ และนำมาแสดงให้เห็นบนพื้นที่ที่จัดไว้ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการทำงานร่วมกันต่อไป

สำหรับข้อสรุปหลักๆ และแนวทางแก้ปัญหาที่งานนี้นำเสนอ เพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนสังคมให้มีการยอมรับและเกื้อกูล เยาวชนหรือบุคคลชายขอบ (LGBTQ+) ให้มีสิทธิเสรีภาพ การเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกับเพศอื่นๆ ได้รับการปฏิบัติอย่างให้เกียรติและเคารพในความแตกต่าง ได้แก่

1. เคารพและยอมรับในความเป็นตัวเองอย่างที่เขาเป็น
2. รักษาความลับของเยาวชน
3. รับฟังอย่างไม่ตัดสิน เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็นผู้ฟังที่ดี
4. มีความซื่อตรง จริงใจต่อเยาวชนที่ทำงานด้วย
5. ส่งเสริม/สนับสนุนให้มีสุขภาวะทั้ง 5 ด้าน รวมทั้งเน้นการสร้างความมั่นคงแข็งแรงด้านจิตวิญญาณให้มากขึ้น

การขับเคลื่อนงานและหาแนวทางร่วมกันจากกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องและทำงานในพื้นที่ รวมถึงประสบการณ์ของตนเอง มีการรับฟัง ระดมสมอง เปิดรับความคิดเห็น แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มผู้ทำงาน เป็นการทำงานและร่วมมือกันฉันมิตร

“ให้ต้นไม้เปรียบเหมือนเด็กและเยาวชน ถ้าพวกเราเป็นส่วนหนึ่งในการเติบโตของต้นไม้ เราจะทำอะไรได้บ้าง ให้ต้นไม้เติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาวะที่ดี”

การชวนให้ผู้เข้าร่วมทบทวนและคิดพิจารณาถึงวิธีการและสิ่งที่จะทำให้เยาวชนมีอำนาจภายใน มีความมั่นใจ และมั่นคงมากขึ้น เป็นการยกระดับในการแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา และเกิดคุณภาพภายในสมดุลมากขึ้น ทั้งการยอมรับความแตกต่าง เข้าใจตนเองมากขึ้น ลดการตัดสิน เปิดกว้างพร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพในความเป็นมนุษย์ และพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูล

T2-3 พิธีกรรม “หวนคืนสู่ผืนโลก : เฉลิมฉลอง ปรองดอง และเยียวยา”

27 ก.พ. 68 18:00-20:00 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : เครือข่ายแม่มดและผู้ฝึกฝนทางจิตวิญญาณ

นำพิธีกรรม : เครือข่ายแม่มดและผู้ฝึกฝนทางจิตวิญญาณ

เป็นพิธีกรรมที่เชื้อเชิญให้แต่ละคนได้นำพาตนเองเดินเข้ามาสู่พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ทีละคน ๆ แล้วมานั่งล้อมวงกัน รับขวัญผ่านความเชื่อของพี่น้องชาวญัฮกุร ผู้ที่สำหรับพวกเขาแล้ว ผืนป่าคือความเคารพ ความอ่อนน้อม และต้นกำเนิดของชีวิต หยิบดอกไม้ออกมาไหว้เคารพเจ้าที่ กับจำลองบรรยากาศของการกราบไหว้เทพเทวาก่อนจะเข้าป่าหาเลี้ยงชีพ ... ด้วยการร้องเพลงสวด

ทั้งหมดเป็นไปเพื่อตั้งเจตจำนงที่จะเคารพนบนอบ ขอบคุณ อธิษฐาน รับการเยียวยา และเอ่ยคำพรต่อธรรมชาติ ด้วยมองว่าตนเองคือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อีกทั้งแลเห็นถึงความงามและอำนาจวิเศษในตน

แม่มดแม้ถูกบดบังและด้อยคุณค่าตลอดกาลเวลาที่ผ่านมา แต่ไม่เคยสิ้นเรี่ยวแรงในการสร้างสัมพันธ์กับผืนโลกและชีวิต ด้วยหยั่งเห็นว่ามนุษย์เราขาดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ มนุษย์ต้องการความรักและการเยียวยา วันนี้พวกเขาจึงมารวมตัวกันที่นี่ที่จะสื่อสารเรื่องดังกล่าวผ่านการเล่าเรื่อง เล่านิทาน การขับกล่อม และการทำพิธีกรรม เพื่อส่งต่อคำพรและความปรารถนาดีไปสู่ผู้คน สรรพชีวิต และโลก

ศาสตร์แม่มดอาจถือได้ว่าเป็นศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งมีที่มาจากการอยู่ร่วมกับธรรมชาติด้วยความเคารพและความขอบคุณที่ว่า ธรรมชาติคือผู้ให้ชีวิต ให้ปัจจัย 4 การเป็นแม่มดคือการเป็นแม่ผู้ให้ชีวิต ช่วยให้ชีวิตเดินต่อไปได้ แม่มดคือสภาวะของการให้ที่ข้ามพ้นความเป็นเพศสภาพ ความศักดิ์สิทธิ์ของแม่มดจึงเกิดขึ้นจากใจที่เชื่อมโยงกับสรรพชีวิตด้วยความรัก และแม่มดคือจิตวิญญาณของโลก แม้จะถูกมองว่าแปลกประหลาด

แต่ก็อยู่มาได้ด้วยการมีเมตตาธรรม ความทุกข์และน้ำตาของแม่มดคือสิ่งที่ทำให้แม่มดเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น และสิ่งนี้จำเป็นที่จะช่วยให้พวกเขาเติบโตขึ้นเป็นไม้ใหญ่เพื่อจะดูแลและเกื้อกูลสรรพสิ่งได้

- พิธีกรรมต่าง ๆ ล้วนมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เสียงกลองแทนเสียงหายใจของแผ่นดิน การให้ดอกไม้คือการมอบสิ่งที่ธรรมชาติได้ให้เรากลับคืนสู่ธรรมชาติด้วยความซาบซึ้งขอบคุณ ส่วนพิธีกรรมการเยียวยาคือการนำพาให้คนได้กลับไปเชื่อมโยงกับธาตุต่าง ๆ ของธรรมชาติทั้งหก ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณ ซึ่งให้พลังแห่งการเยียวยา การเยียวยาเริ่มจากตนเอง แล้วจึงแบ่งปันต่อให้แก่ผู้อื่นและสรรพชีวิต
- กำหนดใจไปอยู่กับธรรมชาติ การเยียวยาเริ่มต้นจากการรู้สึก
    - ธาตุดิน รากฐาน มั่นคง อบอุ่น โอบอุ้ม
    - ธาตุน้ำ ไหลเลื่อน อ่อนโยน บริสุทธิ์ ชำระล้าง
    - ธาตุลม เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ความคิดใหม่ ๆ แรงบันดาลใจ อิสระ
    - ธาตุไฟ แสงสว่าง กระตือรือร้น มุ่งมั่น อบอุ่น เป็นประกาย เกิดสิ่งใหม่ ปลุกพลัง
    - อากาศธาตุ ลมหายใจแห่งชีวิต ความว่างของพื้นที่ สติ
    - วิญญาณธาตุ การตระหนักรู้และเชื่อมโยงกับตัวเอง ผู้คน ชุมชน สังคม ธรรมชาติ โลก จักรวาล
- Magic คือการดำรงตนให้เป็นแม่ผู้ให้ชีวิต ความรู้นำไปสู่การกระทำที่เกื้อกูลและเชื่อมโยง นี่คือ Magic มันไม่ใช่การเสกอะไรให้เกิดขึ้น แต่ความศักดิ์สิทธิ์เกิดขึ้นจากการกระทำบางอย่างด้วยความตั้งใจมั่นของตัวเอง
- พลังวิเศษของมนุษย์คือการเดินเข้าไปหาคนอื่นแล้วกอดเขาได้ คนที่มีเวทย์มนต์คือคนที่สามารถรักคนที่ไม่รักเราได้ มันคือการเยียวยาตัวเองด้วย เราคือความรักและเรามีความรักมากเพียงพอที่จะมอบให้ทุกคน ทุกที่

“Ancestors, Sky People ... I am truly blessed. You are truly blessed. We are truly blessed.”

การกลับมาเชื่อมโยงกับธรรมชาติและแม่โลก การกลับมาเชื่อมโยงกับบรรพบุรุษและสรรพสิ่ง ทั้งหมดนี้นำมาสู่การเยียวยาภายในตัวเองและส่งต่อไปยังผู้คนและสรรพสิ่งได้ โดยผ่านพิธีกรรมที่สืบต่อจากรุ่นสู่รุ่น รวมถึงพิธีกรรมร่วมสมัยที่อาศัยเครื่องดนตรี การร้องเพลง และการเต้น ซึ่งร่วมกันทำเป็นกลุ่มเพื่อให้เกิดชุมชนที่มีพลัง

การมารวมตัวกันของกลุ่มคนที่รู้สึกแปลกแยกแตกต่างแต่มีพลังแห่งศรัทธาและความเชื่อที่ยิ่งใหญ่ร่วมกันได้แสดงออกถึงความเต็มใจที่จะร่วมทุกข์ และส่งมอบความหวังให้กับสังคมในวงกว้างขึ้นได้ อีกทั้งพิธีกรรมที่ทำให้เรากลับมาเชื่อมโยงกับธรรมชาติรวมถึงธาตุทั้งหก คือการภาวนาที่น้อมใจกลับสู่ความมั่นคงภายในและนำมาซึ่งสันติสุข ทั้งได้ส่งต่อสิ่งนี้ให้แก่ผู้อื่นด้วย อีกนัยหนึ่ง นี่คือหนทางแห่งสุขภาวะทางปัญญาแบบหนึ่งที่ทำให้คนเรากลับมาเห็นคุณค่าและความงดงามในตนเองได้ บนฐานของการมีความอ่อนน้อม เคารพ และซาบซึ้งในพระคุณ

Spirituality คือลมหายใจ คือพลังยิ่งใหญ่ในธรรมชาติ คือความยินดี คือความหวังอย่างยิ่ง

T2-4 เสวนา “จากภายในสู่โลก ... ผสานจิตวิญญาณอาหารสู่ความหวัง”

28 ก.พ. 68 10:00-12:00 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : วัลลภา แวน วิลเลียนส์วาร์ด เครือข่ายนวัตกรรมสากล (INI-Innovation Network International)

นำเสวนา : Dr. Thomas Legrand, Rakesh Kumar Pandey, Frans Sugiarta, Chang Tianle, Naw Aung, Khamphui Saythalat และ นคร ลิมปคุปตถาวร

ผู้ดำเนินรายการ : นงลักษณ์ สุขใจเจริญกิจ และ อ.ปกรณ์ เลิศเสถียรชัย

นำเสนอการเชื่อมโยงมิติจิตวิญญาณเข้ากับประเด็นอาหารในระดับชุมชน สังคม และทั่วโลก ด้วยการเริ่มตั้งคำถามอย่างจริงจังกับความหมายของอาหารและกับตัวระบบที่เกี่ยวข้องตั้งแต่การผลิตจนมาถึง มนุษย์และธรรมชาติ ทบทวนความเชื่อพื้นฐานที่สังคมมีต่ออาหาร และแบ่งปันข้อมูลและแนวคิดเพื่อขยายความร่วมมือและสร้างเครือข่ายการทำงาน เจตนารมณ์หลักเพื่อทำให้มิติด้านจิตวิญญาณสามารถปรากฏผลเป็นรูปธรรม ด้วยการเห็นความเชื่อมโยงของอาหารกับตัวเรา ผู้คน และธรรมชาติ สร้างจิตสำนึกของสังคมต่ออาหารและการกิน เกิดระบบอาหารที่ใส่ใจ กินอย่างรู้ที่มา และสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในระบบอาหารไปจนถึงกับธรรมชาติ

โครงการจิตวิญญาณอาหาร (Food Spirit) เป็นการร่วมมือของทั้งนักส่งเสริมสุขภาวะ ผู้ฝึกฝนด้านจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับอาหาร นักคิด/นักวิชาการ และชุมชนอาหารในพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ ผนวกกับเครื่องมือที่เป็นนวัตกรรมทางสังคม อาทิ การออกแบบความร่วมมือ และเครื่องมือการประเมินร่วมของชุมชนที่สร้างแรงบันดาลใจสู่พลังการสร้างสรรค์ เพื่อให้อาหารเป็นที่มาของ ‘สันตินิเวศ’ (EcoPeace) ที่เกื้อกูลการผลิตที่ใส่ใจต่อความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินและมิติทางสังคม บนแนวคิด ‘สมบัติร่วม’ คือระบบที่มีเราทุกคนร่วมกันดูแล

ผู้นำเสวนาซึ่งมาจากเครือข่ายที่ทำงานด้านจิตวิญญาณอาหาร ได้แบ่งปันประสบการณ์และความคิดเห็นผ่านคำถามที่สำคัญ ว่า “ในระบบอาหารปัจจุบัน เราจะสร้างความตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณได้อย่างไร” และ “อะไรคือความท้าทายในการทำงานนี้และเรารับมืออย่างไร” ในตอนท้าย ผู้นำเสวนาแต่ละท่านได้ฝาก “สาส์นแห่งความหวัง” เพื่อส่งเสริมจิตวิญญาณอาหารที่เชื่อมโยงกับตัวเรา

เนื้อหาโดยรวมเป็นชุดความคิดและกรณีตัวอย่างที่บอกเล่าประสบการณ์การทำงานที่มีมุมมองแบบองค์รวม และทำความเข้าใจระบบอาหารที่เห็นสายสัมพันธ์ในลักษณะของ “จักรวาลในชามข้าว” เป็นการเชื่อมโยงระบบอาหารเล็ก ๆ ไปจนถึงระบบอาหารที่กว้างออกไปซึ่งอยู่ในระบบนิเวศอาหารโลกเดียวกัน ตระหนักถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และพลังความเป็นพลเมืองอาหาร (Food Citizen) ของผู้คน สร้างระบบอาหารที่มีสุขภาวะและความสุข และเกิดความรอบรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) ที่ส่งผลดีถึงระบบนิเวศและชุมชนแห่งชีวิต

- จากความเจ็บปวดกลายมาเป็นคำถามสำคัญที่ว่า ‘อาหารมาจากไหน’ และ ‘มีอะไรผิดพลาดที่ตรงนั้นหรือ’
- เห็นการตัดขาดระหว่างอาหารกับผู้คนกับชาวไร่ชาวนา จึงเป็นที่มาของการเอาความเชื่อมโยง (Connection) นั้นกลับคืนมา โดยมาเริ่มทำตลาดขายอาหารของชาวไร่ชาวนาในเมืองหลวง
- ระบบที่อยู่บนแนวคิดแบบลดทอน (Reductionism) ทำให้เราไม่ตระหนักเห็นผลกระทบจากระบบและความซับซ้อนของตัวเลขต่าง ๆ ก็ไม่ถูกมองเห็น
- Biodynamics ทำให้ตนเองเกิดดวงตาคู่ใหม่ จึงหันกลับมาทำงานกับผืนดิน พืช ชีวิต และตัวเราโดยตรง กลับมาเชื่อมโยงกับภายในตัวเองก่อน พบคำตอบจาก Higher Self เป็นความเคารพอ่อนน้อม แบ่งปันความรักจากตัวเรา แล้วทำงานกับธรรมชาติด้วยมุมมองใหม่นี้

ความหวังอยู่ที่ระบบการศึกษาที่จะผสานจิตวิญญาณและคุณค่าเข้าไป และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลซึ่งกันและกัน

การริเริ่มระบบอาหารที่มีจิตสำนึกคือทางออกสำคัญ ด้วยการแบ่งปันความรู้ข้อมูลและแนวคิดรวมถึงประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อเรียนรู้จากกัน จัดทำกระบวนการและโครงการที่สามารถส่งผลกระทบในวงกว้าง อีกทั้งสร้างการรับรู้และยอมรับจากโลกกระแสหลักผ่านการทำงานวิชาการด้วย ในที่สุด จะนำไปสู่การร่วมมือและเสริมพลังซึ่งกันและกันได้ในรูปของเครือข่ายการทำงานที่สัมฤทธิ์ผลได้ในระดับต่าง ๆ ทั้งในประเทศ ในภูมิภาค และในระดับสากล และสิ่งนี้สามารถกลายเป็นความหวังของโลกที่จะมีระบบอาหารที่เกื้อกูลสรรพชีวิตได้โดยแท้

นอกจากนี้ ระบบอาหารที่เปี่ยมด้วยจิตสำนึกยังช่วยส่งเสริมสุขภาวะและความสุขในภาพใหญ่ของสังคมได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ผลิต ผู้บริโภค และผู้คนในระบบ รวมไปถึงมีส่วนช่วยดูแลรักษาทรัพยากรสิ่งแวดล้อมบนการมีสำนึกรักและเคารพในคุณค่าของทุกสิ่ง อีกนัยหนึ่ง นี่ก็คือสุขภาวะทางจิตวิญญาณในระดับชุมชนและสังคมที่พวกเรากำลังจะร่วมกันสร้างขึ้นนั่นเอง

“หนึ่งในคำตอบอยู่ที่ระบบสังคมและการเมืองที่มีจิตสำนึก รัฐบาลควรดูแลและสนับสนุนให้ประชาชนเข้าถึงอาหารได้ในราคาที่ยุติธรรม เราทุกคนควรเข้าถึงอาหารที่ดีมีคุณภาพได้โดยง่าย อาหารต้องไม่ใช่สินค้าฟุ่มเฟือย”

T2-5 เสวนาอ่างปลา “มิติจิตวิญญาณในจักรวาลอาสาสมัคร”

28 ก.พ. 68 13:00-15:30 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา

ร่วมเสวนา : สมบัติ บุญงามอนงค์ มูลนิธิกระจกเงา, อรุณชัย นิติสุพรรัตน์ กลุ่มจิตอาเยียวยาจิตใจผู้ป่วย I SEE YOU, ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ธนาคารจิตอาสา, ราตรี ประภาสะวัต ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ รพ.ชลประทาน, อุไรวรรณ เนตรขำ สถาบันประสาทวิทยา, วุฒิ วิพันธ์พงษ์ บมจ.แอสเซทไวส์, ณัฏฐกิตติ์ ระวิรุ่ง อาสาสมัครมูลนิธิเจริญโภคภัณฑ์พัฒนาชีวิตชนบท, สันติ ดำรงวิริยาเวทย์ อาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วยในโรงพยาบาล มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา

ดำเนินรายการ : ประสาน อิงคนันท์

เปิดพื้นที่ชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเหล่าอาสาสมัครที่มีประสบการณ์ จากกลุ่ม หน่วยงาน มูลนิธิ และองค์กรต่างๆ ด้วยการเข้าใจลักษณะงานและกระบวนการ ที่ทำให้อาสาสมัครเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน แม้เป็นการทำงานภายนอกที่เน้นทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่น หากงานนี้กลับเป็นเครื่องมือที่เข้ามาทำงานเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญาของอาสาสมัคร ไปพร้อมกับการตระหนักรู้ภายในตนเอง

งานเสวนาอ่างปลานี้ บอกเล่าการทำงานอาสาของแต่ละองค์กร การดูแลผู้ที่มาทำงานอาสา การเปลี่ยนแปลงภายในตัวของผู้ที่มาทำงานอาสา และการเปลี่ยนแปลงของผู้มาทำงานอาสาที่ส่งผลต่อคนรอบข้าง ด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อบริหารจัดการงานอาสาให้เป็นงานที่ยั่งยืน ที่สำคัญคือการเห็นคุณค่าของงานอาสาที่เกิดขึ้นทั้งกับผู้เป็นอาสา และผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือ

เริ่มต้นด้วยผู้ดำเนินรายการเกริ่นแนะนำวิทยากรทั้ง 8 คน จากนั้นรอบแรกให้แต่ละคนได้แนะนำตัวเองว่ามาจากไหน ทำอะไร ซึ่งประกอบด้วยคนทำงานในหน่วยงานหรือองค์กรด้านอาสาสมัคร 6 คน ได้แก่ มูลนิธิกระจกเงา, กลุ่ม I SEE U, โรงพยาบาล, ธนาคารจิตอาสา, บริษัทเอกชน และอาสาสมัครอีก 2 คน ในรอบสองแบ่งปันประสบการณ์การทำงานด้านอาสา ส่วนรอบสาม ให้ผู้เข้าร่วมที่อยู่รอบนอกได้มีโอกาสซักถามหรือแบ่งปันประสบการณ์

ข้อค้นพบและการเรียนรู้สำคัญที่เกิดขึ้นจากการทำงานอาสา

- การสนับสนุน คอยช่วยเหลือดูแลผู้ทำงานอาสา ทั้งในด้านความรู้ ความคิด ความรู้สึก เช่น การเตรียมความพร้อมก่อนทำงาน อย่างอบรมทักษะการฟัง การอยู่กับคนตรงหน้า การเจริญสติ การชวนคุยสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังเสร็จงาน การให้เขียนบันทึก ในบางกรณีอาจมีการให้ค่าตอบแทนที่เหมาะสมได้ เช่น ค่าเดินทาง ค่าอาหาร เพื่อช่วยเหลืออาสาสมัครเยาวชนหรือผู้ขาดแคลนที่มาทำงานได้

- งานอาสาเป็นกลไกการทำงานภายนอก ที่เข้าไปเปลี่ยนแปลงคุณภาพจิตภายใน เช่น เรื่องเล่าของอาสาที่ทำงานถ่ายภาพศพจากภัยพิบัติธรรมชาติเพื่อยืนยันอัตลักษณ์ การเจริญมรณานุสติ ประสบความจริงตรงหน้า ทำให้มองเห็นคุณค่าความสำคัญและความหมายของชีวิต เรียกว่าความจริงเปลี่ยนความคิด พลิกชีวิตเป็นคนใหม่

- กระบวนการตีความให้ความหมายมีความสำคัญมากกับการเติบโตทางจิตวิญญาณ จึงควรมีผู้ประสบการณ์ช่วยนำพา

- การทำงานงานอาสา ทำให้บทสนทนาภายนอกที่เกิดขึ้น กลับเข้ามาสนทนาและทำงานภายในกับตัวอาสาเอง ทำให้เกิดการเติบโตด้านใน และยกระดับมิติด้านจิตใจและจิตวิญญาณ

- งานทำให้อาสามีพลัง และงานอาสาเป็นสนามพลัง ที่เริ่มจากตัวเอง ก่อนแผ่ไปยังคนรอบข้าง และส่งต่อไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีขอบเขตสิ้นสุด

- งานอาสาช่วยให้มิติด้านความสัมพันธ์ดีขึ้น ทั้งความสัมพันธ์ที่ดีต่อตัวเอง เห็นคุณค่าและศักยภาพตนเอง หันมารักใส่ใจดูแลมากขึ้น รวมถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อคนอื่น เช่นเรื่องเล่าจากอาสาที่มองเห็นสามีดูแลใส่ใจภรรยาที่ป่วยระยะท้ายด้วยความรัก ทำให้กลับมามีท่าทีกับคนที่บ้านเปลี่ยนไป หรือตัวอาสาสมัครที่ไปทำงานในโรงพยาบาลช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากร และตัวบุคลากรก็ได้กลับมาย้อนสำรวจตัวเองถึงงานที่ตนทำอยู่

งานอาสาจึงเป็นงานที่ต้องใช้ทั้งพลังกายและพลังใจในการช่วยเหลือคนอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน ทั้งยังเป็นสนามพลังที่ส่งต่อความสุขความงดงาม การช่วยเหลือผู้คนให้พ้นทุกข์ เป็นการร่วมทุกข์ที่ทำให้ค้นพบความสุข ซึ่งในท้ายที่สุดไม่ใช่แค่ผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือเท่านั้น ผู้ที่เป็นอาสาเองนั้นก็จะได้รับประโยชน์และความรู้สึกที่ดีด้วย

ในการทำงานอาสาสมัครทำให้เห็นคุณค่าตัวเอง ฝึกภาวะผู้นำ เริ่มจากการนำตัวเอง ก้าวข้ามความกลัว ต้องมีสติรับรู้กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ทำให้เข้าใจชีวิตและธรรมชาติของชีวิต เกิดการพัฒนาตัวเองจากภายใน แม้จะทำงานกับความทุกข์ ความยากลำบาก แร้นแค้น ขัดสน เจ็บไข้ได้ป่วย ภัยพิบัติ การสูญเสีย หรือความตาย ฯลฯ

งานอาสาสมัครจึงเป็นงานที่ช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี ขณะเดียวกันสามารถเติบโตเป็นความงดงาม รากของชีวิต หล่อเลี้ยงจิตใจ ดำรงอยู่ได้ด้วยการตระหนักรู้ภายในตนเอง การเคารพและมองเห็นคุณค่าในกันและกัน เกิดเป็นสันติภาวะทั้งระดับบุคคล แล้วยกระดับไปสู่ระดับกลุ่ม ชุมชน และสังคมต่อไปได้ ด้วยการรู้สึกสัมพันธ์เชื่อมโยงไม่แบ่งแยกขาดจากกัน

พลังสังคมเกิดจากพลังตัวเรา

งานอาสาเป็นเหมือนต้นไม้ ตัวอาสาเปรียบเหมือนราก และตัวเองเป็นสนามผู้รับใช้

งานอาสาแทรกในชีวิตประจำวันทุกวินาที เพียงแค่เราใส่ใจ

T2-6 เสวนา“ทบทวนปัจจุบัน มองอนาคต นโยบายดูแลใจครูแพทย์”

28 ก.พ. 68 15:30-17:30 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : วิเศษ บำรุงวงศ์ ธนาคารจิตอาสา

นำเสวนา : นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, ผศ.นพ.พนม เกตุมาน โครงการก่อการครูแพทย์, ผศ.นพ.เทิดศักดิ์ ผลจันทร์ คณะแพทยศาสตร์ ม.นเรศวร, ผศ.นพ.วรพล อร่ามรัศมีกุล คณะแพทยศาสตร์ ม.ศรีนครินทรวิโรฒ และ พญ.สิริลักษณ์ วงศ์ชัยสุริยะ รพ.พระปกเกล้า

ในเสวนา “จิตตปัญญาศึกษา: การเปลี่ยนแปลงจากภายในครู” ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ประกอบด้วยแพทย์และครูแพทย์ โดยมีการพูดถึงปัญหาสุขภาพจิตของครูแพทย์ ซึ่งเน้นถึงภาวะหมดไฟและความเครียดที่เกิดขึ้นจากภาระงานที่หนักหน่วง โดยการขาดการดูแลสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบและการด้อยค่าของการเยียวยาจิตใจในวงการแพทย์ ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสร้างเครือข่ายการสนับสนุนการดูแลสุขภาพจิตของครูแพทย์ และเปิดพื้นที่สำหรับการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษาและการแพทย์

การเสวนาเริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวและการฝึกสติในกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสำรวจแรงบันดาลใจในการทำงาน หลังจากนั้นวิทยากรทั้งห้าท่านได้แชร์ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของครูแพทย์ในแง่มุมต่าง ๆ และได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตของครูแพทย์ โดยเฉพาะจากครูแพทย์รุ่นใหม่ที่เข้าร่วม

ข้อสรุปจากการเสวนาคือ การดูแลสุขภาพจิตของครูแพทย์ไม่ควรเป็นหน้าที่ของปัจเจก แต่ควรได้รับการสนับสนุนจากองค์กรและระบบที่เหมาะสม ทั้งในด้านสวัสดิการและการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของครูแพทย์ การสร้างเครือข่ายการสนับสนุนระหว่างครูแพทย์จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในระบบการแพทย์และการศึกษา

การร่วมตัวกันในครั้งนี้ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เปิดเผย และสร้างความรู้สึกไม่โดดเดี่ยวในกลุ่มครูแพทย์ โดยเฉพาะการให้โอกาสครูผู้หญิงและครูแพทย์รุ่นใหม่แสดงความคิดเห็น ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจร่วมกันและการสนับสนุนในกลุ่ม การทำงานที่มีความสมดุลและใส่ใจในสิ่งที่ทำจะช่วยให้เกิดความสุขภายในตัวเองและสามารถส่งต่อความดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยรวมแล้วกิจกรรมนี้ได้สร้างพื้นที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยให้ครูแพทย์สามารถมองเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตของตัวเองก่อนที่จะไปดูแลผู้อื่น ซึ่งเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการสร้างความมั่นคงในบุคลากรทางการศึกษาแพทย์และการส่งเสริมสุขภาวะจิตใจให้ยั่งยืน.

- ปัญหาของครูแพทย์ในมิติต่างๆ ที่ทำให้เกิดภาวะ burnout และส่งผลต่อการทำหน้าที่ในการสอนและการดูแลนักศึกษาแพทย์
- ความท้าทายที่เกิดจากโครงสร้างระบบสาธารณสุขที่ไม่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพจิตของครูแพทย์
- วัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการทำงานของครูแพทย์ เช่น perfectionism, self-sacrifice, blame culture, และมุมมอง ส่งผลด้านลบกลับสุขภาพจิตของครูแพทย์
- ปัญหาส่วนบุคคลของครูแพทย์ที่ไม่มีการดูแลสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ ซึ่งส่งผลต่อการถ่ายทอดความเครียดให้กับนักศึกษาแพทย์

T2-7 เสวนาอ่างปลา “TAKE CARE GIVER ดูแลหัวใจของผู้ดูแล”

28 ก.พ. 68 15:30-17:30 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ดร.นพ.วิรุฬ ลิ้มสวาท หัวหน้ากลุ่มงานวิจัยและสนับสนุนงานวิจัยสุขภาพ

วิทยากร : ดร.นพ.วิรุฬ ลิ้มสวาท พรทิพย์ ฝนหว่านไฟ วนิดา สุดนุช และ พญ.ศุทรา เอื้อภิสิทธิ์วงศ์

ผู้ดูแลผู้ป่วยเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากที่สุด ผู้ดูแลต้องดูแลผู้ป่วยทั้งกายและใจ เพื่อมุ่งหวังให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้การดูแลผู้ป่วยที่หลายครั้งเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรังที่มีความต่อเนื่องยาวนาน ทำให้ผู้ดูแลเกิดความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ งานเสวนานี้จึงมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักถึงปัญหาในการดูแลผู้ป่วยและความสามารถในการดูแลตัวเองของผู้ดูแล

เสวนานี้นำเสนอประสบการณ์ของผู้ดูแลตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยทั้งที่บ้าน โรงพยาบาล และชุมชน เริ่มจากการสร้างพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในการเรียนรู้ตัวเองและผู้อื่น และเชื่อมโยงกันผ่านการออกเสียงและท่าทาง จากนั้นให้ผู้ดูแลแบ่งปันประสบการณ์ในการเป็นผู้ดูแล โดยการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ได้ชุดความรู้และความรู้สึกของผู้ดูแล สร้างความเข้าใจในงานผู้ดูแลให้กับคนทั่วไป และตระหนักในบทบาทหน้าที่ของผู้ดูแลในมิติอาชีพต่างๆ กัน

ผู้เข้าร่วมวงสนทนาได้เล่าประสบการณ์การเป็นผู้ดูแลและการดูแลตัวเอง สรุปได้ดังนี้

- ประสบการณ์ของแพทย์ที่เป็นผู้ป่วยเนื้องอกสมอง และภาระการดูแลตกอยู่กับภรรยา
- ประสบการณ์ของแพทย์ที่ทุ่มเทดูแลผู้ป่วย จนกระทั่งเผชิญการสูญเสียผู้ป่วย และไม่สามารถดูแลความเสียใจของตนเองได้
- แม่ที่ยอมรับในตัวลูกที่เป็นออทิสติก และขยายผลการดูแลจนกระทั่งจัดตั้งเป็นศูนย์ดูแลและช่วยเหลือเด็กออทิสติกสร้างการเรียนรู้ สร้างสังคมให้ลูก ให้ลูกเติบโตในแบบที่ลูกเป็น จนขยายผลเป็นมูลนิธิออทิสติกที่เชียงใหม่ การดูแลตัวเองคือเชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองทำและมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลให้เต็มที่
- พยาบาลในหอผู้ป่วยกึ่งวิกฤต ดูแลตัวเองได้เพราะเรื่องราวของคนไข้สอนให้รู้จักธรรมชาติของชีวิต เห็นคุณค่าของงานที่ทำ พลังใจในการทำงานมาจากอาการของคนไข้ที่ดีขึ้น เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่มีคุณค่าที่สามารถนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นกำลังใจให้ผู้อื่นสามารถผ่านพ้นไปได้
- จิตแพทย์ที่เคยเผชิญกับสภาวะความเครียดทั้งของตัวเองและเพื่อนเมื่อครั้งยังเป็นนักศึกษา ทำให้เกิดการดูแลรับฟังเพื่อนที่มีความทุกข์ จนกระทั่งมาเป็นจิตแพทย์เพื่อดูแลความทุกข์ของผู้อื่น โดยมีวิธีในการดูแลตัวเองคือการทบทวนตัวเอง การเข้าใจตัวเอง การเข้าใจถึงคุณค่าและความหวังของตัวเองที่จะช่วยผู้อื่นได้ โดยมีความเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพในการทำให้ตัวเองดีขึ้นได้

สิ่งสำคัญคือความเข้าใจและการตระหนักถึงสภาวะการเป็นผู้ดูแลในปัจจุบัน และการมองภาพอนาคตของการเป็นผู้ดูแลของตัวเองและคนอื่นๆ นอกจากนี้ปฏิสัมพันธ์และทัศนคติที่ดีของผู้ดูแลที่มีต่อผู้รับการดูแล ที่เป็นบทบาทพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ

คุณค่าที่ได้รับคือความตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่และความเป็นมนุษย์ของผู้แล ซึ่งมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ เกิดความเห็นใจและเข้าใจผู้ดูแลมากขึ้น

“การอุทิศตนต้องดูแลตัวเอง เป็นคุณค่า หน้าที่ ความสุข และโอกาสเติบโต”

T2-8 เวิร์กชอป “ผู้เยียวยากับการสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสังคม: ผู้ทำงานทางสังคมกับการเยียวยา”

28 ก.พ. 68 18:00-20:00 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์ และ เครือข่ายผู้เยียวยาและผู้ทำงานทางสังคม

วิทยากร : ดร.อันธิฌา แสงชัย ผศ.ดร.อัครา เมธาสุข ผศ.ดร.กิตติรัตน์ ปลื้มจิตร ผศ.ดร.ปวลักขิ์ สุรัสวดี และ พท.ป.วิพุธ สันติวาณิช

ผู้ดำเนินรายการ : อัจฉรา กันทวี

การเชื่อมโยงเครือข่ายผู้เยียวยาที่ทำงานในมิติต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้เยียวยาแนวทางเลือก (alternative healing) ผู้ทำงานทางสังคม และผู้เยียวยาที่ทำงานทางสังคม เพื่อทบทวนถึงสภาวะการณ์ในปัจจุบัน ความท้าทาย ต้นทุน และการสนับสนุนต่างๆ เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความเข้มแข็งและยั่งยืนให้กับการเคลื่อนไหวทางสังคม ผ่านมิติสุขภาวะกายใจจิตวิญญาณของผู้คนที่ทำงานในขบวนการเคลื่อนไหว ซึ่งสนับสนุนให้เกิดสันติภาพภายใน และสันติภายในสังคม

ผู้เยียวยาแนวทางเลือก (alternative healing) ผู้ทำงานทางสังคม และผู้เยียวยาที่ทำงานทางสังคมที่ทำงานในเชิงปัจเจกต้องพบกับความท้าทายของการทำงานในแง่ของการขาดการรวมกลุ่มที่จะสร้างความเข้มแข็ง น่าเชื่อถือของวิชาชีพ การทำงานในเชิงวิชาการ การทำงานกับองค์กรภาครัฐ ภาคประชาสังคม รวมถึงการเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ขณะที่ผู้ทำงานทางสังคมจำนวนมากกำลังเผชิญหน้าอยู่กับภาวะหมดไฟ และปัญหาด้านสุขภาพกายใจ จิตวิญญาณ อันเนื่องมาจากการทำงานอย่างเข้มข้นต่อเนื่องโดยขาดการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม รวมถึงการเข้าไม่ถึงบริการหรือกิจกรรมในเชิงบำบัด

คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พร้อมกับพันธมิตรซึ่งเป็นผู้ทำงานทางสังคม องค์กรภาคประชาสังคม และผู้เยียวยา มองเห็นข้อท้าทายและความต้องการเหล่านี้ จึงร่วมกันริเริ่มเชื่อมโยงเครือข่ายผู้เยียวยาและผู้ทำงานทางสังคมเพื่อทบทวนถึงสภาวะการณ์ในปัจจุบัน ความท้าทาย ต้นทุน และการสนับสนุนต่าง ๆ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความเข้มแข็งและยั่งยืนให้กับการเคลื่อนไหวทางสังคมผ่านมิติสุขภาวะกายใจจิตวิญญาณของผู้คนที่ทำงานในขบวนการเคลื่อนไหว รวมถึงสร้างความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมให้แก่ชุมชนของผู้เยียวยาต่อไป

กระบวนการเริ่มจากวาดรูปตัวเองว่าเห็นภาพตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ตอนนี้ หลังจากที่เดินดูรูปวาดของคนอื่นๆ ให้จับกลุ่มคุยกับคนที่เราสนใจในรูปของเขา 5 คน โดยหัวข้อในการพูดคุยคือเส้นทางการทำงาน ความหลากหลายของเครื่องมือ ศาสตร์ที่ใช้ และประเด็นขับเคลื่อน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มเขียนเรื่องราวของแต่ละคนว่าเพราะเหตุใดจึงมาที่นี่ อยากทำอะไร ต้องการการแบ่งปันหรือสนับสนุนอย่างไร อยากทำอะไรร่วมกัน และให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันในวงใหญ่ สุดท้ายปิดวงด้วยการภาวนาเพื่อเชื่อมโยงกันและกัน บรรยากาศตลอดกระบวนการเป็นบรรยากาศของความผ่อนคลาย เป็นมิตร อบอุ่น เกิดบรรยากาศของความร่วมมือกัน โดยหลังจากกระบวนการมีการตั้งกลุ่มไลน์เพื่อสืบสานงานสร้างเครือข่ายต่อจากนี้

สิ่งสำคัญที่ได้จากเวิร์กชอปคือมีการเชื่อมโยงคนในชุมชนที่หลากหลาย ได้เห็นถึงความสำคัญ ความภาคภูมิใจในงานและศาสตร์ของตน เพื่อใช้ในการขับเคลื่อนชุมชนในสังคมที่ตนเองรับผิดชอบ เกิดความเข้าใจความเกื้อกูล และพร้อมให้ความร่วมมือ ที่จะหาแนวทางสร้างความเข้มแข็งยั่งยืนของผู้เยียวยา ผู้ทำงานขับเคลื่อนสังคม และผู้เยียวยาที่ทำงานขับเคลื่อนสังคมในวงกว้างขึ้น

คุณค่าที่ได้จากเวิร์กชอปนี้ ได้แก่

- ทุกคนได้ตระหนักถึงความสำคัญของตัวเอง ที่มีหน้าที่ร่วมกันในการดูแล ช่วยเหลือ แบ่งปันองค์ความรู้ ทำงานเป็นเครือข่าย มีความสัมพันธ์ที่ดี ดูแลกันและกัน เพื่อขับเคลื่อนสังคมให้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข
- เกิดการรวมตัวเป็นเครือข่าย ชุมชน ของผู้เยียวยา ผู้ทำงานขับเคลื่อนสังคม และผู้เยียวยาที่ทำงานขับเคลื่อนสังคมมีความเชื่อมโยงกัน รับฟัง ช่วยกันดูแล ส่งเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณ และสุขภาวะทางปัญญาของผู้ทำงานทางสังคม ด้วยการแบ่งปันแนวทาง และศาสตร์ที่ใช้ขับเคลื่อนชุมชนในกลุ่มงานตัวเอง

T2-9 ละครและเสวนา “ศิลป์และจิตวิญญาณแห่งเพื่อนรักต่างศาสนา เพื่อสันติภาพ”

1 มี.ค. 68 10:00-12:00 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) *ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์*

เจ้าภาพ : สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

นำเสวนา : ผศ.ดร.พัทธ์ธีรา นาคอุไรรัตน์, ฆอชาลี อาแว และ ชาริต้า ประสิทธิหิมะ สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา ม.มหิดล, ณัฐยา สุทธิสว่าง โรงเรียนสุทธิ์รักษ์ และ ชิษณุพงษ์ สรรพา ผู้ช่วยกระบวนกร

นำเสนอศักยภาพของพื้นที่จะนะ ผ่านการแสดงละครเด็ก “เพื่อนรักษ์จะนะ” สะท้อนมิตรภาพการอยู่ร่วมกันของชาวพุทธและมุสลิม การเคารพเกื้อกูลต่อสรรพสิ่ง วิถีชีวิต วัฒนธรรม และทรัพยากรธรรมชาติอันงดงาม และร่วมเสวนารับฟังเรื่องราวของชาวบ้านในพื้นที่อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา กับนักวิชาการสันติวิธี ที่สะท้อนภาพปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน จากการรุกล้ำพื้นที่ แผนยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา อันส่งผลกระทบต่อความเป็นจะนะ พร้อมเชิญชวนผู้เข้าร่วมได้ร่วมกันหาแนวทางช่วยเหลือและทำให้พื้นที่นี้ยังคงความงดงามต่อไป

เริ่มด้วยผู้นำเสวนาแจกกระดาษโพสต์อิต ชวนผู้เข้าร่วมสำรวจความคิดว่า “จะนะที่คุณรู้จัก” เป็นอย่างไร ให้แบ่งปันกันในวงใหญ่ก่อนนำมาติดร่วมกันบนกระดาษฟลิปชาร์ตกลางห้อง

- ชมการแสดงละครโดยกลุ่มเด็กนักเรียนจากโรงเรียนในพื้นที่อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนจริยธรรมศึกษามูลนิธิ โรงเรียนศาสนบำรุง และโรงเรียนสุทธิ์รักษ์ โดยเนื้อหาในละครสะท้อนให้เห็นเอกลักษณ์ วิถีชีวิต วัฒนธรรม ภูมิปัญญา ศักยภาพ และของดีในความเป็นจะนะ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้จักและเข้าใจความเป็นจะนะ ปิดท้ายด้วยป้ายผ้าแผนยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาพื้นที่จะนะ

- เมื่อละครจบลงจึงให้ผู้เข้าร่วมเขียนกระดาษโพสต์อิตอีกใบหนึ่งถึง “จะนะที่คุณรู้สึก” เป็นอย่างไร มีของดีอะไร แล้วให้บางส่วนได้แบ่งปันออกมาในวงใหญ่ เกิดการสะท้อนภาพความงดงามของวิถีชีวิต การผสมผสานของวัฒนธรรม ภูมิปัญญา เช่น การสังเกตธรรมชาติ การฟังเสียงปลา และของดีของท้องถิ่นอย่างกรงนกเขา

- ผู้นำเสวนา ฉายภาพสไลด์แนะนำตัวและบอกที่มาของงานนี้ ซึ่งเป็นโครงการวิจัยที่ทำมาต่อเนื่องหลายปี จากโครงการ “เพื่อนรักต่างศาสนา: ผู้นำการขับเคลื่อนถักทอสันติภาพและการปรองดองในสังคมไทย” จนเกิดการพัฒนาเป็นเครือข่าย สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมรับฟังเสียงชาวบ้าน จัดทำเป็นฐานข้อมูล พัฒนากระบวนการละคร จัดทำแผนที่ทรัพยากรและบอกเล่าผลกระทบที่เกิดขึ้น รวมถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาที่จะนะกำลังเผชิญอยู่ เช่น การก่อสร้างเจ้าแม่กวนอิมความสูงระดับเกิน 100 เมตร โดยไม่ผ่านการประเมินผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม หรือการสร้างนิคมอุตสาหกรรมจะนะ ซึ่งผลกระทบไม่เพียงแต่เกิดกับพื้นที่เท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบไปวงกว้าง เช่น คุณภาพอากาศ หรือความมั่นคงทางอาหาร

จากนั้นชวนผู้เข้าร่วมได้ร่วมกันระดมสมอง อันเป็นการร่วมทุกข์ แสดงความหวัง และความร่วมมือกับชาวจะนะ โดยแบ่งหัวข้อเป็น 5 หัวข้อ โดยให้ผู้เข้าร่วมเลือกหัวข้อที่ตนสนใจ ได้แก่ (1) ความมั่นคงทางอาหาร (2) รักษ์ทะเลจะนะเพื่อโลกของเรา (3) เราจะช่วยรักษาพื้นที่วัฒนธรรมร่วม (4) ความรุนแรงและสันติภาพชายแดนใต้ และ (5) การมีส่วนร่วมการพัฒนาเชิงพื้นที่ในสังคม บรรยากาศการแลกเปลี่ยนเป็นไปอย่างอบอุ่นและมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการพยายามช่วยหาแนวคิดวิธีการเพื่อปกป้องดูแลและรักษาจะนะไว้

ข้อสรุปหลักๆ และแนวทางแก้ปัญหาที่งานนี้นำเสนอ คือความคิดเห็นจากคนทั้งภายนอกและภายในจะนะ เพื่อรับฟังและเก็บรวบรวมไว้เป็นข้อมูลทำงานต่อไป นอกจากการแสดงออกทางความคิดเห็นแล้ว สิ่งสำคัญที่มองเห็นจากงานนี้ คือมิตรภาพ รอยยิ้ม และสีหน้ารับรู้ไปกับความทุกข์ ความรู้สึกผูกพัน รักและเห็นคุณค่าในความเป็นจะนะ ที่อยากปกป้องรักษาไว้

การอยู่ร่วมกันในสังคมพหุวัฒนธรรม ท่ามกลางความแตกต่างหลากหลาย ความเคารพในความเป็นมนุษย์ รับมือกับความขัดแย้งได้โดยปราศจากความรุนแรง สะท้อนให้เห็นคุณค่าที่มีต่อสันติภาวะ อีกทั้งละครสะท้อนภาพชีวิตของคนในพื้นที่ ทำให้เห็นการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล เคารพในความแตกต่างหลากหลาย ทั้งผู้คน ไม่ว่าเพศหรือวัยใด วิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา ทรัพยากรและธรรมชาติ

มิตรภาพข้ามศาสนา คือสันติภาพที่ยังยืน

“รักษ์จะนะ รักษ์ทุกพื้นที่ในไทยด้วย”

(เป็นประโยคกล่าวจบของเด็กชายคนหนึ่งชาวจะนะ จ.สงขลา)

T2-10 เวิร์กชอป “ปฏิบัติการเติมใจให้เพื่อนเมียนมาท่ามกลางวิกฤตสงคราม”

1 มี.ค. 68 13:00-15:00 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : CoJOY Consulting, สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้ชีวิตองค์รวม และ Spirit in Education Movement (SEM)

นำกิจกรรม : ชาญชัย ชัยสุขโกศล, อัจฉรีย์ อำไพกิจพาณิชย์ และ ณฐ ด่านนนทธรรม

เปิดพื้นที่แห่งความเข้าใจให้ผู้เข้าร่วมในฐานะเพื่อนมนุษย์คนไทย ได้รับรู้สถานการณ์ต่างๆ ในเมียนมา ทั้งในระดับภาพรวมของประเทศ และระดับปัจเจกบุคคลที่ชาวเมียนมาต้องเผชิญในแต่ละวัน เพื่อร่วมรับรู้ความรู้สึก (empathy) และให้การสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้ชาวเมียนมารับรู้ว่าไม่ได้โดดเดี่ยวเดียวดาย ยังมีคนต่างชาติที่ห่วงใย ร่วมเป็นสักขีพยานต่อสถานการณ์เลวร้ายที่พวกเขาประสบอยู่

งานนี้เกิดขึ้นเพื่อส่งกำลังใจให้กับเพื่อนชาวเมียนมาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์สงครามกลางเมือง ทั้งกำลังเสี่ยงชีวิต อยู่ในสภาวะเครียด ท้อแท้สิ้นหวัง หวาดกลัว ต้องต้องสู้ดิ้นรน เพราะไม่ได้รับการช่วยเหลือเยียวยาในด้านต่างๆ เนื่องจากคนส่วนใหญ่ในประเทศเพื่อนบ้านไม่ได้ทราบข่าว หรือรับฟังความทุกข์ยากที่เกิดขึ้น

กระบวนกรที่ทำงานร่วมกับพี่น้องชาวเมียนมา ได้เตรียมห้องถ่ายทอดสดผ่านแอพพลิเคชั่นซูม (Zoom) กับพี่น้องชาวเมียนมาจำนวน 4 คน ที่ทำงานเป็นอาสาสมัครในพื้นที่ ซึ่งโดนผลกระทบจากสงคราม มาถ่ายทอดความรู้สึก และเล่าเรื่องราวที่ตัวเองได้ประสบ หรือได้ทำงานช่วยเหลือพี่น้องชาวเมียนมาในพื้นที่ โดยมีล่ามช่วยแปล แต่ละคนมีพื้นเพถิ่นกำเนิด รวมถึงประสบการณ์ชีวิตการทำงานที่หลากหลายและแตกต่างกัน

อาสาสมัครชาวเมียนมาทั้ง 4 คน ได้รับการอบรมและช่วยเหลือจากกลุ่มกระบวนกรคนไทย องค์กรต่างๆ รวมถึงเสมสิกขาลัย ให้เยาวชนและคนในพื้นที่คนอื่นสามารถดูแล เยียวยาจิตใจ ให้กำลังใจเพื่อนๆ ชาวเมียนมา ให้กลับมามีพลัง และช่วยกันขยายขอบเขตการรับรู้ รับฟัง อย่างเป็นวงกว้างมากขึ้น

ตอนท้ายของกิจกรรมเปิดโอกาส ให้เพื่อนคนไทยที่รับฟังอยู่ในห้องประชุม แสดงความรู้สึก และพูดคุยเพื่อส่งพลัง ชื่นชม และให้กำลังใจ พี่น้องชาวเมียนมา 4 คนที่เป็นตัวแทน และยังมีอีกหลายคนอยู่ในห้อง Zoom

ท้ายสุด กระบวนกรแจ้งแก่ผู้เข้าร่วมว่า หากมีเพื่อนคนไทย ที่อยากส่งข้อความ คลิปวีดิโอสั้นๆ เพื่อส่งไปให้พี่น้องชาวเมียนมา เพื่อเยียวยาและให้กำลังใจ หรือให้ความช่วยเหลือ สามารถติดต่อทางกระบวนกรฝั่งไทยได้ เพื่อเป็นสะพานเชื่อมโยงถึงกัน

สิ่งที่เห็นได้ชัดจากปฏิบัติการนี้ คือ การสื่อสารข่าวสารความเป็นไป สถานการณ์ประเทศเมียนมาในภาวะสงคราม ไม่ถูกถ่ายทอดหรือนำเสนอให้รับทราบข้อเท็จจริง ทำให้สถานการณ์เลวร้าย ยิ่งแย่ลงไปอีก ส่งผลให้ประเทศอื่นๆ ในโลกไม่สามารถหยิบยื่นความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม ทันต่อเหตุการณ์ หรือเพื่อระงับยับยั้งสงคราม ไม่ให้ขยายยืดเยื้อ

ปฏิบัติการครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงการรับฟัง เพื่อร่วมรับรู้และทำความเข้าใจในวิกฤตภัยสงคราม ถึงแม้ทางฝั่งไทยจะยังไม่สามารถเข้าไปช่วยอะไรได้มากนัก แต่การมีพื้นที่ในการรับฟัง ได้รับการสนับสนุนร่วมมือจากกลุ่มคนไทย ที่คอยช่วยเหลือมาตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ได้สร้างความหวัง และกำลังใจ ให้กับพี่น้องชาวเมียนมาที่เป็นจิตอาสา เยาวชน และผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างมาก

ผลกระทบต่อสันติภาวะในระดับบุคคล ชุมชน และโลก แม้จะเป็นไปอย่างช้าๆ ในขณะนี้อาจเรียกว่า เป็นระดับแค่บุคคลและชุมชนเล็กๆ แต่หากสร้างการรับรู้มีความเข้าใจ และขยายวงกว้างในสังคมออกไปมากขึ้น เพื่อให้คนในสังคมได้ตระหนักถึงภัยพิบัติของสงครามอยู่ใกล้ตัว ในพื้นที่ใกล้ชายแดนประเทศไทย ก็อาจสามารถส่งเสียงเรียกร้อง การสนับสนุนและความช่วยเหลือจากประเทศอื่นๆ เพื่อสร้างสันติภาวะในระดับโลกได้

T2-11 เสวนา “หลักธรรม วิถีอหิงสา บทเรียนจากชีวิตและปรัชญาพุทธศาสนาของครูบาศรีวิชัย”

1 มี.ค. 68 13:00-15:00 น. ห้องประชุม 1 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : รศ.ดร.วสันต์ ปัญญาแก้ว คณะสังคมศาสตร์ ม.เชียงใหม่ และ ศ.กิตติคุณ สุริชัย หวันแก้ว

นำเสวนา : ศ.กิตติคุณ สุริชัย หวันแก้ว, ศ.ดร.ธเนศวร์ เจริญเมือง และ อ.แสวง มาละแซม

ผู้ดำเนินรายการ : รศ.ดร.วสันต์ ปัญญาแก้ว

นำเสนอเรื่องราวของครูบาศรีวิชัยในประเด็นที่เกี่ยวกับปรัชญาพุทธ แนวคิดอหิงสา และหลักธรรมที่มาจากครูบา บนความศรัทธาและให้เกียรติที่จะขยายความเข้าใจเกี่ยวกับตัวท่านในมิตินี้ด้วย แล้วนำไปประกอบภาพทางประวัติศาสตร์ในล้านนาให้มีความชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุมที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งทางการเมือง

ที่ผ่านมา ประเด็นทางประวัติศาสตร์ที่พูดถึงความขัดแย้งในพระพุทธศาสนาระหว่างล้านนากับสยามมักเป็นหัวข้อสำคัญที่อธิบายถึงความเป็นครูบาศรีวิชัย มีการเคลื่อนไหวบางอย่างที่อยู่เบื้องหลังการสร้างบ้านเมืองภายใต้การนำของครูบาเจ้า อย่างไรก็ดี ข้อมูลเกี่ยวกับครูบาศรีวิชัยในด้านปรัชญา ความคิด และหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเองกลับมีการวิจัยอยู่ค่อนข้างน้อย ทีมผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในประเด็นเหล่านี้ให้มากขึ้นด้วยการสืบค้นหลักฐานเชิงประวัติศาสตร์ แล้วนำมาตีความผ่านหลักศาสนาพุทธในล้านนา เช่นว่า ครูบาสอนอะไรและสอนอย่างไร โดยเฉพาะวิถีอหิงสาซึ่งเชื่อมโยงไปสู่ความไม่รุนแรง สันติภาวะ และการมีสุขภาวะทางปัญญา

ผู้นำเสวนาใช้การบรรยายประกอบรูปภาพ เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ที่มา และความสำคัญของครูบาศรีวิชัยในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณของผู้คนในภาคเหนือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวัดเชียงใหม่ จากการเป็นผู้นำในการสร้างถนนขึ้นดอยสุเทพ การบูรณะและการสร้างวัดอีกหลายแห่งในภาคเหนือ เช่น ลำพูน ลำปาง และเชียงราย จนทำให้ท่านได้รับการยกย่องเป็น “ต๋นบุญ” หรือนักบุญแห่งล้านนา ซึ่งผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานว่าสอดคล้องกับแนวทางของพระโพธิสัตว์

- ที่ผ่านมาสังคมรู้จักครูบาศรีวิชัยใน 3 ด้าน ได้แก่ การสร้างถนนขึ้นดอยสุเทพ การบูรณะปฏิสังขรณ์วัดต่าง ๆ ในภาคเหนือ และเรื่องอภินิหารต่าง ๆ เช่น การไม่มีเงา การไม่เหยียบผืนดิน ฯลฯ
- พลังของท้องถิ่นมีน้อยเกินไป ส่วนรัฐก็มีอำนาจมากจนเข้ามาควบคุมวงการศาสนา ขณะที่ครูบาเจ้ามารื้อฟื้นความเป็นล้านนาและสามารถดึงคนจำนวนมากให้เข้ามามากขึ้น ๆ จนกลายเป็นสัญญาณทางการเมือง
- คนแสนกว่าคน ในเวลากว่า 5 เดือน เพื่อสร้างถนนขึ้นวัดพระธาตุดอยสุเทพ ระหว่างทางยังต้องมีอีก 3 วัด คือ วัดโสดาบัน วัดสกิทาคามี (วัดผาลาด) และวัดอนาคามี ขณะที่วัดอรหันตาก็คือวัดพระธาตุดอยสุเทพ ทั้งหมดนี้สะท้อนเจตนารมณ์สำคัญและสื่อความหมายบนเส้นทางการเดินทางของชาวพุทธ
- หลักฐานทางประวัติศาสตร์ เช่น คัมภีร์ใบลานจากหอธรรมที่วัดพระสิงห์ ได้สะท้อนความแข็งแกร่งทางหลักธรรมคำสอนและองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาของครูบาศรีวิชัยซึ่งมีมากมายที่ท่านจารเองและจ้างจาร อย่างเช่น โลกวินัยหรือหลักธรรมที่ใช้กับทางโลก สมันตปาสาทิกา และวิสุทธิมรรค อันเป็นภูมิปัญญาชั้นสูงที่ท่านอาจเข้าถึงก่อนใคร ๆ ทั้งปวงในยุคนั้น รวมไปถึงคำปรารถนาพุทธภูมิของครูบาเจ้า
- ความเป็นรัฐสยามที่อยู่ท่ามกลางอำนาจของโลกสมัยใหม่ที่อาจเข้ามาคุกคาม ล้านนาจึงได้รับผลกระทบไปด้วย ความพยายามรวมศูนย์เมื่อร้อยปีที่แล้ว ได้รวมความคิดความเชื่อของผู้คนไปด้วย นี่จึงกลายเป็นเรื่องใหญ่ ทั้ง ๆ ที่เราต่างก็นับถือศาสนาพุทธด้วยกัน

"คนสมัยก่อน ก่อนจะบวชได้ต้องเป็นขะโยมก่อน ซึ่งจะมีพระมาสอนให้อ่านเขียนอักษรธรรม เมื่อบวชเป็นพระแล้วจะได้เข้าถึงพระธรรมคำสอนได้ แต่ความเป็นชาติไทยไม่อนุญาตให้ชาวบ้านได้เรียนอักษรธรรมอีกต่อไป"

ข้อค้นพบเบื้องต้นคือ หลักธรรมของครูบาศรีวิชัยคือมิติที่ขาดหายไป นี่เองอาจเป็นที่มาให้สังคมในส่วนกลางเกิดความไม่ไว้วางใจในตัวท่านก็เป็นได้ เมื่อครูบาท่านต้องเผชิญกับโจทย์หนักในวันนั้น ท่านได้มีวิธีปฏิบัติและดำรงตนที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมอย่างไร จุดนี้คือสิ่งที่น่าสนใจที่ควรต้องศึกษาค้นคว้าต่อจนกว่าจะบริบูรณ์

คุณค่าในด้านสันติภาวะ อาจสะท้อนอยู่ในวิถีอหิงสาของครูบาศรีวิชัยที่ท่านได้ใช้ต่อสู้กับอำนาจใหญ่ของรัฐในฐานะพระสงฆ์ ท่านทำอย่างไรจนได้รับความยอมรับนับถือที่ยิ่งใหญ่ ดังเช่นในการรวมผู้คนนับแสนได้โดยไม่มีความรุนแรง รวมถึงการสมานอำนาจทางการเมืองจากทางกรุงเทพฯ เข้ากับศาสนธรรมที่ท่านดำรงตนอยู่

ประวัติศาสตร์อาจให้ความหมายแก่เราได้มากกว่าข้อมูลข้อเท็จจริง
หากสิ่งนี้ดึงให้เราที่ดูเหมือนจะต่างกันได้มาหยั่งยืนอยู่บนผืนแผ่นดินเดียวกันด้วยความรู้สึกที่เชื่อมโยงและร่มเย็น
นี่คือคุณค่าเชิงลึกของประวัติศาสตร์ที่อาจมอบให้แก่ผู้คนได้ในยุคปัจจุบัน

T2-12 เสวนา “จากสายน้ำถึงทะเล : วิจัยไทบ้าน นิเวศวิทยาพื้นบ้าน และจิตวิญญาณต่อธรรมชาติ”

1 มี.ค. 68 15:30-17:30 น. ห้องประชุมชั้น 11 โรงแรมทริปเปิ้ลวาย สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ผศ.ดร.ไชยณรงค์ เศรษฐเชื้อ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ม.มหาสารคาม และ ศ.กิตติคุณ สุริชัย หวันแก้ว

นำเสวนา : ศ.กิตติคุณ สุริชัย หวันแก้ว, ครูตี๋ นิวัฒน์ ร้อยแก้ว ประธานกลุ่มรักษ์เชียงของ, นาซอรี หวะหลำ อ.จะนะ จ.สงขลา และ สลวย หาญทะเล เกาะหลีเป๊ะ จ.สตูล

ผู้ดำเนินรายการ : ผศ.ดร.ไชยณรงค์ เศรษฐเชื้อ

งานวิจัยทั่วไปที่ทำโดยนักวิชาการภายนอกชุมชนมีความเป็นศาสตร์ที่แข็งตัวซึ่งแตกต่างจากความรู้แบบพื้นบ้าน จึงไม่สามารถตอบโจทย์หรือแก้ปัญหาของชาวบ้านได้ และไม่เกิดประโยชน์ ส่วนงานของนักวิจัยไทบ้าน (ที่เชียงของ จะนะ และเกาะหลีเป๊ะ) เป็นงานวิจัยที่ทำโดยชาวบ้าน อาศัยการมีส่วนร่วม ชาวบ้านจึงมีความเป็นเจ้าของและมีอำนาจต่อรองในแง่ความรู้ โดยเป็นการใช้ความรู้ท้องถิ่นที่เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

ที่ผ่านมา พบว่าเกิดปัญหาขึ้นในแต่ละพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรุกล้ำธรรมชาติ พื้นที่อยู่อาศัย และพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน ด้วยเหตุผลของการพัฒนาประเทศสู่ความทันสมัย คนในท้องถิ่นนั้น ๆ จึงลุกขึ้นมาร่วมมือกันและหาวิธีปกป้องชุมชนของตนเองด้วยการทำงานวิจัยไทบ้าน

การทำงานวิจัยเริ่มจากการตั้งโจทย์ร่วมกันโดยชาวบ้านด้วยกันเองและอาศัยกระบวนการทำงานแบบมีส่วนร่วม การทำงานช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้จริง อีกทั้งช่วยเสริมพลังและยังพัฒนาศักยภาพของตัวชาวบ้านเองด้วย อนึ่ง งานวิจัยไทบ้านเป็นงานที่ทำโดยชาวบ้าน มิได้ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานแบบวิชาการกระแสหลัก ไม่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ แต่ตีพิมพ์กันเองเป็นหนังสือ และไม่ต้องการการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน หากแต่ชาวบ้านด้วยกันให้การรับรอง ชาวบ้านทำ และชาวบ้านได้ประโยชน์ งานวิจัยไทบ้านจึงเป็นไปเพื่อดูแลปกป้องมนุษย์ที่อยู่กับธรรมชาติ ด้วยการพึ่งพาอาศัยกันเอง ไม่ต้องใช้เงินใช้ทองและไม่ต้องพึ่งพิงแหล่งทุน

ผู้นำเสวนาแต่ละท่านได้ออกมาเล่าประสบการณ์การทำงาน โดยมีประเด็นที่น่าสนใจสรุปได้ดังนี้

- การสร้างเขื่อนและระเบิดเกาะแก่งในแม่น้ำโขง คือการทำลายบ้านของปลา ทำลายที่เกิดของสาหร่ายไก คนภายนอกอาจมองว่ามันคือหินโสโครก แต่ชาวบ้านมองว่านี่คือเรื่องใหญ่มาก สามารถทำลายแม่น้ำได้ทั้งสาย
- ชาวบ้านรู้จักแม่น้ำ รู้จักป่า แต่ยังขาดความรู้เชิงระบบ ขาดฐานข้อมูลที่เป็นตัวเลข
- การอธิบายความรู้ผ่านตำนานและความเชื่อก็มีความจำเป็น ผลการวิจัยสามารถทำให้คนรักและหันมาปกป้องธรรมชาติ ด้วยเข้าใจถึงจิตวิญญาณของธรรมชาติ รู้จักรากเหง้าตนเอง อีกทั้งยังส่งผลต่อทิศทางการพัฒนาบ้านเมืองได้
- ทะเลจะนะไม่แห้ง แต่อุดมสมบูรณ์และมีมูลค่าทางเศรษฐกิจ เรามีปลาถึง 126 ชนิด นอกจากนี้ ยังมีกุ้ง หมึก หอย รวมถึงมีธนาคารปู และการทำปะการังเทียม
- มีการทำแผนที่เศรษฐกิจของชุมชน ข้อมูลปริมาณสัตว์น้ำ และรายได้จากสัตว์น้ำ
- เกาะหลีเป๊ะพอถูกประกาศเป็นอุทยานแห่งชาติ เกิดรีสอร์ต โรงแรม ชาวบ้านก็ถูกกีดกั้นไม่ให้เข้าพื้นที่ ไม่สามารถเข้าป่าหาของกินและไปกราบไหว้สุสานบรรพบุรุษได้เหมือนเดิม

“ความรู้อยู่ในเนื้อในตัวในชีวิต การลุกขึ้นต่อสู้อาจไม่ใช่เนื้อตัวของเรา
แต่การอยู่กับทะเล กับแม่น้ำ กับป่าเขาได้คือความรู้ที่แท้ที่เรามีอยู่”

ข้อมูลความรู้ที่ได้ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของการสำรวจชื่อและจำนวนของสัตว์และพืชในท้องถิ่น มูลค่าทางเศรษฐกิจ รวมไปถึงสถานที่ เกาะแก่ง และตำนาน ความเชื่อ โดยมากมักหักล้างกับความรู้ที่ได้จากการศึกษากระแสหลัก งานวิจัยไทบ้านจะสำเร็จด้วยดีก็ต้องอาศัยการชี้แนะจากอาจารย์หรือนักวิจัยในระบบด้วย เพื่อมาเสริมความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่กำลังทำ ในเวลาเดียวกันก็สามารถเรียนรู้จากการทำงานของพื้นที่อื่น ๆ ได้ด้วย

คุณค่าของการทำงานวิจัยไทบ้านคือการช่วยให้คนในชุมชนได้เห็นถึงความสำคัญ เกิดความรัก และพร้อมให้ความร่วมมือที่จะช่วยกันปกป้องบ้าน ชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ และวัฒนธรรม - *เพราะความรู้ทำให้เกิดความรัก* - การที่ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยความเกื้อกูล เคารพ และนอบน้อมต่อกันและต่อธรรมชาติ นี่คือสันติภาวะทั้งในบุคคลและชุมชน นอกจากนี้ ยังช่วยให้ทุกคนเห็นความสำคัญของตัวเอง เชื่อมโยงตัวเองกับธรรมชาติ เข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ นี่คือสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ค่อย ๆ ซึมซับเข้าสู่ใจของผู้คนในที่สุด

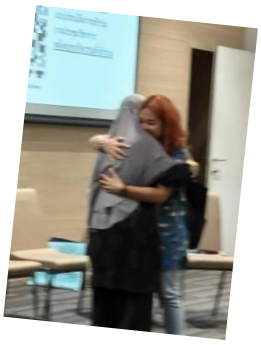
วิชาการที่ไม่เคารพภูมิปัญญาของพื้นที่ มันคืออาชญากรรม!
เชื่อมั่นว่าความดีที่ทำต่อผู้อื่นจะสะท้อนกลับมาหาตัวเราเอง ขอบคุณ
เราจะลุกขึ้นสู้ ไม่รู้จะหนีไปไหนแล้ว เราอยู่สุดขอบประเทศไทยแล้ว

T2-13 วงสนทนา “ตากใบพูด : เชื่อมใจ เชื่อมคน ก้าวข้ามความแตกต่างทางวัฒนธรรมและความขัดแย้ง”

1 มี.ค. 68 15:30-17:30 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : โครงการเยียวยาจิตใจครอบครัวผู้สูญเสียชีวิตและบาดเจ็บจากกรณีความรุนแรงในสี่จังหวัดชายแดนภาคใต้

นำสนทนา : นารี เจริญผลพิริยะ และประชาชนกรณีตากใบ



นำเสนอเรื่องราวจริงจากประสบการณ์ตรงของผู้เผชิญเหตุการณ์ความรุนแรงกรณีตากใบ เพื่อให้เกิดเชื่อมโยงทางใจไปถึงผู้เข้าร่วมในงาน แม้เหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ผ่านมาแล้ว 20 ปี แต่ปัญหาความขัดแย้งยังไม่ได้รับการแก้ไข ผู้สูญเสียและผู้ได้รับผลกระทบยังไม่ได้รับการเยียวยา คดีตากใบที่หมดอายุความ วงสนทนานี้จึงเปิดพื้นที่ให้ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และให้เจ้าของเรื่องได้บอกเล่า “ความจริง” ที่เกิดขึ้น และผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสสัมผัสใจ “ตากใบ” ในฐานะมนุษย์ด้วยกัน

ผู้นำสนทนากล่าวเปิดวง แจกกระดาษและสีให้ผู้เข้าร่วมวาดรูปตากใบที่รู้จักแล้วเก็บไว้ จากนั้นแนะนำผู้ร่วมสนทนา 4 คน และให้เวลาแต่ละคนซึ่งเป็นผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงในกรณีความรุนแรงที่ตากใบ บอกเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างละเอียด ทั้งก่อนหน้า วันเกิดเหตุ และหลังจากนั้น การเผชิญความสูญเสีย การถูกกระทำรุนแรงโดยคนของรัฐ และการไม่ได้รับความเป็นธรรมจากเจ้าหน้าที่รัฐและกระบวนการยุติธรรม จนกลุ่มชาวบ้านต้องลุกขึ้นมาเป็นโจทก์ยื่นฟ้อง แม้คดีจะดำเนินไปอย่างเชื่องช้า เพราะไม่อยากให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอีก ไม่ว่าจะเป็นตากใบ หรือพื้นที่ใดในประเทศไทยก็ตาม

“...เขาขนไปเหมือนผักปลา มัดมือให้ขึ้นรถคนนอนทับกัน 4-5 ชั้น ใช้เวลา 7 ชั่วโมง พี่ชายเสียในการขนส่ง แม่ไปรับกลับมา... สภาพศพดำเหมือนต้นไม้โดนเผา คอหัก มีรอยกระสุนที่หน้าอก อาบน้ำศพไม่ได้เพราะผิวจะถลอก ดีที่พี่ชายสวมแหวนและมีแผลที่เคยผ่าตัดที่คิ้ว...” เรื่องเล่าตอนหนึ่งของเหตุการณ์

วิธีการถ่ายทอดเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีสไลด์หรือภาพประกอบ มีเพียงกลุ่มชาวบ้านตากใบในวันนั้น มวลบรรยากาศเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกเศร้า เสียใจ สะเทือนใจ บางช่วงตอนมีก้อนสะอื้นให้จุกแน่นในอก จนไม่สามารถเล่าต่อได้

กิจกรรมนี้ไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน เนื่องจากไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องข้อมูลหรือหาแนวทางแก้ปัญหา แต่เป็นพื้นที่ให้ผู้ได้รับผลกระทบและผู้สูญเสียได้พูดถ่ายทอดความรู้สึกภายใน แบ่งปันเรื่องราวที่คับข้องขมขื่นจากความอยุติธรรมที่ถูกบีบบังคับให้รับมาอย่างยาวนาน จนถึงปัจจุบัน ร่วมยี่สิบปี งานนี้จึงเป็นสะพานเชื่อมใจ เชื่อมโยงผู้คนต่างพื้นที่ต่างที่มา ต่างวัฒนธรรม ได้เข้าถึงหัวจิตหัวใจของกันและกัน บนพื้นฐานของใจกรุณา อันเป็นแก่นแท้ของความเป็นมนุษย์

เรื่องราวอันทุกข์ยากเจ็บปวดแสนสาหัส เมื่อถูกถ่ายทอดจากความรู้สึกภายในของผู้ประสบเหตุการณ์ความรุนแรงด้วยตัวเองนั้น ทรงพลังและสั่นสะเทือนมากพอที่จะเผยให้เห็นคุณค่าและความหมายของการร่วมทุกข์ การให้กำลังใจแก่กันเพื่อให้ยังมีความหวังในการดำเนินชีวิตต่อไปได้

สิ่งที่พบได้ในท่ามกลางความรุนแรงนั้นยังมีสันติภาพ เมื่อผู้ได้รับผลกระทบและผู้สูญเสียได้เผยความเปราะบางภายใน พลังแห่งสันติภาวะจึงได้ส่งต่อจากปัจเจกสู่มวลชน การเรียกร้องความยุติธรรมนั้นไม่ได้เท่ากับความรุนแรง แต่เพราะการยืนหยัดในการต่อสู้กับความอยุติธรรมนั้นเอง ที่เป็นบ่อเกิดของสันติภาวะในใจผู้คน ดังบทสวดภาษามลายูและข้อความภาษาไทย ที่ชายมุสลิมผู้สูญเสียพี่ชายได้กล่าวก่อนเล่าเรื่องว่า

“ขอสันติสุขและสันติภาพเกิดแต่ท่านและโลกใบนี้”

การเรียกร้องความเป็นธรรมและการเยียวยาแก่ผู้สูญเสียและได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นั้น ไม่ได้ต้องการให้เกิดสันติภาพเพียงแค่พื้นที่ชายแดนใต้ แต่ต้องการให้เกิดทุกพื้นที่ในประเทศไทย และบนโลกใบนี้

ถึงที่สุดแล้ว มนุษย์จะเติบโตทางจิตวิญญาณได้ก็ด้วยการเผชิญทุกข์ โอบรับและศิโรราบต่อทุกข์ ขอบคุณความทุกข์ที่เป็นครู หัวใจของเราจึงเข้าถึงความรักที่ไร้ซึ่งเงื่อนไข เป็นใจแห่งเมตตากรุณาที่แท้จริงได้ ดั่งเรื่องราวเรื่องเล่าผ่านความทุกข์ของผู้สูญเสียกรณีตากใบ ได้สั่นสะเทือนหัวใจของผู้เข้าร่วมรับฟัง และเมื่อเรายอมเปิดใจโอบรับความสั่นสะเทือนนั้นเข้ามาสู่ใจเราโดยไม่ปิดกั้น การเข้าถึงคุณค่าและความหมายของการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวจึงสามารถปรากฏขึ้นในใจให้เรารับรู้สัมผัสได้

ด้านผู้เข้าร่วมที่ให้ความสนใจรับฟังเรื่องราว ในช่วงท้ายมีบางท่านส่งเสียงของความรัก ความเข้าใจ ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ความขอบคุณและชื่นชมในความอดทนและกล้าเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบากโดยไม่ท้อถอย การกล่าวยกย่องชื่นชมในความดีงามของการเรียกร้องความยุติธรรม เป็นการให้คุณค่าไม่เพียงแค่สำหรับปัจเจกเท่านั้น แต่ยังมีความหมายสะท้อนเชื่อมโยงไปถึงการทำเพื่อผู้อื่นในสังคมด้วย เป็นความงดงามของการเชื่อมใจเชื่อมคน บนความแตกต่างของที่มาและที่เป็นได้อย่างแท้จริง

คดีมีอายุความ ความรู้สึกไม่มีอายุความ
ตราบใดไม่เกิดความยุติธรรม สันติภาพก็ไม่เกิดในชายแดนใต้
ขอบคุณที่มาส่งเสียง ... เราจะอยู่อย่างไรถ้ากระบวนการยุติธรรมไม่ได้ทำหน้าที่

พื้นที่การเรียนรู้ (T3)

จิตวิญญาณแห่งยุคสมัย

T3-1 วงสนทนา “คนรุ่นถัดไปบนโลกใบนี้”

27 ก.พ. 68 13:00-15:30 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา ร่วมกับกลุ่มเบิกบานเฟส,
เครือข่ายพุทธศาสนิกสัมพันธ์เพื่อสังคมนานาชาติ (INEB),
สถาบันนโยบายสาธารณะ ม.เชียงใหม่ และ a-chieve

นำกิจกรรม : ตัวแทนเยาวชนคนรุ่นถัดไป

เปิดพื้นที่การสนทนาพูดคุย กับตัวแทนเยาวชนที่เป็นส่วนหนึ่งของโลกใบนี้ เป็นผู้รับผลกระทบจากการตัดสินใจของผู้ใหญ่ และมีความในใจอยากจะสื่อสาร โดยชวนผู้เข้าร่วมได้รู้จักตัวเองและสังคม ใคร่ครวญผ่านคำถามเพื่อหาคำตอบ ผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกันกับกลุ่มคนที่แตกต่างหลากหลาย และมีเครื่องมือวิธีการที่นำไปสู่การพบอำนาจภายในตัวเอง เพื่อทำงานกับความทุกข์ของตนในพื้นที่แห่งนี้ร่วมกัน

เพราะเยาวชนถูกกดทับด้วยสิ่งต่างๆ มากมายในสังคมนี้ ทำให้พวกเขาไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระเสรี ในกิจกรรมนี้จึงอนุญาตให้แต่ละคนเป็นตัวของตัวเอง เพื่อนำไปสู่การค้นพบคุณค่าอันดีงามภายในและการดำรงคุณค่านั้นในตนเองเพื่อยืนหยัดในความเป็นตัวเองที่แท้จริงไว้ได้ ท่ามกลางปัญหาต่างๆ ที่พบเจอทั้งในส่วนของระดับปัจเจก ชุมชน และสังคม

เป็นการทำเวิร์กชอปและพูดคุยกลุ่มย่อย ท่วงทำนองของการนำพากิจกรรม ให้ความสำคัญกับการปลดปล่อยความเป็นตัวเองออกมาโดยไม่ปิดกั้น โดยเริ่มต้นกระบวนการให้ถอดตัวตนก่อนที่จะเข้าห้อง จากนั้นให้เขียนป้ายชื่อที่อยากตั้งว่าอะไรก็ได้ สู่กิจกรรมสำรวจและทำงานภายในกับตัวเองผ่านชุดคำถาม แลกเปลี่ยนพูดคุยโดยใช้การฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน เคารพตัวตน ความแตกต่างหลากหลาย

กระบวนกรถามในวงใหญ่ว่า *อะไรที่ทำให้เรารู้สึก ‘ถูกกด’ ไม่ได้เป็นตัวเองอย่างเต็มที่?* คำตอบที่ได้คือ ระบบทุนนิยม สถานะทางสังคม ภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ ความเพอร์เฟ็กต์ ความคาดหวังของตัวเอง/ ของคนรอบตัว การเปรียบเทียบ ข้อกำหนดทางศาสนา ความต้องการยอมรับจากผู้อื่น ความเท่าเทียม อวิชชา การเมือง

ความกลัว อายุ ความกดดันในการหาเงิน ความแตกต่าง ความรุนแรง ความคิด ความเชื่อที่สังคมวัฒนธรรมยัดเยียดให้ ความอยาก ความกระหาย

อะไรคือสิ่งดีงามในตัวเราที่ยังช่วยรักษา ปกป้อง ความเป็นตัวเราไว้ได้? ให้แต่ละคนหยิบดอกไม้และการ์ดที่ชอบ ไปรวมกลุ่มกับเพื่อน บอกเล่าถึงการ์ดและสิ่งดีงามที่ช่วยรักษาตัวตนของเรา

จากนั้น กระบวนกรได้กล่าวถึง “พลังภายใน” ที่ช่วยปกป้องดูแลรักษาตัวเราแต่ละคน และตั้งคำถามถึงพลังภายในตัวเรานี้จะช่วยส่วนรวม/ประเด็นทางสังคมอย่างไรได้บ้าง โดยให้ผู้เข้าร่วมเดินดูประเด็นต่างๆ ได้แก่ (1) Mental Health (2) เสรีภาพ (3) การถูก Bully ในชีวิตประจำวัน (4) คนชายขอบ (5) พื้นที่การเรียนรู้ (6) เขตเศรษฐกิจพิเศษ (7) การมีส่วนร่วมของเยาวชน และ (8) ความหลากหลายทางเพศ แล้วเลือกประเด็นที่ตนสนใจและนั่งลงรับฟังแลกเปลี่ยนกับเยาวชนเจ้าของประเด็นที่ได้รับผลกระทบนั้น พบว่า ผู้เข้าร่วมสนใจประเด็นที่ (1) Mental Health มากที่สุด รองลงมาคือประเด็นที่ (7) การมีส่วนร่วมของเยาวชน และประเด็นที่ (2) เสรีภาพ ตามลำดับ บรรยากาศของแต่ละกลุ่มเป็นไปด้วยความตั้งใจที่จะรับฟังเรื่องราวของเจ้าของประเด็น สะท้อนความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นระหว่างกันและกัน

ในช่วงท้ายให้ทุกคนจับกลุ่มย่อยกัน แนะนำตัวด้วยชื่อจริง และเล่าถึงการแลกเปลี่ยนกันในประเด็นทางสังคมที่ตนเลือกเข้าไปร่วม ก่อนจะชวนกลับมานั่งนิ่งๆ สัมผัสอำนาจภายในตนเอง และชื่นชมขอบคุณเพื่อนๆ ในวง

สิ่งสำคัญที่พบในงานนี้คือ การเป็นตัวเองที่แท้จริง มองเห็นและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง ตระหนักรู้ถึงพลังความดีงามและยึดโยงตนเองไว้กับสิ่งดีงามเหล่านั้นได้ นี่คือสันติภาวะที่สามารถนำมาใช้เผชิญปัญหาและก้าวผ่านไปโดยปราศจากการกระทำที่รุนแรงทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมส่วนรวม

การกระตุ้นให้แสดงออกถึงจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การเชื่อมโยงและเปิดพื้นที่ของตัวตนออกไปสู่ภายนอก สร้างมิตรภาพใหม่ๆ การเปิดพื้นที่ให้กับความแตกต่างหลากหลาย การชื่นชมกัน ให้พลังบวกแก่กัน มีพื้นที่รับฟังโดยไม่ตัดสิน การเปิดมุมมมอง ขยายความเป็นตัวเองออกไปมีส่วนร่วมกับชุมชน สังคม ไปจนถึงการเสริมพลังกันเพื่อขับเคลื่อนสังคมไปในทิศทางที่สามารถตอบสนองตัวตนของคนรุ่นใหม่ อันเป็นศักยภาพหรืออำนาจภายในที่จะนำไปสู่ทางออกของประเด็นปัญหาที่ตนเองสามารถทำได้

ตราบใดที่คุณไม่ละทิ้ง
ความฝัน ความหวัง และอุดมการณ์
ความเป็นเยาวชนยังสถิตย์อยู่กับคุณเสมอ

T3-2 วงสนทนาระหว่างศาสนา “แก่นแท้ของศาสนาที่เชื่อมั่นด้านสว่างของความเป็นมนุษย์”

27 ก.พ. 68 15:15-17:00 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา ร่วมกับ ศ.กิตติคุณ ดร.สุวรรณา สถาอานันท์

นำสนทนา : พระปัญญาวัชรบัณฑิต (สมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร) มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, บาทหลวงวิชัย โภคทวี ศูนย์พัฒนาจิตวิญญาณและภาวะผู้นำเซเวียร์, ผศ.ดร.สุชาติ เศรษฐมาลินี กรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ และ อาจารย์สดใส ขันติวรพงศ์

ผู้ดำเนินการสนทนา : ศ.กิตติคุณ ดร.สุวรรณา สถาอานันท์

นำเสนอถึงจุดร่วมของทุกศาสนาที่ชี้ลงไปให้เห็นแก่นแท้คือความดีงามพื้นฐานของมนุษย์ กล่าวคือ ศาสนาทุกศาสนาเชื่อมั่นในด้านสว่างของมนุษย์ และมองว่ามนุษย์มีศักยภาพในการทำดีและเติบโตทางจิตวิญญาณผ่านการมีความรักความเมตตาและการฝึกจิต ทุกศาสนาสอนให้มนุษย์เชื่อมโยงกับเพื่อนมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งสูงสุด แทนที่จะแบ่งแยกกันหรือมุ่งเน้นไปที่ข้อผิดพลาด นอกจากนี้ ศาสนาและวิทยาศาสตร์ต่างสะท้อนความจริงเดียวกัน นั่นคือการตระหนักว่าทุกชีวิตเชื่อมโยงกัน และหนทางของมนุษย์ที่แท้คือการกลับคืนสู่ความดีงามภายในตนเอง

ปัญหามักเกิดจากการตีความศาสนาแล้วแยกศาสนาธรรม (แก่น) ออกจากศาสนา (สถาบัน) สิ่งนี้มาจากการได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมตลอดช่วงประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ สังคมมีส่วนในการสร้างเนื้องอกของศาสนาซึ่งเป็นเปลือก แต่นั่นยังไม่ใช่แก่นแท้ของศาสนา อีกนัยหนึ่ง ศาสนาอาจสร้างความขัดแย้ง แต่แก่นธรรมไม่มีความขัดแย้งเพราะทั้งหมดนี้เป็นไปเพื่อพัฒนาศักยภาพในการตื่นรู้ของมนุษย์ และที่ผ่านมา เรามักมองเห็นความดำมืดของมนุษย์ทั้งภายในตนเองและผู้อื่น มากกว่าจะมองเห็นแสงสว่างและศักยภาพ

ผู้นำสนทนาต่างแบ่งปันความรู้ความเข้าใจจากมุมมองที่แต่ละท่านมี และเปิดโอกาสให้ผู้รับฟังได้ซักถามเพื่อเรียนรู้มุมมองของแต่ละศาสนาที่มีต่อประเด็นต่าง ๆ ด้วย

- นักคิดหลายคนกล่าวถึงการค้นพบพระเจ้าผ่านธรรมชาติ ศาสนาและวิทยาศาสตร์ก็พยายามพูดถึงสิ่งเดียวกันว่า พระเจ้าเป็นจิตสากลที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่ง ทุกคนมี "ธาตุทิพย์" อยู่ภายในซึ่งเป็นแสงสว่างของพระเจ้า และเราทุกคนต่างดำรงอยู่ในอณูของพระเจ้าตลอดเวลา ผู้ที่ตระหนักถึงสิ่งนี้ก็จะสัมผัสได้ถึงสภาวะ Open Awareness ซึ่งก็คือการอยู่ร่วมกับพระเจ้า
- เจ้าชายสิทธัตถะได้ตั้งคำถามถึงแก่นแท้ของชีวิตแล้วออกแสวงหาความจริง นำมาสู่การตรัสรู้และคำสอนที่ว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมี Buddha Nature คือศักยภาพในการตื่นรู้ภายในตนเอง และการมีความเมตตากับความเป็นพี่เป็นน้องนั้นไม่จำกัดด้วยศาสนา อีกทั้งไม่จำกัดแค่ในมนุษย์เท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงทุกสรรพชีวิต
- "พระเจ้าสร้างมนุษย์ตามฉายาของพระองค์" แล้วมอบอำนาจให้แก่มนุษย์ไว้เพื่อ "รับใช้" เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน นี่จึงเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มากที่มนุษย์จะสามารถดำเนินชีวิตบนการเห็นคุณค่าและศักยภาพในการใฝ่ดีของตนเอง นั่นคือ แบ่งปันแก่ผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นได้พัฒนาตัวเขาเอง ดูแลธรรมชาติ และเชื่อมโยงกับสิ่งสูงสุด
- มนุษย์ถูกสร้างขึ้นอย่างสูงส่งให้เป็นตัวแทนของพระเจ้าบนโลก พระองค์เป่าวิญญาณลงไปในดินโคลนที่ประกอบสร้างขึ้นเป็นมนุษย์ มนุษย์มาจากความหลากหลายที่มีทั้งดีและชั่ว แต่ศาสนาสอนให้เชื่อมั่นในด้านสว่าง เช่นให้อภัยคนที่เคยทำร้ายเรา เคารพความเชื่อที่แตกต่าง เห็นอกเห็นใจและให้เกียรติเพื่อนต่างศาสนา

"คนที่ทำความดีไม่ต้องกลัว เพราะความดีคือพลังที่ทำให้เรามีศักยภาพและยกระดับชีวิต
การบูชาวัตถุไม่ใช่หนทางที่แท้จริง เราควรกลับมายึดมั่นในพลังแห่งคุณความดีและสิ่งที่ถูกต้อง"

คำถาม : *"พระพุทธเจ้ากล่าวว่าตนเองเป็นผู้ชี้ทาง ในขณะที่พระเยซูบอกว่าตนเองคือหนทาง ตกลงอันไหนถูก"*

บาปก็คือการยิงไม่ตรงเป้าคือการออกจากหนทาง ฉะนั้นคำกล่าวที่ว่าพระองค์คือทาง ก็คือความพยายามที่จะทำให้คนเราไม่พลาดเป้า, ทางขึ้นเขาอาจมีได้หลายทาง และอาจขึ้นเขากันคนละลูก แต่ทุกคนที่ขึ้นไปได้ถึงที่สูงก็ย่อมจะได้รับประโยชน์จากการได้สูดอากาศบริสุทธิ์ที่อยู่ข้างบนนั้น, อย่างไรก็ดี ความพยายามที่อยากได้ความชัดเจนอย่างสัมบูรณ์ เช่นวิธีการไหนกันแน่ เช่นนี้อาจมีผลสกัดปัดทิ้งบางสิ่งบางอย่างอยู่

คำถาม : *"ในโลกของปัจเจกกับโลกของสังคม มิติของศาสนาควรมี Impact ต่อสังคมด้วยหรือไม่"*

แก่นแท้ภายในของมนุษย์จะเป็นรากฐานของสังคมที่ดี อย่างเช่น การมีประชาธิปไตย เป็นการสะท้อนว่าภายในตัวเรามีแสงสว่างที่เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพ มีความดีงาม และมีอิสรภาพ ดังนั้น โลกทั้งสองจึงไม่แยกขาดกัน

แก่นแท้ของศาสนาที่เป็นไปเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณสู่การตื่นรู้นั้น ทำให้เกิดมุมมองว่าเราทุกคนล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ที่มีความดีงามอยู่ ซึ่งนำไปสู่ความสงบสันติ ความหวังและการร่วมมือที่จะข้ามพ้นความแตกต่างได้

ความรักคือหัวใจของทุกศาสนา ที่เอาชนะอัตลักษณ์อันดิ่งเดี่ยวที่คับแคบ
เพราะ "โคมไฟนั้นอาจแตกต่างกัน แต่แสงสว่างคือแสงเดียวกัน"

T3-3 สนทนา “ปัญญาประดิษฐ์กับมิติความเป็นมนุษย์ โจทย์สู่ความจริงและสันติภาพ: AI & HUMANITY TOWARDS TRUTH & PEACE RESOLUTION”

27 ก.พ. 68 17:00-19:00 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : สุภิญญา กลางณรงค์ ผู้ร่วมก่อตั้งโคแฟค (COFACT Thailand)

วิทยากร : บาทหลวงอนุชา ไชยเดช รณพงศ์ คำนวณทิพย์ และ สุวิตา จรัญวงศ์

ผู้ดำเนินรายการ : สุภิญญา กลางณรงค์

ผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขา ทั้งผู้เชี่ยวชาญด้านAI ผู้นำศาสนา สื่อมวลชน อินฟลูเอนเซอร์ และตัวแทนภาคประชาสังคม ร่วมกันนำเสนอผลกระทบของ AI ต่อความเป็นมนุษย์ของเรา การสร้างสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างสันติกับเทคโนโลยี AI ความพร้อมของประเทศไทยต่อความท้าทายจาก Deep Tech และการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจมนุษย์ในยุค AI

โลกกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วด้วยพลังของเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ซึ่งเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดคำถามและความท้าทายใหม่ๆ เกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ สังคม และอนาคตของโลก

ข้อสรุปหลักๆ ที่ได้จากการเสวนา ได้แก่

- มุมของศาสนาและจิตวิญญาณ เราสามารถใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์เพื่อช่วยในการเข้าถึง และเผยแพร่ความเชื่อและความจริงได้ เช่น Digital Missionary ซึ่งช่วยลดการเดินทางและสามารถเผยแพร่ศาสนาได้ในวงกว้างขึ้นด้วย
- การใช้ปัญญาประดิษฐ์ช่วยให้เรามองผ่านมุมมองที่ต่างกัน และช่วยเชื่อมโยงมุมมอง ช่วยให้เห็นความจริงชัดเจนขึ้น
- AI ช่วยให้งานง่ายขึ้นแต่ไม่แทนที่มนุษย์ เราควรปรับตัวทำงานร่วมกับ AI ในระบบ hybrid โดยพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ และความสามารถในการตรวจสอบ AI
- AI ประมวลผลเชิงสถิติ เราต้องมีความเชี่ยวชาญเชิงลึกและใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจเชื่อหรือไม่เชื่อข้อมูล
- AI ถูกสร้างและใช้โดยมนุษย์ มนุษย์จึงต้องพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณเพื่อใช้งาน AI อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ
- AI ช่วยมนุษย์ทำงาน แต่งานที่ต้องการความน่าเชื่อถือหรือการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ต้องกระทำโดยมนุษย์ AI ไม่สามารถทำแทนได้
- การใช้งาน AI ตามมาด้วยการถูกหลอกด้วยข้อมูลเท็จ ดังนั้นต้องหาความจริงร่วม ให้ Cofact ช่วยตรวจสอบ
- ประเทศทางแถบยุโรปเริ่มมีการออกกฎหมายเกี่ยวกับ AI ซึ่งเป็นกฎหมายที่ควบคุมมนุษย์ผู้ใช้งาน AI ไม่ได้ควบคุม AI

สิ่งสำคัญคือความเข้าใจว่า AI ไม่ได้มาแทนที่มนุษย์ แต่มาช่วยมนุษย์ทำงาน ทั้งนี้มนุษย์เป็นผู้สร้าง AI ดังนั้นมนุษย์จึงต้องพัฒนาทักษะความเชี่ยวชาญเชิงลึกและศักยภาพของตัวเองเพื่อควบคุมและใช้งาน AI นอกจากนี้ต้องใช้วิจารณญาณในการใช้งาน AI

คุณค่าที่ได้รับคือความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของ AI จากผู้เชี่ยวชาญ การนำ AI ไปช่วยมนุษย์ใช้งานในบริบทจริง สร้างความมั่นใจในการใช้ AI ให้กับผู้เข้าฟัง

“AI ช่วยเราทำงาน เราต้องปรับตัว เป็นคนต้องปรับตัว”

T3-4 เสวนากลุ่มย่อย “จิตวิญญาณผู้ดูแล”

28 ก.พ. 68 10:00-12:00 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : วรรณา จารุสมบูรณ์ กลุ่ม Peaceful Death และประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาชุมชนกรุณา

วิทยากร : ไขศรี วิสุทธิพิเนตร ศรีสุรางค์ ตันติมาวานิช รุ่งจุรี กลัดภิบาล ธนภร โรจนปุณยปรีดา

ฐิติกา นิลเลิศ อนัญญา ผลจันทร์ และ เจนจิรา โลชา

ผู้ดำเนินรายการ : วรรณา จารุสมบูรณ์

นำเสนอคุณค่า ความหมาย และความสำคัญของผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยในมิติต่างๆ ผ่านการบอกเล่าประสบการณ์ตรงของคน 4 กลุ่ม คือ 1. ผู้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นครอบครัวหรือญาติใกล้ชิด 2. ผู้ดูแลในชุมชน หรืออาสาสมัครชุมชน 3. ผู้ดูแลอาชีพ หรือผู้ดูแลที่ไม่ใช่คนในครอบครัว 4. ผู้ดูแลในระบบสุขภาพ (โรงพยาบาล) แบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกร่วมในความเป็น หรือ เคยเป็น หรือ กำลังจะเป็น ‘ผู้ดูแล’ ในอนาคตอันใกล้ ให้เสียงของผู้ดูแลได้ถูกรับฟัง และรวบรวมเสียงของผู้ดูแล เพื่อนำไปเสนอภาครัฐให้เกิดการผลักดันนโยบายที่สนับสนุนสุขภาวะ หรือ Wellbeing ของผู้ดูแล ในฐานะผู้ขับเคลื่อนที่สำคัญของชุมชนและสังคมโดยรวม

ผู้ดูแลคือหัวใจของการตายดีของผู้ป่วยระยะท้าย ภาระงานของผู้ดูแลไม่ว่าจะในกลุ่มใดล้วนหนักหนา หลายครั้งที่ความเหน็ดเหนื่อยของผู้ดูแลถูกกดทับทั้งโดยตนเอง ชุมชน และสังคม ไม่ค่อยจะมีพื้นที่ในสังคมที่เปิดโอกาสให้เสียงของผู้ดูแลได้ถูกรับฟังอย่างแท้จริง

ข้อสรุปหลัก ๆ ที่ได้จากการเสวนา ได้แก่

- กลุ่มผู้ดูแลในครอบครัว พบกับความยากในการรับมือกับผู้ป่วย (เนื่องจากไม่ใช่มืออาชีพ) การจัดการความขัดแย้งภายในสมาชิกครอบครัว การละเลยการดูแลตัวเอง
- ปัญหาที่พบในกลุ่มผู้ดูแลที่เป็นอาสาสมัครชุมชน ผู้ดูแลอาชีพ และผู้ดูแลในระบบสุขภาพ ส่วนใหญ่เกี่ยวกับนโยบาย ระบบ การจัดการดูแลผู้ดูแลที่ไม่เหมาะสม ภาระงานที่มากเกินไป สวัสดิการและค่าตอบแทนไม่เพียงพอ

สิ่งสำคัญที่ได้จากเสวนากลุ่มย่อยนี้คือเสียงของผู้ดูแลได้นับการได้ยินและได้ถูกรวบรวมเพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการผลักดันภาคสังคมให้เกิดนโยบายการสนับสนุนและดูแลผู้ดูแลให้มากขึ้นหรือดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ทั้งในด้านสุขภาพกายและใจ ด้านทักษะความรู้ในการดูแล สวัสดิการและค่าตอบแทน รวมไปถึงภาพใหญ่คือการเปลี่ยนแปลงนโยบายและกฎหมายเพื่อสนับสนุนสุขภาวะของผู้ดูแลทั้งทางกายและใจ

คุณค่าที่ได้จากการเสวนานี้คือการที่ประสบการณ์ความทุกข์ยากได้รับการรับฟัง สร้างอารมณ์ร่วมและพลังแห่งความเห็นอกเห็นใจ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ดูแลในครอบครัว ทำให้เกิดความเข้าใจ การกำลังใจซึ่งกันและกัน และเกิดความหวังและการร่วมมือในกลุ่มผู้ดูแลอาชีพ และผู้ดูแลในระบบสุขภาพ จนเกิดการส่งต่อการให้การดูแลนี้แผ่ขยายไปในวงกว้างภายในชุมชนและสังคม

หัวใจที่เปิดกว้างในการดูแลผู้ป่วยซึ่งเป็นคนในครอบครัวและเป็นคนสำคัญในชีวิต หรือเป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมทุกข์ ทำให้เกิดสันติในใจ และส่งต่อสันติภาวะสู่ครอบครัว ไปจนถึงทีมทำงานในการดูแลผู้ป่วยในระบบสุขภาพ

การดูแลด้วยใจบริสุทธิ์และเสียสละโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นการฝึกฝนตนในการเป็นผู้ดูแลในระดับจิตวิญญาณ สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ที่ได้สัมผัสรับรู้ถึงสภาวะความ ‘เป็น’ นั้นได้ดำเนินรอยตามต่อไป

บรรยากาศในวงสนทนาผู้เข้าร่วมให้ความสนใจในการรับฟังประสบการณ์จากแขกรับเชิญ การคุยเป็นวงย่อยทำให้รู้สึกเป็นกันเองและเข้าถึงง่าย เกิดการสื่อสารสองทางได้ง่ายและเป็นธรรมชาติ ทั้งการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นข้อมูลความรู้ และอารมณ์ความรู้สึกร่วม มีการโอบกอดให้กำลังใจกัน เชื่อมโยงกันด้วยหัวใจกรุณา อันเป็นแก่นแท้ของความเป็นมนุษย์

T3-5 วงสนทนา “เวชศาสตร์ประคับประคอง เมล็ดพันธุ์จิตวิญญาณของสังคม”

28 ก.พ. 68 13:00-15:00 น. ห้องประชุม 2-3 ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ศูนย์ชีวันตาภิบาล รพ.สงขลานครินทร์, หน่วยการุณรักษ์ รพ.ศรีนครินทร์ และ เยือนเย็น วิสาหกิจเพื่อสังคม

วิทยากร : ดร.นพ.สกล สิงหะ นพ.อรรถกร รักษาสัตย์ และ ศ.ดร.นพ.อิศรางค์ นุชประยูร

ปัญหาหลักที่นำเสนอได้แก่คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยระยะท้ายในปัจจุบันยังไม่ได้รับความใส่ใจเท่าที่ควร วิธีการดูแลรักษาผู้ป่วยส่วนใหญ่ถูกกำหนดโดยมุมมองของแพทย์เพียงฝ่ายเดียว ยังขาดการฟังเสียงความต้องการของคนไข้และครอบครัว นอกจากนี้ผู้กำหนดนโยบายและบุคลากรทางการแพทย์จำนวนมากยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องการตายดี มีทัศนคติต่อการรักษาไม่หายว่าเป็นความล้มเหลว และประชาชนทั่วไปยังไม่ตระหนักถึงสิทธิในการตายดี

ผู้เข้าร่วมเสวนาเป็นแพทย์ที่ใช้แนวทางการดูแลแบบประคับประคองในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย นำเสนอสาเหตุที่ต้องมีการดูแลแบบประคับประคอง เส้นทางการพัฒนาของระบบการดูแลแบบประคับประคองในประเทศไทย เงื่อนไขที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา และทางออกในการรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างทาง เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจต่อการแพทย์ที่มีความเป็นองค์รวม (Holistic) และมีหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanized) และเพื่อให้ทางเลือกในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โดยเน้นที่การตัดสินใจร่วม (shared decision making) คือ ตอบสนองความต้องการทั้งของผู้ป่วย ครอบครัว และบุคลากรทางการแพทย์

ข้อสรุปหลัก ๆ ที่ได้จากการเสวนา ได้แก่

- การสร้างความเข้าใจเรื่องการดูแลแบบประคับประคองให้กับบุคลากรกลุ่มเล็กๆ ในโรงพยาบาลและค่อยๆ ขยายใหญ่ขึ้น
- สร้างบุคลากรทางการแพทย์ที่เข้าใจการดูแลแบบประคับประคอง โดยการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนจากหลักสูตรระยะสั้นที่ใช้เวลาไม่กี่วัน ค่อยๆ ปรับเป็น 6-8 สัปดาห์ จนในปัจจุบันเป็นหลักสูตร 1 ปี และกำลังจะมีหลักสูตร 2 ปี ในปีหน้า
- พัฒนาแพทย์ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และตัวตน ให้มีทัศนคติต่อการรักษาว่าแม้รักษาไม่หาย แพทย์ก็ยังช่วยคนไข้ต่อได้ด้วยการดูแลคุณภาพชีวิตของเขา ให้เขาอยู่และจากไปอย่างสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
- สร้างการรับรู้ให้ประชาชนตระหนักถึงสิทธิในการตายดี ตายอย่างสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
- เสริมกำลังใจให้ประชาชนช่วยกันส่งเสียงให้ภาครัฐมองเห็นความสำคัญ เพื่อให้ผู้บริหารโรงพยาบาลและผู้บริหารประเทศกำหนดนโยบายที่ส่งเสริมให้เกิดระบบการดูแลแบบประคับประคอง ที่เข้มแข็ง

สิ่งสำคัญคือการดูแลแบบประคับประคองเป็นระบบที่เป็นความหวังหนึ่งของสังคมในการอยู่ร่วมอย่างเคารพ และมองเห็นหัวใจความเป็นมนุษย์ของกันและกัน ในบริบทความสัมพันธ์ระหว่างคนไข้/ผู้ดูแล/ญาติ และบุคลากรทางการแพทย์ รวมทั้งระหว่างคนไข้และคนในครอบครัว และหาทางออกร่วมกันอย่างเกื้อกูล

คุณค่าที่ได้รับคือผู้ป่วยได้รับการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ได้ใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายอย่างสอดคล้องกับคุณค่าภายในและมีความหมายต่อตัวผู้ป่วยเอง ดังที่มีผู้เข้าร่วมซึ่งเป็นญาติของคนไข้ท่านหนึ่งได้พูดขอบคุณ การดูแลแบบประคับประคองด้วยความซาบซึ้ง นอกจากนี้ประสบการณ์กับงานการดูแลแบบประคับประคองช่วยให้หมอ/พยาบาลเกิดการเติบโตภายใน ได้เข้าถึงคุณค่าในตนเอง จากการได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจติดตามประเด็น ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ซักถาม และบางคนแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีความสั่นสะเทือนข้างใน ซึ่งเป็นผลมาจากปัญหาการบริการทางการแพทย์ที่ไม่ได้ใส่ใจต่อสภาวะจิตใจผู้ป่วยและญาติมากนัก

“ถ้าเรา ‘อยู่ดี’ ก็จะ ‘ตายดี’ good death ไม่มีทางลัด ต้อง live well เท่านั้นเอง”

“เวชศาสตร์ประคับประคองคือการหลอมรวมของวิทยาศาตร์ศาสตร์และศิลปศาสตร์ ต้องอาศัยความร่วมมือของสังคมครอบครัวซึ่งสามารถเกื้อกูลให้เกิดการตายดีได้”

T3-6 เสวนา “ภัยพิบัติ การร่วมชะตากรรม และประตูสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ”

28 ก.พ. 68 15:15-17:15 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

นำเสวนา : ดร.ธีรรัตน์ สำเร็จวาณิชย์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทย และประธานศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย วาตภัย และดินโคลนถล่ม, สมบัติ บุญงามอนงค์ ผู้อำนวยการมูลนิธิกระจกเงา, ทิชา ณ นคร ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก และ ไมตรี จงไกรจักร์ ผู้จัดการมูลนิธิชุมชนไทย

ผู้ดำเนินรายการ : ประสาน อิงคนันท์

การเสวนาเรื่อง “ภัยพิบัติ การร่วมชะตากรรม และประตูสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ” ได้นำเสนอแนวคิดที่ลึกซึ้ง เกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับภัยพิบัติและวิธีการมองภัยพิบัติเหล่านั้น เป็นโอกาสในการพัฒนาจิตวิญญาณ โดยเฉพาะการใช้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากภัยพิบัติเป็นพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การให้โอกาสเยาวชนที่เคยทำผิดในการช่วยเหลือผู้ประสบภัย ซึ่งไม่เพียงช่วยเหลือผู้รับ แต่ยังทำให้ผู้ช่วยได้รับการเยียวยาจากการทำเพื่อผู้อื่น การช่วยเหลือกันในช่วงเวลาวิกฤตกลายเป็นกระบวนการที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่ยิ่งใหญ่ในทั้งผู้ให้และผู้รับ

การเสวนาครั้งนี้เน้นถึงความสำคัญของการร่วมทุกข์ร่วมใจในสังคม การทำงานร่วมกันในยามทุกข์ยากเพื่อขับเคลื่อนให้สังคมก้าวข้ามวิกฤตต่าง ๆ และเสริมสร้างพลังของการร่วมมือที่นำไปสู่ความหวังและการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลและสังคม การรับฟังประสบการณ์จากผู้ที่ได้รับผลกระทบจากข้อมูลลวง (Hate Speech) ยิ่งทำให้เห็นถึงความสำคัญของการร่วมมือและการสนับสนุนซึ่งกันและกันในสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชน และยังทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก

ในด้านของสันติภาวะ ภัยพิบัติได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการร่วมแรงร่วมใจในท่ามกลางความทุกข์ ซึ่งสามารถนำไปสู่การสร้างสันติภาวะได้ การใช้สันติภาวะในเวลาวิกฤตช่วยให้สังคมสามารถฟื้นตัวและเดินหน้าต่อไปได้ด้วยความหวังและความร่วมมือกันอย่างจริงจัง ขณะเดียวกันยังเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณ โดยการช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาทุกข์ยากเป็นการทำให้ตัวเองได้เรียนรู้ความกรุณาและความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันระหว่างมนุษย์ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาทั้งในระดับบุคคลและสังคม

- ภัยพิบัติเป็นโอกาสในการพัฒนาจิตวิญญาณ สถานการณ์ภัยพิบัติสามารถกลายเป็นแรงผลักดันที่ช่วยให้ผู้ประสบภัยมีโอกาสพัฒนาตนเองโดยการทำงานอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งการช่วยเหลือผู้อื่นนั้นถือเป็นการเยียวยาตัวเองและสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
- การรับรู้ถึงความทุกข์ของผู้คนในสังคมในช่วงภัยพิบัติสร้างแรงบันดาลใจในการร่วมมือช่วยเหลือผู้อื่น และเปิดโอกาสให้ผู้คนได้ร่วมแรงร่วมใจกันเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย ซึ่งส่งผลให้เกิดความหวังและความร่วมมือในสังคม
- ในขณะที่ภัยพิบัติเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความทุกข์ แต่สันติภาวะสามารถเกิดขึ้นได้จากความร่วมมือของผู้คน ซึ่งช่วยให้ทุกชีวิตที่ยังอยู่สามารถผ่านพ้นทุกข์ร่วมกันไปได้
- การช่วยเหลือผู้อื่นในช่วงวิกฤตเป็นการสะท้อนความกรุณาในตัวเรา และการร่วมทุกข์ร่วมใจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ซึ่งทำให้ผู้ที่เคยผิดพลาดในอดีตสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและกลับมาเป็นคนดีของสังคมได้
- การร่วมกันทำงานช่วยเหลือในช่วงภัยพิบัติทำให้คนในสังคมรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในชุมชนและสังคม ซึ่งสร้างความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในของปัจเจกและชุมชน

T3-7 เสวนา “มูอย่างไรไม่ให้ดาร์ก”

28 ก.พ. 68 18:00-20:00 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย We Oneness และมูลนิธิสหธรรมิกชน

นำเสวนา : พระมหามฆวินทร์ ปุริสฺตโม ผศ.ดร. มหามกุฏราชวิทยาลัย, รศ.ดร.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ม.มหิดล, จามีกร อำนาจผูก สถาบันนโยบายสาธารณะ ม.เชียงใหม่ และ ชมภัคมนธฑ์ แสนประสิทธิ์ Spiritual Health Influencer

ผู้ดำเนินรายการ : ผศ.ดร.เมธา หริมเทพาธิป และ สาวิกา กาญจนมาศ

ชวนกลับมาตั้งคำถามว่า การที่เรา “มู” (มูเตลู เช่น การทำบุญเสริมดวงชะตาเพื่อให้ประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ) เป็นเพราะอะไร และถ้าจะมู มูอย่างไรถึงจะไม่เกิดผลกระทบด้านลบจนเบียดเบียนตนเอง

ในสังคมปัจจุบันอาจพบเห็นปรากฏการณ์ของการมูที่เกินพอดี จนเกิดภาวะพึ่งพิงสิ่งภายนอกมากเกินไป เป็นเหตุให้คนมูต้องสูญเสียทรัพย์สิน ขณะที่ผู้ประกอบการมู (เช่น เจ้าสำนัก หมอดู) ก็ขาดความยับยั้งชั่งใจ การที่คนเรามาข้องเกี่ยวกับการมู อาจเป็นเพราะความกลัวและการขาดซึ่งอำนาจภายในในการจะทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จได้ด้วยตัวเอง การมูช่วยให้เกิดพลังใจได้เพราะมีศรัทธา อย่างไรก็ดี การมูที่ดาร์กจะทำงานเหมือนกับยาเสพติด คือ เห็นผลเร็วและให้ผลระยะสั้น ส่งผลทำให้เราต้องอยากได้มันอยู่เรื่อย ๆ จนถึงจุดที่เราขาดมันไม่ได้

วงเสวนาชวนแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองต่อเรื่องนี้ ส่วนใหญ่แลกเปลี่ยนในทำนองว่า ขอให้มูอย่างมีปัญญา มูเพื่อช่วยคน เพื่อให้ทำความดี รักษาศีล นอกเหนือจากการเล่าเรื่องลึก ๆ ของแต่ละคนว่ามีประสบการณ์การมูมาอย่างไรบ้าง มีท่านหนึ่งเล่าถึงเบื้องหลังการเป็นร่างทรงของตนว่า ที่จริงเกิดจากมุมมองต่อชีวิตที่มาจาก Narrative ของตนเอง หากตระหนักรู้เท่าทันตรงนี้ก็สามารถปลดคลายสิ่งนี้ออกไปจากชีวิตให้ตนเองมีอิสระมากขึ้นได้ โดยรวม มูที่ดาร์กคือมูที่หาผลประโยชน์ หรือต้องพึ่งแต่คนอื่นโดยไม่กลับมาตระหนักรู้ในตนเอง ส่วนมูที่ไม่ดาร์กทำได้โดยใช้สติและปัญญา ทำให้เรามีพลังใจเพื่อให้สามารถทำในสิ่งที่ถูกต้องและไม่ต้องรีบให้ได้ผล

ไม่จำเป็นต้องตัดสินการมูว่าเป็นสิ่งผิดหรือถูก แต่ขอให้สืบค้นกลับไปว่า ที่ต้องมูเพราะเกิดจากความกลัวหรือสาเหตุอะไรในตนเอง สืบค้นจนเกิดปัญญาจากภายในที่ให้ความมั่นคงมากพอที่จะพึ่งพาตัวเองได้

“มูเป็นปรากฏการณ์สังคมด้วย อย่าแค่กลับไปร่องเดิมหรือเอาแต่ชิม ขอให้ลองเปิดกว้างและทำวิจัยกับสิ่งนี้ดู”

T3-8 เวิร์กชอป “พระ-พุทธะ-ทำ-เพื่อสังคม”

1 มี.ค. 68 13:00-15:00 น. ห้องประชุมชั้น 11 โรงแรมทริปเปิ้ลวาย สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : เครือข่ายพุทธศาสนิกสัมพันธ์เพื่อสังคมนานาชาติ (INEB)

นำกิจกรรม : พระอิทธิยาวัธย์ สุวีรวราวุฒิ โชติปญฺโญ โครงการก่อการพระอาจารย์ ม.ธรรมศาสตร์ และ ภิกษุณีธัมมกมลา ทิพยสถานธรรมภิกษุณีอาราม จ.สงขลา

นำเสนองานขับเคลื่อนสังคมผ่านการปฏิบัติตนบนพื้นฐานแห่งปัญญา และความเปิดกว้าง ท่ามกลางกระแสความเสื่อมถอยของพุทธศาสนาที่สะท้อนผ่านพระผิดวินัยที่มีมากขึ้นในทุกวัน สองนักบวชในพุทธศาสนา พระอิทธิยาวัธย์ และภิกษุณีธัมมกมลา ท่านมาบอกเล่าถึงเรื่องราวของคนชายขอบในสังคมไทย และความท้าทายบนเส้นทางของนักบวชหญิง ที่เปี่ยมด้วยความมุ่งมั่นในการอุทิศตนเพื่อให้คนพ้นทุกข์

เวิร์กชอปนี้เปิดพื้นที่แห่งการรับฟังและพื้นที่แห่งการเรียนรู้ นำเสียงของผู้ที่อยู่ชายขอบมาสู่พื้นที่วิชาการ เกริ่นนำด้วยบทกวีที่อ่านร่วมกันในวง *“ฟังคำบอกเล่าของพระ ภิกษุณี และมนุษย์ล่องหน ที่ทำงานเพื่อยกระดับชีวิตของผู้คนจากชายขอบ”* และเชื้อเชิญให้ค่อยๆ ได้ทบทวนและแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ทั้งภิกษุ ภิกษุณี ชาวมุสลิม ชาวไทยพุทธ และบุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ ทั้งมุมมองเกี่ยวกับการทำเพื่อสังคม มุมมองต่อบุคคลที่ถูกหลงลืมในสังคม และมุมมองเกี่ยวกับพุทธศาสนา

“กับใจที่เปิดกว้าง กับความคิดที่ไม่ยึดติด และกับร่างกายที่ไม่หลบหนี”

- เริ่มต้นด้วยการสร้างความไว้วางใจ กับกิจกรรมฐานกาย ให้ผู้เข้าร่วมในทุกสถานะ ทั้งภิกษุ ภิกษุณี และบุคคลทั่วไป จับคู่ทำกิจกรรมร่วมกัน

- จับคู่เดิมแล้วแบ่งปันเรื่องราวของคนที่ถูกมองข้ามในสังคมที่ตัวเองรู้จัก ให้คู่ของตนฟัง

- มีการเรียนรู้แบบกลุ่ม รับฟังเสียงของทุกคน เพื่อเคลื่อนประเด็นและเรียนรู้ร่วมกันอย่างไม่เร่งรีบ ถอดคำออกมาเรียนรู้ร่วมกันทีละคำ ได้แก่ “พระ” พุทธะ” “ทำ”

- เน้นย้ำใจความสำคัญเรื่องการรับฟังเสียงของกลุ่มคนชายขอบ การทำเพื่อสังคม การเปิดกว้างยอมรับทุกศาสนา ทุกเพศ ทุกเชื้อชาติ

การร้อยเรียงกิจกรรมและให้แต่ละคนหมั่นสำรวจตนเอง ในช่วงต้นช่วยทลายกำแพงระหว่างความแตกต่างหลากหลาย ทั้งเพศและศาสนา พุทธกับมุสลิม ฆราวาสกับบรรพชิตได้เป็นอย่างดี ทำให้ไม่เคอะเขินหรือเกรงกลัวประหม่าเกินไป เมื่อเปิดวงสนทนานั้น ผู้เข้าร่วมตั้งใจรับฟังและเปิดใจในการพูดคุยกัน สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นมีส่วนร่วม

ช่วงที่แต่ละคนประกาศความตั้งใจในการทำเพื่อสังคม เป็นดั่งวงศักดิ์สิทธิ์ที่ได้ประกาศเจตนารมย์ร่วมกัน โดยมีเพื่อนเป็นประจักษ์พยาน ตัวอย่างคำประกาศของผู้เข้าร่วมบางส่วน เป็นต้นว่า นักสร้างภาพยนตร์อิสระ ตั้งใจจะทำภาพยนตร์เพื่อเผยแพร่ศาสนา ผู้มีความหลากหลายทางเพศ ตั้งใจผลักดันเรื่องความเปิดกว้างทางเพศสภาพในศาสนาพุทธให้มากขึ้น หลวงพี่ที่สอนเด็กอยู่บนดอยและต่อสู้เพื่อสิทธิของเด็กๆ ตั้งใจมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนี้ต่อไป พี่น้องชายแดนใต้ตั้งใจทลายกำแพงพหุวัฒนธรรม อยู่ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างหลากหลายได้อย่างสันติ และนักบวชบางท่านกล่าวถึงการอุทิศลมหายใจที่เหลือเพื่อศาสนาและสังคม

“จะตื่นรู้ได้ต้องมาจากการกระทำ การทำงานคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการเคลื่อนไหว
จะทำงานจนกว่าลมหายใจจะหมด”

เรื่องราวจากผู้นำทางศาสนาที่ทำงานขับเคลื่อนเพื่อให้เกิดสันติภาพ เปิดประตูประสบการณ์แห่งการตื่นรู้ เชื่อมโยงผู้คน จุดประกายพลังในการสร้างความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง แม้เราทุกคนอยู่ในสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลาย ทว่างานนี้ทำให้เห็นถึงคุณค่าและความงดงามของการผสมผสาน การทลายข้ามขอบแห่งศาสนา การอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ เคารพกัน รับฟังกัน ไม่ตัดสินกัน การร่วมมือผ่านการตั้งปณิธานหรือเจตจำนงค์ที่จะทำหรือต่อสู้เพื่อสังคมในรูปแบบของตนเอง ช่วยเติมเต็มจิตวิญญาณให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น

“การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง นำไปสู่หนทางในการอุทิศตนเพื่อสังคม”

T3-9 เล่าชีวิต “เพชรหรือก้อนหิน: จิตวิญญาณของคนที่ถูกทำให้เป็นชายขอบ”

1 มี.ค. 68 15:30-17:30 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, และ กลุ่มคนทำงานสังคมเพื่อจิตวิญญาณของคนที่ถูกทำให้เป็นชายขอบ

ดำเนินรายการ : ดร.ปฏิพัทธ์ อนุรักษ์ธรรม ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และ มัลลิกา ตั้งสงบ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์

เปิดพื้นที่การนำเสนอเรื่องเล่าชีวิตของกลุ่มคนชายขอบในพื้นที่ทางสังคม ทั้งอดีตผู้ต้องขัง กลุ่มคนหลากหลายทางเพศ ผู้หญิงที่เคยทำแท้ง ผู้ป่วยจิตเวช และคนพม่าสัญชาติไทย ที่ทำให้ได้เข้าใจมุมมอง วิธีคิด การเผชิญเรื่องราวความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นในสังคม และการก้าวผ่านด้วยการพัฒนาตนเองในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะการพัฒนาบนหนทางแห่งจิตวิญญาณ

มุมมองความคิด อคติที่เกิดขึ้นในใจ และการตีตราตัดสินผู้ที่ถูกเรียกว่าคนชายขอบ ทั้งอดีตผู้ต้องขัง จากโครงการใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริงเพื่อชีวิตหลังกำแพง 3 คน, กลุ่มเพศหลากหลายจาก LBT Well Being และเครือข่ายทอม ผู้ชายข้ามเพศ นอนไบนารี่เพื่อความเท่าเทียม 2 คน, ผู้หญิงที่เคยทำแท้ง จากกลุ่มทำทาง 1 คน, ผู้ป่วยจิตเวช จากสมาคมสายใยครอบครัว 1 คน และคนพม่าสัญชาติไทย จากเสมสิกขาลัยเอเชีย 1 คน ทำให้ประสบความทุกข์ทางใจและเผชิญความยากลำบากในการดำเนินชีวิต แต่ละเสียงที่มาบอกเล่าจะค่อยๆ สร้างการรับรู้ มองเห็น และยอมรับความเป็นมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคมที่แตกต่างหลากหลายได้

เริ่มต้นกิจกรรมด้วยกระบวนกรแนะนำเจ้าของเรื่องแต่ละคน และเกริ่นถึงเวิร์กชอปที่ได้ทำเตรียมความพร้อมก่อนหน้างานนี้ โดยมีกระบวนการละครเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอเรื่องราวออกมา

- ทั้งแปดคนแบ่งปันการเดินทางของชีวิต ในรูปแบบของการเล่าเรื่อง เป็นประโยคสั้นๆ ทีละคน สลับกันโดยมีบทพูดสั้นๆ เกี่ยวข้องกับความทุกข์ ความยากลำบาก ความกดดัน หรือปมในอดีต ผ่านช่วงอายุต่างๆ ไล่เรียง

ตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน คลอไปกับเสียงดนตรีเบาๆ ช่วยสร้างบรรยากาศ

- จากนั้นนำเข้าสู่การเล่าเรื่อง อ่านความเรียงชีวิตของตนเอง โดยออกมายืนกันทีละคู่ ใช้เวลาคนละประมาณ 5 นาที อ่านจนครบ 8 คน ตอนจบมีการบรรเลงบทเพลงเพชรและก้อนหิน

- กระบวนกรเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนความรู้สึก แสดงความคิดเห็น และให้กำลังใจแก่เจ้าของเรื่องราวเหล่านั้น ตลอดระยะเวลาการนำเสนอเป็นช่วงเวลาแห่งการรับฟัง เสียงที่ไม่เคยถูกได้ยิน บรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจต่อกัน

คุณค่าและความงดงามที่เกิดขึ้นจากงานนี้ ทั้งจากเจ้าของเรื่องราว ผู้เข้าร่วม และเจ้าภาพงาน ได้แก่

กลุ่มคนชายขอบเหล่านี้ จากที่เคยโดนเบียดขับ ตีตรา ตัดสิน กดทับ แบ่งแยกทำให้แตกต่าง ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เมื่อผ่านกระบวนการเรียนรู้ชีวิตดั่งการเจียระไนเพชรทุกแง่มุม และทำกิจกรรมเล่าเส้นทางชีวิต ทำให้แต่ละคนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มองเห็นคุณค่าและฟื้นฟูอำนาจภายใน เกิดความรัก ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น สามารถตั้งต้นชีวิตใหม่ได้

การเปิดใจถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตและแบ่งปันประสบการณ์ทั้งด้านมืดและสว่างของเจ้าของเรื่องซึ่งเป็นคนชายขอบ ทำให้ยิ่งมองเห็นคุณค่าและศักยภาพในตนเอง ประกอบกับได้รับการหยิบยื่นโอกาส งานนี้จึงเป็นการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น สร้างความเข้าใจและส่งต่อสิ่งดีงามต่อไป พร้อมกับการตระหนักรู้ภายในตนเอง เพื่อสร้างสันติภาวะกับโลกภายนอกและโลกภายในตนเอง

ขณะเดียวกัน ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจถึงความทุกข์ยากลำบาก เปิดใจยอมรับความแตกต่างหลากหลาย รับฟังโดยไม่ตัดสิน ลดอคติในใจและมีมุมมองการรับรู้ที่เปลี่ยนแปลงไป หลายคนได้สื่อสารด้วยคำพูดขอบคุณ ชื่นชม ให้กำลังใจ บางคนสื่อสารเป็นความรู้สึกผ่านภาษากายเช่นหยาดน้ำตา แสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ซาบซึ้ง เคารพความเป็นมนุษย์และเห็นคุณค่าความดีงามที่อยู่ภายใน ทำให้มีความหวังต่อการใช้ชีวิต ทั้งยังเกิดแรงบันดาลใจ อยากนำเรื่องที่ได้รับรู้รับฟังนี้ไปบอกเล่ายังคนอื่นๆ

ทุกคนผ่านอะไรมาเยอะ อย่างเข้มแข็ง ทำให้รู้สึกมีกำลังใจ

ห้องแอร์สำหรับคุณ อากาศเสียสำหรับผม... สลัมสำหรับคุณ ตึกรางสำหรับผม...
น้ำตาสำหรับคุณ รอยยิ้มสำหรับผม

ทั้งหมดนี้คุณคงจะพอใจ ที่เราได้แบ่งสรรกันยุติธรรม สังคมแบ่งชั้นชี้นำ ให้ผมรวย และคุณจนเรื่อยไป
ก้อนหินสำหรับคุณ เพชรงามสำหรับผม

...

ก้อนหินสำหรับคุณ ก้อนหินสำหรับผม, เพชรงามสำหรับคุณ เพชรงามสำหรับผม

(จากบทเพลงเพชรหรือก้อนหิน)

T3-10 OPEN FORUM “เรารักบ้านเมืองนี้อย่างไร? มุมมองและหัวใจที่หลากหลาย”

1 มี.ค. 68 13:00-15:00 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : CoJOY Consulting และ สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้ชีวิตองค์รวม (HOLLA)

นำกระบวนการ : ดร.ชาญชัย ชัยสุขโกศล และ อัจฉรีย์ อำไพกิจพาณิชย์ CoJOY Consulting, น้ำทิพย์ เกตุสัมพันธ์ และ นวพร กิจบำรุง Deep Democracy Institute (Thailand), และ ณฐ ด่านนนทธรรม สมาคมเครือข่ายการเรียนรู้ชีวิตองค์รวม (HOLLA)

เปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนแบบเปิดกว้างต่อเสียงทุกเสียง ด้วยความเชื่อว่ามนุษย์มีความเป็นมนุษย์อยู่ภายใน เราสามารถเป็นตัวเองได้ ไม่ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่นสักเพียงใด หากอยู่ในบรรยากาศที่ปลอดภัย เราสามารถสร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยขึ้นมาได้ เพราะทุกคนมีความเชื่อ มีจุดยืนทางการเมืองที่แตกต่างหลากหลาย รวมถึงขนบวัฒนธรรม รสนิยม ศาสนา เพศสภาวะ ชาติพันธุ์ และอื่นๆ อีกมากมาย

ในสภาพสังคมยุคปัจจุบัน ที่ไม่อนุญาตหรือมีพื้นที่ให้กับเสียงของคนที่ไม่เห็นด้วยหรือเห็นต่าง หรือแสดงความคิดเห็นได้อย่างตรงไปตรงมา เนื่องจากกฎหมาย ระเบียบ แนวคิด ค่านิยมและวิถีปฏิบัติบางอย่างของสังคม กิจกรรมนี้จะทำให้เสียงทุกคนมีความหมาย เราเข้าใจกันได้ โดยไม่ต้องเห็นด้วย

เข้ากิจกรรมด้วยการเกริ่นนำและชวนภาวนาร่วมกัน เชื่อมโยงกับมิติด้านในของตนเอง รับรู้ร่างกายในสภาวะที่เป็นปัจจุบันควบคู่ไปกับการดูแลลมหายใจ เชื่อมโยงกับพื้นที่ที่ตนเองสร้างขึ้นภายในใจ

จากนั้นกระบวนกรทั้ง 5 คน แนะนำตัว และเล่าถึงกระบวนการกลุ่ม Process work และ Deep Democracy และการนำไปใช้ในงานพูดคุยเผชิญหน้าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ความขัดแย้ง ความรุนแรงในพื้นที่ต่างๆ บนโลกใบนี้ เพื่อสร้างความปรองดองสมานฉันท์ เช่น ที่โครเอเชีย อิสราเอล ปาเลสไตน์ หรือชาวพุทธกับชาวมุสลิมในเมียนมา เป็นต้น

กระบวนกรกล่าวว่าในระหว่างกระบวนการ ผู้เข้าร่วมจะได้พบกับ “ความจริง” ที่เกิดขึ้น 3 ระดับ ได้แก่ ความจริงเห็นพ้อง (Consensus Reality), ความจริงเหมือนฝัน (Dreamlike Reality) และความจริงแก่นแท้ (Essence Reality) และแนะนำรูปแบบของ Open Forum : คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ (1) หลักการ : เสียงทุกเสียงมีความสำคัญ (2) หน้าที่ของกระบวนกร (facilitator) : เปิดพื้นที่ให้เสียงที่หลากหลายได้ปรากฏ และสร้างความตระหนักรู้ ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น และ (3) ผู้เข้าร่วมอาจได้พบ : ความปั่นป่วน ควบคุมไม่ได้ ความร้อนแรง จุดปะทุ ความเบื่อเซ็ง อยากเดินออก สภาวะไม่เป็นเส้นตรง (nonlinear)

เมื่อเริ่มกระบวนการ ผู้พูด 3 คนที่ทางกระบวนกรเชิญมาเริ่มต้นในวง พูดเล่าประเด็นของตัวเองคนละ 3 นาที จากนั้นจึงเชื้อเชิญผู้เข้าร่วม หากคนใดพร้อมให้ลุกขึ้นพูด

การเปิดพื้นที่สาธารณะครั้งแรกสำหรับการแลกเปลี่ยนที่เปิดกว้าง ไม่มีคำตอบหรือข้อสรุปในเสียงแต่ละเสียงที่ปรากฏขึ้นมาในวง ทุกคนอยู่ในกติการ่วมกัน สังเกตตัวเอง ด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง แม้เสียงนั้นจะอยู่ต่างขั้วหรือข้างกับความคิดความเชื่อของตน การรอให้เสียงผุดปรากฏขึ้นมา

“หากคุณยังคิดว่ากะเทยอาจเป็นคนปกติ แต่กะเทยคนนั้นต้องไม่เป็นคนในครอบครัวของเรา นั่นแสดงว่าคุณเองก็มีอคติต่อกะเทยเหมือนกัน”

“หนูเป็นต่างด้าว หนูไม่ได้อยากมาเรียกร้องอะไรนอกจากความเท่าเทียม หนูไม่อยากให้คนไทยเรียกเราว่าต่างด้าว มันกดทับ มันทำให้เราต้องดิ้นรนเพื่อให้ได้สัญชาติ...”

“อยากให้มองพระคือเพื่อนมนุษย์ มนุษย์ที่มีสิทธิในการทดลองใช้ชีวิต”

“เรารักบ้านเมืองนี้แหละ แต่มันมีความเจ็บปวดมหาศาลอยู่ แต่นี่คือเหตุผลที่เรามารวมกันอยู่ในห้องนี้ เพราะเรายังมีความหวัง”

คุณค่าที่มองเห็นจากงานนี้ คือการมีพื้นที่ให้กับกลุ่มคนที่มีความแตกต่างหลากหลาย สามารถส่งเสียงแห่งความทุกข์ได้ ช่วยให้เกิดการเยียวยาบาดแผลทางใจ เกิดการดูแลกันและกันในด้านความรู้สึกร่วม (Empathy) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้จะไม่มีการสื่อสารเป็นคำพูด ทว่ากลับพบความรู้สึกโอบอุ้มดูแลด้วยวงสนทนารูปแบบนี้ เพราะการลุกขึ้นมายืนลำพังแล้วแสดงมุมมองความคิดเห็นหรือความรู้สึกบางอย่าง บางครั้งต้องฝ่าด่านความรู้สึกหวาดหวั่นภายในใจ จึงต้องอาศัยความกล้าหาญ ซื่อตรงต่อความรู้สึก

ทั้งสามารถรับมือกับความขัดแย้งได้โดยปราศจากความรุนแรง เกิดการแลกเปลี่ยนพูดคุยไม่เพียงความจริงเห็นพ้องในระดับแรก ที่มักเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และนำไปสู่การเถียงกัน ทว่าต้องเผชิญขอบของความจริง เพื่อไปสู่ความจริงเหมือนฝัน และความจริงแก่นแท้ในท้ายสุด เพื่อให้เกิดความเป็นธรรม สันติภาพ และความปรองดอง

“กว่าจะมีรอยยิ้มได้ที่ปลายทาง ต้องผ่านน้ำตามามากมาย” (เสียงจากภิกษุณี นักบวชหญิงที่ทำงานช่วยเหลือคนชายขอบ)

T3-11 วงสนทนา “ใคร่ครวญร่วมกันในความสงัด ความหวังใดที่นำทางเรา”

2 มี.ค. 68 13:00-15:00 น. เดอะ มิตร-ติ้ง รูม (The Mitr-ting room) ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

นำสนทนา : จารุปภา วะสี และ สมสิทธิ์ อัสดรนิธี

เป็นสองชั่วโมงที่ได้หยุดพักจากความวุ่นวายภายนอก กลับสู่ความสงบภายใน และใช้ช่วงเวลานี้ใคร่ครวญถึงความหวังที่เราอยากจะเห็นร่วมกันในอนาคต รวมถึงความรู้สึกที่นำพาเราไปสู่ประกายแห่งความหวังนี้

เริ่มจากการสรุปย่อให้เห็นภาพรวมขององค์ความรู้ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นในงานตลอดทั้ง 4 วันนี้ จากนั้นภาวนาร่วมกัน ก่อนที่จะได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันกันบนประเด็นคำถามใหญ่ 2 ข้อ ได้แก่ อะไรคือความหวังของเรา และ อะไรคือสิ่งที่เราอยากขับเคลื่อนให้เกิดขึ้นเป็นรูปธรรมก่อนที่เราจะกลับมาเจอกันอีกในสองปีข้างหน้า ทั้งนี้เพื่อแสวงหาแนวทางในการขับเคลื่อนงานและการเรียนรู้ด้านสุขภาวะทางปัญญาของสังคมไทยร่วมกันต่อไป

สำหรับองค์ความรู้ที่ปรากฏขึ้นในงานทั้ง 4 วันนี้สามารถแยกแยะออกเป็นสองแบบใหญ่ ๆ คือ ความรู้ที่เป็นข้อเท็จจริงรวมถึงที่ผ่านระเบียบวิธีการวิจัยและมีการประมวลผลมาอย่างเป็นระบบ กับ ความรู้ในรูปของประสบการณ์ตรงในความเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความคิดเห็น ความประทับใจ อารมณ์ความรู้สึก คุณค่าความหมายที่มีร่วมกัน และความเป็นตัวตนในการดำรงอยู่ร่วมของกันและกัน

ส่วนข้อความที่สะท้อนถึงความหวังของผู้เข้าร่วม แบ่งออกได้เป็น 2 มิติ คือ มิติต่อตนเอง และมิติต่อสังคม

มิติต่อตนเอง คือการทำงานในตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในที่ยั่งยืน โดยการฝึกฝน ลดตัวตน เชื่อมั่นศรัทธา การมีความสงบภายในตนเอง มีความสมดุล ความรัก เมตตา อิสรภาพ ความเข้มแข็งความอดทน ความเคารพ การให้โอกาส ตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง การวางใจ ยอมศิโรราบ และการหลอมรวมกันเป็นหนึ่งเดียว

มิติสังคม เป็นการสะท้อนภาพของการร่วมทุกข์ การตระหนักถึงคุณค่าร่วม ประโยชน์ร่วม ความยุติธรรม มิตรภาพ การเกื้อกูลดูแล ความเชื่อมโยงไร้ขอบเขต ความพรั่งพร้อมสมบูรณ์ ความงามของมืดและสว่าง สันติภาพ การดำรงอยู่ การยอมรับ การเปิดใจ การเยียวยา ความเปลี่ยนแปลง อุดมคติ และความเท่าเทียม

ในช่วงท้ายมีการสะท้อนประกายความหวังออกมาเป็นความฝันที่อยากจะเห็นสิ่งดีงามต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมในอนาคต มีประเด็นที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

- อยากให้มีพื้นที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาให้กับเยาวชนมากขึ้น
- เสริมสร้างมิติภายในที่แข็งแรงเพื่อช่วยคนรุ่นใหม่ให้กลับมามีที่ยึดโยงภายใน ไม่ตกจมไปกับกระแสอันเชี่ยวกรากของโลกยุคปัจจุบันและอนาคตที่แนวโน้มจะรวดเร็วและรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ
- ในการแลกเปลี่ยนในวงบุคลากรทางการแพทย์ แต่ละคนได้ให้พันธะสัญญากับกลุ่มในการกลับไปขับเคลื่อนงานกับหน่วยงานของตนเอง
- ทำงานวิชาการเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา
- ต่อยอดการทำงานร่วมกันกับเครือข่าย (การมีเจ้าภาพร่วม) เพื่อเสริมพลังในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างหรือระบบทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาวะทางปัญญา

อาจสรุปได้ว่า ความหวังที่จะนำทางเรานั้นคงต้องผสานรวมทั้งมิติการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและการร่วมพลังกันเพื่อขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงภายนอกไปพร้อม ๆ กันด้วย จะขาดอย่างหนึ่งอย่างใดไปไม่ได้

การร่วมทุกข์ไปด้วยกัน รับรู้ได้ผ่านการมีพลังประสานเข้าหากันจนเกิดเครือข่ายกลุ่มก้อน หลายกรณีจะพบว่าเกิดจากการมีประสบการณ์ร่วม โดยเฉพาะความรู้สึกทุกข์ระทมของแต่ละคนที่มารวมตัวกันจนกลายเป็นความเห็นอกเห็นใจกันอย่างลึกซึ้ง ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้เกิดการหลอมรวมและกลายเป็นพลังแห่งการร่วมมือ

ส่วนสุขภาวะทางปัญญาก็พบว่าสามารถมีได้ในหลายมิติ เช่น มิติของการแก้ปัญหาและรับมือกับเงื่อนไขเพื่อให้อยู่รอดได้ในโลก (การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การมีเครื่องมือวิธีการ หลักเหตุผล การเสริมพลังกลุ่มที่นำมาซึ่งการกระตุ้นเตือนสังคม ฯลฯ) และมิติของการปลดปล่อยข้อจำกัดแล้วดำรงอยู่ได้อย่างอิสระ เปี่ยมด้วยพลังชีวิต

ผู้เข้าร่วมมีความหวังต่อการยกระดับจิตสำนึกและการเติบโตทางจิตวิญญา เพื่อยังประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น รวมไปถึงสังคม สิ่งแวดล้อม บ้านเมือง และโลกได้ยิ่ง ๆ ขึ้น โดยรวม ทุกคนได้แสดงออกถึงความตั้งใจและสนใจอย่างยิ่งที่จะเป็นมวลพลังงานโอบอุ้มให้งานทางด้านนี้ขยายขอบเขตออกไปสู่ผู้คนได้อย่างกว้างขวางต่อไป

“ความหวังที่อยู่บนข้อจำกัดอันคับข้อง ในอีกด้านหนึ่งอาจคือพลังชีวิตที่รอการฟื้นคืนเพื่อไปต่อ”

T3-12 เวทีนำเสนอ “เยาวชนเปล่งเสียง อนาคตเปลี่ยนแปลง”

2 มี.ค. 68 15:30-17:00 น. เวทีกลาง สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ชั้น 5 สามย่านมิตรทาวน์

เจ้าภาพ : ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

นำเสนอ : ตัวแทนเยาวชนจากทุกส่วนในงาน Soul Connect Fest

เปิดพื้นที่ให้เยาวชนได้ส่งเสียงของตนเองผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ที่ตนเองเคยมีส่วนร่วม เช่น การทำงานอาสาสมัคร การแสดงละครและร้องเพลงเพื่อสะท้อนสังคม หรือการเข้าค่ายเยาวชน กล่าวคือ เป็นพื้นที่ที่เปิดกว้างเพื่อให้พวกเขาสามารถเปล่งเสียงของตัวตนภายใน ความต้องการ ความหวัง อีกทั้งความฝันที่มีต่ออนาคตและโลกใบนี้ ทั้งนี้เนื่องจากที่ผ่านมา เยาวชนหลายคนอาจรู้สึกว่าสังคมไม่ค่อยมีพื้นที่ให้พวกเขาได้พูดหรือแสดงออกถึงความเป็นตัวเองได้อย่างปลอดภัยและวางใจ

กิจกรรมแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงแรกเป็นการสัมภาษณ์เยาวชนจิตอาสาที่มาช่วยงานในครั้งนี้ – *“อยากมาหาประสบการณ์เพิ่มเติมจากการเรียนตามปกติ ... อยากเก็บ port เพื่อใช้ต่อยอดในอนาคต แต่เมื่อได้มาทำงานจริงๆ แล้ว ... ได้ทั้งประสบการณ์ใหม่ ได้เพื่อนใหม่ ได้เรียนรู้การพูดคุยปฏิสัมพันธ์ ได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกับคนอื่น ฝึกทักษะการเป็นผู้รับฟัง ได้ฝึกความกล้าที่จะทำอะไรใหม่ ๆ ทำให้มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น อีกทั้งยังได้ช่วยเหลือผู้อื่น แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยแต่ก็มีความสุขที่ได้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้กับสังคม ”* การสัมภาษณ์นี้อาจทำให้ผู้ฟังเกิดแรงบันดาลใจที่อยากทำงานจิตอาสาบ้าง เพราะเห็นทั้งประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

ช่วงที่สองเป็นการแสดงละครของเยาวชนจากอำเภอจะนะ เนื้อหาของละครสะท้อนวิถีชีวิตของชุมชนที่มีทั้งคนไทยพุทธและคนไทยมุสลิม แม้ต่างฝ่ายจะต่างศาสนาและต่างวัฒนธรรมแต่ก็ไม่แตกแยกทางจิตใจ กลับอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติปรองดองทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และในช่วงท้าย มีการนำเสนอปัญหาของนิคมอุตสาหกรรมที่กำลังจะรุกเข้ามายึดครองพื้นที่ของชุมชนและมีแนวโน้มจะส่งผลกระทบรุนแรงต่อธรรมชาติให้เสียสมดุลและสูญสลายไป การแสดงของเด็ก ๆ ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสดใสไร้เดียงสาของวัยเยาว์ โลกของเด็กไม่มีการแบ่งแยกความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม พวกเขาเพียงเห็น ‘เพื่อน’ เป็น ‘เพื่อนมนุษย์’ อย่างจริงใจและใสซื่อ

และช่วงสุดท้ายเป็นการพูดคุยกับเยาวชนที่ได้ไปเข้าค่ายเยาวชนแล้วกลับมาตกผลึกกับภายในตนเอง ที่น่าสนใจคือ มีเยาวชนคนหนึ่งเล่าว่า ตนเองได้ค้นพบคุณค่าที่ดีงามภายในตัวเอง และเกิดแรงบันดาลใจในการนำคุณค่าที่ดีนั้นมาเผชิญหน้าต่อความท้าทายและอุปสรรคในมิติต่างๆ ทางสังคมโดยปราศจากการใช้ความรุนแรง ส่วนเยาวชนอีกคนหนึ่งได้เรียนรู้ว่า การจะออกไปทำกิจกรรมเพื่อสังคม เราต้องเข้าใจจิตวิญญาณภายในตนเองก่อน จากนั้นจึงค่อยพาคนที่รู้จักมิติภายในนั้นออกไปรวมพลังกับคนอื่นที่อยู่ข้างนอกแล้วขับเคลื่อนสังคมนี้ไปด้วยกัน ด้วยความหวังว่าอนาคตของประเทศชาติจะดีขึ้นได้กว่านี้

- *การแสดงละครของเยาวชนจากอำเภอจะนะ ได้ส่งสารผ่านคนดูถึงความรู้สึกของการร่วมทุกข์และร่วมมือกันทั้งในแง่มุมของสัมพันธภาพที่ดีต่อกันของคนต่างศาสนาในพื้นที่ การร่วมมือกันอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ และการคัดค้านอุตสาหกรรมที่กำลังจะเข้ามารุกพื้นที่และทำให้ธรรมชาติที่งดงามเกิดความเสียหาย*
- *สันติภาวะจากภายในตนเองสู่ภายนอก เกิดขึ้นเมื่อตอนที่ตนเองได้ค้นพบคุณค่าที่ดีงามภายในตัวเอง แล้วนำคุณค่านั้นมารับมือและเผชิญหน้ากัยความท้าทายและอุปสรรคต่าง ๆ ทางสังคมโดยปราศจากการใช้ความรุนแรง*
- *การจะออกไปทำกิจกรรมเพื่อสังคม สิ่งสำคัญคือเราต้องเข้าใจจิตวิญญาณ (สุขภาวะทางปัญญา) ภายในตนเองก่อน*

โดยรวม ประเด็นหลักที่เยาวชนได้สื่อสารคือ การรู้จักภายในตนเองและตระหนักเห็นถึงคุณค่าที่ดีงามในตัวเอง รวมถึงการนำสิ่งเหล่านี้แปรเปลี่ยนไปเป็นพลังที่ดีเพื่อใช้สร้างสรรค์สิ่งดีงามแก่ผู้คนและสังคมภายนอก ทั้งหมดนี้เป็นการสะท้อนภาพจากความรู้สึกเบื้องลึกในจิตใจของพวกเขา ส่องเป็นประกายความหวังและความฝันของคนรุ่นใหม่ออกมา อีกทั้งเห็นถึงเบื้องลึกในตัวตนของเยาวชนเหล่านี้ที่ต้องการจะเข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อน ๆ เข้าใจผู้คน เข้าใจสังคม และเข้าใจโลก

การร้องเพลงประกอบการเล่นกีตาร์

เพลงที่ร้องเป็นภาษามลายู

ความหมายคือ

“ในอีกมุมหนึ่งของความมืดมิด ก็ยังมีแสงสว่างแห่งความหวังของคนในพื้นที่ที่คงรอคอย”

ประมวลผล
ธีมย่อยทั้งเจ็ด

ศาสนธรรม จริยธรรม และความศรัทธา

พื้นที่การเรียนรู้ที่มีเนื้อหาอยู่ในขอบข่ายของ *ศาสนธรรม จริยธรรม และความศรัทธา* ประกอบด้วย การปาฐกถานำ การเสวนา และการทำกิจกรรมในห้องประชุมวิชาการย่อย ดังต่อไปนี้

KN-3 ปาฐกถานำ “ที่พักพิงยามสิ้นหวัง: การปลอบประโลมใจจากพระพุทธองค์ และเดวิด ฮิว์ม”

T1-1 เสวนา “Spiritual Tourism หนทางใหม่สู่การเยียวยา”

T1-6 เวิร์กชอป “ประเทศไทย พื้นที่อภัยทาน โอเอซิสในโลก”

T2-3 พิธีกรรม “หวนคืนสู่ผืนโลก : เฉลิมฉลอง ปรองดอง และเยียวยา”

T2-11 เสวนา “หลักธรรม วิถีอหิงสา บทเรียนจากชีวิตและปรัชญาพุทธศาสนาของครูบาศรีวิชัย”

T3-2 วงสนทนาระหว่างศาสนา “แก่นแท้ของศาสนาที่เชื่อมั่นด้านสว่างของความเป็นมนุษย์”

T3-7 เสวนา “มูอย่างไรไม่ให้ดาร์ก”

การมองเห็นสถานการณ์และปัญหา

จากภาพรวมของทั้ง 7 พื้นที่การเรียนรู้ข้างต้น พบการมองเห็นสถานการณ์ของสังคมไทยที่เกี่ยวโยงกับสุขภาวะทางปัญญาในลักษณะที่ว่า มนุษย์โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันในระดับปัจเจกบุคคลกำลังประสบปัญหาที่เป็นความทุกข์สาหัสอันเนื่องมาจากหาทางออกในชีวิตไม่ได้ เจอความอยุติธรรมจนเกิดความท้อแท้สิ้นหวังต่อชีวิต ป่วยเป็นโรคทางจิตวิญญาณ อย่างเช่น โรคซึมเศร้า ที่การแพทย์สมัยใหม่ยากจะเยียวยาได้ หรือไม่ก็ถูกรุมเร้าด้วยความกลัวจนรู้สึกขาดที่พึ่งหรืออำนาจภายในแล้วต้องหันเข้าหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ กระทั่งเกิดการเบียดเบียนตนเอง

ส่วนในระดับชุมชนหรือสังคมก็พบว่า อำนาจการเมืองส่วนกลางครอบงำอำนาจของท้องถิ่น ไปปฏิเสธภูมิปัญญาทางศาสนาบางอย่างของท้องถิ่นที่ดูแตกต่างจากของส่วนกลางอย่างในกรณีของครูบาศรีวิชัย นักบุญแห่งล้านนา จนกลายเป็นความขัดแย้งและความรู้สึกขาดการยอมรับและความเข้าใจที่เพียงพอจากสังคมกระแสหลัก นอกจากนี้ ยังมีภาพที่สังคมสมัยใหม่ตีความศาสนธรรมผิดพลาดไปจนทำให้ศาสนาแยกออกจากศาสนธรรมแล้วถูกมองในแง่ลบ กลายเป็นความขัดแย้งและปิดกั้นผู้คนไม่ให้เข้าถึงแก่นแท้ของธรรมไปอย่างน่าเสียดาย

และหากมองลึกลงไปในระดับจิตวิญญาณ เรายังอาจพบด้วยว่า คนเราทุกวันนี้มองโลกและธรรมชาติเปลี่ยนไปจากแต่ก่อน มนุษย์เริ่มตัดขาดจากธรรมชาติ มองธรรมชาติเป็นเพียงวัตถุธาตุที่ขาดจิตวิญญาณแล้วปฏิบัติต่อโลกอย่างไร้ซึ่งความรักและความเคารพนบนอบ เหตุนี้จึงนำมาซึ่งการเสียสมดุลในชีวิตและ ความแปลกแยกจากตัวเอง อีกตัวอย่างหนึ่งที่สอดคล้องกันก็คือ พอมนุษย์ขาดพร่องคุณภาพใจแห่งอภัยทานที่แท้ น้ำใจที่แสดงออกภายนอกก็เป็นเพียงพฤติกรรมบนเงื่อนไขที่มีวันเหือดแห้งได้ ส่งผลให้สังคมภายนอกก็ยังก้าวไม่พ้นความขัดแย้งต่าง ๆ แม้คนไทยจะมีภาพลักษณ์ในสายตาของคนต่างชาติว่าเป็นคนที่มีน้ำใจไมตรีก็ตาม

ข้างต้นคือประเด็นสำคัญที่พื้นที่การเรียนรู้ทั้งเจ็ดได้หยิบยกขึ้นมาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็น ได้พิจารณา และได้วิเคราะห์ให้เห็นถึงปัญหาที่อยู่เบื้องหลัง จะเห็นได้ว่า โดยรวมปัญหาถูกมองเห็นในแง่ของการมีอารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่มนุษย์รับมือได้ยาก (ความทุกข์ใจ) หรือการอยากได้ความรู้สึกดี ๆ แล้วไม่ได้จนกลายเป็นความรู้สึกไม่มั่นคงภายใน ซึ่งทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า มนุษย์ยังขาดมุมมองหรือหนทางของการกลับเข้าไปทำงานกับมิติจิตใจของตนเองอย่างถี่ถ้วนเท่าทัน หรือไม่ก็ยังขาดคุณภาพใจบางอย่างที่จะเป็นหลักยึดได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ประเด็นของการมีอารมณ์ด้านลบยังถูกพบในระดับกลุ่มและชุมชนที่นำมาซึ่งความรู้สึกร่วมแห่งความแปลกแยก ถูกหมิ่นหยาม หรือไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งในอีกด้านสามารถกลายเป็นการรวมกลุ่มและเสริมพลังซึ่งกันและกันได้ เพื่อจะทวงคืนอำนาจและศักดิ์ศรี อีกทั้งอาจทำให้เกิดการเติมเต็มซึ่งความรู้ความเข้าใจใหม่ ๆ หรือกลายเป็นพลังแห่งการยังประโยชน์เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้น

ประเด็นที่เป็นปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การขาดซึ่งความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมที่แท้หรือขาดมุมมองของการมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงในสรรพสิ่ง ที่สามารถช่วยเยียวยาจิตใจและนำพาชีวิตให้ออกจากเงื่อนไขแห่งความติดข้องทั้งปวงได้ การเห็นถึงแก่นธรรมหรือความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ว่ายังอาจช่วยเปิดพื้นที่ของสังคมให้หันหน้าเข้าหากันได้มากขึ้น โดยเอาศักยภาพสูงสุดของมนุษย์เป็นตัวตั้งร่วมกัน (แทนที่จะเป็นความแบ่งแยกแตกต่าง) อีกทั้งช่วยนำไปสู่การเห็นรากเหง้าร่วมกันของมนุษยชาติอย่างพวกเราทุกคนที่สั่งสมตัวมาอย่างยาวนานในทุกที่ทั่วโลก

ความรู้ความเข้าใจที่สำคัญ

ในพื้นที่การเรียนรู้ทั้งเจ็ดได้มีการนำเสวนา พูดคุย ทำกิจกรรม รวมถึงบรรยายประสบการณ์และความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวโยงกับเนื้อหาในเชิงศาสนธรรม จริยธรรม และความศรัทธาในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งพอสรุปรวมเป็นใจความสำคัญได้ ดังนี้

การรับมือกับความทุกข์สาหัสที่ Ignatieff[3] เรียกว่า การปลอบประโลมใจ (Consolation) อาจหมายถึงกระบวนการทำงานกับอารมณ์โดยตั้งต้นจากการยอมรับความจริงในระดับบุคคลให้ได้ก่อน โดยไม่รีบตัดสินว่ามันผิดหรือถูกในระดับสากล การปลอบประโลมใจสามารถอธิบายเป็นขั้นเป็นตอนง่าย ๆ ได้ดังนี้

(1) การร่วมรับรู้อารมณ์ความรู้สึก คือการเข้าอกเข้าใจความทุกข์หรือความพลิกผันทางอารมณ์ในบุคคลนั้น ๆ อย่างละเมียดละไมและลึกซึ้งก่อนเป็นอันดับแรก
(2) การยอมรับความเข้าใจผิดของการมีความทุกข์ของบุคคลนั้น ๆ ว่ามันอาจเป็นความจริงที่ยังไม่ตรงกับข้อเท็จจริง หากเราสามารถเข้าไปเชื่อมสัมพันธ์กับความเข้าใจผิดนั้นให้ได้ก่อนซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นความจริงแบบสากล

[3] จากหนังสือ On Consolation: Finding solace in dark times ของ Michael Ignatieff (2021) Metropolitan Books

(3) การนำพาให้บุคคลนั้นหวนคืนสู่ชุมชนความเป็นมนุษย์ ก้าวข้ามจารีตที่กีดกันมนุษย์ให้แปลกแยกต่อกัน อันเป็นเส้นแบ่งที่มองไม่เห็น อาจด้วยการสื่อสารสัมพันธ์อย่างอ่อนโยนอย่างที่มนุษย์ปฏิบัติต่อมนุษย์อย่างเสมอเหมือนกัน

(4) การช่วยให้ฟื้นคืนสติและรู้สึกตัว จนเจ้าตัวสามารถปะติดปะต่อความหมายของเหตุการณ์ได้ และสามารถรับรู้เรื่องราวความเป็นจริงของมนุษย์คนอื่น ๆ แล้วนำมาประกอบเป็นความจริงที่เป็นความหมายร่วม จนเกิดการปลดปล่อยความทุกข์ระทมอันเนื่องมาจากการติดอยู่กับความหมายเดิมอันเป็นความหมายส่วนตัว

ขณะที่กรณีของนักคิดสายประจักษ์นิยมอย่างเดวิด ฮิว์ม Ignatieff ก็อธิบายไว้ว่า การปลอบประโลมใจที่ไม่อาศัยพระเจ้าหรือรางวัลจากสวรรค์ เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยพลังใจของตนเอง ลุกขึ้นตั้งเป้า ลิขิตชีวิต และลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ ไปตามนั้นจนบรรลุผลด้วยตนเอง (Self-realization) และอาจหาทางปลอบประโลมใจตัวเองด้วยการหันเข้าหาเรื่องดี ๆ ในชีวิต (Distraction) เช่น การมีลาภยศสรรเสริญ เป็นต้น Ignatieff เพิ่มเติมว่า ไม่ว่าคนเราจะเลือกหนทางการปลอบประโลมแบบไหนก็ล้วนแต่มีราคาที่ต้องจ่าย

ในงานวิจัยของ รศ.ดร.มารค ตามไท ที่ศึกษาเรื่อง “ประเทศไทย พื้นที่อภัยทาน โอเอซิสในโลก” ได้เสนอว่า การสร้างสังคมที่สามารถดำรงไว้ซึ่งคุณภาพเชิงบวก (คุณธรรม จริยธรรม) ได้อย่างยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการปลูกฝังคุณภาพนั้น ๆ อย่างถูกต้องให้เกิดขึ้นในระดับปัจเจกบุคคล (การทำงานกับมิติภายในในระดับบุคคล) ก่อน อย่างเช่น การปลูกฝังคุณธรรมด้านการให้อภัยทาน จำเป็นต้องตั้งต้นจากการตั้งเจตจำนงแน่วแน่ในตนเองเป็นหลัก โดยไม่ต้องคาดหวังผลหรือโยนความรับผิดชอบไปไว้ที่คนอื่น อภัยทาน หมายถึง การมีเจตนาละเว้น หรือตั้งใจสละให้ด้วยจิตอันเป็นกุศล และต้องประกอบด้วยการมีสติ (การรู้ตัว) และสมาธิ (การตั้งใจจดจ่อ) ขณะที่ตอนลงมือปฏิบัติ เงื่อนไขสำคัญเชิงบริบทคือการมีความไว้วางใจและการเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้แก่กันและกัน ส่วนการสัมผัสกายกันสามารถเป็นตัวช่วยสำคัญในการทำให้เกิดความผูกพัน และอภัยทานสามารถนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงสำคัญในตัวบุคคลนั้นใน 3 มิติ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ และการเปลี่ยนแปลงทางความสัมพันธ์

นอกจากนี้ บุคคลไม่ว่าเชื้อชาติศาสนาใดก็สามารถเข้าถึงแก่นแท้ของคุณงามความดีได้เสมอเหมือนกันด้วยการเห็นและเชื่อมั่นในแสงสว่างและศักยภาพด้านสูงที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกคน ศักยภาพด้านสูงที่ว่านี้อาจมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น อณูของพระเจ้า สภาวะพุทธะ อำนาจแห่งพระเจ้าที่จะรับใช้เกื้อกูล ความรัก ความเมตตา ฯลฯ แต่ไม่ว่าจะเรียกด้วยคำว่าอะไร ทั้งหมดก็คือความดีงามพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่ไม่ต่างกัน อย่างไรก็ตาม แก่นธรรมทั้งหลายมีคุณลักษณะที่พ้นไปจากความเป็นทวิลักษณ์ จึงไม่อาจถูกรับรู้ได้ในแบบที่ลดทอนให้เกิดความชัดเจนตายตัวได้ อีกทั้งผู้รู้บนหนทางนี้ต่างมองว่า คุณภาพอันเป็นมิติภายในของบุคคล ไม่แยกขาดจากคุณภาพอันเป็นมิติทางสังคมของส่วนรวม หากแต่เป็นคุณภาพที่ส่งต่อถึงกันอยู่ตลอดเวลา

เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในมิติจิตวิญญาณนั้น ยังมีคุณลักษณะสำคัญอีกอย่างหนึ่งอันเป็นคุณลักษณะสากล นั่นก็คือ การมีความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Interconnectedness) ที่ยิ่งใหญ่ ดังเช่น ศาสตร์แม่มดเป็นศาสตร์ซึ่งมีที่มาจากการอยู่ร่วมกับธรรมชาติด้วยความเคารพนบนอบ อ่อนน้อม และขอบคุณ โดยมองว่าธรรมชาติคือผู้ให้ชีวิตและปัจจัยสี่แก่มนุษย์ ความเป็นแม่มดจึงหมายถึงการเป็นแม่ผู้ให้ชีวิตและช่วยให้ชีวิตต่าง ๆ เดินต่อไปได้ ซึ่งความศักดิ์สิทธิ์นั้นเกิดขึ้นจากความตั้งใจของตัวเองที่จะเชื่อมโยงกับสรรพชีวิตด้วยความรักนั่นเอง อาจกล่าวได้ว่าความเป็นแม่มดคือจิตวิญญาณของโลกที่เปี่ยมด้วยเมตตาธรรม แม้ตนเองจะกำเนิดมาจากความแปลกแยกแตกต่างหากความทุกข์และหยาดน้ำตาเหล่านั้นกลับเป็นสิ่งทีทำให้แม่มดเข้าใจในความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้พวกเขาเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ที่สามารถดูแลและเกื้อกูลสรรพสิ่งได้ต่อไป

ด้วยความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับโลกและธรรมชาติที่เหล่าแม่มดมี หน้าที่หลักประการหนึ่งของพวกเขาก็คือการเยียวยา ซึ่งกระทำผ่านพิธีกรรมด้วยการนำพาให้คนกลับไปเชื่อมโยงกับคุณภาพต่าง ๆ ของธาตุที่มีอยู่ในธรรมชาติทั้ง 6 ธาตุได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณ พลังการเยียวยาเริ่มต้นจากตัวเองก่อน และเมื่อตัวเราได้รับพรจากธรรมชาติแล้วจึงจะแบ่งปันสิ่งนั้นต่อให้กับผู้อื่นและสรรพชีวิตอันเป็นการเยียวยาโลกได้ต่อไป

ในอีกด้านหนึ่ง การเยียวยาและชำระล้างโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิตวิญญาณยังอาจหมายถึง การนำพาให้คนผู้นั้นกลับไปเชื่อมต่อกับพลังงานสูงหรือพลังงานศักดิ์สิทธิ์[4] ที่มีอยู่ในธรรมชาติหรือตามสถานที่สำคัญทางศาสนาและความเชื่อ (Power Spot) เช่น โบสถ์หรือวิหารโบราณ มนุษย์เราเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตรุ่นแล้วรุ่นเล่า ตลอดช่วงอารยธรรมอันยาวนานนับพัน ๆ ปี ที่จะถอดรหัสทางจิตวิญญาณและจักรวาลวิทยาซึ่งปรากฏเป็นรูปพรรณสันฐานอยู่ตามสถาปัตยกรรม ประติมากรรม และจิตรกรรมในที่ต่าง ๆ ทั่วโลก ทั้งนี้ก็เพื่อให้กลับไปเชื่อมโยงจิตเดิมแท้ของตัวเองที่ปราศจากการแบ่งแยกมาตั้งแต่ต้น อีกนัยหนึ่ง การไปเยือนสถานที่สำคัญเหล่านั้นก็เปรียบเหมือนการจาริกกลับสู่บ้านหลังแรก เป็นการเดินทางจากความแปลกแยกไม่คุ้นเคยกลับมาสู่สิ่งที่ตนจะคุ้นเคยด้วยได้อย่างที่สุด สู่ครรภ์มารดา สู่คัพภคฤห[5] และวิหารภายนอกที่เราเห็นอยู่ก็คือวิหารภายใน คือวิหารของพระเจ้า เฉกเช่นเดียวกันนั่นเอง

การปรากฏขึ้นของหนทาง

เหตุของการกลับมา “ร่วมทุกข์” และ “ร่วมมือ” กันได้นั้นต้องตั้งต้นจากความสามารถในการยอมรับอารมณ์ด้านลบที่ยากลำบากในใจของผู้คนให้ได้ก่อน - *ลงไปรับรู้อารมณ์นั้นอย่างละเมียดละไมและยอมรับสิ่งนั้นให้ได้ว่าเป็นความจริงแม้จะเป็นความเข้าใจที่ผิดหากเทียบกับความจริงแบบสากล* - นั่นคือการกลับมาทำงานกับอารมณ์ของคนที่ไม่อาจยอมรับความสิ้นหวังของตนเองได้ ให้กลับคืนสู่การมีความหวังในชีวิตได้อีกครั้ง นอกจากนี้การร่วมทุกข์คือทุกข์ที่หนักหนาสาหัสที่เรามีร่วมกันหรือรู้สึกร่วมกัน ยังมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ก่อให้เกิดแรง

---

[4] ปัจจุบันอาจวัดสิ่งนี้ออกมาเป็นค่าความถี่ของคลื่นพลังงานได้ โดยอ้างอิงจากแผนภาพ Map of Spirituality ของ Mindo Damalis

[5] นี่คือความหมายที่แท้ของ นักจาริก หรือ Pilgrim

ประสานที่ดึงผู้คนเหล่านั้นให้มารวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อนที่เข้าอกเข้าใจกันและสามารถเสริมพลังให้แก่กันและกันอย่างเสมอหน้า จนสามารถนำไปสู่ความร่วมมืออันทรงพลังที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่นและสังคมได้ต่อไป อีกนัยหนึ่ง ความต่ำต้อยหรือความแปลกแยกแตกต่างด้วยครั้งหนึ่งเคยถูกสังคมสกัดทิ้ง กลับกลายเป็นแรงดึงให้กลุ่มคนที่รู้สึกแบบเดียวกันได้มารวมกลุ่มกัน (ที่มีความเฉพาะเจาะจง) แล้ววันนี้กลับมีพลังที่สามารถกลับไปช่วยสังคมได้ในแง่มุมต่าง ๆ สามารถเป็นประตูสู่การมีแรงบันดาลใจหรือการเสริมพลังที่สร้างสรรค์ให้แก่ผู้คนในสังคมโดยเฉพาะคนชายขอบได้อย่างดียิ่ง นี่เองคือหนทางหนึ่งของการแปรเปลี่ยนความทุกข์มืดในสังคมให้กลายเป็นแสงสว่างแห่งความหวังได้ และเป็นหนทางแห่งการสร้างคุณประโยชน์ในสังคมที่ซึ่งพวกเราทุกคนยังคงต้องแหวกว่ายในทะเลแห่งสุขทุกข์บนความเป็นทวิลักษณ์อยู่มิรู้คลาย

เมื่อคนผู้นั้นพาตนเองกลับคืนสู่ชุมชนมนุษย์ได้อีกครั้ง ก้าวข้ามเส้นแบ่งที่กีดกั้นความเป็นมนุษย์ออกไปมาได้อีกครา เมื่อนั้นจะถึงเวลาที่ใจเขาจะกลับมาตั้งหลักได้และเป็นกลางพอจะมองเห็นว่าอะไรเป็นอะไร นั่นคือที่ตั้งแห่ง “สติ” อันเป็นจุดเริ่มต้นให้สันติภาวะได้ก่อตัว ในเวลาเดียวกันก็เป็นคุณภาพพื้นฐานที่รองรับการเบ่งบานของการมีสุขภาะทางปัญญาในผู้นั้นได้ต่อไป การติดตั้งความหมายใหม่ที่จริงกว่าในระดับมวลหมู่ (Collective) และแท้กว่าในระดับสากล (Universal) จะเป็นไปได้ แก่นแท้ขององค์ธรรมทั้งหลายอาจเริ่มเข้ามาทำงานกับจิตใจให้จดจ่อรับรู้ได้ในระยะนี้ เป็นแก่นธรรมที่ช่วยให้จิตใจที่เคยคับแค้นด้วยความทุกข์นั้นมาช้านานได้ค่อยคลายวางบังเกิดเป็นสันติภาวะในใจอย่างแรกที่สัมผัสรู้ได้ด้วยตนเอง อีกทั้งช่วยน้อมใจให้เปิดสัมพันธ์กับผู้คน รวมถึงให้เชื่อมโยงกับความยิ่งใหญ่ในสรรพสิ่งและธรรมชาติรอบตัวที่เป็นพลังศักดิ์สิทธิ์แห่งการเยียวยาและชำระล้างอย่างเคารพรู้คุณ นี่คือสันติภาวะในใจอย่างที่สองที่อาจตามมา คุณภาพใจของบุคคลที่เปี่ยมด้วยแก่นธรรมและการเห็นเชื่อมโยงเช่นนี้ย่อมขยายตัวและก่อกำเนิดเป็นคุณภาพด้านในของสังคมและของโลกได้ต่อไปอย่างไม่ตัดขาดทั้งหมดสานตัวอยู่บนคุณภาพแบบเดียวกัน นั่นคือกลายเป็นสันติภาวะและสุขภาวะทางปัญญาในระดับสังคมได้ดุจเดียวกัน อาทิเช่น หากจิตใจของบุคคลมีอหิงสธรรมหรือความไม่รุนแรงเป็นเครื่องนำทาง ครั้นบุคคลนั้นลุกขึ้นสัมพันธ์กับสังคมไม่ว่าจะในระดับหนึ่งระดับใด ก็ย่อมจะขับเคลื่อนสังคมนั้นไปบนวิถีทางแห่งสันติวิธีได้

การมีสันติภาวะและการมีสุขภาวะทางปัญญาในระดับสังคม คือภาพสะท้อนมุมย่อยของสิ่งที่ดำรงอยู่ในระดับที่ยิ่งใหญ่กว่า ไม่ว่าจะเป็นอารยธรรมของมนุษย์ โลกและธรรมชาติ หรือต้นกำเนิดของสรรพสิ่งใด ๆ หากแม้ผู้คนที่ออกเดินทางไปตามที่ต่าง ๆ ทั่วโลกสามารถจะถอดรหัสความหมายในแต่ละย่างก้าวของเขา ร่วมด้วยการกลับไปตระหนักรู้ถึงการกลับสู่ต้นกำเนิดนั้นอันเป็นสากลของทุกชีวิตจากภายในจากประสบการณ์ที่กำลังปรากฏอยู่เบื้องหน้าได้ เขาย่อมกำลังเติบโตเข้าสู่อัจฉริยวิวัฒน์สูงสุดแห่งจิตสำนึกจักรวาลผ่านตัวของเขาเองได้นั่นเอง

* * *

หนทางที่เผยให้เห็นเป็นภาพรวมทั้งหมดนี้ ประมวลมาจากประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากพื้นที่การเรียนรู้ทั้งเจ็ดซึ่งมีประเด็นที่เกี่ยวโยงกับศาสนธรรม จริยธรรม และความศรัทธาเป็นหลัก จะเห็นได้ว่า ทั้งหมดได้

บ่งบอกถึงทิศทางของการเรียนรู้ที่ตั้งต้นจากการเยียวยาและดูแลความทุกข์ระทมใหญ่หลวงในใจของกันและกัน เพื่อฟื้นคืนความมั่นคงและความหนักแน่นเป็นกลางให้ได้เป็นเบื้องต้น ทั้งนี้ด้วยการเปิดใจรับฟังกันและการกลับเข้าไปทำงานกับอารมณ์อย่างอ่อนโยนจนสามารถยอมรับความจริงในแบบของตัวเองได้ จากนั้น จึงค่อยนำพากันและกันสู่ความรู้เนื้อรู้ตัว การช้าลง และการเปิดที่ว่างภายใน เพื่อต้อนรับมุมมองหรือความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่จะเข้ามาสู่การรับรู้ ขณะเดียวกันก็เป็นโอกาสที่จะคลายวางออกจากเงื่อนไข (เช่น ความเชื่อหรือความคาดหวัง) ที่คับข้องอันเป็นข้อจำกัดเดิมในชีวิต อีกทั้งเป็นโอกาสที่จะบ่มเพาะคุณภาพเชิงบวก (เช่น ความรักความกรุณา) ที่จะเปิดสู่ศักยภาพเบื้องสูงของความเป็นมนุษย์ในตนเอง ซึ่งทั้งหลายเหล่านี้คือการทำงานกับมิติภายในของตนเองอย่างลึกซึ้งนั่นเอง และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่สามารถเรียนรู้สืบต่อจากตรงนี้ก็คือ การเปิดรับสู่ความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ยิ่งใหญ่กับผู้คน ชุมชน สังคม และโลกทั้งใบ ด้วยสายตาแห่งความเคารพขอบคุณและการเสริมพลังซึ่งกันและกัน อันเป็นหนทางแห่งการพัฒนาจิตสำนึกสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณเพื่อที่จะยังประโยชน์แก่โลกกว้างได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ในส่วนของกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและต่อยอดการเรียนรู้ในทิศทางข้างต้นได้ นอกเหนือจากการเปิดพื้นที่ในการแสดงข้อมูลและความคิดเห็นที่ให้คุณค่าความหมายเชิงจิตวิญญาณ พื้นที่ที่โอบอุ้มดูแลความรู้สึกของกันและกัน และพื้นที่ในการทำกิจกรรมพลังกลุ่มเพื่อสานความสัมพันธ์แล้ว ยังอาจเพิ่มเติมกิจกรรมเรียนรู้เชิงลึกรวมถึงกิจกรรมอื่น ๆ ได้อีก อย่างเช่น กิจกรรมที่ชี้ชวนให้เกิดการกลับมาสังเกตตัวเอง ไตร่ตรอง และสืบค้นลึกลงสู่ภายในถึงที่มาของความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตัวเองมี กิจกรรมเปิดพื้นที่ให้ได้จุ่มแช่โดยตรงอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกและความหมายที่กำลังผุดปรากฏอยู่ในใจของกันและกันจนอิ่มตัว กิจกรรมตั้งศูนย์อารมณ์และนำพาให้เกิดความมั่นคงจากภายใน กิจกรรมที่ให้โอกาสแต่ละคนได้ใคร่ครวญเพื่อทำงานกับมิติภายในของตนเองจนนำไปสู่ความคลี่คลาย และกิจกรรมที่ยกระดับคุณค่าความหมายทางจิตวิญญาณออกสู่ผู้คนกลุ่มอื่น ๆ ชุมชน รวมถึงสังคมวงกว้างอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงเปิดโอกาสให้ได้พบปะกับบุคคลต่าง ๆ ที่มีวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณด้วย

ระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม

พื้นที่การเรียนรู้ที่มีเนื้อหาอยู่ในขอบข่ายของ *ระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม* ประกอบด้วย การปาฐกถานำและการเสวนาในห้องประชุมวิชาการย่อย ดังต่อไปนี้

KN-1 ปาฐกถานำ “ทางออกอยู่ภายใน : วิกฤตเชิงซ้อนคือโอกาสพัฒนาจิตสำนึก”

T2-4 เสวนา “จากภายในสู่โลก ... ผสานจิตวิญญาณอาหารสู่ความหวัง”

T2-12 เสวนา “จากสายน้ำถึงทะเล : วิจัยไทบ้าน นิเวศวิทยาพื้นบ้าน และจิตวิญญาณต่อธรรมชาติ”

การมองเห็นสถานการณ์และปัญหา

จากภาพรวมของทั้ง 3 พื้นที่การเรียนรู้ข้างต้น พบการมองเห็นสถานการณ์ของสังคมไทยและสังคมโลกที่เกี่ยวโยงกับสุขภาวะทางปัญญาในลักษณะที่ว่า ยุคสมัยของโลกเราทุกวันนี้ได้ดำเนินมาถึงวิกฤตต่าง ๆ ในทุกระดับ ไม่ว่าจะในด้านสังคม การเมือง หรือระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม ในระดับของท้องถิ่น ความทันสมัยที่มาพร้อมกับการพัฒนาประเทศได้ส่งผลทำลายฐานทรัพยากร ระบบนิเวศ วิถีวัฒนธรรม รวมไปถึงความมั่นคงพื้นฐานในชีวิตของชาวบ้านอย่างขนานใหญ่ ชาวบ้านมองว่า แก่งหินในแม่น้ำโขงคือบ้านของสัตว์น้ำซึ่งเป็นแหล่งอาหาร ทะเลของจะนะอุดมด้วยกุ้งหอยปูปลาที่มีมูลค่ามาก และพื้นที่บนเกาะหลีเป๊ะคือถิ่นฐานที่อยู่อาศัยและใช้ชีวิตกันมาช้านาน ขณะที่ในมุมมองของโลกกระแสหลักกลับมองว่า หินโสโครกในแม่น้ำโขงต้องถูกระเบิดเพื่อเปิดทางให้การคมนาคมระหว่างประเทศ พื้นที่ของจะนะควรถูกใช้ทำนิคมอุตสาหกรรมเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ และเกาะหลี-เป๊ะอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติตะรุเตาอันมีธรรมชาติงดงามควรค่าแก่การอนุรักษ์และพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว จะเห็นได้ว่า มุมมองแบบกระแสหลักไม่สามารถอธิบายสภาพการณ์หรือปัญหาของท้องถิ่นได้ จึงไม่อาจตอบโจทย์และแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ชาวบ้านได้อย่างแท้จริง

ขณะที่ในระดับของสังคมที่ใหญ่ขึ้น ระบบการผลิตอาหารของเราที่เป็นอยู่ก็ไม่ได้เกื้อกูลคุณภาพชีวิตของทั้งชาวไร่ชาวนา ชาวบ้านผู้บริโภค รวมไปถึงผู้คนส่วนใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับระบบ แต่กลับตัดทอนความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ทำลายสิ่งแวดล้อม และเบียดเบียนผู้คนบนความคิดที่จะตักตวงประโยชน์เพื่อตนเองจนขาดจริยธรรม อาจกล่าวได้ว่า สถานการณ์ทั้งหมดนี้มีที่มาจากกระบวนทัศน์หรือระบบความสัมพันธ์ของมนุษย์ในการอยู่กับโลกที่เป็นแบบปฏิฐานนิยมซึ่งกำลังครอบงำวิธีคิดของคนทั้งโลกอยู่ นั่นคือ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกำลังก่อปัญหาและนำพาโลกให้มาถึงทางตันแล้วนั่นเอง และถ้าโลกจะผ่านพ้นวิกฤตเหล่านี้ไปได้ บางทีทางออกอาจจะอยู่ที่ความจำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก (Consciousness Evolution) ของพวกเราทุกคน

ข้างต้นคือประเด็นสำคัญที่พื้นที่การเรียนรู้ทั้งสามได้หยิบยกขึ้นมาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พิจารณา เพื่อจะได้วิเคราะห์ให้เห็นถึงปัญหาที่อยู่เบื้องหลัง จะเห็นได้ว่า โดยรวมปัญหาอยู่ที่ระบบความคิดใหญ่ของผู้คนในสังคม (หรือกระบวนทัศน์) ที่เป็นแบบวิทยาศาสตร์ซึ่งเน้นการมองทุกสิ่งทุกอย่าง (รวมถึงธรรมชาติ) ว่าเป็นวัตถุที่สามารถประเมินมูลค่าเป็นตัวเลขและสามารถเข้าถึงเพื่อเอาเป็นเจ้าของ ผ่านระบบที่เอื้อให้เกิดการตักตวงและสะสมเพื่อความมั่งคั่งได้ เมื่อระบบความคิดนี้เข้าครอบงำคนส่วนใหญ่ของโลก หนทางต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในภาพรวมจึงมิได้เป็นไปในแบบที่จะเกื้อกูลคุณภาพและสุขภาวะของสรรพชีวิต โดยเฉพาะชีวิตเล็กชีวิตน้อย ความทันสมัยที่มาในนามของการพัฒนากลับบ่อนทำลายรากฐานชีวิตของชาวบ้านให้ต้องอ่อนแอลง หรือความอุดมสมบูรณ์ที่มากับระบบผลิตอาหารสมัยใหม่กลับสร้างความยากลำบากมากขึ้นในการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพ เพราะคนถูกตัดขาดจากธรรมชาติและพึ่งตัวเองทางอาหารได้น้อยลง ด้วยเหตุนี้ ความจำเป็นเร่งด่วนจึงน่าจะอยู่ที่การ สร้างจิตสำนึกใหม่ให้เกิดกับมนุษย์สู่การเห็นเชื่อมโยงกันทั้งระบบโลก ทั้งนี้ด้วยการริเริ่ม ปลูกฝัง และสร้างระบบทางสังคมในทุกระดับที่สามารถเกื้อกูลจิตสำนึกและส่งเสริมการเติบโตขึ้นทางจิตวิญญาณของผู้คนให้ได้

ความรู้ความเข้าใจที่สำคัญ

ในพื้นที่การเรียนรู้ทั้งสามได้มีการนำเสวนา พูดคุย รวมถึงบรรยายประสบการณ์และความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวโยงกับเนื้อหาด้านระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งพอสรุปรวมเป็นใจความสำคัญได้ ดังนี้

การเกษตรแบบไบโอไดนามิก (Biodynamic Agriculture)[6] เป็นการเกษตรทางเลือกรูปแบบหนึ่งที่ไม่ได้เดินตามแนวทางแบบวิทยาศาสตร์กระแสหลัก แต่อยู่บนแนวคิดเชิงนิเวศวิทยาแบบองค์รวม และมีจริยธรรมพัฒนาขึ้นเป็นครั้งแรกโดยนักปรัชญาชาวออสเตรียชื่อ รูด็อล์ฟ ชไตเนอร์ โดยตั้งต้นมาจากการทำเกษตรอินทรีย์ด้วยการลงไปปรับปรุงดิน ปลูกต้นไม้ และเลี้ยงสัตว์ในแบบที่สัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันทั้งหมดในความเป็นระบบนิเวศเดียวกัน และเน้นที่การมีมุมมองในเชิงจิตวิญญาณและความศักดิ์สิทธิ์ มีการใช้ปุ๋ยหมัก มูลสัตว์ สมุนไพร และแร่ธาตุแทนการใช้สารเคมีและยาฆ่าแมลง ดูแลพืช สัตว์ และดินไปพร้อม ๆ กันเสมือนเป็นระบบหนึ่งที่เชื่อมโยงถึงกัน ใช้ประโยชน์จากสายพันธุ์ท้องถิ่น กำหนดวันเวลาเพาะปลูกโดยอาศัยปฏิทินทางดาราศาสตร์ เป็นต้น

เกษตรกรที่ใช้วิธีแบบไบโอไดนามิกจะกลายเป็นคนที่เกิดจิตสำนึกและมีความละเอียดอ่อนต่อธรรมชาติมากขึ้น ด้วยการสังเกต สัมผัส และรับฟังสุ้มเสียงของผืนดิน พัฒนาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ที่อยู่ในแปลงเกษตร รวมถึงได้ขยายศักยภาพในการรับรู้ สะท้อนใคร่ครวญ และสร้างสรรค์จินตนาการ นอกจากนี้ วิถีแบบไบโอไดนามิกยังเคารพการมีสุขภาวะของทุกชีวิตและอนุญาตให้ธรรมชาติของทุกชีวิตได้แสดงออกอย่างเต็มที่ ไม่เพียงเท่านี้ จังหวะและการโคจรของโลก ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาวยังถูกนำมาพิจารณาและเรียนรู้ไปด้วยกัน เพื่อค้นหาความเข้าใจว่าสิ่งแวดล้อม โลก และจักรวาลสามารถส่งผลต่อการเติบโตและพัฒนาการของพืชและสัตว์ได้อย่างไร ข้อมูลทางดาราศาสตร์เหล่านี้จะมีประโยชน์และช่วยกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการ

[6] อ้างอิงจาก https://en.wikipedia.org/wiki/Biodynamic_agriculture และ https://www.biodynamics.com/

เพาะเมล็ด ย้ายกล้าพันธุ์ ลงปลูก เก็บเกี่ยวผล รวมถึงการใช้วิธีการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อาจกล่าวได้ว่า การเกษตรแบบไบโอไดนามิกเป็นการทำเกษตรที่สร้างการมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบ และการมีจิตสำนึกต่อการดำรงอยู่กับโลก อีกทั้งยังส่งผลดีต่อการมีสุขภาวะและความยั่งยืนทั้งทางด้านระบบนิเวศ สังคม และเศรษฐกิจให้กับชุมชนและส่วนรวมด้วย

ส่วนคำว่า ความรอบรู้ด้านอาหาร (Food Literacy)[7] หรือบางทีเรียกว่า โภชนปัญญา หมายถึง ปัญญาหรือความสามารถเชื่อมโยงความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ทักษะด้านอาหาร ไม่ว่าจะเป็นการเลือก การวางแผนจัดการอาหาร การเตรียมและปรุงอาหาร ทักษะการกิน รวมไปถึงทัศนคติ ซึ่งทั้งหมดส่งผลมาสู่พฤติกรรมการกินโดยรู้ได้ว่า *กินอย่างไรจะส่งผลกระทบต่อตัวเรา สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างไรบ้าง* การมีความรอบรู้ด้านอาหารจะช่วยให้เรากินอาหารอย่างฉลาดรู้ มีความรับผิดชอบ และตระหนักถึงผลกระทบที่จะตามมา (เช่น ผลต่อสุขภาพ ฤดูกาลและที่มาของอาหาร ระบบการผลิต การใช้ทรัพยากร ความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ ภูมิปัญญา ฯลฯ) วิธีการง่าย ๆ ที่จะมีความรอบรู้ด้านอาหารคือการหาข้อมูลต่าง ๆ ให้รอบด้าน เชื่อมโยงข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อพิจารณา ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกกินให้เหมาะสมกับสถานการณ์และบริบท

การสร้างเครือข่ายอย่างเช่นของโครงการจิตวิญญาณอาหาร เกิดมาจากความร่วมมือกันของหลายฝ่าย ทั้งนักส่งเสริมสุขภาวะ เกษตรกร นักคิด นักวิชาการ นักการศึกษา นักสื่อสารมวลชน และผู้ฝึกฝนทางจิตวิญญาณร่วมกับการมีนวัตกรรมทางสังคม เช่น เครื่องมือการออกแบบความร่วมมือ เครื่องมือการประเมินร่วมของชุมชน แนวทางสันตินิเวศ แนวคิดการมีสมบัติร่วม เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อนำมาสู่การสานพลังการทำงานร่วมกัน และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลและประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยกัน ตั้งแต่ประสบการณ์ส่วนบุคคลด้านจิตวิญญาณและการภาวนา ไปจนถึงประสบการณ์และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านอาหาร และระบบอาหารตั้งแต่ต้นทางการผลิตกระทั่งถึงปลายทางที่ผู้บริโภค

อนึ่ง แนวคิดการมีส่วนร่วม (Participatory Approach) นับเป็นหัวใจของการทำงานลักษณะนี้เพื่อสร้างเครือข่าย ความเชื่อพื้นฐานของแนวคิดนี้มองว่า ความแตกต่างเป็นเรื่องปกติที่ยอมรับและให้เกียรติได้ คนทุกคนมีคุณค่า มีความกรุณาในใจ และมีศักยภาพในการเติบโตได้ไม่ต่างกัน เพราะฉะนั้น การมีส่วนร่วมหรือการร่วมมือกันจึงเป็นไปได้จริงทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิต ข้อตกลงร่วมจะมาจากความมุ่งมั่นตั้งใจร่วมของทุกคน และการตัดสินใจที่ดีที่สุดคือการตัดสินใจที่มาจากกลุ่มคนที่จะได้รับผลกระทบโดยตรงจากการตัดสินใจนั้นเอง ด้วยความเชื่อพื้นฐานข้างต้นนี้ เมื่อนำลงสู่ปฏิบัติการจริงในพื้นที่ การมีส่วนร่วมจึงปรากฏขึ้นในทุกมิติและทุกขั้นตอนของการทำงาน เริ่มตั้งแต่การตั้งโจทย์และนิยามปัญหา การวางแผนออกแบบ การลงมือปฏิบัติการ และการวิเคราะห์และประเมินผลที่ได้ ปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมโดยคนในท้องถิ่นด้วยกันเองจะหนุนเสริมพลังซึ่งกันและกัน อีกทั้งปลุกพลังความเชื่อมั่น ความสามัคคี และความรักที่จะลุกขึ้นมาช่วยกันปกป้องและดูแลรักษาผืนดินถิ่น

[7] อ้างอิงจาก https://readthecloud.co/food-literacy/

เกิด และผลการทำงานในลักษณะนี้จะกลับไปตอบโจทย์ความต้องการและแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด อุดช่องโหว่งของความไม่รู้ให้กับชาวบ้าน ด้วยเป็นความรู้ที่เกี่ยวโยงโดยตรงกับฐานทรัพยากร ชีวิต และวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นเอง

การปรากฏขึ้นของหนทาง

การร่วมมือกันบนแนวคิดการมีส่วนร่วม (Participatory Approach) นับเป็นหัวใจของการทำงานเครือข่ายและเป็นปรัชญาชีวิตเพื่อการยกระดับจิตสำนึกด้วย จากปัญหาที่เกิดจากกระบวนทัศน์และระบบการทำงานที่อยู่ภายใต้แนวคิดวัตถุนิยมสุดโต่งซึ่งสร้างทุกข์และการกดขี่เชิงระบบให้กับหลายชีวิตที่เกี่ยวโยงกันอยู่ การหันหน้าเข้าหากันเพื่อบอกเล่าเรื่องราวชีวิตทั้งที่คับข้องและที่ปลดปล่อย ได้นำมาซึ่งการสร้างแรงบันดาลใจให้แต่ละคนเกิดการฉุกคิด คิดและตระหนักที่จะปลุกจิตสำนึกให้ทั้งตนเองและผู้อื่น และนำพากันและกันออกจากปัญหานั้นไปสู่การมีหนทางใหม่ที่ดีกว่า การขยายความร่วมมือและทำงานร่วมกันเป็นเครือข่ายดังที่กล่าวมา คือตัวอย่างที่ชัดเจนของการเสริมพลังและการร่วมมือกันในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่กลุ่ม ชุมชน สังคม ไปจนถึงระดับโลก ขณะเดียวกัน ก็กลายเป็นความหวังให้กับผู้คนที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกดทับของระบบใหญ่ ให้สามารถเห็นแสงสว่างแล้วพากันหยัดยืนขึ้นเพื่อการมีความสุขและสุขภาวะในแบบของตัวเองได้ และจากจุดนั้นเองจะสามารถแผ่ขยายการมีสุขภาวะที่เกื้อกูลชีวิตและจิตวิญญาณไปสู่ระดับชุมชนและสังคมวงกว้างได้ต่อไป

ในด้านการเสริมพลังภายในของกลุ่ม แนวคิดการมีส่วนร่วมก็ช่วยเสริมพลังให้ปัจเจกบุคคลสามารถส่งเสียง ลุกขึ้นแสวงหาความรู้ ลุกขึ้นตัดสินใจ รวมถึงเกิดความเป็นเจ้าของและรับผิดชอบต่อผลงานที่ร่วมกันสร้างขึ้นได้ การมีส่วนร่วมนี้จะกลายเป็นพลังของความรู้และพลังของความรักที่ทุกคนมีต่อชุมชนบ้านเกิดของตน นำมาซึ่งการมีสุขภาวะทั้งในจิตใจตนเองและทั้งในชุมชนที่ชาวบ้านสามารถรับรู้และสร้างได้เอง นอกจากนี้ ความเคารพรักในชุมชน ในสิ่งแวดล้อม และในธรรมชาติยังส่งผลให้เกิดสันติภาวะขึ้นจนรับรู้ร่วมกันได้ จนมีชาวบ้านคนหนึ่งจากพื้นที่การเรียนรู้ “จากสายน้ำถึงทะเล : วิจัยไทบ้าน นิเวศวิทยาพื้นบ้าน และจิตวิญญาณต่อธรรมชาติ” กล่าวขึ้นว่า *“ความรู้อยู่ในเนื้อในตัวในชีวิต การลุกขึ้นต่อสู้อาจไม่ใช่เนื้อตัวของเรา แต่การอยู่กับทะเล กับแม่น้ำ กับป่าเขาได้คือความรู้ที่แท้ที่เรามีอยู่”*

งานวิจัยไทบ้านที่ส่งเสริมพลังของชาวบ้านให้สร้างองค์ความรู้ที่เชื่อมสัมพันธ์กับผืนดินถิ่นเกิด เครือข่ายโครงการจิตวิญญาณอาหารที่เชื่อมโยงมิติจิตวิญญาณเข้าสู่ระบบอาหารให้เกิดความใส่ใจและเชื่อมสัมพันธ์กับผู้คน สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ เหล่านี้คือตัวอย่างสำคัญของความเคลื่อนไหวเชิงสังคมที่มีพลังแห่งความหวังและการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนจากกระบวนทัศน์กระแสหลักไปสู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่มีความเป็นองค์รวมและสัมพันธ์เชื่อมโยงกันมากขึ้น นำมาซึ่งการยกระดับจิตสำนึกบนการถักทอเชื่อมร้อยกันทั้งระบบโลก อาจกล่าวได้ว่า การทำงานกับมิติจิตวิญญาณนั้น เราสามารถทำงานกับมิติภายนอกและกับโครงสร้างของสังคมได้ด้วย นั่นคือการขับเคลื่อนให้เกิดนโยบายและกฎหมายที่มีจิตสำนึก เกิดระบบสังคมและการเมืองที่มีจิตสำนึกให้ได้นั่นเอง

* * *

หนทางที่เผยให้เห็นเป็นภาพรวมทั้งหมดนี้ ประมวลมาจากประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากพื้นที่การเรียนรู้ทั้งสามซึ่งมีประเด็นที่เกี่ยวโยงกับระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก จะเห็นได้ว่า ทั้งหมดได้บ่งบอกถึงทิศทางของการเรียนรู้ที่ตั้งต้นจากการที่แต่ละคนประสบปัญหาใหญ่ของชีวิตอันเป็นผลกระทบมาจากระบบใหญ่หรือกระบวนทัศน์กระแสหลัก จึงเกิดการมารวมตัวกันเพื่อบอกเล่าประสบการณ์และแบ่งปันบทเรียนชีวิตพร้อมกับระดมความคิดหาทางก้าวออกจากข้อจำกัดของระบบนั้น การเปิดพื้นที่รับฟัง การลงกลุ่มย่อยเพื่อเรียนรู้และวิเคราะห์เชิงลึกถึงบทเรียนชีวิตของแต่ละคนที่ผ่านอุปสรรคนั้นมา อาจช่วยให้มีการตกผลึกบทเรียนนั้นได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น อีกทั้งนำไปสู่การตั้งคำถามแล้วสังเกตและไตร่ตรองกลับมาที่ตัวเองด้วยว่า ตัวเรานั้นก็ติดข้องกับข้อจำกัดใดจมอยู่กับความรู้สึกใด หรือมีอะไรที่เป็นเงื่อนไขของชีวิตอยู่บ้างหรือไม่ การค่อย ๆ มีเวลาไตร่ตรองตรงนี้ด้วยใจอันสงบ อาจช่วยให้หนทางของการไปต่อร่วมกันมีความชัดเจนและเกิดความเป็นส่วนร่วมได้มากขึ้น

จากกระบวนการที่ช่วยให้เกิดความแจ่มชัดและค่อย ๆ คลี่คลายตนเองออกจากความคับข้องตรงนี้สามารถนำไปสู่หนทางของการไปต่อที่จะจุดประกายให้เกิดความหวังร่วมกัน การได้เห็นและได้แลกเปลี่ยนกันในประเด็นนี้จะนำมาซึ่งแรงบันดาลใจ ให้แง่คิด และช่วยให้กันและกันได้ฉุกคิด จนเกิดเป็นการตระหนักรู้อย่างใหม่พื้นที่เรียนรู้ตอนนี้จะเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวังและความกระตือรือร้นที่อยากสรรค์สร้างอะไรใหม่ ๆ ไปด้วยกันจึงอาจเป็นโอกาสเหมาะที่จะส่งเสียงเหล่านี้ออกไปให้คนภายนอกได้ยินด้วย ด้วยการเปิดมุมมองให้ผู้คน ระดมหนทางเพิ่มเติม อีกทั้งขยายผลให้เกิดแนวร่วมบนฐานของการให้ความรู้ความเข้าใจ พื้นที่การรับฟังและการไตร่ตรองแบบนี้อาจแตกตัวไปงอกงามขึ้นกับคนกลุ่มใหม่ ๆ ได้อีก จนสุดท้ายจะกลายเป็นพลังที่ใหญ่พอจนขยับความเชื่อพื้นฐานของคนในสังคมได้

ในส่วนของกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและต่อยอดการเรียนรู้ในทิศทางข้างต้นได้ นอกเหนือจากการเปิดพื้นที่เสวนาเพื่อนำเสนอแนวคิดและประสบการณ์การเรียนรู้ที่น่าสนใจแล้ว ยังอาจเพิ่มเติมกิจกรรมเรียนรู้เชิงลึกหรือกิจกรรมอื่น ๆ ได้อีก อย่างเช่น กิจกรรมวงย่อยที่ชี้ชวนให้แต่ละคนเกิดการกลับมาสังเกต ไตร่ตรอง และสืบค้นลึกลงสู่ภายในถึงที่มาของความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตัวเองมี จนเกิดเป็นคุณค่าความหมายทางจิตวิญญาณในแบบของตัวเอง กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ได้พบปะกับบุคคลที่แตกต่างหลากหลายผู้ซึ่งมีประสบการณ์สรรค์สร้างระบบชีวิตให้มีสุขภาวะและเกิดการเรียนรู้ได้ในแบบของตัวเอง รวมถึงกิจกรรมที่ส่งต่อคุณค่าความหมายทางจิตวิญญาณที่มีอยู่ให้ออกไปสู่ผู้คนกลุ่มอื่น ๆ ชุมชน รวมถึงสังคมวงกว้างได้อย่างสร้างสรรค์ จนเกิดจิตสำนึกและไปเกิดการลงมือกระทำบางอย่างที่เป็นรูปธรรม

สุขภาวะ

พื้นที่การเรียนรู้ที่มีเนื้อหาอยู่ในขอบข่ายของ *สุขภาวะ* ประกอบด้วยการเสวนาและวงสนทนา ดังต่อไปนี้

T2-7: เสวนาอ่างปลา Take Care Giver ดูแลหัวใจของผู้ดูแล

T3-4: เสวนากลุ่มย่อย “จิตวิญญาณผู้ดูแล”

T3-5: วงสนทนา “เวชศาสตร์ประคับประคอง เมล็ดพันธุ์จิตวิญญาณของสังคม”

การมองเห็นสถานการณ์และปัญหา

สถานการณ์และปัญหาของพื้นที่การเรียนรู้ทั้งสามนี้เกี่ยวโยงกันอย่างลึกซึ้งในมิติของการดูแลผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะท้าย ซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและผู้ดูแล ตลอดจนปัญหาทางสังคมและระบบสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

ผู้ดูแล ซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากที่สุดและต้องดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย การดูแลผู้ป่วยเรื้อรังหรือระยะสุดท้ายเป็นภาระที่ต่อเนื่องยาวนาน ส่งผลให้ผู้ดูแลเกิดความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ หากไม่มีการสนับสนุนหรือแนวทางช่วยเหลือที่เหมาะสม ผู้ดูแลอาจเผชิญกับภาวะหมดไฟหรือแม้กระทั่งปัญหาสุขภาพจิตได้

เสวนากลุ่มย่อย “จิตวิญญาณผู้ดูแล” ขยายประเด็นจาก เสวนาอ่างปลา Take Care Giver ดูแลหัวใจของผู้ดูแลโดยชี้ให้เห็นว่า แม้ว่าผู้ดูแลจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยมี "การตายดี" แต่กลับต้องเผชิญกับความกดดันอย่างมหาศาล ไม่เพียงแค่ภาระงานหนักที่ต้องเผชิญ แต่ยังถูกกดทับจากสังคมและโครงสร้างของระบบสุขภาพ ผู้ดูแลมักไม่มีพื้นที่ในการแสดงความคิดเห็นหรือเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง สังคมยังขาดความเข้าใจและการสนับสนุนที่เพียงพอ ทำให้ผู้ดูแลกลายเป็นกลุ่มที่ถูกมองข้าม ทั้งที่เป็นบุคคลสำคัญในกระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย

ส่วนวงสนทนา “เวชศาสตร์ประคับประคอง เมล็ดพันธุ์จิตวิญญาณของสังคม” เน้นให้เห็นปัญหาสำคัญของระบบการแพทย์และสังคมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ซึ่งยังคงให้ความสำคัญกับมุมมองของแพทย์เป็นหลัก โดยละเลยความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว นอกจากนี้ยังมีปัญหาเชิงโครงสร้าง เช่น การขาดความเข้าใจในแนวคิดของการตายดี ทั้งในระดับบุคลากรทางการแพทย์ ผู้กำหนดนโยบาย และประชาชนทั่วไป ทำให้การดูแลในช่วงสุดท้ายของชีวิตไม่ได้คำนึงถึงศักดิ์ศรีและความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วย

เมื่อพิจารณาภาพรวมของทั้งสามหัวข้อจะพบว่าปัญหาหลักที่เชื่อมโยงกันคือ บทบาทของผู้ดูแลและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยระยะท้ายและผู้ดูแล ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสังคมและระบบสุขภาพไม่เพียงพอ

การสร้างสมดุลระหว่างการดูแลผู้ป่วยและการสนับสนุนผู้ดูแลเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาระบบสาธารณสุขที่ตอบสนองต่อความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง และเป็นก้าวสำคัญในการทำให้แนวคิดเรื่อง "การตายดี" เป็นที่ยอมรับและปฏิบัติได้ในสังคมไทย

ความรู้ความเข้าใจที่สำคัญ

พื้นที่การเรียนรู้ทั้งสามได้มีการนำเสวนา พูดคุย รวมถึงบรรยายประสบการณ์และความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวโยงกับเนื้อหาด้านภาระและการดูแลตัวเองของการเป็นผู้ดูแลและประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง รวมไปถึงการริเริ่มให้สังคมเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลแบบประคับประคองและการตายดี ดังสรุปรวมเป็นใจความสำคัญได้ ดังนี้

แพทย์ผู้ที่ทำหน้าที่รักษาผู้ป่วยด้วยความทุ่มเท ติดตามอาการผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด พบกับความยากลำบากในการดูแลทั้งกายและใจของผู้ป่วย จนกระทั่งผู้ป่วยเสียชีวิต เป็นเหตุการณ์ที่แพทย์เองไม่สามารถดูแลความเสียใจของตนเองได้

แม่ยอมรับในตัวลูกที่เป็นออทิสติกอในแบบที่ลูกเป็น และปรารถนาเพียงให้ลูกมีความสุข พึ่งพาตัวเองได้และมีอาชีพที่มั่นคง จึงทุ่มเททุกสิ่งเพื่อสนับสนุน สร้างการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ลูกได้เติบโตตามวิถีของลูกเอง แม่พาลูกเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งงานบ้าน งานศิลปะ และงานจิตอาสา ซึ่งเป็นต้นแบบให้ครอบครัวอื่นๆ ที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษได้เห็นโอกาสที่เท่าเทียมกัน ซึ่งนำไปสู่การก่อตั้ง "มูลนิธิออทิสติก เชียงใหม่" และธุรกิจเพื่อสังคมอย่าง AuuJaa Crafts, AuuJaa Care และ AuuJaa Café เพื่อสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

เมื่อต้องดูแลผู้ป่วยไร้ญาติ ได้เรียนรู้ทักษะสำคัญในการฟังและเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (Palliative Care) ทั้งในโรงพยาบาลและที่บ้าน ซึ่งช่วยให้เข้าใจถึงคุณค่าของการดูแลจิตใจ ไม่เพียงแต่ผู้ป่วย แต่รวมถึงครอบครัวของพวกเขาด้วย ความรู้สึกอิ่มใจเมื่อเห็นผู้ป่วยดีขึ้น กลายเป็นพลังใจให้ก้าวเดินต่อไป การดูแลผู้ป่วยคือการให้โอกาสทั้งร่างกายและจิตใจ ได้ตระหนักถึงธรรมชาติของชีวิตและการเจ็บป่วย ทำให้เตรียมใจและมีกำลังใจทำสิ่งนี้ต่อไป เพราะทุกสิ่งที่ทำล้วนมีคุณค่า

จากประสบการณ์เครียดสะสมในวัยเรียน นำมาสู่บทบาทของผู้ฟังและผู้ดูแลเพื่อนร่วมทางที่มีความทุกข์ ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการเป็นจิตแพทย์ที่ช่วยเยียวยาจิตใจของผู้อื่น การดูแลตัวเองผ่านการทบทวน เข้าใจตนเอง และค้นหาคุณค่าในสิ่งที่ทำ คือสิ่งที่ช่วยให้ยังคงมุ่งมั่นในเส้นทางนี้ ด้วยความเชื่อมั่นว่าทุกคนมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นได้ และเมื่อเข้าใจตนเอง ก็สามารถเป็นแสงสว่างให้ผู้อื่นได้เช่นกัน

จากการแบ่งปันประสบการณ์ของผู้ร่วมสนทนา ทำให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยด้วยเช่นกัน ประสบการณ์ทั้งหมดได้รับการถ่ายทอดและได้รับความเข้าใจจากคนในวงสนทนา

การพัฒนาระบบการดูแลแบบประคับประคอง: จากกลุ่มเล็กสู่การเปลี่ยนแปลงในวงกว้าง: การดูแลแบบประคับประคองเริ่มต้นจากการสร้างความเข้าใจในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์เพียงไม่กี่คนในโรงพยาบาล ก่อนจะค่อยๆ ขยายไปสู่เครือข่ายที่กว้างขึ้น กระบวนการนี้เริ่มจากการพัฒนาหลักสูตรการอบรมที่เดิมใช้เวลาเพียงไม่กี่วัน แล้วค่อยๆ ขยายเป็นหลักสูตร 6-8 สัปดาห์ จนกระทั่งกลายเป็นหลักสูตร 1 ปีในปัจจุบัน และในปีหน้ากำลังจะมีหลักสูตรระยะเวลา 2 ปี เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป้าหมายของหลักสูตรนี้ไม่เพียงแต่ให้ความรู้ทางการแพทย์ แต่ยังพัฒนาแพทย์และบุคลากรให้เข้าใจว่า แม้โรคบางชนิดจะรักษาให้หายขาดไม่ได้ แต่พวกเขายังสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ ด้วยการดูแลคุณภาพชีวิตให้สมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

นอกจากการพัฒนาบุคลากรแล้ว การสร้างความเข้าใจให้กับประชาชนก็เป็นอีกสิ่งที่สำคัญ ประชาชนควรได้รับรู้ถึง "สิทธิในการตายดี" ซึ่งหมายถึงการจากไปอย่างมีศักดิ์ศรี ไม่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานอย่างโดดเดี่ยว แต่ได้รับการดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ การสร้างความตระหนักรู้ในระดับสังคมยังช่วยผลักดันให้ภาครัฐเห็นความสำคัญของระบบการดูแลแบบประคับประคอง ทั้งในระดับนโยบายโรงพยาบาล และระดับประเทศ หากผู้บริหารและผู้กำหนดนโยบายมองเห็นคุณค่า การดูแลรูปแบบนี้จะได้รับการสนับสนุนให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

หัวใจของการดูแลแบบประคับประคอง คือ การสร้างระบบที่มองเห็นและเคารพในความเป็นมนุษย์ ทั้งในความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์ พยาบาล ผู้ป่วย ญาติ และผู้ดูแล เป็นพื้นที่ที่ทุกฝ่ายสามารถร่วมกันหาทางออกที่เกื้อกูลกันได้ สิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดคือ ผู้ป่วยได้รับโอกาสใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายอย่างมีความหมาย สอดคล้องกับคุณค่าภายในของพวกเขา ดังที่ญาติของผู้ป่วยคนหนึ่งเคยกล่าวขอบคุณทีมดูแลด้วยความซาบซึ้ง เพราะพวกเขาได้เห็นว่าคนที่รักจากไปอย่างสงบ ไม่เจ็บปวด และไม่โดดเดี่ยว

สำหรับแพทย์และพยาบาล ประสบการณ์ในการทำงานด้านนี้ไม่ได้เป็นเพียงการดูแลผู้ป่วย แต่ยังเป็นกระบวนการที่ทำให้พวกเขาเติบโตจากภายใน ได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองผ่านการทำสิ่งที่มีความหมายต่อผู้อื่น การดูแลแบบประคับประคองจึงเป็นมากกว่าการแพทย์ แต่เป็นความหวังของสังคมที่ต้องการความเมตตา ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีศักดิ์ศรี

การดูแลผู้ป่วย โดยเฉพาะในระยะท้ายของชีวิต เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับหลายฝ่าย ไม่เพียงแต่ผู้ป่วย แต่รวมถึงผู้ดูแล ครอบครัว และบุคลากรทางการแพทย์ ระบบสังคมและโครงสร้างของการดูแลผู้ป่วยก็มีบทบาทสำคัญในการกำหนดคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและผู้ดูแล ทั้งสามหัวข้อมีจุดร่วมกันในแง่ของการยกระดับความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของผู้ดูแล การสร้างพื้นที่ให้เสียงของพวกเขาได้รับการรับฟัง และการพัฒนาระบบดูแลที่เห็นคุณค่าของศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

หัวข้อ เสวนาอ่างปลา Take Care Giver ดูแลหัวใจของผู้ดูแลเน้นไปที่การทำความเข้าใจสถานะของผู้ดูแลในปัจจุบัน ทั้งในแง่ของบทบาทที่ต้องรับผิดชอบและสภาวะทางร่างกายและจิตใจที่อาจได้รับผลกระทบจาก

การดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง สิ่งสำคัญคือการตระหนักรู้ว่าผู้ดูแลเองก็ต้องการการดูแล ไม่ใช่เพียงแค่ทำหน้าที่ดูแลผู้อื่น การตระหนักรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง ช่วยให้ผู้ดูแลเข้าใจและปรับตัวในการดูแลตนเองไปพร้อมกับการดูแลผู้ป่วย

นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ดูแลและผู้ป่วยไม่ได้เป็นเพียงภาระหน้าที่ แต่เป็นมิติของความเป็นมนุษย์ ที่ต้องมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และดำรงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีของกันและกัน สิ่งเหล่านี้นำไปสู่สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีขึ้น และสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ดูแลเอง

เสวนากลุ่มย่อย “จิตวิญญาณผู้ดูแล” สะท้อนให้เห็นว่าผู้ดูแลจำนวนมากมักถูกมองข้ามและไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ หนึ่งในประเด็นสำคัญของหัวข้อนี้คือ การเปิดพื้นที่ให้เสียงของผู้ดูแลได้รับการรับฟัง ซึ่งไม่เพียงช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้ดูแลเอง แต่ยังเป็นข้อมูลสำคัญที่สามารถผลักดันไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางนโยบาย เพื่อให้มีการสนับสนุนผู้ดูแลในด้านสุขภาพกาย ใจ ความรู้ ทักษะ ตลอดจนสวัสดิการที่เหมาะสม

นอกจากนี้ การที่ผู้ดูแลมีโอกาสพูดถึงประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เกิดพลังร่วมและความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ดูแลในครอบครัว และเชื่อมโยงไปถึงกลุ่มผู้ดูแลอาชีพ รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ สิ่งเหล่านี้สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงจากระดับปัจเจกไปสู่ระดับสังคม

วงสนทนา “เวชศาสตร์ประคับประคอง เมล็ดพันธุ์จิตวิญญาณของสังคม” ขยายภาพไปถึงแนวทางการดูแลที่เป็นระบบ โดยเฉพาะการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีคุณภาพชีวิตที่ดีและจากไปอย่างสมศักดิ์ศรี ปัญหาหลักที่ถูกหยิบยกขึ้นมาคือระบบการแพทย์ในปัจจุบันยังขาดการรับฟังเสียงของผู้ป่วยและครอบครัว การดูแลมักถูกกำหนดโดยแพทย์เพียงฝ่ายเดียว ซึ่งอาจไม่ได้ตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วย

หัวข้อนี้เน้นถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้าง เช่น การพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนให้บุคลากรทางการแพทย์เข้าใจเรื่องการดูแลแบบประคับประคองมากขึ้น การเปลี่ยนทัศนคติของแพทย์ว่าการรักษาที่ไม่สามารถหายขาด ไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นโอกาสในการดูแลคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและการสร้างความตระหนักให้ประชาชนเข้าใจสิทธิในการตายดี และร่วมกันเรียกร้องให้ภาครัฐสนับสนุนระบบการดูแลแบบประคับประคอง

สิ่งสำคัญคือการดูแลแบบประคับประคองช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถตัดสินใจร่วมกันอย่างมีศักดิ์ศรี และช่วยให้บุคลากรทางการแพทย์ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองจากการทำหน้าที่นี้

ทั้งสามหัวข้อนี้มีจุดร่วมสำคัญอยู่ที่ การยกระดับคุณภาพชีวิตของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล ผ่านการตระหนักรู้ การให้พื้นที่เสียง และการพัฒนาระบบที่เห็นคุณค่าของศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของภาพใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ซึ่งไม่ใช่แค่เรื่องของบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น แต่เป็นเรื่องของ

สังคมโดยรวม การสนับสนุนผู้ดูแลเป็นสิ่งสำคัญเท่าเทียมกับการดูแลผู้ป่วย การเปิดพื้นที่ให้เสียงของผู้ดูแลถูกรับฟังจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบายที่ดีขึ้น และสุดท้าย การมีระบบดูแลแบบประคับประคองที่เข้มแข็งจะช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลที่สมศักดิ์ศรี

การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายไม่ได้เป็นเพียงการดูแลผู้ที่กำลังจะจากไป แต่เป็นการสร้างระบบที่เห็นคุณค่าของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วย ผู้ดูแล ครอบครัว หรือบุคลากรทางการแพทย์

การปรากฏขึ้นของหนทาง

เมื่อเราพิจารณาถึงประเด็นของผู้ดูแล ผู้ป่วยระยะท้าย และการดูแลแบบประคับประคองในบริบทของสังคม เราจะเห็นว่า หนทางของการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการหลอมรวมของความเข้าใจ การสนับสนุน และการปรับเปลี่ยนระบบอย่างเป็นองค์รวม

หนทางของการดูแลผู้ดูแล – การตระหนักรู้และการสนับสนุน:

หนทางปรากฏขึ้นจากการตระหนักรู้ในบทบาทของผู้ดูแล ซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากที่สุด ผู้ดูแลไม่ได้เป็นเพียงผู้ให้การดูแลทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังต้องเผชิญกับภาระทางอารมณ์และจิตใจอย่างมหาศาล

สิ่งที่เริ่มปรากฏขึ้นคือ กระบวนการสร้างความเข้าใจในตัวผู้ดูแลเอง และ การเปิดพื้นที่ให้พวกเขาได้ดูแลตัวเอง หนทางนี้เป็นการเคลื่อนผ่านจากจุดที่ผู้ดูแลแบกรับภาระเพียงลำพัง ไปสู่การที่พวกเขาได้รับการเห็นคุณค่าและมีระบบสนับสนุนที่เหมาะสม อาจส่งเสริมให้เกิดวงที่เอื้อให้ผู้ดูแลได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึก มีการส่งเสริมให้สังคมเข้าใจว่าผู้ดูแลเองก็ต้องการการดูแล และการสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้ผู้ดูแลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และสามารถรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจได้

หนทางของการให้เสียงผู้ดูแลและผลกระทบเชิงนโยบาย:

การเสวนาแสดงให้เห็นว่าผู้ดูแลมักถูกมองข้าม เสียงของพวกเขาถูกกดทับจากทั้งตัวเอง ชุมชน และโครงสร้างของสังคม อย่างไรก็ตาม หนทางของประเด็นนี้ได้เริ่มปรากฏขึ้นผ่านกระบวนการขับเคลื่อนทางสังคมที่ทำให้เสียงของผู้ดูแลได้รับการรับฟัง โดยมีการเปิดเวทีให้ผู้ดูแลได้สะท้อนถึงประสบการณ์ที่พวกเขาเผชิญ เกิดการรวมตัวของกลุ่มผู้ดูแล ทั้งในระดับครอบครัวและระดับอาชีพ เพื่อเป็นเครือข่ายสนับสนุนซึ่งกันและกัน เริ่มมีการรวบรวมข้อมูลจากประสบการณ์ของผู้ดูแล เพื่อใช้เป็นข้อเสนอแนะในการพัฒนานโยบาย เกิดการผลักดันให้มีระบบช่วยเหลือด้านสวัสดิการ ค่าตอบแทน และการสนับสนุนทางจิตใจสำหรับผู้ดูแล

สิ่งที่เป็นหมุดหมายสำคัญของหนทางนี้คือการที่ ประสบการณ์ของผู้ดูแลไม่ถูกละเลยอีกต่อไป และพวกเขากลายเป็น แรงผลักดันที่ช่วยเปลี่ยนแปลงระบบการดูแลในสังคม

หนทางของการดูแลแบบประคับประคองและสิทธิในการตายดี:

การเสวนานี้เป็นการขยายภาพจากการดูแลผู้ป่วยไปสู่ระดับโครงสร้าง **การดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) และสิทธิในการตายดี** ได้ปรากฏขึ้นเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้ป่วยระยะท้ายสามารถใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายได้อย่างมีศักดิ์ศรี

หนทางของการเปลี่ยนแปลงในประเด็นนี้เกิดขึ้นจากการเคลื่อนตัวของหลายภาคส่วนร่วมกัน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษาและการฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์ จากหลักสูตรระยะสั้นไม่กี่วัน พัฒนาเป็นหลักสูตรที่มีความลึกซึ้งและครอบคลุมมากขึ้น แพทย์และพยาบาลได้รับการปลูกฝังให้เข้าใจว่าการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ไม่ใช่เพียงการรักษาโรค แต่เป็นการดูแลชีวิต และมีการฝึกฝนให้บุคลากรทางการแพทย์ฟังเสียงของผู้ป่วยและครอบครัวมากขึ้น

นอกจากนี้ยังมีการสร้างความตระหนักรู้ในระดับสังคม โดยการให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับ สิทธิในการตายดี การรณรงค์ให้สังคมเข้าใจว่าการดูแลแบบประคับประคองเป็นทางเลือกที่มีคุณค่า และการกระตุ้นให้ประชาชนช่วยกันเรียกร้องให้เกิดนโยบายที่สนับสนุนการดูแลแบบประคับประคอง รวมถึงการจัดตั้งเยือนเย็นวิสาหกิจเพื่อสังคม

หนทางสุดท้ายคือการเปลี่ยนแปลงในระดับนโยบาย โดยมีการผลักดันให้มีการกำหนดแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่คำนึงถึงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมากขึ้น และการให้โรงพยาบาลและสถานพยาบาลมีการจัดระบบดูแลแบบประคับประคองอย่างเป็นรูปธรรม

แม้ว่าทั้งสามหัวข้อจะมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน แต่มีจุดร่วมที่สำคัญ ดังนี้ ผู้ดูแลซึ่งเคยถูกละเลย เริ่มได้รับการตระหนักถึงบทบาทของพวกเขา ผู้ป่วยซึ่งเคยถูกกำหนดแนวทางการรักษาโดยแพทย์เพียงฝ่ายเดียว เริ่มได้รับโอกาสให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ บุคลากรทางการแพทย์ที่เคยถูกจำกัดอยู่ในมุมมองของการรักษา เริ่มเปิดใจให้กับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตและการดูแลแบบประคับประคอง การดูแลผู้ป่วยและผู้ดูแลไม่ใช่เรื่องของคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นเรื่องของชุมชนและสังคม เริ่มมีการพัฒนาเครือข่ายสนับสนุน ทั้งในรูปแบบขององค์กร สวัสดิการ และนโยบายสาธารณะ แทนที่จะพยายามรักษาโรคจนถึงวาระสุดท้าย หนทางของการดูแลได้เปลี่ยนไปสู่การช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงสุดท้าย แนวคิดเรื่อง "การตายดี" ได้รับการยอมรับมากขึ้น ทั้งในวงการแพทย์และสังคมโดยรวม

หนทางกำลังก่อตัวขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากระดับบุคคลไปสู่ระดับระบบ จากการตระหนักรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง เมื่อผู้ดูแลได้รับการสนับสนุน เมื่อเสียงของพวกเขาถูกได้ยิน เมื่อบุคลากรทางการแพทย์เข้าใจการดูแลแบบประคับประคอง และเมื่อสังคมเห็นความสำคัญของการตายดี สังคมกำลังก้าวไปสู่ระบบที่เคารพศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์มากขึ้น

การดูแลผู้ป่วยและผู้ดูแลจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของภาระหน้าที่ แต่เป็นการสร้างสังคมที่มีความตระหนักรู้ตัวเอง มีเมตตา เข้าใจ และอยู่ร่วมกันด้วยความเคารพและเห็นคุณค่าของกันและกัน

* * *

กิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและต่อยอดการเรียนรู้ข้างต้น นอกเหนือจากการเปิดพื้นที่ในการนำเสนอข้อมูลและประสบการณ์แล้ว ยังสามารถเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ของการเป็นผู้ดูแล โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมมากขึ้น โดยมีเจ้าภาพเป็นผู้ที่เกื้อหนุนให้ผู้เข้าร่วมได้แบ่งปันประสบการณ์ออกมาในพื้นที่ที่ปลอดภัย กิจกรรมที่เรียงร้อยกันมาอย่างดีสามารถช่วยเกื้อหนุนให้วงสนทนาเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ผู้เข้าร่วมสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตัวเองได้อย่างมั่นใจ

นอกจากนี้ ผู้นำการสนทนาอาจชวนผู้ที่มาแบ่งปันประสบการณ์ให้ได้มีโอกาสสะท้อนถึงการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของตนเอง โดยเปิดพื้นที่ให้พวกเขาได้ถ่ายทอดวิธีการหรือแนวทางที่ใช้ในการดูแลตัวเองในบทบาทของผู้ดูแล ซึ่งมักเป็นงานที่หนัก เต็มไปด้วยความเครียด การกลับมาใส่ใจและดูแลตนเองจึงเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะจะสามารถช่วยเสริมพลังให้กับผู้ดูแล และสามารถส่งต่อเป็นแรงบันดาลใจและแนวทางให้กับผู้ดูแลคนอื่นได้นำไปปรับใช้ในการดูแลทั้งตนเองและผู้ป่วยได้อีกด้วย

ในส่วนของกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและต่อยอดการเรียนรู้ในทิศทางข้างต้น นอกเหนือจากการเปิดพื้นที่ในการบอกเล่าประสบการณ์ที่ให้คุณค่าความหมายเชิงจิตวิญญาณ และพื้นที่ที่โอบอุ้มดูแลความรู้สึกของกันและกัน ยังอาจเพิ่มเติมกิจกรรมเรียนรู้เชิงลึกได้อีก อย่างเช่น กิจกรรมที่ชวนให้เกิดการกลับมาสังเกตตัวเอง ไตร่ตรอง และสืบค้นลึกลงสู่ภายในถึงที่มาของความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตัวเองมี กิจกรรมเปิดพื้นที่ให้ได้จุ่มแช่โดยตรงอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกและความหมายที่กำลังผุดปรากฏอยู่ในใจของกันและกันจนอิ่มตัว กิจกรรมตั้งศูนย์อารมณ์และนำพาให้เกิดความมั่นคงจากภายใน กิจกรรมที่ให้โอกาสแต่ละคนได้ใคร่ครวญเพื่อทำงานกับมิติภายในของตนเองจนนำไปสู่ความคลี่คลาย และกิจกรรมที่ยกระดับคุณค่าความหมายทางจิตวิญญาณออกสู่ผู้คนกลุ่มอื่น ๆ ชุมชน รวมถึงสังคมวงกว้างอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงเปิดโอกาสให้ได้พบปะกับบุคคลต่าง ๆ ที่มีวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณด้วย

สำหรับการต่อยอดสู่ระดับนโยบาย อาจให้มีเวทีระดมความคิดร่วมกัน เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละเสียงได้รับการได้ยิน และรวบรวมเสียงของผู้มีประสบการณ์จริงไปใช้ผลักดันเชิงโครงสร้างและนโยบาย อาจมีการสร้างเครือข่ายหรือกลุ่มสนับสนุนผู้ดูแลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การเรียนรู้และการดูแลขยายผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงอย่างยั่งยืน ทั้งต่อผู้ดูแล ผู้ป่วย และสังคมในภาพรวม

แนวปฏิบัติ

พื้นที่การเรียนรู้ที่มีเนื้อหาอยู่ในขอบข่ายของ *แนวปฏิบัติ* ประกอบด้วยเวิร์กชอปและการเสวนา ดังต่อไปนี้

T1-2: เวิร์กชอป “จิตวิทยาสติ: ตะวันออกพบตะวันตก”

T1-10: เสวนา “สู่การสร้างองค์กรรมณีย์: องค์กรแห่งสติและสมดุล (Mindful Organization)”

T3-3: สนทนา “ปัญญาประดิษฐ์กับมิติความเป็นมนุษย์ โจทย์สู่ความจริงและสันติภาพ: AI & Humanity towards Truth & Peace Resolution”

การมองเห็นสถานการณ์และปัญหา

ในยุคปัจจุบัน สังคมและองค์กรต่าง ๆ เผชิญกับปัญหาความเครียดสะสมที่ในชีวิตประจำวันของผู้คนโดยที่หลายคนอาจไม่ตระหนักถึง วิธีการที่ผู้คนเลือกใช้เพื่อลดความเครียดมักเป็นเพียงการเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง หรือ ชอปปิง ซึ่งอาจช่วยให้รู้สึกดีขึ้นเพียงชั่วขณะหนึ่ง แต่เมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริงในชีวิต ความเครียดก็หวนกลับมาเช่นเดิม โครงการจิตวิทยาสติมองว่าการฝึกสติ/สมาธิแนวทางอื่น ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน แม้จะได้รับการยอมรับว่าช่วยเสริมสร้างสมดุลทางจิตใจ แต่นำมาปฏิบัติให้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวันได้ยาก จึงไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติ

เมื่อมองภาพรวมในระดับองค์กร จะเห็นว่าองค์กรจำนวนไม่น้อยยังคงดำเนินการและตัดสินใจภายใต้กรอบของการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า มองปัญหาแบบแยกส่วน และขาดการเชื่อมโยงกับภาพรวมของมนุษย์ ระบบ และคุณค่าในระยะยาว การดำเนินงานจึงมุ่งเน้นประสิทธิภาพเชิงเทคนิคมากกว่าความเข้าใจในมิติของมนุษย์ ส่งผลให้องค์กรไม่ได้ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับพนักงานอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในด้านจิตใจและความรู้สึกคุณค่าของตนเอง ความเจ็บปวด ความเหนื่อยล้า หรือความสับสนในหมู่พนักงานจึงอาจถูกมองข้าม ขาดการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำไปสู่การขาด “สติ” ในระดับองค์กร หมายถึงการขาดการมองเห็นสถานการณ์อย่างรอบด้าน ไม่เข้าใจว่าองค์กรกำลังอยู่ในภาวะใด และกำลังมุ่งหน้าไปสู่จุดใด เป้าหมายขององค์กรจึงอาจกลายเป็นสิ่งที่แยกขาดจากชีวิตจริงของคนในระบบ และนั่นย่อมนำไปสู่ความไม่สมดุลในระยะยาว

ในขณะเดียวกัน โลกกำลังเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วจากการพัฒนาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ซึ่งเข้ามามีบทบาทในชีวิตของผู้คนในแทบทุกมิติ AI ไม่เพียงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต แต่ยังสร้างคำถามเกี่ยวกับอนาคตของมนุษยชาติ สังคม และคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เทคโนโลยีเหล่านี้ส่งผลต่อรูปแบบการใช้ชีวิต การทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างกัน ขณะเดียวกันก็ทำให้เกิด

ความเครียดและความวิตกกังวลใหม่ๆ ในสังคม เช่น ความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความกลัวต่อการถูกแทนที่ และการตั้งคำถามเกี่ยวกับอัตลักษณ์และคุณค่าของมนุษย์ในยุคดิจิทัล

ทั้งสามประเด็นนี้เชื่อมโยงกันในมิติของ "สภาวะจิตใจของมนุษย์" ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว และความกดดันจากโลกภายนอก ผู้คนยังคงต้องต่อสู้กับภาวะเครียดสะสม โดยที่เครื่องมือจัดการความเครียดที่ใช้อยู่อาจยังไม่ตอบโจทย์อย่างแท้จริง การที่สังคมขาดแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้การพัฒนาสติและสมาธิไม่เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน เมื่อผนวกกับแรงกดดันจาก AI ที่เร่งให้โลกหมุนเร็วขึ้น ความเครียดก็ยิ่งทวีคูณและซับซ้อนมากขึ้น แม้ภายนอกจะมีความเปลี่ยนแปลงและแรงกดดันมากมาย แต่หากภายในไม่มีความตระหนักรู้ สติ และความเข้าใจอย่างแท้จริง เราอาจถูกพัดพาไปโดยไม่รู้ตัว และสูญเสียสิ่งสำคัญที่สุดที่หล่อเลี้ยงความเป็นมนุษย์ของเราเอง

ความรู้ความเข้าใจที่สำคัญ

ความรู้และความเข้าใจที่สำคัญของทั้งสามประเด็น สะท้อนจากการพิจารณาประสบการณ์ตรงและความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าใจโลกภายในของจิตใจ มิติของการจัดการองค์กร การกลับมาดูแลตัวเอง และบทบาทของมนุษย์ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีได้อย่างรอบด้าน

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนขึ้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะจิตและความสามารถของมนุษย์ในการพัฒนาตนเองถือเป็นหัวใจสำคัญของการดำรงอยู่ ในด้านหนึ่ง มนุษย์มีความสามารถในการฝึกฝนจิตให้เข้าสู่สภาวะที่มั่นคง สมดุล และเป็นกลางผ่านการฝึกสมาธิและสติ ซึ่งช่วยให้เกิดความสงบภายใน ลดความเครียด และเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา อีกด้านหนึ่ง การพัฒนาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) กำลังเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา ช่วยให้มนุษย์ทำงานง่ายขึ้น และสามารถเข้าถึงข้อมูลและความรู้ได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม AI นั้นเป็นเพียงเครื่องมือที่ยังต้องอาศัยมนุษย์ในการควบคุม ใช้งาน และตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งต้องอาศัยพื้นฐานของจิตใจและจิตวิญญาณที่มั่นคงเพื่อให้สามารถใช้ AI อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

เวิร์กชอป “จิตวิทยาสติ: ตะวันออกพบตะวันตก” เป็นการผสมผสานแนวคิดด้านจิตวิทยาสติจากทั้งโลกตะวันออกและตะวันตก เพื่อนำเสนอแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง โดยเนื้อหาหลักของเวิร์คชอปให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจสภาวะจิตของมนุษย์ แบ่งออกเป็นจิตพื้นฐานและจิตขั้นสูง จิตพื้นฐานเป็นสภาวะจิตที่เราใช้งานในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีแนวโน้มที่จะสะสมความคิดด้านลบ ทำให้เกิดอารมณ์ที่กระทบต่อจิตใจและความเครียด ในขณะที่จิตขั้นสูงเป็นสภาวะที่มีความสงบ มั่นคง และสมดุล ส่งผลให้สามารถปล่อยวางความคิดและอารมณ์ได้ง่ายขึ้น พร้อมทั้งเปิดพื้นที่ให้เกิดความเมตตาและการให้อภัยอย่างเป็นธรรมชาติ

หัวใจสำคัญของเวิร์กชอปคือการฝึกสมาธิและสติ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์สามารถหยุดคิดและนำจิตกลับมาสู่ปัจจุบันได้ วิธีการฝึกสมาธิที่ใช้ในเวิร์คชอปนี้คือการตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ หรือคำที่ใช้ภาวนา ซึ่งช่วยให้จิตใจมีจุดยึดและลดความฟุ้งซ่าน เมื่อฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง สมาธิจะนำไปสู่ความสงบและความผ่อนคลายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจ อีกทั้งยังช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สมาธิยังเป็นรากฐานสำคัญของการฝึกสติ ซึ่งหมายถึงการมีจิตที่อยู่กับปัจจุบันและสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นโดยไม่หลงไปกับอารมณ์และความคิด วิธีการฝึกสติที่แนะนำ ได้แก่ การรู้ลมหายใจระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ และการฝึก Body Scan ซึ่งเป็นการสังเกตร่างกายและอารมณ์โดยไม่ตอบโต้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อรู้สึกไม่สบายตัวหรือมีอารมณ์รุนแรง ก็ให้ใช้วิธีเฝ้าสังเกตโดยไม่เคลื่อนไหวหรือตอบโต้ เพียงแค่รู้ลมหายใจและพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะช่วยให้สามารถมองเห็นอารมณ์เหล่านั้นโดยไม่ยึดติด และปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิและสติที่เน้นย้ำในเวิร์กชอปนี้ครอบคลุมหลายด้าน นอกจากช่วยให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมอารมณ์และลดความเครียดแล้ว ยังสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การสื่อสารที่มีสติ การประชุมที่มีสมาธิ และการตัดสินใจที่รอบคอบมากขึ้น เมื่อสภาวะจิตของผู้ฝึกมีความสมดุลมากขึ้น ความขัดแย้งในความสัมพันธ์และสังคมก็จะลดลง นำไปสู่ความสงบสุขทั้งภายในและภายนอก นอกจากนี้ การพัฒนาสติและสมาธิยังเป็นการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา ส่งผลให้เกิดความคิดที่ชัดเจนและสร้างสรรค์ขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยสรุป เวิร์กชอป “จิตวิทยาสติ: ตะวันออกพบตะวันตก” นำเสนอแนวทางการฝึกฝนจิตใจด้วยแนวทาง “3 ง่าย” คือ เข้าใจง่าย เรียนรู้ง่าย และใช้งานง่าย ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาให้มนุษย์สามารถปรับสมดุลของจิตใจ ให้สามารถรับมือกับความเครียด อารมณ์ และความคิดได้อย่างมีสติและสงบ ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคมในวงกว้าง

งานเสวนา “สู่การสร้างองค์กรรมณีย์: องค์กรแห่งสติและสมดุล” ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนมุมมองของผู้บริหารต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กร โดยเน้นการอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับ และโอบกอดปัญหาเสมือนเป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้ แทนที่จะมุ่งแก้ปัญหาเพียงเพื่อลบล้างสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หากสามารถมีสติ รับรู้ และจัดการปัญหาด้วยใจที่สงบ โดยไม่เร่งรีบตัดสินหาคนผิดหรือโยนความรับผิดชอบออกไป จะสามารถพบแนวทางแก้ไขที่สมดุลและไม่สร้างความขัดแย้งเพิ่มเติมในองค์กร

กระบวนการที่สำคัญในการจัดการปัญหา คือการกลับมาสำรวจตัวเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น เข้าใจว่าความรู้สึกนั้นส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของเราอย่างไร เมื่อสามารถจัดการปัจจัยภายในให้สงบและเป็นรมณีย์ได้ก่อน ก็จะสามารถเลือกได้ว่าจะตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างไร องค์กรที่สงบสุขเริ่มจากภายในตัวบุคคล เมื่อเราบริหารภายในตัวเองได้ดี ก็จะมีพลังในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสามารถเป็นผู้นำที่มี

ประสิทธิภาพ การตั้งคำถามกับตัวเองเกี่ยวกับความหมายในชีวิต และเติมเต็มสิ่งที่จิตต้องการเรียนรู้ จะช่วยให้เราสามารถเติบโตไปพร้อมกับองค์กร

สิ่งสำคัญคือ ปัญหาในองค์กรเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่วิธีที่เรารับมือกับปัญหาจะกำหนดผลลัพธ์ขององค์กร หากสามารถมองปัญหาเป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้ และจัดการด้วยจิตที่สงบ ไม่สั่นไหว ก็จะสามารถนำพาองค์กรให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้โดยไม่สร้างแรงกดดันต่อตัวเองและพนักงาน องค์กรที่บริหารด้วยความสงบ และการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง จะเอื้อต่อบรรยากาศการทำงานที่สงบสุข และสร้างความเป็นเอกภาพระหว่างผู้นำและพนักงาน

ในมุมของศาสนาและจิตวิญญาณ เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์สามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยเผยแพร่แนวคิด ความเชื่อ และความจริงให้เข้าถึงผู้คนในวงกว้างขึ้น หนึ่งในตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือแนวคิดของ **Digital Missionary** ที่ใช้ AI และแพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อเผยแผ่คำสอนทางศาสนา ลดข้อจำกัดด้านระยะทางและเวลา ทำให้แนวคิดทางจิตวิญญาณสามารถกระจายไปยังผู้คนได้ทั่วโลกโดยไม่จำเป็นต้องเดินทาง สิ่งนี้ช่วยให้การเผยแผ่ศาสนาและหลักคิดทางจิตวิญญาณมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถเข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ใช้ชีวิตอยู่บนโลกดิจิทัลเป็นหลัก

นอกเหนือจากการเผยแพร่ความเชื่อแล้ว AI ยังช่วยให้มนุษย์สามารถเปิดรับมุมมองที่แตกต่างกันได้มากขึ้น ด้วยความสามารถในการวิเคราะห์และเชื่อมโยงข้อมูล AI สามารถช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมของความจริงได้อย่างชัดเจนขึ้น ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนแนวคิดที่กว้างขึ้นระหว่างวัฒนธรรม ศาสนา และความเชื่อที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แม้ AI จะสามารถช่วยประมวลผลข้อมูลจำนวนมหาศาลได้ แต่ AI ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้แทนที่มนุษย์ มนุษย์ยังคงเป็นหัวใจสำคัญในการตัดสินใจและตีความข้อมูลที่ได้รับ AI เป็นเพียงเครื่องมือที่ช่วยให้การทำงานง่ายขึ้น ดังนั้นเราจึงต้องปรับตัวเพื่อทำงานร่วมกับ AI ในระบบ **Hybrid** โดยพัฒนาทักษะด้านอื่นๆ ควบคู่ไปกับความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ AI นำเสนอ

เนื่องจาก AI ใช้หลักการประมวลผลข้อมูลเชิงสถิติและวิเคราะห์ข้อมูลตามอัลกอริธึม ซึ่งอาจนำไปสู่ข้อผิดพลาดหรือการบิดเบือนของข้อมูลได้ การใช้งาน AI จึงต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเชิงลึกและวิจารณญาณของมนุษย์ในการพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้รับนั้นน่าเชื่อถือหรือไม่ ในขณะเดียวกัน AI เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นโดยมนุษย์ การใช้งาน AI อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพจึงขึ้นอยู่กับระดับการพัฒนาทางจิตใจและจิตวิญญาณของมนุษย์เอง หากผู้ใช้ขาดความตระหนักรู้หรือไม่มีหลักคิดที่มั่นคง AI อาจกลายเป็นเครื่องมือที่ถูกใช้ในทางที่ผิด หรืออาจส่งผลกระทบในเชิงลบต่อสังคม

แม้ว่า AI จะสามารถช่วยมนุษย์ทำงานได้ในหลายด้าน แต่งานที่ต้องอาศัยความน่าเชื่อถือสูงหรือการลงพื้นที่เก็บข้อมูลในบริบทที่ซับซ้อน มนุษย์ยังคงมีบทบาทที่ AI ไม่สามารถแทนที่ได้ ยิ่งไปกว่านั้น การใช้งาน AI ยังต้องเผชิญกับปัญหาข้อมูลเท็จที่ถูกสร้างขึ้นมา ซึ่งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดในวงกว้าง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการ

ตรวจสอบข้อมูลอย่างรอบคอบ เช่น การใช้แพลตฟอร์ม Cofact ในการช่วยตรวจสอบข้อเท็จจริงของข้อมูลที่ AI นำเสนอ

ในแง่ของกฎหมายและจริยธรรมเกี่ยวกับ AI หลายประเทศในยุโรปเริ่มออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้งาน AI ซึ่งกฎหมายเหล่านี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อควบคุม AI โดยตรง แต่เน้นไปที่การกำกับดูแลมนุษย์ที่เป็นผู้ใช้งาน AI เพื่อให้มั่นใจว่าการใช้งาน AI เป็นไปอย่างเหมาะสมและไม่ส่งผลกระทบเชิงลบต่อสังคม

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการทำความเข้าใจว่า AI ไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อแทนที่มนุษย์ แต่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นมนุษย์จึงต้องพัฒนาทักษะความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และเสริมสร้างศักยภาพของตนเองเพื่อควบคุมและใช้งาน AI อย่างชาญฉลาด การมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ AI และการพัฒนาทักษะด้านจิตใจควบคู่ไปกับการใช้เทคโนโลยี จะช่วยให้มนุษย์สามารถใช้ AI อย่างปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคม โดยเวิร์คชอปหรือการอบรมเกี่ยวกับ AI ที่มีคุณภาพ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความมั่นใจและสามารถนำ AI ไปใช้ได้อย่างมีสติและรอบคอบมากขึ้น

ทั้งสองแนวคิดนี้เชื่อมโยงกันในมิติของ "การพัฒนาตนเองของมนุษย์" ทั้งทางด้านจิตใจและความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ในโลกที่ AI กำลังก้าวเข้ามามีบทบาทมากขึ้น มนุษย์จำเป็นต้องมีสภาวะจิตที่มั่นคง สมดุล และสามารถวางใจเป็นกลางได้ เพื่อให้สามารถใช้ AI เป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างศักยภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต แทนที่จะเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวล ยิ่งไปกว่านั้น การพัฒนาสติและสมาธิทำให้มนุษย์มีความสามารถในการแยกแยะข้อมูล ตรวจสอบความจริง และใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ AI อย่างมีสติและความรับผิดชอบ

กล่าวได้ว่า AI อาจช่วยให้มนุษย์เข้าถึงข้อมูลและความจริงภายนอกได้มากขึ้น แต่การพัฒนาสติและสมาธิช่วยให้มนุษย์เข้าถึง "ความจริงภายใน" ของตัวเองได้ การผสมผสานระหว่างความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการพัฒนาสภาวะจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงอยู่และเติบโตได้อย่างสมดุลในโลกยุคใหม่

การปรากฏขึ้นของหนทาง

หนทางของทั้งสามหัวข้อปรากฏขึ้นจากความต้องการของมนุษย์ในการปรับตัวและพัฒนาเพื่อตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในโลกยุคปัจจุบัน ด้านหนึ่งคือการพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณผ่านกระบวนการฝึกสติและสมาธิ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์สามารถจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และความคิดที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกด้านหนึ่งคือการเข้ามาของเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ที่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและวิธีการทำงานของมนุษย์ไปอย่างสิ้นเชิง ทำให้เกิดคำถามเกี่ยวกับความหมายของความเป็นมนุษย์ บทบาทของจิตวิญญาณ และการอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับเทคโนโลยี

การฝึกสมาธิและสติเป็นหนทางที่เกิดขึ้นจากความต้องการของมนุษย์ในการแสวงหาความสงบภายในและความสมดุลทางอารมณ์ ท่ามกลางกระแสของชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความกดดันในสังคมสมัยใหม่ วิธีการเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้มนุษย์สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับความคิดเชิงลบได้ดีขึ้น แต่ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตพื้นฐานและจิตขั้นสูงช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาสภาวะจิตของตนเองให้สงบ มั่นคง และสามารถมองเห็นสัจธรรมของชีวิตได้อย่างชัดเจนขึ้น หนทางนี้นำไปสู่ความสามารถในการปล่อยวาง ลดความขัดแย้งภายใน และสามารถดำรงอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ

หนทางของการพัฒนาองค์กรอย่างมีสติได้ปรากฏขึ้นท่ามกลางความซับซ้อนและแรงกดดันของปัญหาภายในองค์กร ผู้บริหารและผู้นำที่เคยชินกับการแก้ปัญหาเชิงกลยุทธ์ เริ่มเปิดใจต่อการกลับมามอง “ภายในตนเอง” เพื่อเข้าใจว่าแหล่งกำเนิดของพลังในการบริหารจัดการองค์กรนั้นไม่ได้อยู่ที่ ความรู้ภายนอกเพียงอย่างเดียว หากอยู่ที่ความสามารถในการอยู่กับปัญหาอย่างไม่ตื่นตระหนก หนทางนี้ไม่ได้เสนอเครื่องมือใหม่ที่ล้ำสมัย แต่กลับชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงเกิดจากภาวะภายในที่มั่นคง อ่อนโยน และไม่ตัดสิน การยอมรับตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และการมองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้คือหัวใจของหนทางนี้ เมื่อผู้บริหารเริ่มจัดระเบียบจิตใจตนเอง และยอมให้ความหมายของชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทำงาน องค์กรก็เริ่มเปลี่ยนแปลงจากโครงสร้างที่แข็งกระด้างไปสู่ระบบที่มีชีวิต มีความสัมพันธ์ และมีความหมายร่วมกันอย่างแท้จริง

ขณะเดียวกัน หนทางของปัญญาประดิษฐ์ก็ปรากฏขึ้นจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ต้องการทำให้ชีวิตของมนุษย์สะดวกสบายขึ้น AI ได้เข้ามามีบทบาทในทุกด้านของชีวิต ตั้งแต่การทำงาน การศึกษา การดูแลสุขภาพ ไปจนถึงมิติของศาสนาและจิตวิญญาณ เทคโนโลยี AI ทำให้เกิดโอกาสใหม่ๆ ในการเผยแพร่แนวคิดและความเชื่อที่ การพัฒนา AI ยังช่วยเปิดมุมมองใหม่ๆ ในการทำความเข้าใจโลกและเชื่อมโยงข้อมูลที่ซับซ้อนให้เข้าถึงได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม AI ไม่สามารถแทนที่มนุษย์ได้โดยสมบูรณ์ และมนุษย์ยังคงมีบทบาทสำคัญในการกำกับดูแล ควบคุม และใช้งาน AI ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เมื่อทั้งสามหนทางมาบรรจบกัน สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นเพียงคำตอบใหม่ให้กับปัญหา แต่คือการเปลี่ยนวิธีมองปัญหาและวิธีดำรงอยู่กับชีวิตอย่างสิ้นเชิง หนทางที่ปรากฏนั้นคือการกลับสู่รากของความเป็นมนุษย์ การตระหนักรู้เท่าทันตัวเอง การเห็นตนเองและผู้อื่นอย่างไม่ตัดสิน และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในโลกที่ซับซ้อน ความจำเป็นที่มนุษย์ต้องมีความตระหนักรู้และพัฒนาทั้งในมิติของจิตใจและเทคโนโลยีควบคู่กันไป การพัฒนาสติและสมาธิจะช่วยให้มนุษย์สามารถใช้ AI อย่างมีจริยธรรมและมีสติปัญญา ไม่ถูกชักนำไปตามข้อมูลที่ผิดพลาดหรือถูกควบคุมโดยเทคโนโลยีโดยไม่รู้ตัว ในขณะเดียวกัน AI ก็สามารถเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์สามารถทำความเข้าใจตนเองและโลกได้ลึกซึ้งขึ้นผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลที่ซับซ้อนและการสร้างสรรค์โอกาสใหม่ ๆ

* * *

กิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและต่อยอดการเรียนรู้จากทั้งสามหัวข้อข้างต้น อาจเป็นกิจกรรมที่ไม่เพียงแค่ให้ความรู้หรือทักษะเพิ่มเติม แต่เป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้คนได้ทดลองมีประสบการณ์ตรงกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงในระดับจิตใจ ความคิด และพฤติกรรม

การดำเนินกิจกรรมอาจเริ่มต้นจากการจัดสรรเวลาหลังการเสวนาให้ผู้เข้าร่วมได้ตั้งคำถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแบ่งเป็นกลุ่มย่อยเล็ก ๆ เพื่อสร้างพื้นที่แห่งการตระหนักรู้ตนเอง การฝึกฝนสติและสมาธิ พร้อมทั้งเปิดพื้นที่แห่งการรับฟังซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัวที่เกี่ยวกับกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวงเสวนา ทั้งนี้ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ตกผลึกความรู้ภายในตน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เกิดการสังเคราะห์องค์ความรู้ร่วมกันในวงใหญ่ ซึ่งเป็นการแบ่งปันความเข้าใจที่หลากหลาย และเป็นการต่อยอดการเรียนรู้ร่วมกันอีกด้วย

นอกจากนี้ การต่อยอดองค์ความรู้ยังอาจเกิดจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเจ้าภาพและผู้เข้าร่วม โดยการแบ่งปันแนวทางการฝึกฝนด้านในของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสังเกตและเท่าทันอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเอง รวมถึงการแบ่งปันประสบการณ์ตรงในการเผชิญและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นแรงบันดาลใจสำคัญ ที่กระตุ้นให้เกิดการกลับมาตระหนักรู้และดูแลโลกภายในของตนมากยิ่งขึ้น

การศึกษา

พื้นที่การเรียนรู้ที่มีเนื้อหาอยู่ในขอบข่ายของ *การศึกษา* ประกอบด้วยการเสวนาและกิจกรรมในห้องประชุมวิชาการย่อย ดังต่อไปนี้

T1-3 เสวนา “จิตศึกษากับปัญญาภายใน”

T1-4 เสวนา “จิตตปัญญาศึกษา: การเปลี่ยนแปลงจากภายในครู สู่การเปลี่ยนแปลงเชิงระบบในระดับพื้นที่”

T1-12 เสวนาและกิจกรรมทดลอง “Therapeutic Harmony ศาสตร์ดนตรีบำบัดกับการพัฒนาสุขภาวะด้านใน”

T2-1 เสวนา “องค์กรเกื้อหนุนชีวิตด้านใน”

T2-6 เสวนา “ทบทวนปัจจุบัน มองอนาคต นโยบายดูแลใจครูแพทย์”

การมองเห็นสถานการณ์และปัญหา

ภาพรวมสถานการณ์และปัญหาในมิติการศึกษา จากห้องย่อยข้างต้น สามารถสรุปภาพรวมของสถานการณ์และปัญหาในแวดวงการศึกษาไทยที่ถูกหยิบยกขึ้นมาได้ดังนี้:

ปัญหาสุขภาวะของครูและอาจารย์ ครูแพทย์และครูในระบบการศึกษากำลังเผชิญวิกฤตเงียบด้านจิตใจจากภาระงานและความกดดันสูง ขาดการดูแลสนับสนุนที่เหมาะสมจากระบบองค์กร ทำให้เกิดภาวะหมดไฟและความเครียดเรื้อรัง ยิ่งไปกว่านั้น วัฒนธรรมการทำงานบางอย่าง (เช่น ความสมบูรณ์แบบสุดโต่งหรือการตำหนิโทษกันเมื่อเกิดปัญหา) ได้ซึมลึกในวงการการศึกษาและการแพทย์ ส่งผลลบต่อสุขภาพจิตของครูและบุคลากรทางการศึกษาเอง เมื่อครูหรืออาจารย์ไม่ได้รับการดูแลด้านจิตใจอย่างเป็นระบบ ปัญหานี้ก็ส่งต่อเป็นลูกโซ่ไปยังผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษาแพทย์หรือนักเรียนทั่วไป ที่อาจรับเอาความเครียดหรือบรรยากาศเชิงลบเข้าสู่การเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว

ช่องว่างในระบบการศึกษาแบบดั้งเดิม ระบบการศึกษากระแสหลักยังเน้นวิชาการและผลสัมฤทธิ์เชิงปริมาณ มากกว่าจะให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจ สติ และคุณธรรมของผู้เรียน ทำให้เกิดช่องว่างในการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ตัวอย่างเช่น แนวคิดจิตศึกษาแม้พิสูจน์แล้วว่า ช่วยยกระดับพฤติกรรมและความคิดของเด็กให้ดีขึ้น แต่มักเผชิญกับทัศนคติของระบบโรงเรียนหรือครูบางส่วนที่ยังไม่เห็นคุณค่าของการจัดกิจกรรมพัฒนาจิตใจเช่นนี้ จึงไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่ในวงกว้าง นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงวิธีสอนแบบเดิมไปสู่แนวทางใหม่ต้องอาศัยเวลา ความเข้าใจ และทักษะใหม่ ๆ ที่ครูจำนวนมากอาจยังขาดอยู่

ความสมดุลระหว่างประสิทธิภาพการทำงานและสุขภาวะของพนักงานในการพัฒนาบุคลากรในองค์กร ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา หลายองค์กรเริ่มตระหนักว่าความสำเร็จขององค์กรไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลประกอบการ

เพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณและความสุขของพนักงาน การให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางปัญญาเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้พนักงานทำงานอย่างมีความสุข มีแรงบันดาลใจ และส่งผลต่อผลลัพธ์ขององค์กรในระยะยาว

การพัฒนาครูและผู้นำทางการศึกษาที่ยังไม่ทั่วถึง ปัญหาเชิงระบบอีกประการคือ การพัฒนาตนเองของครูและผู้บริหารการศึกษายังไม่ได้รับการส่งเสริมเท่าที่ควร ครูจำนวนไม่น้อยยังขาดโอกาสฝึกทักษะด้านสติและการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการปรับปรุงบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนและความสัมพันธ์กับนักเรียน การขาดการพัฒนาในมิตินี้ทำให้หลายโรงเรียนยังคงติดอยู่ในวังวนเดิม ๆ ที่ครูแบกรับความเครียดและจัดการกับปัญหานักเรียนด้วยวิธีเดิม ส่งผลให้ระบบการศึกษาภาพรวมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร การเสวนาได้ชี้ว่าหากหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบ จำเป็นต้องลงทุนกับการพัฒนาศักยภาพภายในของครูก่อน เพื่อให้ครูเหล่านั้นเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงต่อไปได้

ความรู้ความเข้าใจที่สำคัญ

จากภาพรวมปัญหาดังกล่าว งานประชุมและกิจกรรมที่เกิดขึ้นได้พยายามที่จะ นำนิติจิตวิญญาณเข้ามาช่วยส่งเสริมในการเรียนรู้และการศึกษา ซึ่งก่อให้เกิดบทเรียนและองค์ความรู้เชิงบวกหลายประการที่สามารถนำไปต่อยอดได้ดังนี้

ความสำคัญของการดูแลจิตใจครู: ผู้เข้าร่วมตระหนักร่วมกันว่าการดูแลสุขภาพจิตของครูเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการเรียนการสอน สุขภาวะที่ดีของครูไม่ควรถูกปล่อยให้เป็นภาระของแต่ละบุคคลเท่านั้น หากแต่ต้องได้รับการสนับสนุนเชิงระบบจากต้นสังกัดและนโยบายด้วย เมื่อครูได้รับการเอาใจใส่ทั้งด้านสวัสดิการและการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เกื้อหนุนต่อใจ ครูก็จะมีแรงจูงใจและพลังที่จะถ่ายทอดบทเรียนและดูแลนักเรียนได้อย่างเต็มที่ พบว่าการเปิดพื้นที่ให้ครู (โดยเฉพาะครูรุ่นใหม่และครูผู้หญิง) ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันอย่างเปิดใจ ทำให้ครูรู้สึกไม่โดดเดี่ยวและเกิดชุมชนการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือกันในยามที่ต้องเผชิญความเครียดในการทำงาน นี่เป็นจุดเริ่มต้นของเครือข่ายการสนับสนุนระหว่างครูที่สามารถขยายผลต่อไปในระดับระบบการศึกษาและวงการวิชาชีพ

แนวทางจิตศึกษาและผลลัพธ์ต่อผู้สอนและนักเรียน จากกรณีจิตศึกษาในโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนาและโรงเรียนอื่น ๆ ผู้ร่วมประชุมได้เห็นหลักฐานว่า การใช้จิตตปัญญาศึกษาช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีขึ้นในการทำงานร่วมกัน โดยส่งเสริมความเข้าใจและความร่วมมือระหว่างครูและเพื่อนร่วมงาน รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนและครูกับครอบครัวนักเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสุขในการทำงานและความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพในองค์กร การพัฒนาตัวเองจากภายใน เช่น การจัดการอารมณ์และการเข้าใจตนเอง ยังช่วยให้ครูสามารถลดความเครียดและความกดดันจากงานได้ดีขึ้น พร้อมส่งต่อพลังบวกไปยัง

นักเรียนและผู้ร่วมงาน นอกจากนี้ การยอมรับตัวเองและผู้อื่นในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจะช่วยให้ครูมีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งในตัวเองและในองค์กร

การเรียนรู้ด้วยบรรยากาศเชิงบวกที่เคารพความเป็นปัจเจกของเด็ก ทำให้เด็กกล้าแสดงออก กล้าพูด และรู้สึกปลอดภัยที่จะเรียนรู้โดยไม่กลัวความผิดพลาด แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่นำมาใช้พิสูจน์ให้เห็นว่าการชมเชยและการสร้างพลังใจให้เด็กมีประสิทธิภาพยิ่งกว่าการลงโทษ สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้าง “สนามพลังบวก” ในห้องเรียนที่ส่งเสริมทั้งการเรียนรู้และการเติบโตทางจิตใจของเด็กอย่างยั่งยืน ที่สำคัญ ผู้เข้าร่วมยังได้เรียนรู้ถึงความจำเป็นในการรักษาสมดุล การพัฒนาเหตุผลและคุณธรรมต้องดำเนินควบคู่ไปกับการเคารพธรรมชาติของวัยเด็ก เด็กยังคงต้องการพื้นที่ในการเล่นและจินตนาการอย่างอิสระ ซึ่งครูต้องระลึกไว้เพื่อไม่ให้การปลูกฝังค่านิยมกลายเป็นการบีบคั้นเด็กเกินไป

พลังของการเปลี่ยนแปลงจากภายในตัวครู ผ่านกรณีศึกษา “นครสวรรค์โมเดล” ผู้เข้าร่วมตระหนักว่าครูคือหัวใจของการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบ การที่ครูได้พัฒนาตนเองทั้งด้านจิตใจและปัญญาภายใน จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงรูปธรรมในโรงเรียนและชุมชนอย่างเป็นลูกโซ่ วิทยากรหลายท่านยืนยันตรงกันว่าหากครูมีสติ รู้จักตนเอง และจัดการอารมณ์ตนเองได้ดี จะทำให้บรรยากาศในโรงเรียนผ่อนคลายและเอื้อการเรียนรู้มากขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนและผู้ปกครองจะพัฒนาไปในทางที่ดี เกิดความร่วมมือเกื้อหนุนแทนการแข่งขันหรือความขัดแย้งในโรงเรียน ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อครูและผู้บริหารมีวิสัยทัศน์ร่วมกันในการใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนก็จะกลายเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ครอบคลุมถึงการดูแลใจซึ่งกันและกัน ผู้เข้าร่วมหลายคนแสดงความตั้งใจที่จะนำความรู้และวิธีการที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้จริงในโรงเรียนของตน สะท้อนถึงแรงปรารถนาที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในระบบการศึกษาไทย ซึ่งเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ในตัวครูแต่ละคน

สุขภาวะทางปัญญาในองค์กร หมายถึง การเข้าใจตนเองและเห็นความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถสร้างความหมายในการทำงาน (Meaningful Work) และสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work-Life Balance) การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในองค์กรช่วยให้พนักงานรู้สึกมีคุณค่า มีความสุขในการทำงาน และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพนักงานในองค์กร นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิด **Inner Development Goals (IDG)** ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพภายในของบุคคล เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนใน 5 มิติ ได้แก่ Being (การเข้าใจตนเองและพัฒนาสติ), Thinking (การคิดเชิงสร้างสรรค์), Relating (การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี), Collaborating (การทำงานเป็นทีม), และ Acting (การลงมือทำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง)

การปรากฏขึ้นของหนทาง

จากประเด็นปัญหาและองค์ความรู้ที่สรุปได้ข้างต้น ทิศทางการพัฒนามิติการศึกษาที่ควรดำเนินต่อไปสามารถสรุปได้ดังนี้

การจัดการความรู้และการรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะสามารถขยายผลการใช้จิตตปัญญาศึกษาในระบบการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำประสบการณ์ครูและวิธีการใช้จิตตปัญญามาประยุกต์ใช้ในห้องเรียนยังเป็นแนวทางที่ค่อนข้างใหม่ จึงจำเป็นต้องมีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องและสรุปเป็นรายงานที่เป็นแบบแผน เพื่อให้สามารถใช้ข้อมูลเหล่านี้ในการสนับสนุนและโน้มน้าวให้วิธีนี้ได้รับการยอมรับในวงกว้าง โดยเฉพาะการนำไปสู่ระบบการศึกษาหลัก การดำเนินการนี้อาจต้องใช้การวิจัยที่ชัดเจนและข้อมูลหลักฐานที่สามารถพิสูจน์ถึงความสำเร็จของวิธีการใหม่สำหรับทั้งครูและนักเรียน ทั้งนี้การออกแบบและการจัดการความรู้ที่เกี่ยวข้องจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนในระยะยาว

สนับสนุนสุขภาวะครูในเชิงระบบ ภาครัฐและสถานศึกษาควรกำหนดนโยบายหรือมาตรการที่ดูแลสุขภาพจิตครูอย่างเป็นระบบ ไม่ว่าจะเป็นครูในโรงเรียนทั่วไปหรืออาจารย์ในมหาวิทยาลัย/โรงเรียนแพทย์ ควรมีการจัดสรรสวัสดิการด้านสุขภาพจิต เช่น โปรแกรมให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด หรือการลดภาระงานที่ไม่จำเป็น เพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในครู นอกจากนี้ การสร้างชุมชนหรือเครือข่ายครูช่วยเหลือกัน (Peer Support Network) ถือเป็นแนวทางหนึ่งที่ได้ผลในการให้ครูแลกเปลี่ยนประสบการณ์และระบายความเครียดร่วมกัน ซึ่งหน่วยงานต้นสังกัดสามารถส่งเสริมได้โดยจัดให้มี “พื้นที่ปลอดภัย” เป็นประจำสำหรับการพูดคุยระหว่างครู การผลักดันเชิงนโยบายในประเด็นนี้จะช่วยแก้ปัญหาเชิงโครงสร้าง ทำให้การดูแลใจครูไม่ใช่เรื่องส่วนตัวอีกต่อไปแต่เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กรการศึกษา นอกจากนี้ควรจะคำนึงถึงการออกแบบโครงสร้างกฎระเบียบนโยบายเกี่ยวกับอาชีพครูแพทย์เพื่อที่จะเอื้อให้เขามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีโดยไม่ต้องมีงานล้นเกินไปกว่าที่จะจัดการได้

การพิจารณามิติของค่านิยมและวัฒนธรรมเดิมๆ ในวงการแพทย์เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะวัฒนธรรมที่สืบทอดมาอย่างยาวนานนั้นมีอิทธิพลอย่างมากต่อการตัดสินใจและกลไกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจมนุษย์ ซึ่งบางครั้งเราอาจมองข้ามเพราะถือว่าเป็นสิ่งที่มีมาอย่างยาวนานและไม่เคยสงสัยที่จะเปลี่ยนแปลง วัฒนธรรมที่อยู่ในวงการแพทย์ส่วนหนึ่งได้ถูกกำหนดโดยประวัติศาสตร์และความเป็นมา ซึ่งมีผลต่อการทำงานและวิธีการปฏิบัติตัวของบุคคลในระบบนั้นๆ โดยเฉพาะการรับภาระและความกดดันที่เพิ่มขึ้นในอาชีพแพทย์

ในวงการแพทย์ การมุ่งเน้นในความเป็นมืออาชีพและการทำงานที่มีความกดดันสูงอาจมีผลต่อสุขภาพจิตของแพทย์และครูแพทย์ในระยะยาว ซึ่งในบางกรณี ความกดดันและค่านิยมที่ไม่ยืดหยุ่นสามารถสร้างภาระหนักในด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟ (burnout) และความเครียดที่สะสมไม่สามารถระบายออกมาได้

หากมีโอกาสในการพูดคุยและสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับค่านิยมและวัฒนธรรมเหล่านี้ อาจจะช่วยทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจถึงผลกระทบที่มาจากวัฒนธรรมที่ไม่ได้ถูกตั้งคำถามมาก่อน การเปิดพื้นที่ให้ผู้คนได้สะท้อน

ประเด็นเหล่านี้สามารถช่วยปรับเปลี่ยน mindset ของทั้งบุคคลและระบบได้ รวมถึงช่วยเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาทางจิตวิญญาณในระบบแพทย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป

บูรณาการการพัฒนาจิตใจผู้เรียนในหลักสูตร แนวคิดจิตศึกษาและจิตตปัญญาศึกษาน่าจะมีประโยชน์ระบบการศึกษาปัจจุบัน และสามารถนำไปขยายผลในวงกว้างมากขึ้นในระบบการศึกษาไทย หลักสูตรการเรียนการสอนควรบูรณาการกิจกรรมฝึกสติและ และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สะท้อนใคร่ครวญในมิติเกี่ยวกับจริยธรรมและคุณธรรม เข้ากับบทเรียนในแต่ละช่วงวัยอย่างเหมาะสม เช่น การนั่งสมาธิสั้น ๆ ก่อนเริ่มเรียน การทำกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความเห็นใจและความร่วมมือ แทนที่จะเน้นการแข่งขันเพียงด้านเดียว บทเรียนจากโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จในการใช้จิตศึกษา (เช่น โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา) ได้มีการถอดรหัสและเผยแพร่เพื่อเป็นตัวอย่างแก่โรงเรียนอื่น ๆ เช่นเดียวกับการที่มีโรงเรียนจำนวนมากขึ้นยอมรับแนวทางนี้ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เป็นสัญญาณบวกว่าทิศทางการศึกษากำลังเปลี่ยนไปเน้นการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้านมากขึ้น ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่สามารถนำไปใช้กับระบบการศึกษาหลัก กระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถทดลองจัดอบรมหรือสร้างแรงจูงใจให้ครูทั่วประเทศได้เรียนรู้วิธีการจัดกิจกรรมแนวจิตศึกษา เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนแนวการสอนทั่วทั้งระบบในระยะยาว

พัฒนาศักยภาพภายในของครูและผู้บริหารอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาครูควรเน้นที่การเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนเนื้อหาไปสู่การเป็นผู้อำนวยความสนใจในการเรียนรู้ โดยผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านจิตตปัญญา การฝึกสมาธิ และการโค้ชเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ความเครียดในตนเอง การปรับตัวในสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปและเทคโนโลยีใหม่ ๆ โดยเฉพาะด้านปัญญาประดิษฐ์ ที่กำลังจะทำให้วิธีการเรียนการสอนและบทบาทของครูและนักเรียนเปลี่ยนแปลงไป จำเป็นต้องใช้ทักษะในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากการเรียนการสอนแบบเดิม

โรงเรียนและเขตการศึกษาควรจัดให้มีโปรแกรมพัฒนาวิชาชีพครูที่รวมมิติจิตใจ ไม่จำกัดแค่ทักษะวิชาการ แต่ควรพัฒนาในด้านการรับรู้ตัวเองและการจัดการความเครียด การพัฒนาครูเช่นนี้สามารถดูตัวอย่างได้จาก “นครสวรรค์โมเดล” ซึ่งเป็นการร่วมมือของเทศบาลและมหาวิทยาลัยในพื้นที่ เพื่อพัฒนาครูและผู้บริหารโรงเรียนด้วยหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา การนำแนวทางนี้ไปใช้ในจังหวัดหรือเขตพื้นที่การศึกษาต่างๆ สามารถปรับให้เหมาะสมกับบริบทของตนเองได้

การสนับสนุนให้ผู้นำการศึกษา เช่น ผู้บริหารโรงเรียนและศึกษาธิการจังหวัด เข้าร่วมเวิร์กชอปหรือชุมชนการเรียนรู้ในด้านนี้จะช่วยเพิ่มความเข้าใจและแรงสนับสนุนจากระดับบริหาร เมื่อครูและผู้บริหารเห็นคุณค่าของการเปลี่ยนแปลงจากภายในร่วมกัน การขับเคลื่อนเชิงนโยบายและการจัดสรรทรัพยากรจะเป็นไปได้อย่างราบรื่นส่งผลให้เกิดระบบนิเวศการศึกษาที่เกื้อหนุนการเติบโตของทั้งครูและนักเรียนในระยะยาวอย่างแท้จริง

โดยสรุป มิติการศึกษาที่ได้รับการวิเคราะห์จากเวทีเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เริ่มก่อตัวขึ้นในประเทศไทย นั่นคือ การหันมาใส่ใจมิติภายในของทั้งผู้สอนและผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นสุขภาวะทางจิตของครู

การพัฒนาปัญญาภายในของเด็ก หรือการพัฒนาศักยภาพบุคลากรในองค์กรให้มีการเข้าใจตนเองและเห็นความเชื่อมโยงกับผู้อื่น ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการศึกษาและพัฒนาการยุคใหม่ที่มุ่งสร้างคนให้เต็มคน ทั้งความรู้ ทักษะ และจิตใจ แนวโน้มนี้มีพัฒนาการที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ เห็นได้จากความสนใจของครูและภาคส่วนต่าง ๆ ที่เข้าร่วมและพร้อมจะนำไปปฏิบัติจริง ในอนาคต การศึกษาควรดำเนินไปในทิศทางที่บูรณาการ “หัวใจ” เข้ากับ “หัวคิด” อย่างลงตัว คือไม่ทิ้งความเป็นเลิศทางวิชาการ แต่ขณะเดียวกันก็ปลูกฝังสติ คุณธรรม และความเข้าใจในเพื่อนมนุษย์ ต่อยอดจากความสำเร็จของโครงการนำร่องและงานวิจัยที่มีอยู่ เพื่อขับเคลื่อนให้เกิดนโยบายการศึกษาที่สร้างสังคมอุดมปัญญาและเมตตาธรรมอย่างยั่งยืน

แนวนโยบาย

พื้นที่การเรียนรู้ที่มีเนื้อหาอยู่ในขอบข่ายของ *แนวนโยบาย* ประกอบด้วยการเสวนาและเวิร์กชอปในห้องประชุมวิชาการย่อย ดังต่อไปนี้

T1-5 เสวนา “รับมือความเกลียดชัง ข้อมูลลวงออนไลน์ยุค 4.0 ด้วยปัญญารวมหมู่ Collective Wisdom vs Digital Hate: Navigating the DeepTech Era”

T1-7 เสวนาอ่างปลา และเวิร์กชอป “การพัฒนานโยบายสาธารณะที่มีจิตวิญญาณเพื่อรับมือและบรรเทาปัญหาโลกเดือด Climate Action and Policy with Spirituality (CAPS)”

T1-8 เสวนา “เพราะโลกนี้ต้องการคนรับฟัง”

T1-9 เวิร์กชอป “เพียงกระซิบถาม: ทบทวน เท่าทัน อคติทางวัฒนธรรมในใจตน”

T1-11 เสวนา “ดัชนีสุขภาวะทางปัญญาของสังคม: บทเรียนของการแก้ทุกข์-สร้างสุขของชุมชน”

T3-6 เสวนา “ภัยพิบัติ การร่วมชะตากรรม และประตูสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ”

การมองเห็นสถานการณ์และปัญหา

ในภาพรวมของมิติแนวนโยบาย ผู้จัดกิจกรรมมองเห็นปัญหาหลักที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในหลายมิติในสังคม ซึ่งความเป็นมาของปัญหานี้เกิดจากการที่มนุษย์พึ่งพาสังคมออนไลน์ซึ่งกลายเป็นรูปแบบการเชื่อมต่อของผู้คนในปัจจุบัน การใช้โซเชียลมีเดียทำให้เกิดการพูดคุยและการแสดงความคิดเห็นที่ส่งผลให้เกิดความเกลียดชังในสังคม โดยเฉพาะข้อมูลที่บิดเบือนซึ่งมักเกี่ยวข้องกับประเด็นทางเพศ เชื้อชาติ อุดมการณ์ทางการเมือง ศาสนา และชาติพันธุ์ ซึ่งนำไปสู่ความขัดแย้งในสังคม นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่มาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ซึ่งก่อให้เกิดภาวะวิตกกังวลและวิกฤตต่างๆ เช่น โรคระบาด ระบบอาหารและความเป็นอยู่ของผู้คน การที่สังคมออนไลน์ทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดลง ก็ส่งผลให้ผู้คนรู้สึกเหงา เนื่องจากแม้ว่าจะมีคนรับฟังทางออนไลน์ แต่ก็ไม่สามารถทดแทนการรับฟังจากการพบปะบุคคลต่อบุคคลได้ ซึ่งทำให้ความเหงาในระดับบุคคลและระดับสังคมทวีความรุนแรงขึ้น ในแง่ของนโยบายและการออกแบบกฎหมาย การพัฒนาแนวทางเพื่อสร้างความสงบสุขในสังคมที่ผ่านมาอาจมีอคติแฝงอยู่ ซึ่งเมื่อกฎหมายออกมาอาจทำให้การมีอคติในสังคมกลายเป็นเรื่องปกติ การผลิตซ้ำของอคตินี้ทำให้เกิดวงจรที่เชื่อมโยงระหว่างกฎหมายและอคติ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับอคติที่มีอยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้ การประเมินคุณภาพของสังคมในปัจจุบันอาจไม่เพียงแต่ใช้ข้อมูลและหลักฐานดั้งเดิมในการประเมิน แต่ยังสามารถใช้ดัชนีทางเลือก เช่น ดัชนีสุขภาวะทางปัญญา เพื่อเป็นเครื่องมือในการชี้วัดปัญญาและสุขภาพของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาสังคมปัจจุบันส่วนหนึ่งมาจาก การใช้โซเชียลมีเดียที่กลายมาเป็นรูปแบบการเชื่อมต่อของคนในยุคนี้ แต่การพูดคุยและแสดงความคิดเห็นออนไลน์ทำให้เกิดความเกลียดชังในสังคม โดยเฉพาะข้อมูลที่บิดเบือนเกี่ยวกับประเด็นทางเพศ เชื้อชาติ อุดมการณ์ทางการเมือง ศาสนา และชาติพันธุ์ ซึ่งนำไปสู่ความขัดแย้งและความแตกแยกในสังคม การพึ่งพาสังคมออนไลน์ทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดลง ส่งผลให้ผู้คนรู้สึกเหงาและขาดการรับฟังอย่างแท้จริง

ส่วนปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ ที่มาจากการที่มนุษย์ไม่ได้มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติเหมือนในอดีต จึงไม่สามารถที่จะเข้าใจถึงการทำงานของระบบนิเวศ และไม่ตระหนักถึงความสัมพันธ์ของมนุษย์ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศนั้น แนวคิด Anthropocentric หมายถึงการมองโลกจากมุมมองของมนุษย์เป็นศูนย์กลาง หรือการให้ความสำคัญกับมนุษย์มากกว่าผู้มีชีวิตหรือองค์ประกอบอื่นในโลก เป็นการมองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีความหมายและคุณค่าโดยอิงตามผลประโยชน์ของมนุษย์ มนุษย์คือผู้มีอำนาจในการจัดการหรือใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ การมองว่าโลกและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ มีคุณค่าเฉพาะเมื่อมันเป็นประโยชน์กับมนุษย์ ซึ่งเป็นการมองโลกอย่างจำกัดและไม่คำนึงถึงสิทธิหรือคุณค่าของสิ่งมีชีวิตอื่นๆ หรือระบบนิเวศโดยรวม

ความรู้ความเข้าใจที่สำคัญ

จากการเรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่เห็นได้ชัดเจนคือ การสร้างความร่วมมือระหว่างภาคส่วนต่างๆ เพื่อสร้างพื้นที่เรียนรู้แนวใหม่ที่เชื่อมโยงทั้งปัจเจกและสังคม ที่เห็นชัดเจน เช่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการร่วมทุกข์ร่วมใจทั้งในเวลาปรกติและช่วงวิกฤต โดยคาดหวังผลว่า จะสามารถช่วยลดความเหงาและสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งระหว่างผู้คน นอกจากนี้การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณยังใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงจากภายใน โดยอยู่บนสมมุติฐานที่ว่า การช่วยเหลือผู้อื่นในช่วงวิกฤตทำให้เกิดการพัฒนาจิตวิญญาณที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลและสังคม

กระบวนการเรียนรู้เริ่มจากการสร้างพื้นที่รับฟังและการสนับสนุนซึ่งกันและกันในสังคม การเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งในพื้นที่ที่ปลอดภัยจะช่วยเยียวยาจิตใจและลดความเหงาความโดดเดี่ยว โดยการร่วมทุกข์ร่วมใจก็เป็นขั้นตอนแรกของการเยียวยาจิตใจในระดับบุคคล

การตระหนักรู้ถึงอคติทางวัฒนธรรมและความไม่เข้าใจกันในสังคม การใช้สติในการรับมือกับข้อมูลลวงและความเกลียดชังในโลกออนไลน์ก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและลดความขัดแย้งในสังคม โดยอยู่บนหลักคิดที่ว่า การให้ความเห็นอกเห็นใจ และการทำความเข้าใจในประเด็นปัญหาที่เน้นการเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์ช่วยสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่ลดความขัดแย้งในระดับสังคม

การใช้ “สติ” เป็นเครื่องมือในการรับมือกับข้อมูลลวงและความเกลียดชังในโลกออนไลน์ การตรวจสอบข้อมูลให้แน่ชัดก่อนที่จะเผยแพร่และการส่งเสริมการสื่อสารที่เต็มไปด้วยความรักและความเมตตา แทนความเกลียดชัง เป็นแนวทางสำคัญในการแก้ปัญหานี้ นอกจากนี้ยังมีการขับเคลื่อนการสร้างแพลตฟอร์มสำหรับตรวจสอบและสกัดกั้นข้อมูลลวง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสังคมที่มีความร่วมมือและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ข้อสรุปหลักคือการร่วมมือกันของทุกภาคส่วนในการใช้สติและความรักในการยับยั้งการส่งต่อข้อมูลที่สร้างความเกลียดชัง พร้อมทั้งสนับสนุนแนวทางการพัฒนาแพลตฟอร์มที่ช่วยตรวจสอบข้อมูลลวงและสนับสนุนการปกป้องสิทธิส่วนบุคคล

การสร้างดัชนีสุขภาวะทางปัญญาก็เป็นอีกเครื่องมือสำคัญในความพยายามที่จะสะท้อนให้เห็นถึงภาพสังคมที่พึงปรารถนา และเมื่อได้สร้างภาพนั้น แปลเป็นดัชนีในการที่จะมาวัดให้เห็นถึงว่า สังคมได้พัฒนาไปถึงภาพนั้นที่ต้องการ ซึ่งเห็นได้จากของ หมู่บ้านตัวอย่างที่ได้รับยกยาองเป็นหมู่บ้านดีเด่น ตำบลหนองสาหร่าย จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งดัชนีชี้วัดเหล่านี้ หน้าที่ของประชาชนในสังคมที่คาดหวังไว้ และกลายเป็นจริยธรรมพื้นฐาน เพื่อที่จะเป็นก่อให้เกิดความสงบสุขภายในชุมชน

การปรากฏขึ้นของหนทาง

กระบวนการเรียนรู้ในบางห้องยังสามารถเสริมการขมวดปมในช่วงสุดท้ายของกิจกรรมเพื่อให้การเรียนรู้มีความชัดเจนและลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยการสรุปรวมถึงองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมทั้งหมดทั้งในระดับบุคคลและส่วนรวม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนผลลัพธ์ที่ได้อย่างลึกซึ้ง การเสริมกระบวนการตกผลึก เช่น การทำ inner work จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เชื่อมโยงกับภายในตัวเอง และมีโอกาสสะท้อนความรู้สึกในระหว่างกิจกรรมเพื่อเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของตนเองในสังคม การนำมิติจิตวิญญาณเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างแท้จริง จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมไม่เพียงแต่เรียนรู้เนื้อหาหรือทักษะใหม่ๆ แต่ยังสามารถเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เหล่านั้นกับตัวตนและการเติบโตส่วนบุคคล ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการเรียนรู้กลายเป็นการพัฒนาที่มีความหมายและสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างยั่งยืน

พัฒนาการจิตปัญญาต้องใช้เวลาและมีการฝึกฝนในระยะยาว การเข้าร่วมกิจกรรมเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้แนวคิดนี้ แต่การไม่ให้การบ้านหรือแบบฝึกหัดที่สามารถนำไปเชื่อมโยงกับชีวิตจริง อาจทำให้การเรียนรู้ไม่ต่อเนื่อง ควรมีการขยายผลการเรียนรู้จากในห้องไปสู่การปฏิบัติจริงในชุมชน

หากเรามองในมุมที่กว้างขึ้นจากปัจเจก การพัฒนาจิตปัญญาในสังคมต้องพิจารณาถึงพลวัตของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคม การพัฒนาตนเองไม่สามารถแยกออกจากสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเติบโตทางจิตใจได้ สังคมที่มีความเป็นธรรมและมีโครงสร้างที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตปัญญาจะช่วยให้บุคคลพัฒนาความคิดและพฤติกรรมที่มีคุณค่าแก่ส่วนรวม ส่งเสริมสังคมที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม บทสนทนาในกิจกรรมหลายๆ ครั้งมักเน้นการพัฒนาปัจเจกโดยไม่ได้โยงไปถึงบริบทสังคมหรือเงื่อนไขทางสังคมที่สนับสนุนการพัฒนาจิตวิญญาณ

ในเชิงนโยบาย อคติที่ไม่ถูกจัดการสามารถนำไปสู่ความขัดแย้งและความแตกแยกในสังคมได้ การที่คนในสังคมมีแนวโน้มด่วนตัดสินผู้อื่นหรือมีอคติโดยไม่รู้ตัว (เช่น จากความแตกต่างทางชาติพันธุ์ ศาสนา หรือภูมิหลัง) สะท้อนปัญหาว่า สังคมของเรายังขาดการสร้างทักษะการอยู่ร่วมกับความหลากหลายอย่างสันติ อคติบางอย่างได้รับการผลิตซ้ำผ่านสื่อหรือแม้แต่นโยบายกฎหมาย ทำให้วงจรความไม่เข้าใจกันดำเนินต่อไป นี่เป็นสัญญาณว่านโยบายต้องตระหนักถึงสมมุติฐานของการมองปัญหาผ่านเลนส์ที่ต่างๆ กัน ซึ่งอาจเกิดจากอคติที่มีมาช้านาน การออกแบบนโยบายจึงควรจะนำการไตร่ตรอง ทบทวน ใคร่ครวญภายใน และการจัดการความรู้ของนักออกแบบนโยบาย

ในเชิงการออกแบบตัวชี้วัด การสร้างดัชนีสุขภาวะทางปัญญาควรคำนึงถึงหลักภววิทยาและสมมุติฐานในการออกแบบตัวชี้วัด หากดัชนีถูกใช้โดยไม่พิจารณาบริบททางสังคม อาจกลายเป็นกฎระเบียบที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ การสร้างดัชนีต้องเข้าใจพื้นฐานทางปรัชญาและหลักภววิทยา เพราะหากไม่คำนึงถึงบริบททางสังคม ดัชนีอาจไม่มีความหมายในบริบทที่แตกต่างกัน การพัฒนาและประเมินจิตปัญญาจึงต้องคำนึงถึงความหลากหลายของบริบทในแต่ละสังคม เพื่อให้การประเมินนั้นเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคลและสังคมอย่างเหมาะสม

การส่งเสริมจริยธรรมอาจช่วยในการสร้างสังคมที่มีกฎระเบียบและความสงบสุข แต่การออกแบบกฎเกณฑ์ควรสะท้อนให้เห็นว่า มิติจิตวิญญาณไม่ได้มาจากภายนอกเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากภายใน การพัฒนาจิตวิญญาณควรทำควบคู่กับการพัฒนาสังคม เพราะปัจเจกและสังคมเป็นวงจรที่สะท้อนซึ่งกันและกัน หากปัจเจกดีสังคมก็จะดี และถ้าสังคมดี ก็เป็นสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้ปัจเจกพัฒนาจิตวิญญาณได้สูงขึ้น การพัฒนาสติปัญญาและการดำเนินชีวิตที่มีสติจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากสังคมที่เอื้อให้ประชาชนพัฒนาจิตวิญญาณได้ในพื้นที่และเงื่อนไขที่เหมาะสม

การออกแบบนโยบายที่ขับเคลื่อนด้วยปัญญาและการไตร่ตรอง (Reflective Policymaking) เป็นแนวคิดที่ควรนำมาใช้เพื่อให้การตัดสินใจสะท้อนถึงเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ โดยมุ่งเน้นการสร้างสังคมที่สงบสุขและเสริมสร้างคุณค่าทางจิตวิญญาณในกระบวนการตัดสินใจ ทั้งนี้การตัดสินใจต้องคำนึงถึงเศรษฐกิจ, จิตวิทยา, และศีลธรรมของสังคมเพื่อผลลัพธ์ที่ดีต่อส่วนรวม

แนวคิด **“Social Spirituality”** ของ ดร. โทมัส เลอกรองด์ ซึ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงจากการสะสมทรัพย์สินไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของทั้งบุคคลและสังคม ช่วยส่งเสริมการบูรณาการจิตวิญญาณและจริยธรรมในนโยบายเพื่อสร้างการเติบโตที่ยั่งยืนและสมดุลในทุกด้าน การพัฒนาความเท่าเทียมและการรักษาสิ่งแวดล้อมควรเป็นส่วนสำคัญในการออกแบบนโยบายสังคม

* * *

ทิศทางการเรียนรู้ในภาพรวม

การทำกิจกรรมในพื้นที่เรียนรู้ (ห้องย่อย) ควรเสริมกระบวนการสร้างและประมวลความรู้ให้สมบูรณ์ขึ้น โดยการใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ ในงาน และการรับฟังข้อมูลจากห้องย่อยหลายมิติ ทั้งในด้านสังคม การศึกษา นโยบาย ศาสนา ปรัชญา และ ภาคปฏิบัติ ข้อแนะนำและเชิญชวนคือ การเชิญให้ผู้นำสัมมนาหรือผู้จัดกิจกรรมใช้โอกาสในการเรียนรู้จากห้องย่อยอื่นๆ เพื่อเพิ่มองค์ความรู้และเสริมประสบการณ์จากกิจกรรมที่หลากหลาย การเชื่อมโยงความรู้เหล่านี้จะช่วยให้การพัฒนากิจกรรมก้าวไปข้างหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

ตัวอย่างเช่น การนำข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการทำงานของสมองมาใช้เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการส่งเสริมการเจริญสติปัญญา การศึกษาเรื่องจิตวิทยาสติที่เชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์ในการทดลองการทำงานของสมอง ซึ่งเป็นแนวคิดที่ช่วยยกระดับจิตปัญญาให้เป็นที่ยอมรับในระดับสากล การใช้ภาษาวิทยาศาสตร์และการมีข้อมูลรองรับในทางวิจัยจะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับจิตตปัญญาศึกษา และช่วยให้การนำเสนอในเรื่องนี้มีความน่าสนใจและถูกยอมรับจากวงกว้าง

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ การออกแบบนโยบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (climate change) ที่ใช้วิธีการ role play โดยอ้างอิงจากข้อมูลสถิติที่ผ่านมาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์และการออกแบบวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์โดยตระหนักถึงความซับซ้อนของสถานการณ์และการคิดเชิงลึก จะช่วยให้แนวทางนี้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ การเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบจากประสบการณ์จริงสามารถนำมาสังเคราะห์และใช้เป็นหลักฐานที่มีประโยชน์ในเชิงวิชาการในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชุมชนและสังคม

พื้นที่การเรียนรู้ที่มีเนื้อหาอยู่ในขอบข่ายของ *ชุมชนและสังคม* ประกอบด้วย การปาฐกถานำ การเสวนา การสนทนาพูดคุย และการทำกิจกรรมในห้องประชุมวิชาการย่อย ดังต่อไปนี้

KN-2 ปาฐกถานำ “พลังธรรมแห่งจินตนาการ สู่ความร่วมมือพื้นฐาน”

T2-2 เวิร์กชอป “เติบโตร่วมกันฉันมิตร: การทำงานเยาวชนผ่านมิติจิตวิญญาณและการเยียวยา”

T2-5 เสวนาอ่างปลา “มิติจิตวิญญาณในจักรวาลอาสาสมัคร”

T2-8 เวิร์กชอป “ผู้เยียวยากับการสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสังคม : ผู้ทำงานทางสังคมกับการเยียวยา”

T2-9 ละครและเสวนา “ศิลป์และจิตวิญญาณแห่งเพื่อนรักต่างศาสนาเพื่อสันติภาพ”

T2-10 เวิร์กชอป “ปฏิบัติการเติมใจให้เพื่อนเมียนมาท่ามกลางวิกฤตสงคราม”

T2-13 วงสนทนา “ตากใบพูด: เชื่อมใจ เชื่อมคน ก้าวข้ามความแตกต่างทางวัฒนธรรมและความขัดแย้ง”

T3-1 วงสนทนา “คนรุ่นถัดไปบนโลกใบนี้”

T3-8 เวิร์กชอป “พระ-พุทธะ-ทำ-เพื่อสังคม”

T3-9 เล่าชีวิต “เพชร หรือ ก้อนหิน: จิตวิญญาณของคนที่ถูกทำให้เป็นชายขอบ”

T3-10 Open Forum “เรารักบ้านเมืองนี้ ด้วยหัวใจแบบไหนได้บ้าง?”

T3-12 เวทีนำเสนอ “เสียงเยาวชน เสียงของอนาคต”

การมองเห็นสถานการณ์และปัญหา

จากภาพรวมของทั้ง 12 พื้นที่การเรียนรู้ข้างต้น พบการมองเห็นสถานการณ์ของสังคมไทยและสังคมโลกที่เกี่ยวโยงกับสุขภาวะทางปัญญาในลักษณะที่ว่า ระบบและโครงสร้างทางสังคมที่ไม่เป็นธรรม ปัญหาความเหลื่อมล้ำ ประชาชนไม่สามารถพึ่งพาผู้มีอำนาจในบ้านเมืองที่เป็นผู้กำหนดนโยบายและแผนพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ประกอบกับไม่ได้อยู่ในกระบวนการมีส่วนร่วมพิจารณาตัดสินใจ ถูกตัดขาด แบ่งแยก ไร้ตัวตน มนุษย์จึงขาดแคลนปัจจัยความต้องการพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและสิทธิที่พึงได้รับ ประกอบกับการแก่งแย่งอำนาจและช่วงชิงทรัพยากรของชนชั้นปกครองและกลุ่มทุน สร้างผลกระทบเสียหายให้แก่ประชาชนในหลายพื้นที่ รวมทั้งคุณค่าในอัตลักษณ์ วัฒนธรรม ภูมิปัญญา จิตวิญญาณแห่งชุมชนที่กำลังค่อยๆ แปรเปลี่ยนและสูญสลาย

สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบทั้งในระดับบุคคล ชุมชนและสังคม รวมถึงโลกที่เราต่างอาศัยอยู่ร่วมกัน

ระดับบุคคล ในกลุ่มเด็กและเยาวชน พบปัญหาการเป็นผู้ได้รับผลกระทบ จากสภาพการณ์ของสังคมและการตัดสิน/ตีตรา/กดทับ ด้วยมุมมองทัศนะและวัฒนธรรมบางอย่าง รวมถึงการตัดสินใจของผู้ใหญ่ในการให้โอกาส

และสิทธิในการมีส่วนร่วมและอำนาจในการตัดสินใจ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้กลุ่มนี้ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ เต็มที่และแท้จริง รวมถึงการเห็นคุณค่าและศักยภาพภายในตนเอง การเชื่อมโยงสู่กระบวนการมีส่วนร่วมในระดับชุมชนและสังคม โดยเฉพาะการเปิดพื้นที่ให้แสดงออกทางความคิดอารมณ์ความรู้สึก ได้อย่างปลอดภัยและวางใจ

กลุ่มผู้ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงในเหตุการณ์ความไม่สงบ เช่นชาวบ้านตากใบ จังหวัดนราธิวาส ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ หรือผู้ได้รับผลกระทบจากวิกฤตภัยสงคราม เช่น ชาวเมียนมา เพื่อนบ้านชายแดนไทย ต้องเผชิญกับความรู้สึกหวาดกลัว เสี่ยงชีวิต ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่ปลอดภัย ต่อสู้ดิ้นรน ไม่ได้รับการเยียวยาหรือสามารถพึ่งพาเจ้าหน้าที่/หน่วยงานรัฐ และกระบวนการยุติธรรมได้ ทำให้ลดทอนคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ขาดเสรีภาพในการดำเนินชีวิตและความหวังในวันหน้า

กลุ่มอัตลักษณ์ชายขอบ ที่มีความหลากหลายทั้งเรื่องเพศ ช่วงวัย ลักษณะทางกายภาพ วัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา สถานภาพทางสังคม ประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา เป็นต้น ได้แก่ กลุ่มอดีตผู้ต้องขัง ผู้ป่วยจิตเวช คนหลากหลายทางเพศ ผู้หญิงเคยทำแท้ง ภิกษุณี นักบวช ชาวมุสลิม คนไร้สัญชาติ ตัวอย่างของกลุ่มคนชายขอบนี้พบปัญหาเรื่องมุมมองความคิด อคติในใจ การตัดสิน ตีตรา กดทับ ขาดการยอมรับในความเป็นอัตลักษณ์ การเคารพในความเป็นมนุษย์ อันส่งผลต่อการมีตัวตนและพื้นที่ทางสังคม การได้มองเห็นคุณค่าความดีงามในตนเอง ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับคนหรือสิ่งอื่น

สำหรับกลุ่มคนทำงาน พบทั้งในแง่มุมตัวคนทำงานและแง่มุมการทำงาน ด้านผู้เยียวยากับการสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและผู้ทำงานทางสังคม ยังขาดพื้นที่และช่องทางในการสนับสนุนและเชื่อมโยงเครือข่าย และปัญหาสุขภาวะโดยเฉพาะการกลับมาดูแลตัวเอง เยียวยาด้านจิตใจของผู้ทำงาน ส่วนคนทำงานด้านอาสาช่วยเหลือผู้อื่นนั้น ต้องมีการอบรมทักษะและเรียนรู้ระบบการทำงานขององค์กร ซึ่งต้องใช้เวลาในการเรียนรู้จากเหตุการณ์ต่างๆ และมีการทบทวนแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์และมีกระบวนการเรียนรู้ที่ตกผลึกกับตัวเอง และมองเห็นคุณค่าจากงานอาสาที่ทำ เพื่อให้เกิดความยั่งยืน

นอกจากนี้ ในแง่มุมการทำงานของกลุ่มคนทำงานกับเยาวชนหลากหลายทางเพศ พบว่าที่ผ่านมาเน้นที่การป้องกันและคุ้มครองสิทธิมนุษยชน คนทำงานยังไม่มีความเข้าใจหรือเห็นความสำคัญของการทำงานด้านจิตวิญญาณและการเยียวยา จึงขาดมิติด้านนี้ซึ่งจะช่วยเสริมพลังให้เยาวชนกลับมามองเห็นคุณค่าในตัวเอง และมีศักยภาพในการยืดหยุ่นปรับตัว (resilience) เมื่อต้องเผชิญความรุนแรงและการเลือกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทั้งการไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ขาดพื้นที่ปลอดภัยหรือชุมชนที่รับฟังอย่างไม่ตัดสิน

ระดับชุมชนและสังคม พบประเด็นปัญหาที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับระดับบุคคล กล่าวคือ ในพื้นที่ชุมชนจะนะ จังหวัดสงขลา แม้มีฐานทรัพยากรธรรมชาติและชุมชนพหุวัฒนธรรม ภูมิปัญญา วิถีชีวิตที่อยู่ร่วมกันอย่างเคารพและเกื้อกูล ทว่าพบปัญหาการขาดพื้นที่และกระบวนการมีส่วนร่วมในการรับฟังข้อมูล แสดงความ

คิดเห็น และมีส่วนในการตัดสินใจเกี่ยวกับแผนพัฒนาและนโยบายขับเคลื่อนเศรษฐกิจของภาครัฐหรือกลุ่มทุน ที่มีการรุกล้ำและส่งผลกระทบโดยตรงต่อชาวบ้านในพื้นที่

ในการเปิดพื้นที่สาธารณะ (Open Forum) เป็นครั้งแรกในงานประชุมวิชาการ ด้วยหัวข้อ “เรารักบ้านเมืองนี้อย่างไร? มุมมองและหัวใจที่หลากหลาย เนื่องจากพบปัญหาในสภาพสังคมยุคปัจจุบันที่ไม่อนุญาตหรือมีพื้นที่ให้กับเสียงของคนที่ไม่เห็นด้วยหรือเห็นต่าง และเชื่อว่าทุกคนสามารถเป็นตัวเองได้ ไม่ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร รวมถึงการสร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยขึ้นมา โดยทุกคนแสดงการเคารพและยอมรับในหลักการและกติกาที่ต้องปฏิบัติร่วมกัน

สอดคล้องกับปาฐกถานำ “พลังธรรมแห่งจินตนาการสู่ความร่วมมือพื้นฐาน” ที่ตลอดช่วงชีวิตขององค์ปาฐกมีความสนใจและใส่ใจในสังคมการเมืองและสันติภาพในสังคมไทย ทว่าความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมให้เป็น “ประชาธิปไตย” มาตลอด 50 ปี จากยุคที่ประเทศอยู่ภายใต้อำนาจของเหล่าจอมพล มาจนถึงยุคปัจจุบันก็ยังพบกับปัญหาเดิมวนเวียนอยู่ไม่รู้จบ ทั้งปัญหาจากความเข้าใจในรูปแบบประชาธิปไตย ควรเป็นการใช้สันติวิธี/การเลือกตั้ง มากกว่า การใช้ความรุนแรง/การรัฐประหาร นอกจากนี้การที่คนในสังคมมักลดทอนเรื่องที่ซับซ้อนให้เป็นเรื่องที่ง่าย โดยมองทุกอย่างเป็น 2 ขั้ว เช่น ถูก-ผิด เป็นการสร้างความขัดแย้ง แตกแยก แบ่งมนุษย์ให้ห่างออกจากกัน ดังนั้นกระบวนการสร้างสันติภาพ หรือการเกิดสันติภาวะในระดับสังคม จึงมีความสัมพันธ์/เกี่ยวเนื่อง/เชื่อมโยงกับระดับบุคคล หรือความเป็นมนุษย์ในตัวเราแต่ละคน

หากสรุปภาพรวม ในประเด็นปัญหาของพื้นที่การเรียนรู้ในแต่ละชุมชน ระดับกลุ่มคนทำงานหรือชุมชนการขับเคลื่อนงานทั้งหลาย ทั้งที่การกลับมาทบทวน ต้องการความร่วมมือ และพลังของการเกื้อกูลดูแลกัน ได้แก่ การกลับมาทบทวนแนวทางการทำงานสุขภาวะทางปัญญาให้กับกลุ่มเยาวชนหลากหลายทางเพศ ที่ยังขาดมิติทางจิตวิญญาณและการเยียวยา (T2-2), การทำงานอาสาสมัครคือสนามพลัง เชื่อมโยงสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณ ซึ่งต้องมีกลไกและเครื่องมือในการตกผลึกประสบการณ์ (T2-5) (T3-12), กระแสการเปลี่ยนแปลง/รุกล้ำจากภายนอกเข้ามาเปลี่ยนแปลง/ส่งผลกระทบต่อคุณค่าและมิตรภาพภายในชุมชน ทั้งความเป็นพหุวัฒนธรรม ภูมิปัญญา วิถีชีวิต ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (T2-9), การเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ รับรู้ถึงการมีอยู่และให้กำลังใจ จากความสูญเสียในเหตุการณ์ความรุนแรง ทั้งชาวเมียนมาในภัยสงคราม (T2-10) และชาวบ้านตากใบที่คดีขาดอายุความ (T2-13)

ในประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับยุคสมัยและการยอมรับ ได้แก่ ความเหลื่อมล้ำทางแนวคิดและผลกระทบที่ส่งต่อยังคนรุ่นต่อไป (T3-1), การทำงานช่วยเหลือคนชายขอบและผู้ด้อยโอกาสทางสังคมของพระและภิกษุณี (T3-8), การยอมรับในอัตลักษณ์ และมองเห็นคุณค่าความดีงามในตนเองของกลุ่มคนชายขอบ (T3-9), การอยู่ร่วมกันโดยไม่แบ่งแยกตัดสิน ท่ามกลางความหลากหลายทางความคิดอุดมการณ์ (T3-10)

งานประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญาครั้งที่ 2 “จิตวิญญาณ การร่วมทุกข์ ความหวัง” นี้ หลายพื้นที่การเรียนรู้ ให้ “พื้นที่ชายขอบ” ได้มาอยู่ใน “พื้นที่วิชาการ” การมีตัวตนในพื้นที่สังคมของคนชายขอบ การรับรู้ ยอมรับในอัตลักษณ์ มองเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การเผชิญปัญหาและได้รับผลกระทบในด้านต่างๆ นอกจากนี้การทำงานร่วมกันของชาวบ้านและนักวิชาการ/สถาบันการศึกษา และร่วมกันออกแบบในการนำเสนอเรื่องราวเหล่านั้น ทั้งคนที่มีอัตลักษณ์ชายขอบในมุมเจ้าของเรื่องราว และคนที่ทำงานกับคนชายขอบที่ช่วยสร้างกระบวนการเรียนรู้และสกัดประเด็นหล่านั้นให้ชัดเจนออกมา

เพราะการทำงานขับเคลื่อนเพื่อแก้ไขปัญหาของภาคประชาชนนั้น จำเป็นต้องรวมกลุ่มกันเพื่อสานพลังให้มองเห็น ได้ยินเสียง และร่วมรู้สึก เพื่อการอยู่รอด อยู่ร่วม และอยู่อย่างมีความหมาย ท่ามกลางความซับซ้อนวุ่นวายและวิกฤตภัยที่สังคมโลกกำลังเผชิญ

ความรู้ความเข้าใจที่สำคัญ

ในพื้นที่การเรียนรู้ 12 กิจกรรม ได้มีการนำเสวนา พูดคุย รวมถึงบรรยายประสบการณ์และความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวโยงกับเนื้อหาเกี่ยวกับชุมชนในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งพอสรุปรวมเป็นใจความสำคัญได้ ดังนี้

การทำงานขับเคลื่อนสังคมให้มีการยอมรับและเกื้อกูลเยาวชนหรือบุคคลชายขอบที่มีความหลากหลายทางเพศ ให้มีสิทธิเสรีภาพ การเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกับเพศอื่นๆ ได้รับการปฏิบัติอย่างให้เกียรติและเคารพในความแตกต่าง ได้แก่ (1) เคารพและยอมรับในความเป็นตัวเองอย่างที่เขาเป็น (2) รักษาความลับของเยาวชน (3) สร้างพื้นที่ปลอดภัย รับฟังอย่างไม่ตัดสิน เป็นผู้ฟังที่ดี (4) มีความซื่อตรง จริงใจต่อเยาวชนที่ทำงานด้วย (5) ส่งเสริม/สนับสนุนให้มีสุขภาวะทั้ง 5 ด้าน โดยเน้นการสร้างความมั่นคงแข็งแรงด้านจิตวิญญาณให้มากขึ้น (พื้นที่การเรียนรู้ “เติบโตร่วมกันฉันมิตร: การทำงานเยาวชนผ่านมิติจิตวิญญาณและการเยียวยา”)

งานอาสาเป็นกลไกการทำงานภายนอก ที่เข้าไปเปลี่ยนแปลงคุณภาพจิตภายใน โดยต้องมีกระบวนการทำงานกับตนเอง การตกผลึกประสบการณ์ “ความจริง” ที่เกิดขึ้นตรงหน้า เข้าใจในความเป็นมนุษย์และธรรมชาติ ความจริงของชีวิต งานอาสาเป็นสนามพลัง ที่เกิดขึ้นภายในตัวอาสาเอง และส่งต่อ/แผ่ขยายออกไปอย่างไม่มีสิ้นสุด และกลับเข้ามาในตัวอาสาเอง เกิดการเกื้อกูลและเติบโตงอกงาม เป็นการเติบโตด้านใน ยกระดับมิติด้านจิตใจและจิตวิญญาณ อีกทั้งเป็นสันติภาวะระดับบุคคล ที่ยกระดับไปสู่ชุมชนและสังคมได้ (พื้นที่การเรียนรู้ “มิติจิตวิญญาณในจักรวาลอาสาสมัคร”)

การรวมกลุ่มสร้างเครือข่ายเพื่อสนับสนุนทั้งด้านศาสตร์ความรู้และการดูแลสุขภาวะภายในของผู้เยียวยา ผู้ทำงานทางสังคม และผู้เยียวยาที่ทำงานทางสังคม เพื่อให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้และการดูแลซึ่งกันและกัน ทั้งในระดับบุคคล และระดับการทำงานร่วมกันในการขับเคลื่อนสังคมให้ดำเนินต่อไปได้อย่างมั่นคงและมีพลังมากขึ้น (พื้นที่การเรียนรู้ “ผู้เยียวยากับการสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสังคม : ผู้ทำงานทางสังคมกับการเยียวยา)

การรับมือกับผลกระทบและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้โดยปราศจากความรุนแรง (แนวทางสันติวิธี) ของชาวจะนะ จังหวัดสงขลา โดยใช้ฐานข้อมูลความรู้ที่ทำการรวบรวม ได้แก่ ทรัพยากรในพื้นที่จะนะ ภาพและแผนยุทธศาสตร์ที่เข้ามาสร้างผลกระทบ รวมถึงการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนระดมความคิดเห็นในการหาทางออกให้กับคนในพื้นที่ อีกทั้งการแสดงละครสะท้อนภาพชีวิตของคนในพื้นที่ ทำให้คนภายนอกพื้นที่เกิดความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันในสังคมพหุวัฒนธรรม วิถีชีวิต วัฒนธรรม ภูมิปัญญา ศาสนา ทรัพยากรทางธรรมชาติ เป็นต้น (พื้นที่การเรียนรู้ “ละครและเสวนา “ศิลป์และจิตวิญญาณแห่งเพื่อนรักต่างศาสนาเพื่อสันติภาพ”) โครงการนี้เริ่มต้นมาจากโครงการวิจัยที่ต่อมาพัฒนามาเป็น “เครือข่ายเพื่อนรักต่างศาสนาเพื่อสันติภาพ” มีแนวทางการทำงานที่สำคัญ ได้แก่ การใช้มิติสุขภาพเป็นแกนกลางในการสร้างพื้นที่ปฏิบัติฟื้นฟูความสัมพันธ์ และการสร้างกลไกเชื่อมประสานความกลมเกลียวทางสังคมและส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น ทั้งนี้มีเป้าประสงค์เพื่อการสร้างเครือข่ายระดับชุมชนฐานราก และการสร้างสันติภาพและความเป็นธรรมที่ยั่งยืนแบบองค์รวม โครงการนี้เป็นการทำงานวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมกับชาวบ้านในพื้นที่ ผลของโครงการนอกเหนือจากที่ถูกนำเสนอให้เป็นที่ประจักษ์ในพื้นที่การเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังเกิดโมเมนตัมจากผู้เข้าร่วมเป็นแรงส่งให้เห็นหนทางของการขับเคลื่อนสิ่งดี ๆ อีกหลายอย่างต่อไป ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเพื่อต่อยอดการสร้างความเข้าใจในวิถีชุมชน การรณรงค์รักษาพันธุ์สัตว์น้ำ การส่งเสริมสื่อที่สะท้อนวัฒนธรรมชุมชน เชื่อมโยงกับคนนอกพื้นที่อื่น ๆ การลดอคติของสังคมที่มีต่อพื้นที่ชายแดนภาคใต้ การจัดโครงการออกค่ายหรือจิตอาสาเพื่อการเรียนรู้ การจัดทัวร์สุขภาพและวัฒนธรรม เป็นต้น

การเชื่อมโยงผู้คนในพื้นที่ความทุกข์กับคนนอกพื้นที่ ก่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันทางความรู้สึก โดยการสื่อสารข้อมูล/ประสบการณ์ออกไปนอกพื้นที่ ทำให้คนภายนอกเข้าใจสถานการณ์ความจริงที่เกิดขึ้น ทำให้คนที่อยู่ในสถานการณ์นั้น รับรู้ถึงความห่วงใย เกิดเป็นความหวังและกำลังใจ บรรเทาความรู้สึกโดดเดี่ยวและความทุกข์ที่เผชิญอยู่ (พื้นที่การเรียนรู้ “ปฏิบัติการเติมใจให้เพื่อนเมียนมาท่ามกลางวิกฤตสงคราม”) นอกจากนี้ การรวมตัวกันของผู้สูญเสียและได้รับผลกระทบจากความไม่เป็นธรรมที่เกิดขึ้น จึงทำให้เกิดการสร้างพื้นที่ในการสื่อสารและรวมกลุ่มในการต่อสู้เรียกร้อง ด้วยการเป็นโจทก์ยื่นฟ้องเจ้าหน้าที่รัฐ และการแสดงเจตนารมย์เพื่อให้เกิดสันติภาพอย่างแท้จริง ไม่เกิดเหตุการณ์รุนแรงอย่างนี้ขึ้นอีก ไม่ใช่เพียงพื้นที่ตากใบ แต่เป็นทุกพื้นที่ในประเทศไทย (พื้นที่การเรียนรู้ “ตากใบพูด: เชื่อมใจ เชื่อมคน ก้าวข้ามความแตกต่างทางวัฒนธรรมและความขัดแย้ง”)

การสร้างพื้นที่แห่งความสัมพันธ์เชื่อมโยง และเปิดพื้นที่ของตัวตน ขยายออกไปสู่ภายนอก การได้เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริง และค้นพบคุณค่าหลักที่ตนเองสามารถยึดโยงกับสิ่งดีงามนั้นได้ ทำให้เห็นศักยภาพและอำนาจภายในของตนเองที่จะนำไปสู่ทางออกต่อประเด็นปัญหาสังคมที่กดทับความเป็นตัวเราไว้ ตัวอย่างที่เลือกมา 8 ประเด็น ได้แก่ Mental health, เสรีภาพ, การถูก bully ในชีวิตประจำวัน, คนชายขอบ, พื้นที่การเรียนรู้, เขตเศรษฐกิจพิเศษ, การมีส่วนร่วมของเยาวชน, ความหลากหลายทางเพศ และอื่นๆ อีกมาก (พื้นที่การเรียนรู้ “คนรุ่นถัดไปบนโลกใบนี้”) ความรู้สำคัญอันเกิดขึ้นจากกิจกรรมการเรียนรู้ของพื้นที่นี้ก็คือการทำให้เยาวชนได้

ตระหนักรู้ถึงอำนาจแบบต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบอยู่ในสังคม ทั้งอำนาจเหนือ อำนาจร่วม และอำนาจภายใน รวมถึงแนวทางในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยเพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เยาวชนได้มีโอกาสใคร่ครวญถึงประสบการณ์การเผชิญกับ “อำนาจเหนือ” มาด้วยตัวเอง เช่น ระบบทุนนิยม สถานะ ภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบที่ถูกคาดหวัง ข้อกำหนดทางศาสนา ความเท่าเทียม การเมือง อายุ ความเชื่อทางวัฒนธรรม ฯลฯ รวมถึงการสร้างพื้นที่แห่งอำนาจร่วม (ด้วยการแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดออกมาอย่างปลอดภัยและได้เป็นตัวของตัวเอง) และการนำพากลับไปสัมผัสถึงอำนาจภายในในแต่ละคน

การทลายข้ามขอบแห่งศาสนา เมื่อการทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมของพระและภิกษุณีคือวิถีแห่งการปฏิบัติธรรม พุทธะคือการตื่นรู้ เชื่อมโยงผู้คนท่ามกลางสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลาย ให้กลับมาเห็นคุณค่าของความหลากหลายนั้น ให้เกิดการเคารพและรับฟังเรื่องราวระหว่างกัน จุดประกายพลังในการสร้างความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง การร่วมมือผ่านการตั้งปณิธานหรือเจตจำนงค์ที่จะทำหรือต่อสู้เพื่อสังคมในรูปแบบของตน ช่วยเติมเต็มจิตวิญญาณให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น (พื้นที่การเรียนรู้ “พระ-พุทธะ-ทำ-เพื่อสังคม”)

การเผชิญหน้าและก้าวข้ามอุปสรรคความยากลำบากในการใช้ชีวิตในสังคมของกลุ่มคนชายขอบ ทั้งอดีตผู้ต้องขัง ผู้ป่วยจิตเวช กลุ่มคนหลากหลายทางเพศ หญิงเคยทำแท้ง และคนไร้สัญชาติ โดยการเข้าร่วมโครงการ เช่น จากใจสู่ใจฯ หรือได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงาน/องค์กรที่ให้การสนับสนุนทางจิตใจ จนเกิดการมองเห็นคุณค่าและฟื้นฟูอำนาจภายใน ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น จนเกิดความมั่นคงภายใน สามารถตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ในสังคม (พื้นที่การเรียนรู้ “เพชร หรือ ก้อนหิน: จิตวิญญาณของคนที่ถูกทำให้เป็นชายขอบ”)

การมีส่วนร่วมของเยาวชนในพื้นที่ชุมชนและสังคม ในส่วนที่ตัวเองยอมรับและสามารถทำได้ เช่น การแสดงละครเพื่อนรักษ์จะนะ จากเด็กๆ 3 โรงเรียน ที่เชื่อมโยงสู่ผลกระทบที่ได้รับในพื้นที่ หรือการเป็นอาสาในส่วนงานต่างๆ ของงานครั้งนี้ ที่ทำให้อาสามองเห็นคุณค่า ศักยภาพ ความดีงามภายในตัวเอง แล้วนำคุณค่านั้นมารับมือและเผชิญหน้ากับความท้าทายและอุปสรรคต่าง ๆ ทางสังคมโดยปราศจากการใช้ความรุนแรง และยังอยากส่งต่อพลังความดีงามนั้นออกไปผ่านการทำงานช่วยเหลือสังคม (พื้นที่การเรียนรู้ “เสียงเยาวชน เสียงของอนาคต”)

การเปิดพื้นที่ให้กับกลุ่มคนที่มีความแตกต่างหลากหลายในสังคมไทย สามารถส่งเสียงแห่งความทุกข์ได้ ช่วยให้เกิดการเยียวยาบาดแผลทางใจ เกิดการดูแลกันและกันในด้านความรู้สึกร่วม (Empathy) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งจากตัวแทนผู้พูด 3 ท่านที่ต่อสู้เรียกร้องคำนำหน้านามของคนหลากหลายทางเพศ, ผู้ทำงานเสียสละอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือคนขาดแคลนยากไร้ โดยไม่พึ่งพาหน่วยงานรัฐ และคนทำงานด้านความมั่นคงในจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมทั้งเสียงของผู้เข้าร่วมในหลากหลายประเด็นปัญหา ด้วยกระบวนการ Process Work และแนวคิดประชาธิปไตยเชิงลึก เพื่อเปิดรับทุกเสียง ทุกความเปราะบางที่เกิดขึ้นภายในวง โดยการทำเข้าใจในความจริงที่จะเข้ามาปะทะ ที่มาจากข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล มีอยู่ด้วยกัน 3 ระดับ และแต่ละระดับมีขอบ (edge) ของความจริงนั้น กล่าวคือ ได้แก่

1) ความจริงเห็นพ้อง (Consensus Reality) : กฎหมาย กติกา นโยบาย โครงสร้าง มาตรฐาน ธรรมเนียม พฤติกรรม ข้อเท็จจริง

2) ความจริงเหมือนฝัน (Dreamlike Reality) : ความใฝ่ฝันที่มิกล้าเอื้อนเอ่ย, ความปรารถนาลึกๆ ที่ไม่เคยได้พูด, ความจริงที่พูดไม่ได้, อคติที่ไม่รู้ตัว, ความรู้สึกที่ยอมรับไม่ได้, ความเชื่อที่ไม่ถูกตั้งคำถาม ฯลฯ

3) ความจริงแก่นแท้ (Essence) : ความเป็นธรรม, ศักดิ์ศรี, การเคารพ, ความปลอดภัย, ความไว้ใจ, ความใส่ใจ, สันติภาพ, ความปรองดอง, ความรับผิดชอบ ฯลฯ

ในกระบวนการ Process Work ใช้แนวคิดของประชาธิปไตยเชิงลึก (Deep Democracy) เนื่องจาก "ประชาธิปไตย" กระแสหลัก เน้นหลักว่าตามเสียงส่วนใหญ่ (majority rule) แต่สำหรับประชาธิปไตยเชิงลึกแล้ว ทุกๆ เสียง ทุกๆสภาวะจิต (states of awareness) และทุกๆ กรอบความคิดความเชื่อเกี่ยวกับว่าอะไรคือความเป็นจริง ล้วนแต่มีความสำคัญทั้งสิ้น เพราะข้อมูลข่าวสารที่อยู่ในเสียงเหล่านี้ ในระดับสภาวะจิตเหล่านี้ และในกรอบคิดเรื่องความเป็นจริงชนิดต่างๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำความเข้าใจกระบวนการที่สมบูรณ์ของทั้งระบบ ดังนั้น ประชาธิปไตยเชิงลึกจึงไวต่อการรับรู้หรือได้ยินเสียงชนิดต่างๆ ทั้งที่เป็นเสียงที่อยู่ชายขอบและเสียงที่อยู่ ณ ศูนย์กลาง[8]

โดยทั่วไป การทำงานกับความขัดแย้งนั้น มักเน้นอยู่ที่กฎ กติกา โครงสร้าง นโยบาย ข้อเท็จจริง หลักการ เหตุผลและการสื่อสารแบบวัจนภาษา (verbal communication) ต่างๆ เท่านั้น สิ่งเหล่านี้ Arnold Mindell ถือว่าเป็นเพียงยอดภูเขาน้ำแข็ง หรือเพียง 10% ของทั้งหมดเท่านั้น แต่ยังมีส่วนของภูเขาน้ำแแข็งที่อยู่ใต้ผิวน้ำอีกกว่า 90% ที่เรายังไม่ได้ทำงานด้วย ดังนั้น ความขัดแย้งจึงไม่สามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ประชาธิปไตยเชิงลึกเน้นการโอบรับ (inclusion) ไม่เฉพาะเพียงส่วนยอดภูเขาน้ำแข็งและให้ทุกมุมมองให้มีส่วนร่วมในกระบวนการเท่านั้น แต่ยังรวมถึงประสบการณ์ทุกระดับของเราอีก 90% ใต้ผิวน้ำด้วย ไม่ว่าเป็นความรู้สึก ความฝัน ความตึงเครียด วิธี/โหมด/ท่าทีของการสื่อสาร หรือแม้แต่เหตุการณ์ที่ถูกมองว่าไม่ได้สำคัญอะไร รวมทั้งบรรยากาศหรือสัญญาณอันละเอียดอ่อนที่มองไม่เห็น แต่แผ่คลุมไปทั่วและมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์หรือการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนต่างๆ ประชาธิปไตยเชิงลึกทำงานกับประสบการณ์ในลักษณะที่สนับสนุนให้เกิดการตระหนักรู้ถึงลำดับชั้น (rank) อำนาจ (power) และสิทธิพิเศษ (privilege) ที่แตกต่างกันและหลายครั้งมีแนวโน้มกีดกันหรือผลักไสมุมมองอื่น คนกลุ่มอื่น ไปอยู่ที่ชายขอบได้โดยไม่รู้ตัว และด้วยการทำงานกับสิ่งอันละเอียดอ่อนเหล่านี้ที่มักถูกมองข้ามไป (พื้นที่การเรียนรู้ "เรารักบ้านเมืองนี้ ด้วยหัวใจแบบไหนได้บ้าง?")

ในระดับสังคม ความพยายามให้เกิดกระบวนการสร้างสันติภาพและความร่วมมือกันทุกฝ่ายในสังคมไทยทั้งพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีเหตุการณ์รุนแรงและความไม่สงบมาอย่างยาวนาน และการเมืองที่สร้าง

[8] https://chaisuk.wordpress.com/2020/11/04/process-work-deep-democracy-brief-intro/

ผลกระทบไปทุกพื้นที่ ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นมาจากสองส่วนที่ผสานกัน ทั้งหนังสือของปรมาจารย์คนสำคัญ และการตกผลึกจากประสบการณ์ชีวิตการทำงานมาอย่างยาวนานขององค์ปาฐก อาจารย์โคทม อารียา

"การสร้างสันติภาพในสังคม" จากแนวคิดของจอห์น พอล เลเดอรัค[9] ในหนังสือชื่อ "พลังธรรมแห่งจินตนาการ : ศิลป์และวิญญาณการสร้างสันติภาพ" กล่าวว่า เส้นทางสู่สันติภาพไม่ใช่เส้นตรง ไม่มียุทธศาสตร์สำเร็จรูป สันติภาพต้องสร้างขึ้นด้วยความเพียรในการถักทอความสัมพันธ์ใหม่ ตั้งแต่ระดับชุมชนขึ้นมา การแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในบริบทและวัฒนธรรมที่ต่างกัน ล้วนแสดงถึงขณะเวลาการปรากฏของพลังธรรมแห่งจินตนาการ ซึ่งต้องอาศัยศาสตร์สี่สาขา ได้แก่

1) ความสามารถที่จะจินตนาการตัวเราว่าอยู่ในใยโยง (web) ของสัมพันธภาพ ที่มีศัตรูของเรารวมอยู่ด้วย

2) ความสามารถที่จะดำรงความใฝ่รู้อย่างย้อนแย้ง โอบรับความซับซ้อนโดยไม่พึ่งพาการแยกเป็นสองขั้ว

3) การมุ่งแสวงหาการกระทำที่สร้างสรรค์

4) การยอมรับความเสี่ยงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเราก้าวเข้าสู่ความเร้นลับของสิ่งที่เราไม่รู้ และทอดไกลไปกว่าความรุนแรงที่เราคุ้นเคยจนเกินไป

วิธีหนึ่งในการค้นพบพลังธรรมแห่งจินตนาการ คือการใช้การเฉลียวพบ (serendipity) หมายถึงการค้นพบสิ่งที่ไม่ได้มุ่งแสวงหาตั้งแต่ต้น แต่พบได้โดยความบังเอิญ ด้วยความเฉลียวฉลาด โดยต้องไม่คลาดสาระและจุดมุ่งหมายจากสายตาไปตลอดเส้นทางการค้นหา

สำหรับความหมายของ "ประชาธิปไตย" ของโยฮัน กัลตุง หมายถึง การที่ทุกคนได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Human Needs) ได้แก่ กาย (รวมปัจจัยสี่) ใจ สังคม และจิตวิญญาณ และมีหลักประกันสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน (Basic Human Rights) เป้าหมายปลายทางของกระบวนการประชาธิปไตยมิใช่สังคมไร้ชนชั้น หรือไร้ความเหลื่อมล้ำ หากเป็นสังคมที่ระดับความพึงพอใจในด้านความต้องการพื้นฐานนั้นสูงพอที่จะให้ทุกคนมีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี ซึ่งเป็นผลที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากความร่วมมือในกระบวนการสร้างสันติภาพ

การสร้างสันติภาพ หมายถึงการปรากฏขึ้นของพลังธรรมแห่งจินตนาการและความกรุณา ที่นำพาสังคมสู่การร่วมมือขั้นพื้นฐาน โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

เห็นได้ว่า ความรู้ความเข้าใจที่ได้ในระดับสังคม สะท้อนถึงสุขภาวะทางปัญญา ที่สามารถโอบรับกับทุกความซับซ้อน เป็นใยโยง ไม่พึ่งพาการแบ่งแยก และรับมือกับความขัดแย้งและปัญหาต่างๆ ได้โดยปราศจากความรุนแรง

---

[9] ปรมาจารย์ด้านการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งและกรสร้างสันติภาพ เจ้าของงานเขียนเล่มสำคัญ แปลเป็นภาษาไทยชื่อว่า "พลังธรรมแห่งจินตนาการ : ศิลป์และวิญญาณการสร้างสันติภาพ"

สิ่งน่าสนใจจากความรู้ความเข้าใจในพื้นที่กลุ่มชุมชนและสังคม มิใช่เพียงการนำเสนอข้อมูลความรู้ หรือสิ่งที่ปรากฏเป็นคำพูดเท่านั้น แต่หากยังรวมถึง "ความรู้เชิงประสบการณ์" ของมนุษย์ที่ผ่านการสืบค้น ตกผลึก ใคร่ครวญ หล่อหลอมจนสิ่งนี้อยู่ในเนื้อในตัว จนเกิดเป็นความรู้ภายในตัวบุคคล ทั้งจากการทำงานภายนอกและทำงานภายในกับตัวเอง เช่นองค์ปาฐก อาจารย์โคทม อารียา ที่ท่านทำงานเชิงวิชาการและงานด้านสังคม โดยเฉพาะการสร้างสันติภาพสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ด้วยแนวคิดสันติวิธี หรือผู้มาบอกเล่าในงาน ที่มาในเครื่องแบบภิกษุณี และอาสาพยาบาลวัยเกษียณ ที่ยังทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างเต็มที่ เต็มใจ และเต็มความสามารถ พร้อมรับและเปิดกว้างกับทุกสถานการณ์ที่จะผ่านเข้ามา ด้วยการสั่งสมและเติบโตด้านในมาระยะเวลานานหลายสิบปี

การปรากฏขึ้นของหนทาง

การขับเคลื่อนงานประเด็นของชุมชนหรือสังคม ผ่านงานวิชาการครั้งนี้ เห็นได้ว่า แต่ละกลุ่มซึ่งเป็นเจ้าของพื้นที่การเรียนรู้ แม้อาจมีรูปแบบที่แตกต่างหลากหลายไป ทั้งรูปแบบการบรรยาย การนำเสนอบนเวทีเสวนา วงสนทนาแลกเปลี่ยน การจัดกระบวนการเรียนรู้หรือเวิร์กชอป สิ่งสำคัญที่ทุกห้องมีร่วมกันคือ การมีส่วนร่วมของผู้ฟังหรือผู้เข้าร่วม เนื่องด้วยการเปล่งเสียงที่ปรากฏขึ้นในพื้นที่ ต้องมีผู้รับฟังและทำงานกับเสียงที่ได้ยิน

จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ ล้วนมาจากประเด็นปัญหาสังคมที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ หลายพื้นที่การเรียนรู้มีการเตรียมความพร้อมก่อนหน้าวันงาน มิใช่เพียงการประชุมออกแบบงานเท่านั้น หากเป็นการจัดเวิร์กชอปให้กับกลุ่มที่ต้องเป็นผู้นำกระบวนการเรียนรู้ในงานนี้ หรือผู้เสวนาเจ้าของเรื่องราวประเด็นนั้น (จาก "คนรุ่นถัดไปบนโลกใบนี้" และ เล่าชีวิต " เพชรหรือก้อนหินฯ")

การรวมกันของคนเป็นชุมชนเพื่อขับเคลื่อนงานสังคม เพื่อทำงานแก้ปัญหาหรือรับมือกับความอยุติธรรม ความคิดอคติต่างๆ นั้น สามารถสรุปได้ว่า

1. ระดับปัจเจกบุคคล การที่บุคคลนั้นเกิดการทำงานด้านในกับตัวเอง จากการสังเกต รับฟัง ทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้น เกิดการตกผลึก ขยายมุมมองความคิดความเชื่อที่มีอยู่เดิมออกไป ยอมรับความจริง ความเป็นอัตลักษณ์ มองเห็นคุณค่าและศักยภาพในตนเอง เป็นการเติบโตด้านใน และยกระดับสู่จิตวิญญาณ

ในการเปลี่ยนผ่านระดับบุคคลนั้น มีการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น การสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง (self-reflection) อย่างการใช้การเขียนเป็นการสนทนาใคร่ครวญกับตนเอง อย่างการให้อาสาสมัครในโรงพยาบาลเขียนบันทึกหลังเสร็จงาน หรือกระบวนการเขียนทบทวนชีวิตของกลุ่มอดีตผู้ต้องขัง และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยการตั้งคำถามและใช้การรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน เคารพตัวตน และให้พื้นที่ เช่น คำถามชวนสืบค้นสำหรับเยาวชนคนรุ่นถัดไปบนโลกใบนี้ *"อะไรคือสิ่งดีงามที่ช่วยปกป้องดูแลรักษาตัวเรา" "เราจะใช้พลังภายในนี้ช่วยส่วนรวมในประเด็นสังคมนี้ได้อย่างไรบ้าง"* เป็นการกลับเข้าไปทำงานด้านใน

กับตัวเอง และเมื่อได้แบ่งปันออกมา ท่ามกลางบรรยากาศแห่งการรับฟัง เคารพกัน เสียงนั้นก็กลับเข้าไปทำงานกับตนเองอีกครั้ง

การฟื้นฟู/ค้นพบอำนาจภายใน การลุกขึ้นมาส่งเสียงถึงเรื่องราว ผลกระทบที่ได้รับ เพราะการเผชิญหน้าหรือปะทะกับอำนาจเหนือหรือความจริง การที่ยังคงทำงานอยู่ได้ภายใต้สถานการณ์ปัญหาที่ต้องปะทะกันทางความคิดหรือระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ ไปในทิศทางที่เราต้องการ ทำให้ “อำนาจภายใน” เกิดขึ้น

2. การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม (อำนาจร่วม) ในการทำงานขับเคลื่อน

ระดับกลุ่ม การทำงานกับกลุ่มคนอัตลักษณ์ชายขอบ ต้องกลับมาทบทวนแนวทางการทำงานอยู่เสมอ โดยเฉพาะมิติด้านจิตใจและจิตวิญญาณ สำรวจต้นทุนศักยภาพที่มี เพื่อให้ทิศทางการทำงานชัดเจน ครอบคลุมด้านสุขภาวะทางปัญญา

ระดับสังคม การรวมกลุ่มกันส่งเสียงออกไปยังคนในพื้นที่อื่นๆ ของสังคม สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในพื้นที่และนอกพื้นที่ โดยเฉพาะผลกระทบจากปัญหาในระดับที่ใหญ่ขึ้น หรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากภาครัฐ กล่าวคือ ทั้งทางนโยบายแผนยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาชุมชนหรือพื้นที่จังหวัด กระบวนการยุติธรรมทางกฎหมาย

น่าสนใจที่วิธีการนำเสนอต่อพื้นที่สาธารณะในสังคม ภาพความขัดแย้ง การถูกเบียดขับออกจากพื้นที่ทางสังคม หรือการถูกรุกล้ำทำลายทรัพยากรถิ่นฐาน มิใช่เพียงการนำเสนอผ่านการให้ข้อมูล ยังพบการใช้กระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมหรือผู้ฟังมีส่วนร่วม การใช้กระบวนการละครในการสะท้อนภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งการอ่านบทละครจากชีวิตตนเองของกลุ่มคนชายขอบเพชรหรือก้อนหิน หรือการแสดงละครสะท้อนความงดงามในวิถีชีวิตและการอยู่ร่วมกันของชาวบ้านจะนะ ที่เป็นพื้นที่ชุมชนพหุวัฒนธรรม

การให้ความสำคัญกับ “พื้นที่แห่งการรับฟัง” ในหลายพื้นที่การเรียนรู้ โดยกำหนดกติกาข้อตกลงร่วมกัน กระบวนกรจะเน้นเรื่องการฟังก่อนจะเริ่ม โดย*ฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน เคารพตัวตน ให้พื้นที่กันและกัน* เน้นทุกรอบในห้องคนรุ่นถัดไปฯ หรือห้องเติบโตร่วมกันฉันมิตรฯ หรือบทกวีอ่านร่วมกันในวง *“ฟังคำบอกเล่าของพระ ภิกษุณีและมนุษย์ล่องหน ที่ทำงานเพื่อยกระดับชีวิตของผู้คนจากชายขอบ”* (แลกเปลี่ยน) ช่วยสร้างบรรยากาศไว้วางใจ ปลอดภัย กล้าที่จะเล่า เป็นการเปิดมุมมอง ทำความเข้าใจในมิติความเป็นมนุษย์ ปัญหาต่างๆ ที่เพื่อนมนุษย์ต้องเผชิญ และการเชื่อมโยงกันความรู้สึก ทำให้ขยายพื้นที่ภายในจิตใจ ข้ามขอบไปสู่ความจริงแก่นแท้ อีกด้านหนึ่งได้ขยายแนวร่วมในการให้การสนับสนุน

การลุกขึ้นมาปรากฏตนและเปล่งเสียงของ “คนชายขอบ” ทำให้เสียงนั้นกลับเข้ามาทำงานภายในใจของผู้เข้าร่วม การโอบรับทุกเสียงและทุกความเปราะบางที่เกิดขึ้นภายในวง

การขับเคลื่อนและทำงานร่วมกันมีหลายระดับ ทั้งระดับบุคคล กลุ่มคน ชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และโลก ยิ่งเป็นการทำงานในเชิงพื้นที่ด้วยแล้ว การทำให้คนนอกพื้นที่รู้จักและทำความเข้าใจด้วยชุดข้อมูลความรู้ผ่านเครื่องมือ/วิธีการบางอย่าง เช่น พื้นที่พหุวัฒนธรรมอย่างอำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา (ของดีจะนะ) ทั้งอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม วิถีชีวิต ภูมิปัญญา ทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์ รวมถึงแผนยุทธศาสตร์ของรัฐเพื่อการพัฒนาพื้นที่แห่งนี้ ที่ทางเจ้าภาพมีการจัดเตรียมข้อมูลเป็นเอกสารความรู้มาแจกแก่ผู้เข้าร่วมด้วย

การรวมกลุ่มกันตามอัตลักษณ์ชายขอบทำให้เสียงแสดงความคิดเห็นหรือข้อเรียกร้องนั้น ก้องดังยิ่งขึ้น ยิ่งเมื่อแสวงหาพันธมิตรหรือเครือข่ายความร่วมมือ ยิ่งทำให้กลุ่มเกิดการขยายตัว

การเปิดพื้นที่ เปิดหัวใจความกรุณา ให้ตัวเอง ให้ผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย ได้เข้ามาทำงานในพื้นที่ตนเอง ผ่านบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยและไว้วางใจ กระบวนการที่ช่วยให้การแลกเปลี่ยนแบ่งปันเกิดเป็นคุณค่าใหม่คืออำนาจร่วมขึ้นมา

อำนาจร่วม หรือ power sharing คือการใช้อำนาจอย่างเสมอภาคในสถานการณ์หรือความสัมพันธ์ เปิดพื้นที่ให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ หรือระดมความคิดร่วมกันอย่างอิสระ จนกระทั่งเกิดการออกแบบวิธีการเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย การขับเคลื่อนและเรียกร้องให้สังคมมองเห็นและยอมรับในตัวตน

ความน่าสนใจอยู่ตรงที่ ปรากฏการณ์ความจริงบนพรมแดนโลกแห่งการรับรู้ผ่านมุมมองความคิดและความเข้าใจ ได้ขยายออกไป จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นที่ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับตัวบุคคล อาจเรียกได้ว่าเป็นการเขย่า “ตัวตน” (self) และบุคคลนั้นมีการทำงานภายใน (inner work) กับตัวเอง และส่งแรงกระเพื่อมไปยังคนใกล้ตัว เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง ญาติมิตร เพื่อนร่วมงาน คนไข้ที่ดูแล เป็นต้น ไปสู่ชุมชน จนถึงระดับสังคม เช่น การประกาศเจตนารมณ์หรือความตั้งใจของตนในวงล้อมแห่งผู้เข้าร่วม ที่อาจจะจุดประกายและเปล่งแสงเพิ่มเติมเมื่อมีพื้นที่ เวลา และโอกาส บนโลกแห่งการรับฟัง ลดอคติและความเหลื่อมล้ำ ให้การเคารพและความเท่าเทียมสำคัญของทุกคนปรากฏอยู่

หลายพื้นที่การเรียนรู้ ให้ผู้เข้าร่วมได้เปลี่ยนบทบาทจากเพียงผู้สังเกตการณ์ หรือผู้รับฟัง เป็นผู้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผ่านการแบ่งปันมุมมอง ประสบการณ์ ที่สำคัญคือการแสดงอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งโดยปกติมนุษย์มักจะขัดแย้งกัน เถียงกันด้วยชุดข้อมูลความจริงในระดับแรก อันเป็นการยอมรับให้สิ่งนี้เป็นความจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล รูปแบบ Open Forum มีหลักการอยู่ว่า เสียงทุกเสียงมีความสำคัญ กระบวนการมีหน้าที่เปิดพื้นที่ให้เสียงที่หลากหลายได้ปรากฏ และสร้างความตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมอาจได้พบ ความปั่นป่วนควบคุมไม่ได้ ความร้อนแรง จุดประทุ ความเบื่อเซ็ง อยากเดินออก สภาวะไม่เป็นเส้นตรง เหล่านี้คือกระบวนการเรียนรู้ที่แต่ละพื้นที่ได้จัดเตรียมออกมาเพื่อรองรับทุกเหตุการณ์และประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้

* * *

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การทำงานประเด็นทางสังคม ในกลุ่มคนที่มีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งเพศ วัย ระดับการศึกษา พื้นถิ่น วัฒนธรรม ความรู้ ประสบการณ์ที่ผ่านมา ฯลฯ ประกอบกับมีข้อจำกัดเรื่องพื้นที่และเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน *“หากเรารับฟังกันจริงๆ เราจะรู้ว่าเวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็ว”* ในเวลาสองชั่วโมงสำหรับพื้นที่การเรียนรู้แต่ละกลุ่มนั้น พบว่าหลายกลุ่มต้องเผชิญกับข้อจำกัดเรื่องเวลา และจำเป็นต้องสรุปปิดจบเพื่อคืนพื้นที่ให้กับกลุ่มต่อไป ด้วยเหตุนี้ จึงอาจมีการปรับปรุงเพิ่มเติมการทำงานบางส่วนให้สามารถรองรับการเรียนรู้ในลักษณะนี้ได้ดีขึ้ นในโอกาสต่อ ๆ ไป อย่างเช่น

การจัดทำและรวบรวมองค์ความรู้เผยแพร่แก่พื้นที่สาธารณะ การให้ความรู้เชิงข้อมูล ข่าวสาร หรือแทรกด้วยประสบการณ์คนในพื้นที่ และความรู้ที่เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนพูดคุยในวงสนทนากลุ่มย่อย ควรได้รับการรวบรวมเป็นข้อสรุปร่วมกันและถ่ายทอดขยายออกไปยังวงใหญ่ ซึ่งเปรียบเป็นพื้นที่ส่วนรวมร่วมกัน

การทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เพื่อสร้างการเรียนรู้ร่วมกันในห้อง อาจมีเอกสารแจกเพิ่มเติม (เช่นพื้นที่การเรียนรู้ของจะนะ ที่มีการแจกแผนที่ทรัพยากรชุมชน และแผนก่อสร้างนิคมอุตสาหกรรมแนวชายฝั่งทะเล เป็นต้น) ในพื้นที่การเรียนรู้คนรุ่นถัดไปบนโลกใบนี้ ควรมีการจัดทำข้อมูลความรู้ แนวคิดและที่มา เช่นแหล่งอำนาจ ทั้งอำนาจเหนือ อำนาจภายใน และอำนาจร่วม การจัดกลุ่มของข้อมูลความรู้และสรุปเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน โดยเฉพาะประเด็นทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อคนรุ่นถัดไป เพื่อส่งต่อความรู้และขยายขอบเขตของความรู้นี้ออกไป อาจเป็นในรูปแบบออนไลน์หรือบริบทที่เหมาะสมกับกลุ่มคนทำงาน

ที่สำคัญคือการพัฒนาและทำอย่างต่อเนื่อง อาจเป็นการสร้างกลุ่มเครือข่ายเพื่อสื่อสารและทำงานขับเคลื่อนต่อ ทั้งนี้อาจมีพื้นที่และช่องทางในการติดตาม สนทนาพูดคุยกัน เพื่อรับฟังเสียงสะท้อนหรือแลกเปลี่ยนเพิ่มเติมภายหลังจบงาน ทั้งเกิดการร่วมหาทางออกต่อประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมที่เราทุกคนอยู่ร่วมกัน

บทสรุป
ภาพใหญ่ของทั้งงาน

KM Synthesis

ทางเข้า

การมองเห็นสถานการณ์

งานประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญาครั้งที่ 2 เกิดขึ้นจากการรวมตัวของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และเพื่อนมิตรจากหลากหลายสาขาวิชาชีพและบริบท ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาสังคม หากเห็นคุณค่าและมีเจตนารมณ์ที่พ้องกันในการจะนำพาเรื่องสุขภาวะทางปัญญามายกระดับศักยภาพความรู้และปูทางไปสู่การแก้ปัญหาอันเป็นวิกฤตต่าง ๆ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน สังคม และโลกกว้าง ทั้งนี้เพื่อให้สรรพชีวิตในภาพรวมเกิดดุลยภาพ เชื่อมโยงเกื้อกูลกัน มีสันติภาวะ และเปี่ยมเต็มด้วยความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ก่อนที่จะมาถึงการเกิดขึ้นของกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ในงาน เจ้าภาพการเรียนรู้ของแต่ละพื้นที่ได้ตระเตรียมการทำงานมาอย่างพร้อมสรรพลึกซึ้ง บนความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ชีวิตที่แต่ละท่านมี แต่ละพื้นที่การเรียนรู้ได้ตีโจทย์ของตัวเองผ่านการมองเห็นสถานการณ์และปัญหาต่าง ๆ ซึ่งหากถอยออกมามองในภาพรวมของทั้งหมดก็จะพบว่า สถานการณ์อันเป็นปัจจัยนำเข้าสู่การนำเสนอผลงานและการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ในงานประชุมวิชาการในครั้งนี้ ประกอบด้วย

สถานการณ์ในระดับบุคคล ได้แก่ การมองว่าผู้คนในยุคปัจจุบันเริ่มต้องเผชิญกับ *ความทุกข์สาหัส* ต้องรับมือกับอารมณ์ลบขั้นรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นความเหงา ความท้อแท้ ความเครียด หรือความกลัว อย่างเช่น ถ้ามองลึกลงไปในแต่ละบริบทก็จะเห็นว่า คนในระบบสาธารณสุข การศึกษา และภาคธุรกิจต้องเจอกับแรงกดดันจากระบบงานที่ไม่เห็นคุณค่าของจิตใจ ทำให้เกิดความเหนื่อล้าจนหมดไฟ ชาวบ้านในท้องถิ่นถูกแก่งแย่งทรัพยากร ถูกหมิ่นหยาม ไม่สามารถมีส่วนร่วมและส่งเสียงของตัวเอง เยาวชนหรือคนชายขอบของสังคมถูกกดทับ ตีตราจนไร้ซึ่งตัวตน เป็นต้น ทั้งหมดอาจถูกมองว่าเป็นพยาธิสภาพทางจิตวิญญาณหรือที่บางท่านเรียกมันว่า *โรคทางจิตวิญญาณ* อันเป็นความทุกข์ระดับบุคคลที่มีความหนักหนาจนหลายคนยังขาดความรู้ความเข้าใจในการรับมือ

สถานการณ์ระดับชุมชนและสังคม ได้แก่ การที่สังคมกระแสหลักใช้อำนาจเหนือและตักตวงประโยชน์จากท้องถิ่น ไม่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมหรือความเป็นธรรมอย่างเสมอภาค *ขาดการสร้างระบบที่มีการรับฟังและให้คุณค่าด้านจิตใจ* องค์กรสร้างระบบงานที่แยกขาดจากชีวิตจริง โครงสร้างสังคมเน้นแต่การแข่งขัน แย่งชิง และครอบงำ จนนำไปสู่การใช้ความรุนแรงหรือบางครั้งกลายเป็นวิกฤตสงครามในบางพื้นที่ สถานการณ์เช่นนี้พบได้ตั้งแต่ในบริบทเล็ก ๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเจ้านายลูกน้องในที่ทำงาน ระบบการบริหารงาน ระบบการศึกษา

ระบบสุขภาพ ไปจนถึงระดับชุมชน ท้องถิ่น กระทั่งระดับชาติที่ *สันติภาวะที่แท้ยังไม่บังเกิด* การเชื่อมโยงเข้าหากันและกัน และการแก้ปัญหาจริง ๆ ของบริบทจึงยังไม่อาจเป็นไปได้

สถานการณ์ระดับกระบวนทัศน์และระบบโลก ได้แก่ การที่วิธีคิดของคนส่วนใหญ่ในโลกยังอยู่บน*เงื่อนไขแบบปฏิฐานนิยม* และการเอาผลประโยชน์ของมนุษย์เป็นตัวตั้งมากเกินไป คนเรายังมองโลกแบบแบ่งแยกเป็นส่วน ๆ เข้าไม่ถึงความเป็นองค์รวมดั้งเดิม รากเหง้า ภูมิปัญญาทางจิตวิญญาณ หรือแก่นแท้แห่งธรรมได้ นอกจากนี้ ความทันสมัยของโลกเช่นปรากฏการณ์ของปัญญาประดิษฐ์ได้เข้ามามีบทบาทกับชีวิตมนุษย์มากขึ้นในเชิงตัดขาด สร้างความขัดแย้ง อคติ และนำสู่ปัญหาทางด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ การมีกระบวนทัศน์แบบนี้ทำให้มนุษย์ *ตัดขาดจากธรรมชาติ* มองโลกเป็นวัตถุ สร้างนโยบายที่ไม่มีชีวิตจิตใจ จนตักตวงผลาญใช้ไม่รู้จบ อีกทั้งทำให้ชีวิตขาดดุลยภาพ สูญเสียความมั่นคงพื้นฐาน เช่น ด้านอาหารการกิน และมุ่งหน้าสู่การทำลายล้างตัวเองลงในที่สุด

ท่วงท่าการเรียนรู้

จากสถานการณ์อันเป็นปัจจัยนำเข้าทั้ง 3 ระดับข้างต้น ได้นำมาสู่ท่วงท่าของการออกแบบและสร้างสรรค์กระบวนการและกิจกรรมต่าง ๆ ในพื้นที่การเรียนรู้ทั้ง 40 พื้นที่ ดังแจกแจงอย่างสังเขปอยู่ในตารางด้านล่าง

ตารางสรุปท่วงท่าวิธีการของกระบวนการ / กิจกรรมการเรียนรู้ในพื้นที่การเรียนรู้ของงานประชุมวิชาการ

รหัสของพื้นที่การเรียนรู้	ท่วงท่าวิธีการของกระบวนการ / กิจกรรมการเรียนรู้	ประเด็นความรู้ที่สำคัญ
KN-1	บอกเล่าชีวิต นำเสนอแนวคิดที่ตกผลึกได้	Collective Evolution
KN-2	บอกเล่าชีวิต นำเสนอแนวคิดที่ตกผลึกได้	สันติภาพและประชาธิปไตย
KN-3	นำเสนองานวิจัยเชิงเอกสาร	ปรัชญาของการปลอบประโลมใจ
T1-1	นำเสนอมุมมอง ประเด็นการขับเคลื่อนงาน และประสบการณ์ชีวิตจากวิถีการดำเนินชีวิต	จิตวิญญาณกับการท่องเที่ยว
T1-2	นำเสนอความรู้ วิธีการ และนำพาการฝึกปฏิบัติ จากประสบการณ์ของการขับเคลื่อนงาน	จิตวิทยาสติ
T1-3	นำเสนอแนวคิด ความรู้ วิธีการ และผลลัพธ์ จากประสบการณ์ของการขับเคลื่อนงาน	จิตศึกษา
T1-4	นำเสนอแนวคิดและผลลัพธ์จากการขับเคลื่อนงาน	จิตตปัญญาศึกษา
T1-5	บอกเล่าข้อมูลและสถานการณ์ จากประสบการณ์การทำงาน	ข้อมูลลวง/ความเกลียดชังบนออนไลน์
T1-6	นำเสนองานวิจัยเชิงปฏิบัติการ	อภัยทาน

ตารางสรุปท่วงท่าวิธีการของกระบวนการ / กิจกรรมการเรียนรู้ในพื้นที่การเรียนรู้ของงานประชุมวิชาการ (ต่อ)

รหัสของพื้นที่การเรียนรู้	ท่วงท่าวิธีการของกระบวนการ / กิจกรรมการเรียนรู้	ประเด็นความรู้ที่สำคัญ
T1-7	ทำเวิร์กชอป และนำเสนอแนวคิดจากการขับเคลื่อนงาน	นโยบายสาธารณะแบบ Eco-centric
T1-8	นำเสนอแนวคิดจากการขับเคลื่อนงาน	การฟังอย่างลึกซึ้ง
T1-9	ทำเวิร์กชอป และนำเสนอแนวคิดจากการขับเคลื่อนงาน	อคติทางวัฒนธรรม
T1-10	นำเสนอความรู้และประสบการณ์ จากการขับเคลื่อนงานและประสบการณ์ชีวิต	องค์กรแห่งสติ
T1-11	นำเสนอแนวคิดและผลลัพธ์ จากประสบการณ์การขับเคลื่อนงาน	ดัชนีสุขภาวะ
T1-12	นำเสนอข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ จากการขับเคลื่อนงาน	ดนตรีบำบัด
T2-1	นำเสนอหลักการ แนวคิด และความรู้จากการขับเคลื่อนงาน และนำเสนอผลงานวิจัยเชิงปริมาณ	จิตวิญญาณในองค์การ
T2-2	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มุมมองชีวิต วิธีการ และความรู้จากการขับเคลื่อนงาน	มิติจิตวิญญาณกับการทำงานเยาวชน
T2-3	นำเสนอคุณค่าและมุมมองจากการขับเคลื่อนงาน และแบ่งปันประสบการณ์-ความรู้สึกจากวิถีชีวิต สู่การสานพลังกลุ่ม	แม่มด / การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
T2-4	นำเสนอมุมมอง แนวคิด และประสบการณ์จากการขับเคลื่อนงาน	จิตวิญญาณในอาหาร
T2-5	นำเสนอประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากชีวิตการทำงาน	จิตวิญญาณจิตอาสา
T2-6	นำเสนอประสบการณ์จากชีวิตการทำงาน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	การดูแลใจครูแพทย์
T2-7	นำเสนอประสบการณ์จากชีวิตการทำงาน	หัวใจของผู้ดูแล
T2-8	แลกเปลี่ยนประสบการณ์การขับเคลื่อนงาน และสานเครือข่าย	ผู้เยียวยาที่ทำงานสังคม
T2-9	นำเสนองานวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผลลัพธ์ที่ได้	การขับเคลื่อนสันติภาพและการปรองดอง
T2-10	นำเสนอประสบการณ์ชีวิต บอกเล่าความรู้สึก และสานพลังกลุ่ม	ชาวเมียนมาในวิกฤตสงคราม
T2-11	นำเสนองานวิจัยเชิงประวัติศาสตร์	บทเรียนชีวิตครูบาศรีวิชัย

ตารางสรุปท่วงท่าวิธีการของกระบวนการ / กิจกรรมการเรียนรู้ในพื้นที่การเรียนรู้ของงานประชุมวิชาการ (ต่อ)

รหัสของพื้นที่การเรียนรู้	ท่วงท่าวิธีการของกระบวนการ / กิจกรรมการเรียนรู้	ประเด็นความรู้ที่สำคัญ
T2-12	นำเสนองานวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม และประสบการณ์จากการขับเคลื่อนงาน	นิเวศวิทยาพื้นบ้าน
T2-13	นำเสนอประสบการณ์ชีวิต บอกเล่าความรู้สึก และสานความเข้าใจ	ความทุกข์จากความรุนแรง
T3-1	สนทนากลุ่ม แลกเปลี่ยนและสื่อสารความรู้สึก	การเคารพการเป็นตัวเอง
T3-2	นำเสนอคุณค่า มุมมองชีวิต จากประสบการณ์และวิถีการดำเนินชีวิต	แก่นแท้ของศาสนา
T3-3	นำเสนอข้อมูลและสถานการณ์ จากประสบการณ์การทำงาน	ปัญญาประดิษฐ์กับความเป็นมนุษย์
T3-4	บอกเล่าความรู้สึกจากประสบการณ์ของชีวิตการทำงาน สู่การสานความเข้าใจ	จิตวิญญาณผู้ดูแล
T3-5	นำเสนอความรู้ความเข้าใจ จากประสบการณ์การทำงาน	การดูแลแบบประคับประคอง
T3-6	นำเสนอประสบการณ์ แนวคิด และคุณค่า จากชีวิตการทำงาน	การร่วมชะตากรรมสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ
T3-7	บอกเล่าประสบการณ์ แนวทาง และข้อคิด	มูเตลู
T3-8	บอกเล่าและแบ่งปันประสบการณ์ คุณค่า และเจตนารมณ์ จากวิถีการดำเนินชีวิตและการขับเคลื่อนงาน	ศาสนาเพื่อสังคม
T3-9	นำเสนอประสบการณ์เรื่องเล่าจากชีวิต กระบวนการสร้างเรื่องเล่าและการร่วมแบ่งปันแลกเปลี่ยนเพื่อสานความเข้าอกเข้าใจ	จิตวิญญาณคนชายขอบ
T3-10	เปิดพื้นที่การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้สึกและมุมมอง จากประสบการณ์ชีวิต	พื้นที่เสียงแห่งความจริง
T3-11	ควบรวมความรู้และประสบการณ์ภาพรวม ยกระดับมุมมอง และสะท้อนตกผลึกเพื่อประทับกลับสู่ภายใน	สรุปภาพรวมของงานประชุมวิชาการ
T3-12	เปิดพื้นที่การเปล่งเสียงของประสบการณ์และคุณค่า จากการขับเคลื่อนงาน	ประสบการณ์ที่เยาวชนได้เรียนรู้

จะเห็นได้ว่า เมื่อพิจารณาดูที่ท่วงท่าของกระบวนการ / กิจกรรมการเรียนรู้ในทั้ง 40 พื้นที่ที่มีความแตกต่างหลากหลายไปอย่างน่าสนใจนั้น อาจทำให้เราได้เห็นถึงธรรมชาติของความจริงที่ไม่เหมือนกันที่เจ้าภาพแต่

ละท่านมุ่งเข้าไปทำงานด้วย และถ้าลองแยกแยะความจริงที่ปรากฏขึ้นในแต่ละพื้นที่การเรียนรู้เหล่านั้นออกเป็นเฉดอย่างคร่าว ๆ ก็อาจแบ่งได้เป็น 4 กลุ่มหลัก ดังนี้

1. **ความจริงแบบประจักษ์แจ้งลงตัว** ที่ถูกนำเสนอผ่านกระบวนการสร้างความรู้ที่มีระเบียบวิธีและการประมวลผลที่ชัดเจน ความจริงแบบนี้อาจตรงกับ Consensus Reality ตามแนวคิดของอาร์โนลด์ มินเดลล์ (นำเสนอในพื้นที่การเรียนรู้ T3-10) และสามารถเป็นบ่อเกิดของความรู้ที่ลงตัวสมบูรณ์ตามนิยามขององค์ประกอบหลัก (คือ Justified-true-belief) ความรู้ความจริงลักษณะนี้จึงสามารถนำไปเผยแพร่ต่อยอด และใช้ประโยชน์เรียนรู้ได้ทันที ตัวอย่างของความจริงแบบนี้พบได้ใน การนำเสนองานวิจัยเชิงเอกสารเรื่อง On Consolation (KN-3) การนำเสนอผลงานวิจัยเรื่องอภัยทาน (T1-6) การนำเสนอผลงานวิจัยเชิงปริมาณที่วิเคราะห์องค์ประกอบและสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา (T2-1) การนำเสนองานวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมที่ทำร่วมกับชาวบ้านในท้องถิ่น (T2-9 และ T2-12) การนำเสนองานวิจัยเชิงประวัติศาสตร์เรื่องบทเรียนชีวิตครูบาศรีวิชัย (T2-11) การนำเสนอผลและกระบวนการแสวงหาความรู้จากการสร้างเรื่องเล่าของประสบการณ์ชีวิตคนชายขอบ (T3-9) เป็นต้น โดยแต่ละงานข้างต้นสามารถนำเสนอกระบวนการสร้างความรู้ที่รัดกุมชัดเจน และรับรองความถูกต้องของความรู้ที่ได้อย่างมีหลักการแบบวิชาการ (แต่ก็อุดมด้วยคุณค่าและความหมายในทางจิตวิญญาณด้วย)

2. **ความจริงเชิงข้อมูล ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น หรือวิธีปฏิบัติ** ที่อยู่กับตัวบุคคลหรือในบริบทเฉพาะ ที่ไม่ได้ถูกประมวลผลอย่างเป็นระบบ ความจริงแบบนี้อาจตรงกับทั้ง Consensus Reality หรือ Dreamlike Reality ตามแนวคิดของมินเดลล์ แต่อาจยังไม่ใช่ความรู้ที่ลงตัวสมบูรณ์ตามนิยามขององค์ประกอบหลัก จนกว่าจะถูกนำไปประมวล เรียบเรียง หรือจัดโครงสร้างความหมาย ให้สอดคล้องลงตัวกับชุดข้อเท็จจริงที่ครบถ้วนหรือสื่อนัยที่สอดคล้องกับบริบทได้เสียก่อน อย่างไรก็ดี ความจริงลักษณะนี้อาจใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้า จุดประกายทางความคิด หรือชวนตั้งคำถามสืบค้นลงลึกได้ต่อ จึงเป็นหัวเชื้อของการเรียนรู้ที่ดีไม่น้อยหากแต่ต้องอาศัยความสนใจใคร่รู้ที่จะทำงานสืบเนื่องของตัวผู้เรียนรู้เอง ตัวอย่างของความจริงแบบนี้พบได้ใน การนำเสนอข้อมูลและสถานการณ์ความเป็นจริงของโลกออนไลน์และปัญญาประดิษฐ์ (T1-5 และ T3-3) การนำเสนอแนวคิดเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง (T1-8) การทำเวิร์กชอปเรื่องอคติทางวัฒนธรรม (T1-9) การนำเสนอความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลแบบประคับประคอง (T3-5) เป็นต้น

3. **ความจริงเชิงประสบการณ์ชีวิตหรืออารมณ์ความรู้สึก** ที่อยู่ในตัวบุคคลหรือกลุ่มที่เผชิญสถานการณ์ร่วมกัน ความจริงแบบนี้มักตรงกับ Dreamlike Reality ตามแนวคิดของมินเดลล์ และโดยทั่วไปยังไม่ใช่ความรู้ที่ลงตัวสมบูรณ์ตามนิยามขององค์ประกอบหลัก จนกว่าจะถูกนำไปประมวลหรือเรียบเรียงให้เป็นโครงสร้างความหมายที่สอดคล้องกับบริบท หรือนำเสนออย่างสร้างสรรค์ให้เห็นคุณค่าความหมาย แต่อย่างไรก็ตาม ความจริงลักษณะนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในแง่ที่เป็นประตูที่เปิดให้เข้าไปสัมผัสเนื้อแท้แห่งชีวิตและจิตวิญญาณ ชวนฉุกใจผู้คนให้เกิดการตระหนักรู้ การเห็นอกเห็นใจ การสานพลังร่วม การเยียวยา

จิตใจ และการใคร่ครวญเพื่อทำงานกับตัวตนเชิงลึก นำไปสู่การคลี่คลายจากเงื่อนไขและเกิดมุมมองของความรู้ความเข้าใจอย่างใหม่ที่เป็นอิสระได้กว่าเดิม ตัวอย่างของความจริงแบบนี้พบได้ใน การทำเวิร์กชอปแบ่งปันประสบการณ์ของวิถีแม่มด (T2-3) การนำเสนอประสบการณ์และความรู้สึกของชาวเมียนมาที่ผ่านวิกฤตสงครามและชาวบ้านที่อำเภอตากใบ (T2-10 และ T2-13) การนำเสนอความรู้สึกจากประสบการณ์การเป็นผู้ดูแล (T3-4) การเปิดพื้นที่แบ่งปันแลกเปลี่ยนเสียงแห่งความจริงจากประสบการณ์ชีวิต (T3-10) เป็นต้น

4. **ความจริงของวิถีชีวิตที่ตกผลึกหลอมรวม** ที่มาจากความเป็นเนื้อเป็นตัวที่เปี่ยมเต็ม โดยมากมักเป็นความจริงที่ดำรงอยู่ในตัวบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณซึ่งเราอาจสัมผัสรับรู้ได้ (ด้วยจิตใจต่อจิตใจ) ผ่านดำรงอยู่และเป็นไปร่วมกันอย่างสดใหม่เป็นปัจจุบัน ความจริงแบบนี้อาจหยั่งลงถึงระดับ Essence ตามแนวคิดของมินเดลล์ เป็นบ่อเกิดของความรู้ที่พ้นไปจากทวิภาวะ ไม่สามารถบอกเล่าเป็นคำพูด แต่เป็นบาทฐานของความรู้ความเข้าใจอื่น ๆ ที่เรารับรู้ได้ ตัวอย่างของความจริงแบบนี้มักปรากฏอยู่ในบุคคลผู้คร่ำหวอดและซื่อตรงกับวิถีชีวิต / วิถีการเรียนรู้ของตนเองมาอย่างยาวนาน จนเกิดภูมิปัญญาและความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อโลก ซึ่งพบได้ในหลายพื้นที่การเรียนรู้ในงานประชุมวิชาการครั้งนี้

อนึ่ง การหยิบยกพื้นที่การเรียนรู้บางพื้นที่ขึ้นมากล่าวถึงเพื่อเป็นตัวอย่างดังอรรถาธิบายข้างต้นนั้น มิได้หมายความว่าในพื้นที่นั้นจะมีแต่ความจริงเพียงลักษณะใดลักษณะหนึ่งตามที่ระบุเท่านั้น หากในความเป็นจริงเราสามารถพบความรู้ความจริงได้หลากหลายแบบในพื้นที่การเรียนรู้หนึ่ง ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับมุมมอง วิธีการ หรือคุณลักษณะในจิตใจของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ในพื้นที่นั้น ๆ

<u>ความรู้ความจริงที่ปรากฏ</u>[10]

จากการมองเห็นสถานการณ์จริงตามประสบการณ์และหน้างานของเจ้าภาพแต่ละท่าน ได้นำมาซึ่งท่วงท่าการออกแบบ และปฏิบัติการสู่กระบวนการและกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งได้เกิดขึ้นในงานประชุมวิชาการครั้งนี้ ดังสรุปไว้แล้วในตารางข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นในทุกพื้นที่การเรียนรู้ เป็นดั่งทะเลแห่งความรู้ความจริงที่ต้อนรับให้ผู้เข้าร่วมทุกคน สามารถเอาตัวลงไปแหวกว่ายและซึมซับรับรู้ทั้งหมดนั้นผ่านประสบการณ์ตรงของตัวเอง แล้วกลั่นกรอง ประมวล และแปรผลเป็นความรู้ที่ยังคุณค่าความหมายให้แก่ตนเองได้อย่างเต็มที่ ในการนี้ ความรู้ความจริงทั้งหมดมีทั้งที่เป็นความจริงระดับต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น Consensus Reality Dreamlike Reality และ Essence หรือมีทั้งที่เป็นความรู้ฝังลึกในตัวบุคคล และความรู้ชัดแจ้งที่สื่อสารบอกกล่าวกัน อีกทั้งมีส่วนที่เป็นความรู้แบบสมบูรณ์ลงตัวตามนิยามของโลกวิชาการที่พร้อมนำไปอ้างอิงและใช้

[10] ในรายงานฉบับนี้ ไม่อาจนำเสนอเนื้อหาความรู้ทั้งหมดโดยละเอียดของทุกพื้นที่การเรียนรู้ได้ หากจะกล่าวถึงประเด็นเหล่านั้นพอสังเขปและเน้นไปที่คุณลักษณะ แนวโน้ม หรือคุณประโยชน์ของความรู้เหล่านั้นเป็นสำคัญ นอกจากนี้ เนื้อหาที่หยิบยกขึ้นมากล่าวหลัก ๆ เป็นความรู้แบบชัดแจ้งซึ่งไม่ใช่ทั้งหมด ความรู้ที่ปรากฏอยู่ในงานยังมีอีกมากที่เป็นความรู้แบบฝังลึกซึ่งไม่สามารถสื่อสารด้วยคำพูดแบบชัด ๆ ได้

ประโยชน์ได้เลย และส่วนที่เป็นความจริงแบบ “ดิบ ๆ” หรือ “สด ๆ” ที่ให้ผู้รับได้ตกผลึก เรียนรู้ หรือนำไปทำงานต่อกับตัวเอง

ในที่นี้ จะขอกล่าวถึงความรู้ความจริงที่ปรากฏขึ้นในงานอย่างสังเขป โดยเน้นไปที่ตัวประเด็น (มากกว่าเนื้อหาสาระโดยละเอียด) ซึ่งให้คุณค่าความหมายหรือให้แนวโน้มทิศทางเพื่อการเรียนรู้สืบเนื่อง โดยจะแยกกล่าวเป็นระดับต่าง ๆ 3 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับชุมชนและสังคม และ ระดับกระบวนทัศน์และระบบโลก

ความรู้ความจริงระดับบุคคล

แนวคิด (ที่แปรเป็นแนวทางและขั้นตอน) **การปลอบประโลมใจ (Consolation)** ของ Michael Ignatieff (จากเอกสารชื่อ On Consolation: Finding solace in dark times) มีคุณค่าที่เหมาะสมสอดคล้องกับยุคสมัย ที่ผู้คนมากมายทุกวันนี้ต้องเผชิญกับ *ความทุกข์สาหัส* ชนิดที่เจ้าตัวไม่สามารถรับมือได้ แนวคิดนี้นำเสนอขั้นตอนที่สรุปได้อย่างง่าย ๆ ดังนี้ เริ่มจากการร่วมรับรู้อารมณ์ความรู้สึก การยอมรับความเข้าใจ (ผิด) ของการมีความทุกข์นั้น การหวนคืนสู่ชุมชนความเป็นมนุษย์ และการช่วยให้ฟื้นคืนสติและรู้สึกตัว ในขณะที่การปลอบประโลมใจที่ไม่อาศัยสิ่งเหนือตัวตน (พระเจ้า) เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยพลังใจของตัวเอง (Self-realization) รวมถึงการหาวิธีหันเข้าหาสิ่งดี ๆ ในชีวิตแทน

แนวคิดเรื่อง **อภัยทาน** ของ รศ.ดร.มารค ตามไท และคณะ มุ่งให้ความสำคัญต่อการปลูกฝังคุณภาพด้านนี้ที่ถูกต้องตรงตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ให้เกิดขึ้นในระดับปัจเจกบุคคลก่อนโดยไม่ต้องคาดหวังผลจากผู้อื่น อภัยทาน หมายถึง การตั้งเจตนาละเว้นหรือสละให้ด้วยจิตที่เป็นกุศล และประกอบด้วยสติและสมาธิ อภัยทานสามารถนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ และการเปลี่ยนแปลงทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา สิ่งที่ได้รับความใส่ใจและให้ความสำคัญมากที่สุดสิ่งหนึ่งและถือเป็นทักษะปฏิบัติพื้นฐานก็คือ *การฝึกสติและการสร้างความรู้สึกตัว* แนวคิด **จิตวิทยาสติ** ของ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ให้คำอธิบายเกี่ยวกับสภาวะจิตของมนุษย์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ จิตพื้นฐาน เป็นจิตในชีวิตประจำวันที่มีแนวโน้มสะสมสภาวะด้านลบได้ง่าย กับ จิตขั้นสูง เป็นจิตที่ผ่านการฝึกจนมีสภาวะของความสงบมั่นคง และสมดุล ส่วนวิธีการฝึกหลัก ได้แก่ การฝึกรับรู้ลมหายใจและการทำ Body Scan แนวคิดที่อธิบายเรื่องสติและสมาธิได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรมเช่นนี้ นับได้ว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้คนในสังคมสมัยใหม่ที่ต้องรับมือกับเทคโนโลยีและการมีความคิดที่ซับซ้อน ช่วยให้ผู้คนเริ่มดูแลความคิดและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้กลับมาเป็นกลางได้ดีขึ้น ช่วยลดความเครียด ความกังวล ช่วยให้การสื่อสารและการตัดสินใจมีความรอบคอบขึ้น อีกทั้งช่วยลดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ได้

ความคิดและความรู้สึก คือสภาวะของจิตใจที่บุคคลสามารถรับรู้ได้ในแต่ละสถานการณ์ หลายครั้งมันกำหนดสุขทุกข์ ความเป็นไป และการตัดสินใจของเราอยู่ไม่น้อย ในเวลาเดียวกัน มันยังคือ *ความจริงด้านใน* หรือความจริงแบบอัตวิสัยที่คน ๆ หนึ่งหากสังเกตและเท่าทัน ย่อมจะพาให้เข้าถึงความหมายที่แฝงอยู่และเรียนรู้ไปกับสิ่งนั้นจนบังเกิดคุณประโยชน์ขึ้นได้ ในพื้นที่งานประชุมวิชาการครั้งนี้ มีอยู่หลายโอกาสที่ความคิดและข้อมูลสดจากเจ้าของประสบการณ์ได้ปรากฏขึ้นอย่างปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดการสื่อสารเรื่องราวที่ขยายวงกว้างออกไปได้มากขึ้น อีกทั้งเป็นการสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนต่อสาธารณะในเรื่องนั้น ๆ อีกด้วย โดยเฉพาะเรื่องที่ยังเข้าถึงได้ไม่ง่ายนักสำหรับคนทั่ว ๆ ไป ตัวอย่างเช่น รายละเอียดปลีกย่อยเกี่ยวกับ **การแพทย์แบบประคับประคอง (Palliative Care)** และ **สิทธิในการตายดี** ซึ่งทั้งสองเรื่องเป็นแนวทางให้แก่ผู้ป่วยระยะท้ายได้รับการดูแลอย่างมีคุณภาพและสามารถใช้ชีวิตในช่วงสุดท้ายได้อย่างมีความหมาย สอดคล้องกับคุณค่าภายในของตนเอง โดยวางอยู่บนแนวคิดแบบองค์รวม (Holistic) และมีหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanized) ส่วนสิทธิในการตายดีนั้นยังรวมถึงการที่ผู้ป่วยสามารถจากไปอย่างมีศักดิ์ศรี ไม่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานอย่างโดดเดี่ยว แต่จะได้รับการดูแลอย่างรอบด้านทั้งทางร่างกายและจิตใจ

อารมณ์และความรู้สึก เป็นสภาวะนามธรรมด้านในอีกประเภทหนึ่งที่แม้จะเป็นของเฉพาะตัว แต่ก็สามารถเป็นบ่อเกิดของปรากฏการณ์ที่มีความหมายในหลายแง่มุม ไม่ว่าจะเป็น การถูกบอกเล่าระบายเพื่อบรรเทาความอัดอั้นภายใน การเป็นสารสำคัญที่ใช้ในการเยียวยาจิตใจ การเป็นหัวเชื้อของแรงบันดาลใจในการลุกขึ้นมาทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น การเป็นตัวเชื่อมระหว่างจิตใจต่อจิตใจให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน นำไปสู่การเปิดใจเข้าใจ และ **เสริมพลังซึ่งกันและกัน (Empowerment)** ความจริงแบบอัตวิสัยจึงกลายเป็นอัตวิสัยร่วมที่มีพลังในการเชื่อมร้อยเครือข่าย สานพลังกลุ่มที่สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วม (Participatory group) ได้ นอกจากนี้อารมณ์ความรู้สึกยังเป็นประตูใจบานสำคัญที่เปิดสู่การสืบค้นลงลึกสู่ภายในของคน ๆ นั้น ให้เกิดการทำงานภายในจนเท่าทันและสามารถคลี่คลายตนเองจากสิ่งยึดติดบางอย่าง นำไปสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณและปลดปล่อยตนเองสู่อิสรภาพใหม่ (Emancipation) หลายตัวอย่างของปรากฏการณ์เหล่านี้ส่งผลให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนในระดับชุมชนและสังคม ไม่ว่าจะเป็นการเปิดใจรับฟังกันและกันเพื่อเป็นบ่อเกิดของการเรียนรู้สิ่งที่ลึกซึ้ง หรือการเผชิญหน้ากับทุกข์จนก้าวข้ามสู่การมีมุมมองใหม่ในชีวิตที่เปิดกว้างและยังประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ยิ่งกว่า (เกิดเป็นศักยภาพและระบบที่ดูแลผู้อื่นได้อย่างเป็นองค์รวม) ดังจะกล่าวถึงในหัวข้อถัดไป

ความรู้ความจริงระดับชุมชนและสังคม

การมีสุขภาวะในระดับร่วม (Collective Well-being) วางอยู่บนความรู้ความจริงแบบอัตวิสัยร่วมหรือการมีสัมพันธภาพที่สมดุลและผาสุก และหนึ่งในทักษะพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการดูแลจิตใจกันและกันก็คือ **ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง** และ **การให้ความเข้าอกเข้าใจกัน** การเปิดพื้นที่รับฟังคือการให้พื้นที่ที่เจ้าตัวสามารถบอกเล่าประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมาได้อย่างอิสระ เคารพในความเป็นตัวเอง และปราศจากการ

ถูกแทรกแซงหรือตัดสิน ส่วนการฟังที่ดีคือการรับรู้ เข้าใจ และเท่าทัน (ว่าเรากำลังมีเสียงความคิดของเราเองเกิดขึ้นมาข้างใน) แล้วกลับมาอยู่และเชื่อมโยงกับความรู้สึกของคนตรงหน้ารวมถึงของตัวเราเองด้วย เหล่านี้ คือเครื่องมือเบื้องต้นที่กลุ่มใช้ดูแลความทุกข์ของกันและกัน อีกทั้งยังใช้ดูแลใจของคนทำงานในระบบ รวมถึงคนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลได้อีกด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งใน *พื้นที่ปลอดภัย* คือขั้นตอนแรกของการเยียวยาจิตใจ ช่วยบรรเทาความรู้สึกเหงา ความแปลกแยก และเป็นที่พักพิงทางใจให้กับผู้คนในสังคมสมัยนี้ได้ อนึ่ง พื้นที่แลกเปลี่ยนแบบนี้ยังเป็นแหล่งของข้อมูลสำคัญที่จะสามารถผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบายให้ระบบหันมาเห็นและให้ความสำคัญต่อสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจมากขึ้น เอื้อให้เกิดการมีสวัสดิการที่เหมาะสม และนำไปสู่การเป็นสถานที่ทำงานที่มีความเชื่อมโยงกับชีวิตจริงและเคารพในความเป็นมนุษย์ได้ในที่สุด

องค์กรที่พึงประสงค์และมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในงานประชุมวิชาการครั้งนี้มีชื่อเรียกองค์กรแบบนี้ว่า *องค์กรรมณีย์* หรือ **องค์กรแห่งสติ** คือองค์กรที่นำเรื่องสติเข้ามาสู่ระบบการทำงาน ผ่านตัวผู้บริหารที่เห็นความสำคัญของการตระหนักรู้เท่าทันในตัวเอง เช่น ในการแก้ปัญหาใด ๆ จะเริ่มจากการกลับมาสำรวจสภาวะภายในและรับรู้ความรู้สึกที่แท้ของตัวเองในขณะก่อนเป็นเบื้องต้น การรับมือกับปัญหาด้วยการมีสติในตนเองเช่นนี้จะช่วยให้องค์กรจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยความสงบสุข ไม่สร้างแรงกดดันหรือความขัดแย้งให้เกิดขึ้น แนวคิดการพัฒนาองค์กรให้มีสุขภาวะบนฐานแห่งสตินี้ สอดคล้องกับแนวคิดสากลที่เรียกว่า **Inner Development Goals (IDG)** ซึ่งมุ่งพัฒนาศักยภาพภายในขององค์กรในห้ามิติ คือ Being Thinking Relating Collaborating และ Acting อีกทั้งถูกหนุนเสริมด้วยการมี *เครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ* สำหรับคนในองค์กร

ขณะที่ในแวดวงการศึกษา มีแนวคิด **จิตตปัญญาศึกษา** และ **จิตศึกษา** คือการเรียนรู้มุ่งพัฒนามิติด้านในของมนุษย์ รวมถึงการเข้าใจตนเองและการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างมีสติตระหนักรู้ จิตตปัญญาศึกษา หรือ Contemplative Education เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่ผู้เรียนน้อมนำมาสู่ใจอย่างใคร่ครวญ เกื้อกูลต่อกระบวนการแห่งการพัฒนาจากจิตเล็ก (จิตที่ยึดติด คับข้อง มีเงื่อนไข) มาสู่จิตใหญ่ (ที่ตื่นรู้ ดำรงอยู่อย่างเปี่ยมเต็ม และมีความเชื่อมโยงเป็นองค์รวม) โดยหยั่งรากลงบนฐานคิดเชิงศาสนา มนุษยนิยม และองค์รวมบูรณาการ ในทำนองเดียวกัน จิตศึกษาซึ่งพัฒนาขึ้นเป็นหลักที่โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนาก็ส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนอย่างยั่งยืน มุ่งเปลี่ยนแปลงวิธีคิดทางการศึกษาแบบเดิมไปสู่การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสติ มีการรู้คิดอย่างมีเหตุผล ใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวก และฝึกฝนเรื่องคุณธรรมความดีงามต่าง ๆ โดยมีปัญญาภายในเป็นเป้าหมายหลัก นับว่าเป็นการสร้าง *สนามพลังบวก* ให้เกิดขึ้นในโรงเรียนที่ทั้งนักเรียนและครูสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

ส่วนในวงการสาธารณสุขก็เริ่มเห็นแนวโน้มของการเกื้อกูลมิติความเป็นมนุษย์และสุขภาวะทางปัญญามากขึ้น ทั้งในตัวผู้ป่วย ญาติ ผู้ดูแล รวมถึงแพทย์และพยาบาลเองด้วย ความบาดเจ็บทางใจและแรงกดดันที่มากล้นอันเกิดจากงานและชีวิตส่วนตัวอาจผลักดันให้ผู้เยียวยาคนหนึ่งกล้าเผชิญหน้าและก้าวออกจากความคับข้องเดิม ๆ มาสู่ความเป็นไปได้ใหม่ ๆ และสามารถยังประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ยิ่งใหญ่กว่าเดิม กลายเป็นการเติบโตทางจิต

วิญญาณที่งดงามและทรงคุณทั้งต่อตนเองและสังคม วิธีคิดของ **การแพทย์แบบประคับประคอง** ในหน่วยงานของรัฐ เช่น หน่วยการุณรักษ์ ศูนย์ชีวันตาภิบาล ฯลฯ และการพัฒนาหลักสูตรในด้านนี้อย่างเต็มรูปแบบ รวมถึงการเกิดขึ้นของวิสาหกิจเพื่อสังคม เช่น เยือนเย็น ชีวามิตร ฯลฯ เหล่านี้คือตัวอย่างของความรู้ความเข้าใจใหม่ที่นำพามุมมองแบบองค์รวมและการใส่ใจในมิติความเป็นมนุษย์ ให้ได้ปรากฏชัดเป็นรูปธรรมในสังคมมากยิ่งขึ้น

และเมื่อเราเงยหน้ามองออกไปดูสังคมในวงกว้าง เราอาจหวังถึงสังคมที่มีสันติภาวะ สังคมที่เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันอย่างเสมอหน้า สังคมที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขและนำพากันและกันไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาที่ยั่งยืน กระนั้น นั่นยังอาจเป็นได้แค่ความฝันในวันนี้ที่มีเพื่อนมิตรมากมายในงานประชุมวิชาการครั้งนี้ มาอุทิศพลังการเรียนรู้เพื่อหวังจะสานฝันเหล่านี้ให้เข้าใกล้ความจริงได้ในเร็ววัน มีความรู้ความจริงหลากหลายแง่มุมที่ผุดปรากฏขึ้นบนเจตนารมณ์ร่วมดังกล่าว โดยมีสาระน่าสนใจที่พอรวบรวมและสรุปโดยย่อได้ ดังนี้

- ความแตกต่างกัน ทั้งในด้านรูปลักษณ์ กายภาพ ความคิด ความเชื่อ รวมถึงอารมณ์และความรู้สึก เป็นเรื่องที่ยอมรับได้ และเราทุกคนสามารถเรียนรู้ที่จะให้เกียรติและเคารพความไม่เหมือนกันเหล่านั้นได้ ด้วยคนทุกคนมีคุณค่า มีความกรุณาในใจ และมีศักยภาพในการเติบโตได้ไม่ต่างกัน
- การมีสติเพื่อให้เท่าทันสภาวะด้านในของตนเอง เกิด *การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)* ได้ นับเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ ที่จะช่วยให้คน ๆ นั้นไม่ตกเป็นเหยื่อของอคติต่าง ๆ ที่กำลังเป็นประเด็น อีกทั้งช่วยสกัดกั้นข้อมูลลวง ป้องกันความขัดแย้งและความเกลียดชังกันในสังคม
- การเยียวยาจิตใจและการเสริมสร้างความมั่นคงเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ คือทักษะสามัญที่คนทำงานภาคสังคมควรมีโอกาสได้เรียนรู้ สำหรับเพื่อดูแลจิตใจของตนเองยามต้องเผชิญกับสภาวะที่ยากลำบาก
- การเผชิญหน้ากับความทุกข์และการยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น สามารถเป็นโอกาสให้เจ้าตัวได้ทำงานกับมิติภายในของตัวเอง จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงคุณภาพของจิตใจ อันเป็นการเติบโตขึ้นทางจิตวิญญาณได้ อนึ่ง สิ่งนี้คือภารกิจหลักที่สอดคล้องกับแนวคิด **ศาสนาเพื่อสังคม (Engaged Spirituality)**
- ความรู้เรื่องอำนาจหรือ **อำนาจสามแบบ** คือ อำนาจเหนือ อำนาจร่วม และอำนาจภายใน เป็นความรู้ความเข้าใจที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ที่มีประโยชน์ต่อการดูแลจิตใจ ช่วยเสริมพลังในตัวเอง และนำไปสู่การเคารพตัวเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มคนชายขอบ (หรือถูกทำให้เป็นชายขอบ) ของสังคม
- การเชื่อมโยงกันบนความรู้สึกทุกข์ที่มีร่วมกัน สามารถนำไปสู่การก่อเกิดพลังของการรวมกลุ่ม เกิดมุมมองแบบ **การเสริมพลัง (Empowerment)** และ **การปลุกจิตสำนึกรู้ (Conscientization)** อันเป็นการเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยศักยภาพที่แท้ภายในตนเองออกมา เท่าทันจุดยืนเชิงอำนาจ และคืนอำนาจให้แก่ผู้เรียนที่จะสร้างสรรค์ความรู้ด้วย **ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action)** ปฏิบัติการนี้มองว่า *ความรู้เกิดจากการเข้าร่วมของทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน* และผลจากปฏิบัติการในลักษณะนี้สามารถหนุนเสริมพลัง ปลุกความเชื่อมั่น ความรัก ความกลมเกลียว ตอบโจทย์ความไม่รู้และแก้ปัญหาของท้องถิ่น

ได้อย่างตรงจุด เช่น การสร้างฐานข้อมูลทรัพยากรของชุมชน การอนุรักษ์วัฒนธรรมของท้องถิ่นและภูมิปัญญาดั้งเดิม อีกทั้งช่วยสานสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจกับคนต่างพื้นที่ รวมถึงขยายการตระหนักรู้ต่อประเด็นร่วม เพื่อให้รับมือกับแรงกดดันที่เกิดจากอำนาจกระแสหลักได้อย่างมีดุลยภาพมากขึ้น

- แนวคิด **ประชาธิปไตยเชิงลึก (Deep Democracy)** ของ อาร์โนลด์ มินเดลล์ มองความจริงทั้งปวงเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความจริงแบบเห็นพ้อง (Consensus Reality) ความจริงแบบความฝัน (Dreamlike Reality) และความจริงแบบแก่นแท้หรือสารัตถะ (Essence) การเปิดพื้นที่ให้เสียงแห่งความจริงทุกเสียงได้มีที่ทางที่จะปรากฏตัวขึ้นโดยไม่ถูกตัดสินหรือสกัดกั้น แต่เปี่ยมด้วยพลังและพลวัต ย่อมจะนำมาซึ่งการเยียวยา การตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง และการเท่าทันต่อ *การทำให้เป็นชายขอบ (Marginalization)* ที่เกิดขึ้นและพบได้ทั้งในระดับบุคคล สังคม และโลก นี่คือแนวทางที่สังคมจะเรียนรู้เพื่อเดินหน้าต่อได้โดยไม่ละเลยเสียง (และพลังงาน) ใด ๆ เลย
- **การสร้างสันติภาพในสังคม** ตามแนวคิดของ จอห์น พอล เลเดอรัค คือการถักทอความสัมพันธ์แบบใหม่ที่อาศัยความใยโยง การใฝ่รู้บนความย้อนแย้ง การกระทำที่สร้างสรรค์ และความเร้นลับของสิ่งที่เราไม่อาจรู้ รวมทั้งอาศัยวิธีการที่เรียกว่า *การเฉลียวพบ (Serendipity)* คือการค้นพบในสิ่งที่ไม่ได้มุ่งตั้งเป้าไว้แต่ต้น แต่พบได้ด้วยความบังเอิญ กอปรด้วยความเฉลียวฉลาด และมีสติสำนึกรู้ไม่คลาดจากแก่นสารอยู่ตลอด จนเกิดการเข้าถึงปัญญาหยั่งรู้ในเรื่องใหม่ ๆ และความหมายของ *ประชาธิปไตย* ของ โยฮัน กัลตุง ที่มุ่งสู่สังคมที่พึงพอใจได้ในความต้องการพื้นฐานพอที่จะทำให้ทุกชีวิตอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี ทั้งสองเรื่องนี้รวมถึงแนวคิดอื่น ๆ เช่น อหิงสธรรม ฯลฯ ได้ชี้ให้เห็นถึงกระบวนการสร้างสันติภาพที่เป็นพลังแห่งการร่วมมือกันโดยไม่ทอดทิ้งใครเลยในสังคม

ความรู้ความจริงระดับกระบวนทัศน์และระบบโลก

ในยุคสมัยที่โลกต้องเผชิญกับวิกฤตที่กำลังดำเนินมาถึงทางตัน วิธีคิดแบบเดิมที่พึ่งพิงแต่กระบวนการแบบวิทยาศาสตร์กลไก การคิดแบบจัดการ ควบคุม และผลาญใช้ รวมถึงการเอาประโยชน์ของมนุษย์เป็นตัวตั้งแต่เพียงอย่างเดียวนั้นเริ่มส่อเค้าว่าจะทำให้ทุกอย่างไปไม่รอด คำตอบของมนุษยชาติจึงต้องขยับมาอยู่ที่ **การวิวัฒน์ของจิตสำนึกร่วม (Collective Consciousness Evolution)** มาสู่ *กระบวนทัศน์แบบองค์รวม* ที่ไม่มองสรรพสิ่งอย่างแยกขาด หากแต่ทั้งหมดคือความโยงใยสัมพันธ์กันในทุกมิติภายใต้ระบบใหญ่เดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นตนเอง ผู้คนรอบข้าง สังคม สิ่งแวดล้อม โลกและจักรวาล

ในบริบทของระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม มีศาสตร์ด้านการเกษตรที่เรียกว่า **ไบโอไดนามิก** ซึ่งเป็นเกษตรกรรมที่อยู่บนกระบวนทัศน์แบบองค์รวม ความมีจริยธรรม และมุมมองเชิงจิตวิญญาณและความศักดิ์สิทธิ์ เกื้อหนุนการเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้งระหว่างคน ธรรมชาติรอบตัว และดวงดาวบนท้องฟ้า อีกทั้งให้การดูแลพืช สัตว์ และดินไปพร้อม ๆ กันเสมือนเป็นระบบเดียวกัน ไบโอไดนามิกคืออีกหนึ่งหนทางของคนทำเกษตรที่จะสร้าง

การเปลี่ยนแปลงทางจิตสำนึกให้กับตนเอง เพิ่มพูนความละเอียดอ่อนต่อธรรมชาติ และเคารพการมีสุขภาวะของทุกชีวิตที่เกี่ยวข้อง อีกนัยหนึ่ง นี่คือความรับผิดชอบของคนเราที่มีต่อการดำรงอยู่ร่วมกับโลก มุมมองต่อโลกแบบนี้สามารถส่งต่อมาเป็นความรู้ความเข้าใจที่เรียกว่า **ความรอบรู้ด้านอาหาร (Food Literacy)** ที่จะช่วยให้คนเราฉลาดรู้ว่าการกินแบบไหนจะส่งผลกระทบต่อตัวเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างไรบ้าง

หากข้ามมาดูแก่นสารทางจิตวิญญาณของโลกศาสนาดูบ้างก็จะพบว่า *แก่นแท้แห่งธรรม* นั้นก้าวข้ามขอบเขตของทุกศาสนา ผู้รู้ของทุกศาสนากล่าวตรงกันในแง่ที่ว่า คนเราทุกคนต่างมีด้านสว่างอันเป็นความดีงามพื้นฐานที่พ้นไปจากการตัดสินให้ค่าหรือความเป็นทวิภาวะ ซึ่งนี่คือศักยภาพที่สามารถพัฒนาไปสู่การตื่นรู้ได้ในคนทุกคน และแก่นแท้แห่งธรรมในบุคคลก็คือรากฐานที่ดีของสังคม นั่นคือโลกทั้งสองนี้ไม่เคยแยกขาดจากกัน

ในอีกมุมหนึ่ง **ศาสตร์แม่มด** ซึ่งถือได้ว่าเป็นศาสนาที่เก่าแก่ดั้งเดิมของมนุษยชาติ ก็สมาทานวิธีมองโลกแบบองค์รวม และประกาศความรู้ความจริงที่เน้นการมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติและโลกรอบตัวอย่างละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ศาสตร์แม่มดชี้ให้คนเราเห็นสภาวะและความสำคัญของสิ่งนี้ เพื่อนำไปสู่การดูแลและเยียวยากัน ด้วยการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เชื่อมโยงกับธาตุทั้ง 6 (ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณ) อย่างสมดุล หรือเชื่อมโยงกับพลังงานศักดิ์สิทธิ์ที่ดำรงอยู่กับธรรมชาติหรือสถานที่สำคัญทางอารยธรรม ซึ่งพลังแห่งการเยียวยาเช่นนี้จะก่อเกิดขึ้นจากภายในของตัวเอง ก่อนที่จะแบ่งปันออกไปสู่ผู้อื่นได้ต่อไป

การที่มนุษย์รุ่นแล้วรุ่นเล่าสามารถเห็นและเข้าถึงสภาวะแห่งการเชื่อมโยงที่ยิ่งใหญ่แต่ซ่อนเร้นเช่นนี้ แล้วส่งต่อกันมาผ่านอารยธรรมที่ยาวนานเป็นพัน ๆ ปี ส่งผลให้เรื่องจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งกลายเป็น *รหัสยภาวะ* ที่อยู่ในความรู้ความเข้าใจเรื่องจักรวาลวิทยาของมนุษยชาติ ด้วยเหตุนี้ การจาริกจึงบังเกิดขึ้นในความหมายของการเดินทางเพื่อเรียนรู้และถอดรหัสทางจิตวิญญาณ จะเป็นการจาริกสู่วิหารอันศักดิ์สิทธิ์ซึ่งก็คือการเดินทางกลับสู่บ้านหลังแรกของมนุษย์เรานั่นเอง เพราะวิหารภายนอก ก็คือวิหารภายใน ก็คือวิหารของพระเจ้า เช่นนี้

* * *

จะเห็นได้ว่า ถ้าเราลองพินิจพิจารณาลงไปถึงแก่นสารของความรู้ความจริงทั้งหมดในทุกระดับที่เกิดขึ้น ก็อาจพบคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญ ดังนี้

1. **เป็นความรู้ความจริงที่ใส่ใจคุณค่า ความหมาย และความเข้าอกเข้าใจที่มีร่วมกัน** เช่น การปลอบประโลมใจ (Consolation) การฟังอย่างลึกซึ้ง การเสริมพลัง (Empowerment) การเรียนรู้เรื่องอำนาจสามแบบ การปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action) เป็นต้น
2. **เป็นความรู้ความจริงที่มุ่งเน้นการมีสติตระหนักรู้ในตนเอง** เช่น จิตวิทยาสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง การปลอบประโลมใจ (Consolation) จิตตปัญญาศึกษา / จิตศึกษา องค์กรแห่งสติ IDG เป็นต้น
3. **เป็นความรู้ความจริงที่วางอยู่บนกระบวนทัศน์แบบองค์รวม ที่ไปพ้นจากมุมมองแบบลดทอนแยกส่วน** เช่น ไบโอไดนามิก การแพทย์แบบประคับประคอง ประชาธิปไตยเชิงลึก ศาสตร์แม่มด เป็นต้น

<u>หนทางสู่เบื้องหน้า</u>

ความรู้ความจริงทั้งหลายที่ถูกร้อยเรียงออกมาในทุกพื้นที่การเรียนรู้มีคุณลักษณะ พื้นฐานร่วมกันอยู่ 3 ประการ คือ **การใส่ใจในคุณค่า ความหมาย และความเข้าอกเข้าใจกัน การมีสติตระหนักรู้ในตนเอง และการขับเคลื่อนบนกระบวนทัศน์แบบองค์รวม** นี่คือภาพใหญ่ของความรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในงานนี้ เป็นความรู้จากชีวิต เป็นความรู้จากเจตจำนงที่ทรงพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง ฉะนั้น จึงไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่งตายตัว หากแต่ผันเปลี่ยนและพร้อมจะเคลื่อนไปสู่ความบริบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นในเบื้องหน้า คณะทำงานการจัดการความรู้ได้วิเคราะห์และสกัดเนื้อหาที่ว่าด้วยหนทางแห่งโอกาสของการไปต่อนี้ แล้วประมวลออกมาไว้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

หนทางในระดับบุคคล

บนหนทางนี้มองว่า ความทุกข์โดยเฉพาะ **ความทุกข์สาหัสมีไว้เพื่อเปิดใจรับ มีไว้เพื่อให้เกียรติ และให้พื้นที่แก่มันได้ปรากฏออกมาอย่างซื่อตรงเพื่อให้เราเข้าไปรับรู้และเข้าอกเข้าใจมันอย่างละเมียดละไม** นี่คือความจำเป็นข้อแรก สิ่งที่น่าสนใจต่อมาคือ แม้ว่าความหมายของการเป็นทุกข์นั้นจะขัดแย้งกับความหมายอันเป็นที่เข้าใจโดยทั่วไปที่เป็นสากลก็ตาม **แต่เราก็ยังจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับความเข้าใจผิดของการมีความทุกข์ของคน ๆ นั้นให้ได้เสียก่อน** ก่อนที่จะนำพาเขากลับสู่ชุมชนความเป็นมนุษย์และฟื้นคืนความหมายใหม่ที่ช่วยปลดคลายความทุกข์นั้นได้ต่อไป นี่คือหลักการสำคัญของการดูแลความทุกข์สาหัสที่พบได้ทั่วไปในผู้คนสมัยนี้ หลักการนี้ยังเป็นหัวใจของการเยียวยาที่จะช่วยฟื้นฟูความมั่นคงภายในให้กับบุคคลที่มีบาดแผลทางใจ ก่อนที่จะก่อเกิดเป็นศักยภาพที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงและยังประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ต่อไป

การสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้คนได้รับการรับฟังและได้ทบทวนไตร่ตรองชีวิตของตนเอง จึงนับเป็นความจำเป็นเบื้องต้นบนหนทางการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณของทุกคน และโดยเฉพาะกับผู้ที่รู้สึกว่าชีวิตตัวเองอับจนหนทางและมาถึงทางตัน การมีพื้นที่แบบนี้นอกเหนือจากเป็นการเยียวยาจิตใจแล้ว ยังเป็นโอกาสให้คน ๆ นั้นได้กลับมาใคร่ครวญเพื่อทำงานภายในกับตนเองจนเกิดการยกระดับทางจิตวิญญาณ และเราควรได้ทำสิ่งนี้ในพื้นที่ชีวิตจริงด้วย (ไม่เพียงแค่ในห้องอบรมหรือสถานปฏิบัติภาวนาเท่านั้น) การฟื้นฟูความมั่นคงภายในพร้อมกับการกลับมาใคร่ครวญเพื่อตระหนักรู้ในตนเองได้ อีกนัยหนึ่งคือการเรียนรู้ที่จะคืนอำนาจภายในให้ตัวเอง ให้กล้ายอมรับและเป็นตัวของตัวเอง อีกทั้งยังเป็นโอกาสที่จะเหนี่ยวนำให้คนรอบตัวในชีวิตจริงเกิดการเรียนรู้และสามารถเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับเราด้วย

การฝึกสติและสร้างสมาธิท่ามกลางชีวิตสมัยใหม่ ที่แวดล้อมด้วยความรีบเร่งและกดดันคือความท้าทาย กระนั้นก็จำเป็นที่ต้องทำให้เกิดขึ้นได้จริงเพื่อการมีชีวิตที่ตระหนักรู้เท่าทันและดำเนินไปได้อย่างมีดุลยภาพ อนึ่ง ข้อดีของความทันสมัยในยุคนี้ก็คือ การมีโอกาสที่จะใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อนำมาสนับสนุนการเข้าถึงและการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณได้

สิ่งที่จะช่วยเกื้อหนุนและนำพาการเรียนรู้ข้างต้น ได้แก่

- การมีพื้นที่รับฟัง / การมีพื้นที่เยียวยาจิตใจ
- การสร้างกลุ่มเพื่อนที่ไว้วางใจ (กัลยาณมิตร) ทั้งในห้องอบรมและในชีวิตจริง ที่จะเปิดใจ ใคร่ครวญ และทำงานภายในกับอัตตาตัวตนไปด้วยกัน
- การมีพื้นที่ที่จะได้ฝึกฝน / ฝึกปฏิบัติจริงทางจิตวิญญาณ (เช่น ฝึกสติ สมาธิ) โดยมีผู้รู้คอยชี้แนะ
- การทำกิจกรรมที่จะช่วยนำพาให้เกิดการเรียนรู้ใคร่ครวญลงลึกสู่ภายในตนเอง
- การถอดบทเรียนเพื่อตกผลึกและประมวลความรู้ต่าง ๆ

หนทางในระดับชุมชนและสังคม

บนหนทางนี้มองว่า การร่วมทุกข์หนักนำมาซึ่งแรงประสานและการรวมกลุ่มก้อนที่เหนียวแน่น อีกทั้งจะกลายเป็น **แรงส่งให้กลุ่มลุกขึ้นมาทำสิ่งดีงามเพื่อช่วยเหลือสังคมได้** การได้เห็นและได้เข้าอกเข้าใจในทุกข์หนักนั้นยังเป็นประตูแห่งแรงบันดาลใจที่บังเกิดขึ้นให้แก่ผู้คน ให้สามารถเปลี่ยนความทุกข์นั้นให้กลายเป็นแสงสว่าง เปลี่ยนความเศร้าให้กลายเป็นความรักและความหวัง และนี่คืออีกหนึ่งหนทางในการยังประโยชน์เพื่อโลก จากความทุกข์ กลับกลายเป็นการรวมกลุ่มเครือข่าย แล้วหันมาทำสิ่งดีงามเพื่อผู้อื่นได้ ทั้งหมดนี้คือเส้นทางการเรียนรู้ที่ควรไปให้สุดได้

การหันหน้าเข้าหากันบนความเห็นอกเห็นใจจนเกิดการร่วมกลุ่มกันนั้น ยังสามารถนำไปสู่ **การทำงานร่วมกันในลักษณะของปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม** ซึ่งนำไปใช้ขับเคลื่อนงานวิจัยหรือการทำงานเครือข่ายที่หนุนเสริมพลัง ปลุกจิตสำนึกในกันและกันได้ แก้ปัญหาของกลุ่มได้ตรงจุด และส่งเสริมการมีสุขภาวะทางปัญญา นับเป็นการปลุกพลังการเรียนรู้ที่แท้ให้เกิดขึ้น และนำไปสู่การที่กลุ่มจะสร้างนวัตกรรมหรืองานสร้างสรรค์ดี ๆ ใหม่ ๆ ในแบบของตัวเอง หากมีโอกาสจึงควรทำให้เครือข่ายเข้มแข็งด้วยการเรียนรู้และหนุนเสริมกันอย่างต่อเนื่อง ขยายเครือข่ายให้กว้างขวางขึ้นจากชุมชนไปสู่สังคมวงกว้างจนถึงระดับนานาชาติได้ในที่สุด

อนึ่ง การทำงานเครือข่ายบนการมีส่วนร่วมนี้สามารถเป็นพื้นที่ที่เรามาพบปะ แลกเปลี่ยน และขยายผลการเรียนรู้กันได้เสมอ ๆ และเป็นโอกาสให้เราได้สร้างการตระหนักรู้ในประเด็นที่เรากำลังทำงานอยู่ด้วย **การรวมตัวกันส่งเสียงไปสู่สังคม** (โดยเฉพาะเสียงที่สังคมมักสกัดปัดทิ้ง) สร้างการเรียนรู้ร่วมกับคนต่างพื้นที่ให้กว้างขวางขึ้น เปิดเวทีสาธารณะเพื่อให้ข้อมูล สร้างการมีส่วนร่วม แบ่งปันประสบการณ์สำคัญ หรือร่วมกันประกาศเจตนารมณ์ นี่คือโอกาสให้เราได้ **ขับเคลื่อนงานไปถึงระดับนโยบายที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคม** อย่างเช่น ผลักดันเรื่องกติกาและกฎหมายที่มีจิตสำนึกและมีความเป็นธรรมให้เป็นจริงขึ้นมาได้

ในการเชื่อมโยงการเรียนรู้กับสาธารณะ หากเป็นไปได้ควรได้มี **การตกผลึก ประมวล และเรียบเรียงข้อมูลความรู้ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบระเบียบ** ทั้งข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวกับกระบวนการเตรียมงาน การวางแผน การ

ปฏิบัติการ รวมถึงผลหรือสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นที่จะมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ โดยจัดทำเป็นเอกสารหรือข้อมูลออนไลน์ก่อนทำการเผยแพร่ออกไป ก็จะช่วยให้การเรียนรู้กับสาธารณะนี้มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น

หัวใจของการสร้างพื้นที่การเรียนรู้กับสังคมอยู่ที่ **การมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวางและลงลึกกับผู้เข้าร่วมในพื้นที่เรียนรู้นั้น** สิ่งนี้จะนำมาซึ่งการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกในใจ อีกทั้งเป็นการโอบอุ้มรับฟังและลงไปทำงานต่อกับทุกเสียงที่ได้ยินเหล่านั้นอย่างซื่อตรงจริงใจ

ในแวดวงการแพทย์และสาธารณสุข นอกเหนือจากการเปิดวงแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อเป็น **พื้นที่ดูแลจิตใจและสร้างระบบการรับฟังกันอย่างแท้จริง** แล้ว ยังอาจใช้โอกาสนี้รวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์เพื่อยกระดับสู่การพัฒนานโยบายที่สนับสนุนการเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์และการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณของคนทำงานให้เกิดขึ้นจริงได้ ส่วนเรื่อง **การแพทย์แบบประคับประคองและสิทธิในการตายดีสามารถสร้างให้เป็นประเด็นที่ส่งผลกระทบทางสังคมได้มากกว่านี้** ด้วยการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาของแพทย์ให้หันมาฝึกฝนเรียนรู้เรื่องนี้อย่างจริงจังมากขึ้น เผยแพร่ข้อมูลความรู้เรื่องนี้ออกไปสู่ประชาชนในวงกว้าง ด้วยการจัดเวทีสาธารณะหรือการใช้สื่อที่เหมาะสม รวมถึงการสนับสนุนวิสาหกิจเพื่อสังคมให้ทำงานทางด้านนี้มากขึ้น ๆ ทั้งหมดก็เพื่อผลักดันเรื่องเหล่านี้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงระดับนโยบายเพื่อพัฒนาระบบสุขภาพของสังคมให้เป็นองค์รวมและมีความเป็นมนุษย์ได้มากยิ่งขึ้น อนึ่ง การได้พิจารณาถึงวัฒนธรรมและธรรมเนียมปฏิบัติที่เคยเป็นมาของบริบท (เช่นการที่แพทย์ต้องเป็นผู้แบกรับการตัดสินใจทั้งหมดด้วยความรู้สึกเป็นภาระกดดันและปราศจากความยืดหยุ่น) ก็มีความสำคัญเพื่อใคร่ครวญให้เกิดการเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ เป็นหนทางสู่การสร้างสุขภาวะทางปัญญาของระบบได้อย่างแท้จริงในระยะยาว

ในบริบทการศึกษาก็อาจขับเคลื่อนไปในทิศทางทำนองเดียวกัน ด้วยการจัดการหลักสูตรและองค์ความรู้ต่าง ๆ ให้มีมิติจิตวิญญาณอย่างเป็นระบบ นำสู่ **การขยายผล ขยายการอบรม และนำเข้าสู่ระบบการศึกษาหลัก** ให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะผู้เรียนหรือผู้สอนได้มีโอกาสเรียนรู้และเห็นคุณค่าของเรื่องมิติภายในมากยิ่งขึ้น จนเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบของการศึกษา ส่วนคนในระบบก็ควรได้รับการดูแลสุขภาวะทางจิตใจอย่างทั่วถึง มี**พื้นที่ปลอดภัยในการรับฟังและสื่อสารสิ่งที่สำคัญจากภายในได้** จนนำไปสู่การที่ระบบจะได้ยินสิ่งเหล่านี้ด้วย

จะเห็นได้ว่า ในการบริหารจัดการงานองค์กรนั้น **การส่งเสริมให้มีการทำงานและการตัดสินใจบนการมีสติรู้ตัวอีกทั้งเท่าทันอคติของตัวเองคือหัวใจของผู้บริหาร** นอกจากนี้การสร้างนโยบายหรือการทำดัชนีชี้วัดใด ๆ ก็ควรได้มีการวางแผนและเชื่อมโยงสิ่งเหล่านี้เข้ากับ **การตระหนักรู้ในสภาพความเป็นจริงรอบตัวและในบริบทรวมถึงเงื่อนไขทางสังคมต่าง ๆ** อีกนัยหนึ่ง เป็นการขยายกระบวนการเรียนรู้นี้ลงสู่พื้นที่จริงหรือชุมชนเพื่อบูรณาการจิตวิญญาณในระดับบุคคลเข้ากับการมีจริยธรรมและความเป็นธรรมในนโยบายสังคม

สิ่งที่จะช่วยเกื้อหนุนและนำพาการเรียนรู้ข้างต้น ได้แก่

- การมีพื้นที่รับฟัง พื้นที่ส่งเสียง หรือพื้นที่เยียวยาจิตใจกัน นำไปสู่การสร้างกลุ่มหรือเครือข่าย

- การสร้างพื้นที่ปฏิบัติการทางสังคมที่สามารถอุทิศตนและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในเวลาเดียวกัน รวมถึงการได้ใคร่ครวญมิติภายในเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณสืบเนื่องไปในการดำเนินชีวิตจริง
- การเปิด-ขยายพื้นที่เรียนรู้ทางสังคมที่จะสร้างแรงบันดาลใจ การตระหนักรู้ พบปะพูดคุย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมไปถึงปฏิบัติการต่าง ๆ เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน (กับหน่วยงาน องค์กร ชุมชน ฯลฯ)
- การทำเวทีสาธารณะที่จะระดมและเผยแพร่ข้อมูลความรู้ ประสบการณ์ หรือเจตนารมณ์ เพื่อสร้างการตระหนักรู้และการขยับขับเคลื่อนทางสังคม
- การได้ตกผลึก ขมวดประเด็น และประมวลผลองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ และนำออกสื่อสารเผยแพร่กับสาธาณะหรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันกับต่างพื้นที่

หนทางระดับกระบวนทัศน์และระบบโลก

บนหนทางนี้มองว่า มวลรวมของสังคมโลกมาถึงจุดเปลี่ยนที่จะต้องคลายตัวออกจากวิธีคิดแบบเดิมที่เอาการควบคุมจัดการและการมองโลกแบบลดทอนแยกส่วนเป็นตัวตั้ง ไปสู่ **วิธีคิดใหม่ที่เปิดรับความเป็นทั้งหมด การเสริมพลัง การปลุกจิตสำนึกรู้ และการเชื่อมโยงกับระบบใหญ่เช่นโลกและธรรมชาติเป็นตัวตั้ง** การเปลี่ยนกระบวนทัศน์สามารถเริ่มเรียนรู้ได้จากภายในของระดับบุคคล จากวันที่เริ่มมีสติตั้งหลักจากความทุกข์นั้นได้ จึงสามารถนำมาสู่การติดตั้งความหมายใหม่ให้แก่ชีวิต จะเป็นความหมายที่แท้จริงยิ่งกว่า ถูกต้องกว่า และเชื่อมโยงยิ่งใหญ่กว่า สู่การเห็นโลกและธรรมชาติอย่างเคารพรู้คุณ นับเป็นสันติภาวะในระดับบุคคลซึ่งจะส่งต่อไปสู่สันติภาวะในระดับสังคมได้ดุจเดียวกัน การยกระดับกระบวนทัศน์ในตนเองไปสู่สังคมแบบนี้สามารถแสดงออกได้ผ่านการดำเนินชีวิตที่เชื่อมโยงหลอมรวม ตัวอย่างเช่น การสร้างระบบอาหารที่ทุกคนที่เกี่ยวข้องในห่วงโซ่นี้จะมีจิตสำนึกแบบใหม่ที่อยู่บนการเคารพรู้คุณธรรมชาติ เป็นต้น นับเป็นการขยายการวิวัฒน์ของจิตสำนึกสู่วงกว้างออกไปได้เรื่อย ๆ จนสามารถกลายเป็นวัฒนธรรมการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณของมนุษย์ได้ในที่สุด

สิ่งที่จะช่วยเกื้อหนุนและนำพาการเรียนรู้ข้างต้น ได้แก่

- การสร้างโอกาสให้ได้กลับมาทำงานภายในในตัวเองอยู่เนือง ๆ และเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตและพบปะผู้คน
- การส่งเสริมการปลุกจิตสำนึกรู้ บนฐานของการตั้งหลักมั่น (Grounding) ในการดำรงชีวิตอย่างเคารพเกื้อกูล
- การเปิดพื้นที่เพื่อการเชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวม การพบปะผู้คนผู้มีวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณบ่อย ๆ รวมถึงการได้พาตัวเองไปมีประสบการณ์และปฏิสังสรรค์กับผู้คน เหตุการณ์ และเรื่องราวเหล่านี้

KM Recommendations

เส้นเรื่องทั้งหมดของการเรียนรู้ในงานประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญาครั้งที่ 2 ตั้งแต่สถานการณ์นำเข้า ความรู้ความจริงสำคัญที่ปรากฏ และหนทางไปต่อ สามารถสรุปย่อได้ดังตารางด้านล่าง

ตารางสรุปสถานการณ์นำเข้า ความรู้ความจริงสำคัญ และหนทางไปต่อ ที่ได้จากภาพรวมของพื้นที่เรียนรู้ในงาน

ทางเข้า : การมองเห็นสถานการณ์	ประเด็นความรู้ความจริง	หนทางสู่เบื้องหน้า
สถานการณ์ระดับบุคคล การต้องรับมือกับความทุกข์สาหัส อารมณ์ลบขั้นรุนแรงจนเจ้าตัวไม่สามารถแบกรับได้ ส่วนคนในระบบเยาวชน คนชายขอบต้องพบกับแรงกดดันจากการไม่เห็นคุณค่าด้านจิตใจ ถูกหมิ่นหยาม ถูกกดทับ และไม่สามารถมีส่วนร่วม	**ระดับบุคคล** - การปลอบประโลมใจ - อภัยทาน - จิตวิทยาสติ - *ข้อมูลข้อเท็จจริงเชิงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก*	**หนทางระดับบุคคล** การเปิดใจรับ เข้าอกเข้าใจอย่างละเมียดละไม และยอมรับในความเข้าใจผิดของการมีความทุกข์เพื่อฟื้นคืนความมั่นคง การสร้างพื้นที่ปลอดภัย ไตร่ตรองชีวิตคืนอำนาจภายใน ได้ทำงานภายในจนเติบโตทางจิตวิญญาณ ฝึกสติในชีวิตประจำวัน
สถานการณ์ระดับชุมชนและสังคม การขาดระบบที่รับฟังและให้คุณค่าด้านจิตใจ โครงสร้างใหญ่ตัดขาดจากชีวิต เน้นการควบคุม แข่งขัน แย่งชิง จนกลายเป็นความรุนแรง ผู้คนขาดการเชื่อมโยงเข้าหากัน	**ระดับชุมชนและสังคม** - ทักษะการฟัง / เข้าอกเข้าใจ - องค์กรแห่งสติ / IDG - จิตตปัญญาศึกษา/ จิตศึกษา - การแพทย์แบบประคับประคอง และสิทธิในการตายดี - ศาสนาเพื่อสังคม - อำนาจสามแบบ - การเสริมพลัง/ ปลุกจิตสำนึกรู้ - ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม - ประชาธิปไตยเชิงลึก - การสร้างสันติภาพในสังคม - *การสานเครือข่าย-พลังกลุ่ม*	**หนทางระดับชุมชนและสังคม** การสานสัมพันธ์พลังกลุ่มและเครือข่าย เป็นแรงส่งให้ลุกขึ้นมายังประโยชน์เพื่อสังคม การทำงานแบบมีส่วนร่วมในทุกระดับ โอบอุ้มทุกเสียง เสริมพลัง และปลุกจิตสำนึกเพื่อตระหนักรู้และแก้ปัญหาของบริบท และขยายเครือข่ายให้ใหญ่ขึ้น การรวมตัวส่งเสียงสู่สังคม ทำเวทีสาธารณะเพื่อให้ข้อมูลและเรียนรู้ในวงกว้างจนส่งผลเชิงนโยบาย การประมวลองค์ความรู้ไว้อย่างเป็นระบบ การสร้างพื้นที่รับฟัง มีระบบที่ส่งเสริมสติและดูแลจิตใจคนทำงาน การขยายผลประเด็นที่ฟื้นคืนมิติความเป็นมนุษย์เช่น จิตตปัญญาศึกษา Palliative care
สถานการณ์ระดับกระบวนทัศน์และระบบโลก การถูกครอบงำด้วยวิธีคิดแบบลดทอนแยกส่วนและเอาประโยชน์ของมนุษย์เป็นศูนย์กลาง การตัดขาดตัวเองจากโลกและธรรมชาติ ชีวิตขาดดุลยภาพ การเข้าไม่ถึงความเป็นองค์รวม รากเหง้าดั้งเดิมและแก่นแท้แห่งธรรม	**ระดับกระบวนทัศน์และระบบโลก** - การวิวัฒน์ของจิตสำนึกร่วม - การเกษตรไบโอไดนามิก - ความรอบรู้ด้านอาหาร - ศาสตร์แม่มด - *มิติด้านในผ่านอารยธรรม*	**หนทางระดับกระบวนทัศน์และระบบโลก** การเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกร่วมสู่การมีวิธีคิดแบบองค์รวม เปิดรับความเป็นทั้งหมด การเสริมพลัง การปลุกจิตสำนึกรู้ การสัมพันธ์เชื่อมโยงกับโลกและธรรมชาติอย่างเคารพรู้คุณ และขยายวงออกไปสู่วิถีการดำรงชีวิตที่หลอมรวมและตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ

จะเห็นได้ว่า พื้นที่การเรียนรู้ในภาพรวมมองว่า “ความทุกข์” ที่หนักหนาสาหัส ทั้งในระดับบุคคล (เช่น ความเครียด ความเหงา การสูญเสียตัวตน ฯลฯ) และในระดับสังคม (เช่น การถูกกดทับ แย่งชิง ใช้ความรุนแรง ฯลฯ) จนถึงระดับโลก (เช่น การตัดขาดจากรากเหง้าดั้งเดิมและธรรมชาติ) คือปัญหาหลักที่คนเราในทุกภาคส่วนกำลังเผชิญอยู่และยังหาทางออกไม่ได้ อีกทั้งได้เสนอหนทางในการรับมือและสร้างการเรียนรู้เพื่อไปต่อจากสถานการณ์นี้ นั่นคือ การกลับมาดูแลใส่ใจความทุกข์ในตนเองอย่างลึกซึ้งและเข้าอกเข้าใจ อาศัยปรากฏการณ์นี้เป็นพลังในการปลุกตื่นฟื้นคืนความมั่นคงภายใน และไปต่อสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณ อีกทางหนึ่งคือการสานพลังเข้าหากัน (บนความทุกข์ร่วมที่มี) เพื่อเกิดเป็นกลุ่มก้อนหรือเครือข่ายในการร่วมกันสรรค์สร้างสิ่งดี ๆ ใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น อีกทั้งขยายผลและสร้างแรงกระเพื่อนนี้ออกไปสู่สังคมในวงกว้าง ทั้งหมดจะดำเนินไปบนจิตสำนึกแบบใหม่ที่อยู่บนวิธีคิดแบบองค์รวมและการสานความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับโลกและธรรมชาติอย่างเคารพรู้คุณ อนึ่ง ความรู้ความจริงสำคัญ ๆ ที่ปรากฏขึ้นในงานนี้ มีคุณลักษณะพื้นฐานร่วมกันอยู่ 3 ประการ คือ

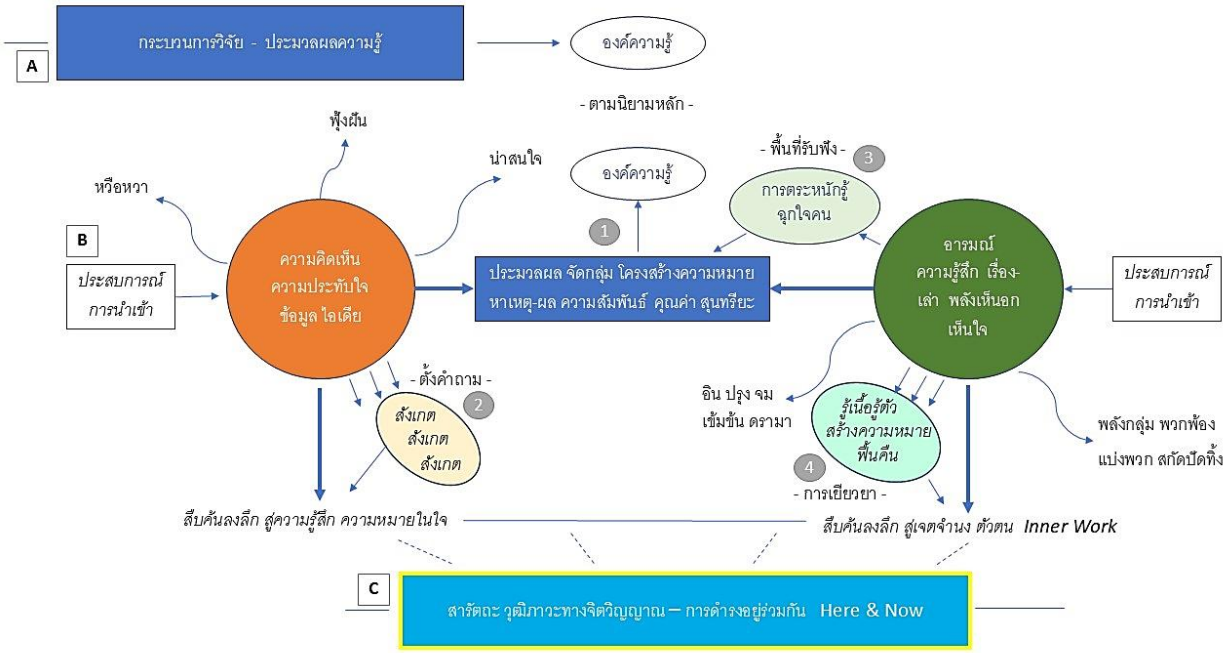
1. เป็นความรู้ความจริงที่ใส่ใจคุณค่า ความหมาย และความเข้าอกเข้าใจที่มีร่วมกัน
2. เป็นความรู้ความจริงที่มุ่งเน้นการมีสติตระหนักรู้ในตนเอง
3. เป็นความรู้ความจริงที่วางอยู่บนกระบวนทัศน์แบบองค์รวม ที่ไปพ้นจากมุมมองแบบลดทอนแยกส่วน

ส่วนในแง่ของกระบวนการและกิจกรรมที่จะช่วยเกื้อหนุนและนำพาการเรียนรู้เพื่อให้ไปต่อบนหนทางข้างต้นได้นั้น นอกเหนือจากการปาฐกถา การทำเวิร์กชอปเชิงประสบการณ์ การเสวนา การเปิดวงสนทนาและเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกแล้ว แต่ละพื้นที่ยังสามารถขับเคลื่อนสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งหรือเพื่อต่อขยายภาพใหญ่ของกระบวนการเรียนรู้ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้นได้ ดังประมวลไว้ด้านล่างนี้

- การมีพื้นที่รับฟัง / การมีพื้นที่เยียวยาจิตใจ
- การสร้างกลุ่มเพื่อนที่ไว้วางใจ (กัลยาณมิตร) ทั้งในห้องอบรมและในชีวิตจริง ที่จะเปิดใจ ใคร่ครวญ และทำงานภายในกับอัตตาตัวตนไปด้วยกัน
- การมีพื้นที่ที่จะได้ฝึกฝน / ฝึกปฏิบัติจริงทางจิตวิญญาณ (เช่น ฝึกสติ สมาธิ) โดยมีผู้รู้คอยชี้แนะ
- การทำกิจกรรมที่จะช่วยนำพาให้เกิดการเรียนรู้ใคร่ครวญลงลึกสู่ภายในตนเอง
- การมีพื้นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ พื้นที่ส่งเสียง เพื่อนำไปสู่การสร้างกลุ่มหรือเครือข่าย
- การสร้างพื้นที่ปฏิบัติการทางสังคมที่สามารถอุทิศตนและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในเวลาเดียวกัน
- การเปิด-ขยายพื้นที่เรียนรู้ทางสังคมที่จะสร้างแรงบันดาลใจ การตระหนักรู้ พบปะพูดคุย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมไปถึงปฏิบัติการต่าง ๆ เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน (กับหน่วยงาน องค์กร ชุมชน ฯลฯ)
- การทำเวทีสาธารณะที่จะระดมและเผยแพร่ข้อมูลความรู้ ประสบการณ์ หรือเจตนารมณ์ เพื่อสร้างการตระหนักรู้และการขยับขับเคลื่อนทางสังคม
- การถอดบทเรียนเพื่อได้ตกผลึกและขมวดประเด็นการเรียนรู้ รวมถึงการประมวลผลองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อนำออกสื่อสารเผยแพร่กับสาธาณะหรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันกับต่างพื้นที่

- การสร้างโอกาสให้ได้กลับมาทำงานภายในในตัวเองอยู่เนือง ๆ และเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตและพบปะผู้คน
- การส่งเสริมการปลุกจิตสำนึกรู้ บนฐานของการตั้งหลักมั่น (Grounding) ในการดำรงชีวิตอย่างเคารพเกื้อกูล
- การเปิดพื้นที่เพื่อการเชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวม การพบปะผู้คนผู้มีวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณบ่อย ๆ รวมถึงการได้พาตัวเองไปมีประสบการณ์และปฏิสังสรรค์กับผู้คน เหตุการณ์ และเรื่องราวเหล่านี้

เพราะฉะนั้น จากรายการกระบวนการหรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่รวบรวมไว้แล้วทั้งหมดข้างต้น แต่ละพื้นที่การเรียนรู้สามารถเลือกนำไปออกแบบ สร้างสรรค์ และขยายผลการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าประสงค์จนครบถ้วนบริบูรณ์ โดยพิจารณาให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของตนเองได้ ทั้งนี้ทั้งนั้น กระบวนการ กิจกรรม หรือชุดประสบการณ์ทั้งหลายข้างต้นที่อาจเกิดขึ้นบนพื้นที่แห่งความรู้ความจริงในงานประชุมวิชาการที่ว่าด้วยเรื่องสุขภาวะทางปัญญาและมิติด้านในในครั้งนี้นั้น สามารถนำมาจัดเรียงไว้ในแผนภาพเดียวกันเพื่อทำความเข้าใจในภาพใหญ่ร่วมกันได้ ดังนี้



พื้นที่ของความรู้ความจริง : คุณลักษณะของพื้นที่การเรียนรู้ทั้งหมดที่ปรากฏในงานประชุมวิชาการ

A : ความจริงแบบประจักษ์แจ้งลงตัว

B : ความจริงเชิงประสบการณ์ส่วนบุคคล ความคิด และความรู้สึก

C : ความจริงแบบสารัตถะ วิถีที่หลอมรวม

1 : พื้นที่ถอดบทเรียน ประมวลผลองค์ความรู้

2 : พื้นที่สืบค้นลงลึกสู่ภายใน ที่มาของความคิด

3 : พื้นที่รับฟังอย่างลึกซึ้ง สร้างการตระหนักรู้

4 : พื้นที่เยียวยาจิตใจ ฟื้นคืนความมั่นคงภายใน

พื้นที่รวมของความรู้ความจริงของทั้งงาน หากพิจารณาตามธรรมชาติของตัวความรู้ความจริง อาจแบ่งออกอย่างคร่าว ๆ ได้เป็น 3 พื้นที่ (แต่ในความเป็นจริงมักผสมผสานอยู่ด้วยกัน ไม่ได้แบ่งแยก) ได้แก่

- พื้นที่ของความจริงแบบประจักษ์แจ้งลงตัว (พื้นที่ A) ที่มีกระบวนการสร้างองค์ความรู้ผ่านระเบียบวิธีและการประมวลผลที่ชัดเจนครบถ้วนตรงตามเงื่อนไขทางวิชาการ ความรู้จากพื้นที่นี้สามารถนำไปเผยแพร่อ้างอิง ต่อยอดและใช้ประโยชน์ได้ทันที
- พื้นที่ของความจริงเชิงประสบการณ์ส่วนบุคคล ความคิดเห็น ข้อมูล ข้อเท็จจริง และวิธีปฏิบัติ (พื้นที่ B ส่วนของวงกลมสีส้ม) และเรื่องราวชีวิต อารมณ์ และความรู้สึก (พื้นที่ B ส่วนของวงกลมสีเขียว) ที่เป็นความจริงที่อยู่กับตัวบุคคล ในบริบทเฉพาะ หรืออยู่กับกลุ่มที่เผชิญสถานการณ์มาร่วมกัน ซึ่งไม่ได้ผ่านการประมวลผลอย่างเป็นระบบ ความรู้จากพื้นที่นี้สามารถพัฒนาต่อให้กลายเป็นองค์ความรู้ได้หากเข้าสู่กระบวนการถอดบทเรียนและประมวลผลให้เห็นโครงสร้างความหมาย ความสัมพันธ์เชิงเหตุผล หรือสัมผัสถึงคุณค่าและสุนทรียภาพ (พื้นที่ 1) หรือมิฉะนั้น ในกรณีของความคิด (วงกลมสีส้ม) ก็ยังสามารถใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้า จุดประกายทางความคิด หรือชวนให้ตั้งคำถามสืบค้นลงลึกต่อสู่ภายใน (พื้นที่ 2) ส่วนกรณีของอารมณ์ความรู้สึก (วงกลมสีเขียว) ก็สามารถเป็นประตูที่เปิดสู่เนื้อแท้แห่งชีวิตและจิตวิญญาณ ฉุกใจให้ผู้คนตระหนักรู้ รับฟังกัน เห็นอกเห็นใจกัน และสานพลังร่วม (พื้นที่ 3) หรือเปิดใจและเยียวยาเพื่อฟื้นคืนความมั่นคง (พื้นที่ 4) เพื่อไปต่อสู่การทำงานภายในและเติบโตขึ้นทางจิตวิญญาณ
- พื้นที่ของความจริงแบบสารัตถะ บนวิถีชีวิตที่ตกผลึกหลอมรวม (พื้นที่ C) ซึ่งเป็นความจริงที่ไร้รูป ไร้ตัวตน ไม่ได้อยู่บนความเป็นทวิภาวะ โดยทั่วไปมักปรากฏกับความเป็นเนื้อเป็นตัวของบุคคลผู้มีวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณ หรือในความสัมพันธ์ที่อุดมเต็มเปี่ยม และเรามักสัมผัสรับรู้ได้ด้วยจิตใจต่อจิตใจที่พอเหมาะพอดีกัน ไหลเลื่อนเคลื่อนไปด้วยกันอย่างอิสระ สดใหม่ และเป็นปัจจุบัน

ด้วยการรับรู้และเข้าใจในภาพรวมเช่นนี้ ย่อมช่วยให้ผู้เรียนรู้ทั้งเจ้าภาพและผู้เข้าร่วม สามารถรังสรรค์กระบวนการไปด้วยกันให้ถึงพร้อมด้วยความบริบูรณ์แห่งการเรียนรู้ได้ไม่ยาก

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการนำเสนอหรือระดมความคิดเห็นหรือการตั้งคำถามนั้น คือโอกาสที่ดีของการเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาสังเกตภายในให้ลึกขึ้นกว่าเดิม เพื่อค้นหาจุดยืน จุดหวั่นไหว หรือจุดอันเป็นต้นทางของความคิดเหล่านั้นที่อยู่ภายในใจตนเอง ภายในใจของกันและกัน หรือในเบื้องลึกของพลังร่วมที่ขับเคลื่อนกลุ่ม ชุมชน หรือสังคมของเราอยู่ มากกว่าที่จะนำพากันไปอยู่ที่การอภิปรายเพื่อความน่าสนใจ หรือเพื่อให้รีบได้คำตอบที่ถูกต้องแต่เพียงอย่างเดียว

- เช่นเดียวกับความคิด อารมณ์ความรู้สึกก็อาจถูกเหนี่ยวนำให้ปรุงแต่งต่อจนก่อตัวปั่นป่วนหรือกลายเป็นเงื่อนไขต่าง ๆ ที่นำสู่ความบิดเบือน เช่น การแบ่งแยกแตกต่าง ด้วยเหตุนี้ ในกิจกรรมที่เน้นการเข้าไปสัมผัสรับรู้และมีอารมณ์ร่วม จึงควรหาจังหวะที่เหมาะสมในการนำพาผู้เข้าร่วมให้ปล่อยคลายและพาใจกลับสู่ความสมดุลเป็นกลาง ๆ เสมอ โดยเฉพาะก่อนจบกิจกรรม นอกจากนี้ ยังเป็นโอกาสที่ดีของการทำงานทั้งภายนอกและภายในอย่างต่อเนื่อง นั่นคือการสานต่อพลังแห่งความร่วมมือออกไปอย่างสร้างสรรค์ และการกลับมาทำงานภายในกับตนเองจนเกิดความเท่าทัน ปล่อยคลาย และมีใจที่กระจ่างใสขึ้น
- กิจกรรมการเรียนรู้สามารถเน้นการสืบสาวที่มาของกระบวนการ วิธีการขับเคลื่อนงาน รวมถึงถอดบทเรียนอันเกิดจากผลของการปฏิบัติการด้วย พอ ๆ กับความน่าสนใจหรือประกายความคิดอันได้จากประสบการณ์ ข้อคิด หรือข้อมูลเฉพาะด้านเพื่อการแนะนำ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์ทั้งสองด้าน คือทั้งองค์ความรู้และความประทับใจ
- ในงานมีการกล่าวถึง *การเยียวยา* กันค่อนข้างมาก แท้จริงแล้วการเยียวยานั้นไม่แยกขาดจากการเติบโตทางจิตวิญญาณ ดังนั้น ในกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเยียวยาอาจเพิ่มเติมมุมมองอีกด้านคือการพัฒนาตนเองทางจิตวิญญาณด้วยตามจังหวะที่เหมาะสมและจำเป็น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถมีความเป็นผู้เรียนรู้ทั้งแบบ Passive และแบบ Active ได้อย่างสมดุล
- ในทำนองเดียวกัน ปฏิบัติการทางสังคมกับการเติบโตทางจิตวิญญาณก็เป็นสองสิ่งที่ไม่แยกขาดจากกันเช่นกัน ดังนั้น กิจกรรมการเรียนรู้โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับมิติทางสังคม (เช่น จิตอาสา ฯลฯ) จึงสามารถออกแบบให้มีการใคร่ครวญมิติด้านในและขัดเกลาตนเองไปพร้อม ๆ กันได้ กล่าวคือ คุณภาพที่ดีงามของจิตใจในระดับบุคคลสามารถส่งต่อถึงคุณภาพพื้นฐานที่ดีงามของสังคมได้ดุจเดียวกัน
- ในหลายพื้นที่การเรียนรู้ การได้ทบทวนกระบวนทัศน์ของตัวระบบที่ขับเคลื่อนการดำเนินงาน (ในบริบทนั้นๆ) อยู่ อาจเริ่มมีความจำเป็น อย่างเช่น ระบบการศึกษาที่ถูกครอบงำด้วยวิธีคิดแบบควบคุมและชี้วัดผลมากกว่าจะเปิดพื้นที่ให้แก่ชีวิตจริงเพื่อการเรียนรู้ อนึ่ง ระเบียบวิธีการวิจัยที่มีมิติจิตวิญญาณอาจถึงเวลาต้องได้รับการสถาปนาอย่างเป็นระบบ
- พื้นที่การเรียนรู้ควรสนับสนุนให้บุคคลผู้อยู่บนวิถีชีวิตจริงแบบองค์รวม ได้มีโอกาสมาบอกเล่าแบ่งปันความรู้ให้มาก อีกทั้งให้โอกาสผู้เข้าร่วมได้เสวนาและมีปฏิสัมพันธ์ตรงกับบุคคลเหล่านั้นเพื่อเห็นเชื่อมโยงถึงประสบการณ์จริงในด้านนั้น ๆ ในชีวิตตนเอง
- ในยุคสมัยแห่งความซับซ้อนของโลกปัจจุบันที่ผู้คนเริ่มแยกไม่ออกระหว่างสิ่งที่จริงแท้กับสิ่งประดิษฐ์ การกลับมาทำงานกับสภาวะภายในอย่างซื่อตรงและกระจ่างใสเพื่อให้เห็นแยกแยะได้ระหว่างสิ่งจริงกับสิ่งปลอมจึงมีความจำเป็น พื้นที่การเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมเรื่องนี้ได้คือพื้นที่ที่พาคนกลับสู่ความเรียบง่ายเดิมแท้มากกว่าจะพาคนไปพึ่งพิงแต่เครื่องมืออุปกรณ์หรือต่อเติมเฟอร์นิเจอร์ทางความคิดไม่รู้จบ

รายนามคณะทำงานจัดการความรู้

ในการประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญาครั้งที่ 2

1.	ผศ.ดร.สมสิทธิ์ อัสดรนิธี	หัวหน้าคณะทำงาน
2.	ดร.สิรินันท์ นิลวรางกูร	รองหัวหน้าคณะทำงาน
3.	ดร.ทรรศนวรรณ บุญมาวิจิตร	รองหัวหน้าคณะทำงาน
4.	ประภาพร อนุมานไพศาล	รองหัวหน้าคณะทำงาน
5.	อาภารัตน์ ศิริพัฒน์	
6.	อ.ดร.ศักดิ์ชัย เอี่ยมกระสินธุ์	
7.	ยิ่งยอด หวังประโยชน์	
8.	วราพงษ์ พละสูรย์	
9.	เอกวัฒน์ นิธิไชโย	
10.	วิภาพรรณ มีชัย	
11.	สุชานุช พันธุ์เจริญศิลป์	
12.	ดร.นัทธมน ภู่รีพัฒน์พงศ์ คงคาสุริยฉาย	
13.	ทพ.สาวิตร ทองสุข	
14.	นภัสร์ชนันท์ ศรีนวลดี	

Memo

Memo

jitwiwat.com/conference2025