

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางบุญวัฒนา บุญธรรม MRS. Boonvatana BOOTHUM
ตำแหน่ง	ข้าราชการพลเรือนสายวิชาการ
ตำแหน่งทางวิชาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
หน่วยงานที่สังกัด	สาขาวิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
เบอร์โทรศัพท์	08-97550673 email : boonvatana@hotmail.com
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2518 กศ.บ. (ชีววิทยา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน กรุงเทพฯ พ.ศ. 2525 วท.ม. (ชีววิทยา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ พ.ศ. 2546 M.tech (Science) University of Technology Sydney, Australia
ประวัติการทำงานวิจัย	หัวหน้าโครงการวิจัย ความถี่ของจีนในหมู่เลือดระบบ ABO และระบบ Rh ในประชากรจังหวัดนครศรีธรรมราช (ตีพิมพ์วารสาร สงขลา นครินทร์เวชสาร) หัวหน้าโครงการวิจัย ความหลากหลายทางชีวภาพของไม้ดอกหอม ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วิทยาเขตเวียงบัว (ตีพิมพ์วารสาร พิษณุสวรรค์สาร)



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คู่มือกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษา

ก่อนการทำกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษาทุกกิจกรรม ผู้ดำเนินการต้องอธิบายวิธีทำกิจกรรม กฎเกณฑ์ ข้อจำกัด และข้อควรระมัดระวังให้ผู้ทำกิจกรรมทราบอย่างละเอียด สิ่งสำคัญคือ การเน้นให้ผู้ทำกิจกรรมจับความรู้สึกไว้ที่ตัวเองตลอดเวลาที่ทำกิจกรรม เพราะวิธีการของจิตตปัญญาศึกษา คือ การสำรวจภายในตนเองผ่านการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญผ่านกิจกรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง

กิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผู้คิดไว้ก่อนแล้ว และเลือกให้สอดคล้องกับแนวของรูปแบบปฏิบัติของจิตตปัญญาศึกษาตามแนวคิดของ Center for Contemplative Mind in Society ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติของแต่ละวิธีด้วยการผ่านกิจกรรมต่าง ๆ กันคือ

1. การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง (stillness practices) เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ
2. การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (movement practices) ฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
3. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (creation process practices) สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ พัฒนาญาณทัศนะ (intuition) และความละเอียดอ่อนประณีต
4. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมทางสังคม (activist practices) สัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญจนเห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง
5. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสัมพันธ์ (relational practices) ฝึกสติโดยเฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตัวผู้เรียนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน
6. การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (ritual practices) สัมผัสพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติ ได้เปิดญาณทัศนะ(ความรู้ความเห็น) เพื่อพัฒนาความสงบเย็นและละเอียดประณีต

7. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (generative practices) เพื่อให้ระลึกถึง
พระผู้เป็นเจ้า จิตที่บริสุทธิ์

กิจกรรมที่ 1 หาคำตอบก่อนรู้คำถาม

มูลเหตุ ในการทำรายงาน ซ้อสอบ หรือแบบฝึกหัด นักศึกษามักจะเร่งทำงานให้เสร็จ
เพื่อจะมีงานส่งโดยไม่สนใจคำถาม เป้าหมายหรือคำสั่งที่แท้จริง ทำให้ได้ผลงานที่ผิดพลาด และเมื่อ
ได้คะแนนหรือเกรดไม่ตรงตามที่นักศึกษาหวัง นักศึกษาก็หมดกำลังใจ

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสัมพันธ์ ฝึกสติโดยเฝ้า
มองสภาวะภายในสะท้อนตัวผู้เรียนเองอาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน
ต้องการให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการทราบบจุดมุ่งหมายหรือทิศทางให้ชัดเจนก่อน
การทำงาน เพื่อจะได้ทำงานได้ถูกต้อง

อุปกรณ์ กระดาษคำตอบและคำถามจำนวน 15 ข้อ

กระดาษคำตอบ

คำสั่ง เลือกวงรอบคำตอบข้อใดข้อหนึ่งที่ท่านชอบเพียงคำตอบเดียว

- | | | | | |
|-----|-------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 1. | หน้าห้องน้ำ | ริมทางรถไฟ | กลางตลาด | ชายทะเล |
| 2. | เปรี้ยว | หวาน | เผ็ด | เค็ม |
| 3. | เดินกินขนม | ยืมเงินเพื่อนแล้วลืมคืน | ลอกงานเพื่อนทั้งปี | มีความสุขอยู่กับการขี้เกียจ |
| 4. | นั่งคุกเข่า | นั่งถ่างขา | กิริยาเหมือนลิง | วิ่งรอบสนาม |
| 5. | สีน้ำตาล | สีไวโอลิน | สีขอให้ควายฟัง | สีต้นبنเทิง |
| 6. | ออกกำลังกาย | สวดมนต์ | ล้างเท้าก่อนล้างมือ | ล้างจาน |
| 7. | ทุเรศสิ้นดี | เหมือนผีในป่าช้า | นางฟ้ามาโปรด | โกรธได้ทุกวัน |
| 8. | นอนพักผ่อน | หาหาใส่หัว | มัวกับคนข้างบ้าน | ขอทานข้างถนน |
| 9. | อัม อธิชาติ | เพชรราเชาวราชกูร์ | ชาคริต แย้มนาม | ปลูกก็ชิงร้อยชิงล้าน |
| 10. | นินทาเพื่อน | เห็นแก่ตัว | รับผิดชอบไม่รับชอบ | มองโลกในแง่ดี |
| 11. | คำชม | คำพิพากษา | ปมด้อยของฉัน | ประกาศชื่อว่าได้รางวัล |
| 12. | นอนเฉย ๆ | ลุกขึ้นเดินรำ | ทำผิดซ้ำซาก | เดินออกไปจากห้องนี้ |
| 13. | ฝนตก-แดดออก | ลมแรง-เมฆมาก | ข้างขึ้น-ข้างแรม | ฟ้าร้อง-ฟ้าผ่า |

กิจกรรมที่ 2 หลับตาฟังเสียง

มูลเหตุ นักศึกษากำลังเรียนวิชาวิธีสอนจำเป็นต้องมีวินัยในชั้นเรียนและต้องทราบว่าการใช้เสียงที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นมากในการเรียนการสอน เพราะเสียงที่แตกต่างกันสามารถส่งเสริมการเรียนรู้และปิดกั้นการเรียนรู้ได้

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจเพื่อให้ผู้ทำกิจกรรมรู้ว่า ขณะนั้นตนได้ยินเสียงนั้นตนมีความรู้สึกต่อเสียงอย่างไร เสียงที่ได้ยินมีผลส่งเสริมหรือปิดกั้นการเรียนรู้อย่างไร

อุปกรณ์ ไม้บรรทัดหรือไม้เรียวสำหรับเคาะโต๊ะ วัตถุโลหะ ใช้เป็นอุปกรณ์ให้สัญญาณเสียง (ขันทองเหลืองหรือระฆัง)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 10 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ให้ผู้ทำกิจกรรมนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งกับพื้นก็ได้ ทุกคนนั่งหลับตาให้สนิท ไม่ว่าจะได้ยินอะไรห้ามเปิดตาก่อนได้รับอนุญาต ผู้ดำเนินการทำเสียงแตกต่างกัน 4 เสียงแต่ละเสียงเว้นระยะห่างกัน 1 นาที คือ

เสียงที่ 1 เอาบรรทัดหรือไม้เรียวฟาดลงบนโต๊ะอย่างแรง ในจังหวะถี่ ๆ ให้เกิดเสียงนำกลัว

เสียงที่ 2 หยิบวัตถุโลหะขว้างลงบนพื้นให้เกิดเสียงดัง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

เสียงที่ 3 เอาเล็บเคาะโต๊ะเป็นจังหวะการควมม่า

เสียงที่ 4 เคาะขันทองเหลืองให้เกิดเสียงเบา ๆ 3 ครั้ง ทำให้เกิดเสียงดังกังวาน

เมื่อฟังครบทั้ง 4 เสียงแล้ว อนุญาตให้ทุกคนลืมตาขึ้น แล้วถามความรู้สึกของผู้ทำกิจกรรม ว่าขณะที่ได้ยินเสียงนั้น ๆ แล้วตนรู้สึกอย่างไร เสียงนั้นสื่อให้คิดถึงอะไร

เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นลง ผู้ดำเนินการเสนอให้ผู้ทำกิจกรรมทั้งหมดร่วมกันวิเคราะห์และบันทึกความรู้สึกเป็นความเรียง

แก่นความรู้ เสียงมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าต้องการให้ผู้อื่นฟังสิ่งที่พูด ผู้พูดต้องใช้เสียงที่นุ่มนวล ไม่ควรใช้วิธีที่ดูคั่นที่จะทำให้ผู้อื่นตกใจ ปกติถ้าคนได้ยินเสียงที่ตนไม่ชอบจะปิดกั้นการรับฟังทันที และกำหนดเงื่อนไขว่ากิจกรรมต่อ ๆ ไป จะใช้เสียงเคาะขันเป็นการเริ่มและหยุดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 จับคู่ เล่าสู่กัน

จุดเหตุ นักศึกษาในห้องมักจะชอบพูดคุยกันในขณะที่นั่งฟังบรรยายในชั้นเรียน พฤติกรรมนี้เป็นการรบกวนสมาธิของผู้ที่กำลังบรรยายหน้าชั้นเรียน และเพื่อนร่วมชั้นเรียน การคว่านักศึกษาขณะที่มีการบรรยายเป็นการทำให้เสียบรรยากาศในชั้นเรียน ดังนั้นการแก้พฤติกรรมนี้ในระยะยาวจึงควรให้นักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์จริง

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสัมพันธ์ ฝึกสติโดยการเฝ้ามองสำรวจสถานะภายในสะท้อนตัวผู้เรียนเอง เพื่อให้ผู้ทำกิจกรรมเข้าใจความรู้สึกของตนเองในขณะที่เป็นผู้พูด เมื่อตนเองอยู่ในฐานะผู้ฟัง และเข้าใจความรู้สึกของตนเองผู้ฟังเมื่ออยู่ในฐานะผู้ฟัง

อุปกรณ์ หัวข้อเรื่องที่จะให้ผู้ทำกิจกรรมปฏิบัติ 1 นาทีตามเวลา อุปกรณ์ให้สัญญาณเสียง (ขันทองเหลืองหรือระฆัง)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 20 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ให้ผู้ทำกิจกรรมจับคู่ นั่งหันหน้าเข้าหากันตามความพอใจโดยไม่จำกัดเพศ ให้ผู้ทำกิจกรรมเลื้อยบทบาทตามความสมัครใจว่า ใครจะทำหน้าที่เป็นผู้พูด ใครจะทำหน้าที่เป็นผู้ฟัง ไม่ว่าตนกำลังทำบทบาทใด ขอให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ตนกำลังมีความรู้สึกอย่างไร และจดจำความรู้สึกอย่างนั้นไว้ เมื่อเป็นผู้พูดต้องพูดอย่างเดียวห้ามหยุดพูดก่อนเวลา เมื่อเป็นผู้ฟังต้องตั้งใจฟังอย่างเดียว ห้ามถามแทรก

หัวข้อเรื่องที่กำหนดให้พูด คือ “เรื่องของตัวเองที่อยากให้เพื่อนรู้จัก” ผู้ดำเนินการเป็นผู้จับเวลา เมื่อครบ 5 นาที ผู้ดำเนินการส่งสัญญาณให้ผู้พูดหยุด และให้ผู้ฟังเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้พูดในหัวข้อเดียวกัน จนครบเวลา 5 นาที

เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นลง ผู้ดำเนินการเสนอให้ผู้ทำกิจกรรมทั้งหมดร่วมกันวิเคราะห์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ละบทบาท คือ ในขณะที่เป็นผู้พูดตนเองรู้สึกอย่างไร และในขณะที่เป็นผู้ฟัง ตนเองรู้สึกอย่างไร

แก่นความรู้ เมื่อคุณอยู่ในบทบาทนั้นตัวคุณรู้สึกอย่างไร ผู้อื่นที่อยู่ในบทบาทนั้นก็รู้สึก เช่นกัน ต่างคนต่างต้องทำตามบทบาทของตนเอง และการทำผิดบทบาทจะมีผลเสียที่จะเกิดขึ้นทั้ง แก่ตนเองและผู้อื่น การเรียนการสอนจะต้องมีการโต้ตอบจึงทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ ที่สนุกสนาน การพูดหน้าชั้นเรียนจะมีความสุขเมื่อมีการเตรียมตัวมาอย่างดี และมีผู้ฟังที่ให้ความ ร่วมมือ

กิจกรรมที่ 4 เรียงชื่อตามลำดับpriority

มูลเหตุ นักศึกษามีพฤติกรรมติดเพื่อน ต้องนั่งใกล้เพื่อนสนิทตามความเคยชิน ไม่ยอม เปลี่ยนที่นั่งหรือทำกิจกรรมกับเพื่อนกลุ่มอื่นต่าง ๆ ที่เป็นเพื่อนในห้องเดียวกัน การจะให้นักศึกษา ย้ายที่ไปนั่งกับเพื่อนคนอื่นด้วยความเต็มใจเป็นเรื่องที่ยาก

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ฝึกสังเกตและมีสติ ตลอดเวลาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้เกมเพื่อการละลายพฤติกรรมการติดเพื่อน และนำ ผลของกิจกรรมไปใช้ในกิจกรรมถัดไป

ในกรณีที่ผู้ทำกิจกรรมไม่รู้จักชื่อกันมาก่อน อาจใช้เสียงเพื่อการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ ได้

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 5 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ให้ผู้ทำกิจกรรมยืนขึ้น แล้วเข้าแถวตามลำดับpriorityภาษาไทยตัวแรกของ ชื่อตนเอง เริ่มต้นจากตัว ก. อยู่หัวแถว ในกรณีที่มีชื่อเขียนซ้ำกับให้เรียงตามลำดับชื่อตัวแรกของ นามสกุล ในกรณีที่มีชื่อซ้ำกันทั้งชื่อตัวและชื่อสกุลให้ใช้วันที่เกิดก่อนเป็นตัวเรียงตามลำดับ ให้ นักศึกษาคนแรกนั่งเก้าอี้ตัวที่ 1 คนต่อ ๆ ไป นั่งเรียงตามลำดับจนครบทุกคน

แก่นความรู้ การแบ่งกลุ่มสามารถทำได้หลายวิธี และฝึกการไม่ติดยึด การทำงานร่วมกันต้องมีการเคารพกฎ และกติกา

กิจกรรมที่ 5 เล่าสิ่งที่ได้ยิน

มูลเหตุ นักศึกษามักจะเชื่อคำพูดที่ได้ยินมาโดยปราศจากการใคร่ครวญว่ามีข้อเท็จจริงเพียงใด การสื่อสารถูกต้องหรือไม่ จนบางครั้งทำให้เกิดกระแสข่าวลือที่ก่อปัญหาแก่ตนเองและสังคม

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสัมพันธ์ ฝึกสติโดยการเฝ้าองสภาวะภายในสะท้อนตัวผู้เรียน ต้องการให้ทราบด้วยตนเองว่า การรับฟังจากต้นตอแล้วถ่ายทอดกลับทันที บางครั้งการถ่ายทอดก็ผิดจากข้อมูลเดิม หรือไม่ครบถ้วน ดังนั้น การรับฟังอะไรมาต้องใคร่ครวญก่อนเชื่อ

อุปกรณ์ หัวข้อเรื่องที่จะให้ผู้ทำกิจกรรมปฏิบัติ นาฬิกาจับเวลา อุปกรณ์ให้สัญญาณเสียง (จันทองเหลืองหรือระฆัง)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 15 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ให้ผู้ทำกิจกรรมจับคู่ นั่งหันหน้าเข้าหากันตามความพอใจโดยไม่จำกัดเพศ ให้ผู้ทำกิจกรรมเลือกบทบาทตามความสมัครใจว่า ใครจะทำหน้าที่เป็นผู้พูด ใครจะทำหน้าที่เป็นผู้ฟัง ไม่ว่าตนกำลังทำบทบาทใด ขอให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ตนกำลังมีความรู้สึกอย่างไร และจดจำความรู้สึกอย่างนั้นไว้

เมื่อเป็นผู้พูด ต้องพูดอย่างเดียวห้ามหยุดพูดก่อนเวลา เมื่อเป็นผู้ฟังต้องฟังอย่างเดียวห้ามถามแทรก

หัวข้อเรื่องที่พูดคือ “เรื่องที่เกิดเมื่อวานนี้” กำหนดให้พูดเป็นเวลา 3 นาที

ผู้ดำเนินการเป็นผู้จับเวลา เมื่อครบ 3 นาที ส่งสัญญาณเสียงให้ผู้พูดหยุด และให้ผู้ฟังเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้พูด ให้ผู้พูดพูดเรื่องที่ได้อินมาให้เจ้าของเรื่องฟัง จนครบเวลา 3 นาที

เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นลง ผู้ดำเนินการเสนอให้นักศึกษาทั้งหมดร่วมกันวิเคราะห์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ละบทบาท ในขณะที่เป็นผู้พูด นักศึกษารู้สึกอย่างไร และในขณะที่เป็นผู้ฟัง นักศึกษารู้สึกอย่างไร

แก่นความรู้ การฟังและถ่ายทอดอย่างมีสติจะทำให้ได้ข้อมูลอย่างถูกต้อง ถ้าขาดสติ ทำให้ได้ข้อมูลที่ผิดพลาด อย่ารีบเชื่อสิ่งที่ได้ยินหรือข่าวลือโดยไม่มีการไตร่ตรอง

กิจกรรมที่ 6 ร่วมกันร้องเพลง

มูลเหตุ กระแสสังคมปลูกฝังความเจ้าคิดเจ้าแค้นและการล้างแค้น การโกรธ การเอา คินซึ่งกันและกัน เมื่อเยาวชนถูกมอมเมาจึงทำให้มีการกระทำโต้ตอบที่รุนแรงต่อกันดังที่เป็นข่าว เสมอ เยาวชนควรรู้ว่าการที่ตัวเราและสังคมจะอยู่ได้อย่างเป็นสุขเพราะเราต้องรู้จักให้อภัยต่อกัน บทเพลงของ ศ. อำไพ สุจริตกุล ทั้ง 2 เพลงเป็นบทเพลงที่มีความหมายดี ร้องง่าย และทำนองเป็นที่ คຸ້ນหูของคนภาคเหนือ

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ สังเกต ไคร่ครวญภายในจิตใจ พัฒนาความละเอียดอ่อนประณีต ต้องการให้เสียงเพลงเป็นสื่อในการกลม ก่อจิตใจให้มีความละเอียดอ่อนและปลูกสำนึกแห่งการให้อภัยลงในจิตใจของนักศึกษา

อุปกรณ์ เนื้อเพลงอภัยทานและการให้อภัย

เพลงอภัยทาน เนื้อร้อง : ศ. อำไพ สุจริตกุล ทำนอง: ล่องแม่ปิง (ดอกบัวตอง)

อภัยทานนั้นเป็นสิ่งดีเลิศคุณ ชรรมะเกื้อหนุนอบอุ้มจิตใจให้ลลายทุกข์ทวน
แม้ถูกทำร้ายร่างกายหรือหมิ่นตน อาจถูกเหยียดหยามหรือทำให้ซ้ำกมล
ให้อภัยมีผลของทานยิ่งใหญ่ มนุษย์สัตว์ร้ายใด ๆ ย่อมหยุดยั้งได้ดังพุทธรองค์

อภัยทานนั้นทานจากห้วงดวงใจ เมตตาแผ่ไปสู่โลกกว้างไกลให้ได้ผลตรง

น้ำจิตเย็นใสเพราะอภัยธรรมดำรง กลับเป็นมิตรแท้ถึงแม้คู่แข่ง ก็คง

สยบด้วยธรรมจางน้อมใจเมตตา ให้อภัยเถิดหนาจะพาสุขสันต์นิรันดร # (ซ้ำ #....#)

เพลงการให้อภัย เนื้อร้อง : ศ. อำไพ สุจริตกุล ทำนอง : ลาวเพนน้อย (กุหลาบเวียงพิงค์)

การให้อภัยเปรียบดอกไม้ที่ให้แก่กัน จุดเริ่มต้นคือความแบ่งปันความสุขสันต์จะมีทั่วไป
ให้ความเมตตาความกรุณาเป็นคุณยิ่งใหญ่ ให้ความรักและความจริงใจนั้นเป็นการให้ที่ดี

จะให้สิ่งใดโปรดจำไว้จงให้ทันทีไม่ต้องกลัวว่าใครจะมี การให้นี้เป็นเครื่องผูกใจจะเป็นเพียง
ผู้รับนั้นอย่าได้พึงใจจัดความเห็นแก่ตัวออกไป โลกเราจะได้ ร่วมเย็น # (ซ้ำ#.....#)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 15 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ผู้ดำเนินการสาธิตการร้องเพลงให้ผู้ทำกิจกรรมฟังทีละเพลง ให้นักศึกษาร้อง
พร้อม ๆ กัน 3 รอบ

แก่นความรู้ การมีจิตใจที่ละเอียดอ่อนจะนำมาซึ่งความเมตตา กรุณาและการให้อภัย
การให้ที่ยิ่งใหญ่คือการให้อภัย ซึ่งจะสามารถเปลี่ยนศัตรูเป็นมิตรได้ด้วย ถ้ารู้จักให้อภัยคนอื่น เราก็
มีความสุขด้วย นอกจากนี้การเป็นเพียงผู้รับโดยไม่มีการให้เป็นการเห็นแก่ตัว

กิจกรรมที่ 7 ผ่อนพักตระหนักรู้

มูลเหตุ นักศึกษาเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนมาทั้งวัน เกิดความเครียด ไม่รู้จักผ่อนคลาย
ตัวเองด้วยวิธีธรรมชาติ ไม่รู้จักการหายใจที่ถูกต้อง ทำให้เกิดความเครียดที่สะสม

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง เน้นความสงบตั้งมั่น
ของร่างกายให้รู้จักผ่อนคลายตัวเองด้วยการควบคุมลมหายใจและหายใจอย่างถูกวิธี

อุปกรณ์ นาฬิกา อุปกรณ์ให้สัญญาณเสียง (ขันทองเหลืองหรือระฆัง)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 15 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

กิจกรรมนี้แบ่งย่อย ๆ ออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 นอนราบธรรมดา ตอนที่ 2 นอนในท่าตั้งเข่า

ตอนที่ 1 ให้ผู้ทำกิจกรรมนอนราบลงกับพื้นในลักษณะนอนหงาย เขยิบคลายเท้าตรงและไม่หนุนหมอน มีอวัยวะข้างลำตัว เอามือข้างใดข้างหนึ่งสอดเข้าไปใต้ลำตัวบริเวณเอว จะพบว่า ในขณะที่นอนหงายเอวจะลอย กระดูกสันหลังบริเวณเอวไม่สามารถสัมผัสกับพื้นได้

ตอนที่ 2 ให้ชักปลายเท้าเข้ามาในลักษณะตั้งเข่าขึ้นให้หัวเข่าชนกัน วางเท้าทั้ง 2 ข้างราบกับพื้นและแยกเท้าออกจากกันเท่ากับความกว้างของแนวสะโพก เอามือทั้ง 2 วางไว้ที่หน้าท้อง จับความรู้สึกไว้ที่มือ ฟีกหายใจช้า ๆ เมื่อลมหายใจเข้าให้ท้องพอง กลั้นลมหายใจโดยนับ 1, 2, 3 ปลดปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ ท้องยุบ ทำเช่นนี้เรื่อยไป จนครบเวลา 15 นาที หากผู้ทำกิจกรรมประสงค์จะหลับตาแล้วนอนหลับก็ได้ เมื่อครบเวลาผู้ดำเนินการจะใช้สัญญาณเสียงเป็นตัวปลุก

แก่นความรู้ เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ เป็นการฝึกสมาธิอีก การหายใจเข้าและออกเป็นจังหวะอย่างช้า ๆ และการหายใจด้วยท้องจะทำให้ออกซิเจนเข้าไปในร่างกายเต็มที่ ทำให้ร่างกายจะผ่อนคลายและจะลืมความเครียดไปได้

กิจกรรมที่ 8 ดั่งดอกไม้งาม

มูลเหตุ ด้วยความอ่อนวัยนักศึกษาจึงมีความร้อนรน บางครั้งตัดสินใจปัญหาด้วยความรวดเร็วและขาดความหนักแน่น เพลงดั่งดอกไม้งามเป็นผลงานของเสถียรธรรมสถาน ที่มีเนื้อเพลงสั้น ร้องง่าย มีทำนองประกอบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนในชั้นเด็กเล็กได้หลายวิชา

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ สังเกตไคร่ครวญภายในจิตใจ พัฒนาความละเอียดอ่อนประณีต และการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมรังสรรค์ เพื่อระลึกถึงจิตบริสุทธิ์ ต้องการให้บทเพลงเป็นสื่อในการฝึกสติและลมหายใจ และผ่อนคลายความรู้สึก

อุปกรณ์ เนื้อเพลงดั่งดอกไม้งาม ซีดีจากเสถียรธรรมสถาน หรือจากอินเทอร์เน็ต

เพลงดั้งดอกไม้บาน คำร้องทำนอง และท่าทางจากเสถียรธรรมสถาน

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดอกไม้บาน ภูเขาใหญ่กว้าง ดั่งสายน้ำจำเริญ เป็นนภากาศอันบางเบา

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 10 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินการสาธิตการร้องเพลงและท่าทำประกอบ 2 รอบ แล้วให้นักศึกษาทำตาม พร้อม ๆ กัน 4 รอบ

วิธีทำท่าประกอบ ผู้ทำกิจกรรมยืนตรงเอามือแนบตัว เมื่อเพลงขึ้น (ลมหายใจเข้า) ให้หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับเอามือทั้ง 2 ข้างมาวางไว้ที่หน้าอก ในลักษณะไขว่กัน

(ลมหายใจออก) ให้หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับผายมือทั้ง 2 ข้างคลายไปวาง แบนลำตัวตามเดิม

(ดอกไม้บาน) ให้หายใจเข้าช้า ๆ มือทั้ง 2 ข้างเหนือหัวเล็กน้อยในลักษณะให้ ข้อมือชิดกันส่วนฝ่ามือแยกออกจากกันเป็นรูปตัววี หรือกลีบดอกไม้บาน

(ภูเขาใหญ่กว้าง) ให้หายใจออกช้า ๆ แยกข้อมือออกจากกัน ให้ปลายมือมาบรรจบกันมีลักษณะคล้ายสามเหลี่ยมหรือภูเขาพร้อมที่ปลายมือมาอยู่บริเวณหน้าหนึ่งอยู่สักครู่

(ดั่งสายน้ำจำเริญ) ให้หายใจเข้าและออกช้า ๆ วางมือทั้งสองในแนวราบในลักษณะขนานกัน มือที่คว่ำอยู่ข้างบน มือที่หงายอยู่ข้างล่างให้ทั้งสองมือมีระยะห่างกันในแนวตั้งเล็กน้อย เคลื่อนมือทั้งสองข้างไปมาขนานกันและสวนทางกัน ขยับนิ้วมือเล็กน้อยให้มองคล้ายสายน้ำไหล

(เป็นนภากาศ อันบางเบา) ให้หายใจเข้าช้า ๆ พลิกฝ่ามือทั้ง 2 ข้างเข้าหาตัวให้ ปลายมือชี้ลงเล็กน้อย ยกมือขึ้นระดับศีรษะ ให้หายใจออกช้า ๆ ผายมือออกทั้ง 2 ข้างแยกออกจากกันแล้วลดมือต่ำลง ให้ผู้ทำกิจกรรมร้องเพลงและท่าทำประกอบ 4 รอบ

แก่นความรู้ การควบคุมลมหายใจได้เป็นการฝึกให้ตนเองรู้ตัวตลอดเวลา การร้องเพลงทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และผ่อนคลาย เมื่อพิจารณาเนื้อเพลงด้วยสติแล้วทำให้

ทราบว่าการที่มีชีวิตควรอยู่อย่างสดชื่นดั่งดอกไม้บาน ควรทำให้หนักแน่นดั่งภูเขาที่ไม่มีสิ่งใดมาทำลายได้ง่าย ๆ ทำจิตใจให้มีความใสเย็นดั่งน้ำ และมีความโปร่งเบาตั้งอากาศ

กิจกรรมที่ 9 แบ่งปันความอร่อย

มุลเหตุ ผู้ดำเนินการ ได้รับของขวัญเชื่อมมาจากกัลยาณมิตรที่อยู่ต่างถิ่น จึงนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม และต้องการจะให้นักศึกษาได้ลิ้มรสของที่ต่างจากชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมทางสังคม สัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญจนเห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง ให้ผู้ทำกิจกรรมทราบผลแห่งการรอคอย ประโยชน์ของการแบ่งปัน และการคิดถึงคนที่อยู่ข้างหลัง

อุปกรณ์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ จำนวน 1 กิโลกรัม

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 10 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ให้ผู้ทำกิจกรรมนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม ก่อนที่ผู้ดำเนินการแกะถุงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ผู้ดำเนินการบอกเล่าที่มาว่า ของสิ่งนี้เป็นของขวัญที่ได้ผู้ดำเนินการรับจากกัลยาณมิตรที่อยู่แดนไกลส่งมาให้ด้วยความรักและคิดถึง เพราะของมีมากเกินกว่าที่คน ๆ เดียวจะรับประทานหมด จึงนำมาแบ่งปันให้คนอื่น ๆ ช่วยกันลิ้มรสความอร่อย ของมีเหลือเพื่อสำหรับทุกคนที่นั่งล้อมวงกันนี้ ดังนั้นผู้ทำกิจกรรมสามารถหยิบได้ตามปริมาณที่ต้องการจนพอใจ เมื่อหยิบแล้วขอให้ส่งถุงต่อไปยังเพื่อนข้างเคียง เมื่อเวียนจนครบทุกคนแล้ว นักศึกษาจึงรับประทานขนมพร้อมกัน

แก่นความรู้ แบ่งปันของให้เพื่อนได้ทั้งความสุขจากการให้และได้รับความรักจากเพื่อน ในชีวิตจริงต้องมีทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ ขณะทำกิจกรรมจะเข้าใจความรู้สึกของผู้รอคอยและการเป็นผู้เพื่อแต่

กิจกรรมที่ 10 ขับรด

มูลเหตุ ปัจจุบันคนรู้แต่ความต้องการของตนเอง ไม่ค่อยรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือเข้าใจผู้อื่นที่มีหน้าที่หรือบทบาทที่แตกต่างจากตน และไม่ไว้วางใจผู้ร่วมงาน

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ฟีกสังเกตและมีสติอยู่กับ การเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้เรียนรู้ด้วยตนเองว่า เมื่อตนอยู่ในบทบาทใด ตนรู้สึกต่อตัวเองอย่างไร และรู้สึกต่อผู้อื่นอย่างไร เมื่อเปลี่ยนบทบาทตนก็จะเข้าใจและรู้สึกเห็นใจคนในบทบาทนั้นมากขึ้น

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา อุปกรณ์ให้สัญญาณเสียง (ขันทองเหลืองหรือระฆัง) ผ้าปิดตา

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 20 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ให้ผู้ทำกิจกรรมจับคู่กันตามความพอใจ แล้วเลือกบทบาทตามความสมัครใจว่า ใครจะทำหน้าที่เป็นรด ใครจะทำหน้าที่เป็นคนขับรด ให้ทั้งคู่หันหน้าไปทางเดียวกัน เลือกว่าที่ยืนให้มีระยะห่างจากคู่อื่น อาจจะเป็นกระจายกันจนเต็มห้อง

ไม่ว่าผู้ทำกิจกรรมกำลังทำบทบาทใด ขอให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ตนกำลังมีความรู้สึกอย่างไร และจดจำความรู้สึกอย่างนั้นไว้ กิจกรรมนี้ทำ 2 รอบ รอบแรกผู้ที่ทำหน้าที่เป็นรดต้องหลับตาตลอดการทำกิจกรรม (หรืออาจใช้ผ้าปิดตาช่วยก็ได้) ผู้ทำหน้าที่เป็นคนขับรดไม่ต้องหลับตาและยืนอยู่ข้างหลังคนขับรด ผู้ขับรดเอามือเกาะบ่าคนที่เป็นรด สมมุติว่าบ่าของคนขับคือพวงมาลัยรดคนขับสามารถสื่อสารกับรดด้วยมือเท่านั้น ทั้งคู่ห้ามใช้เสียง เมื่อสัญญาณเสียงเริ่มขึ้นให้คนขับรดเกาะไหล่คนข้างหน้า (รด) แล้วดันรดให้เดินไปข้างหน้า จะขับรดไปทางใดก็ได้ ระวังอย่าให้รดชนกัน ผู้ดำเนินการเป็นผู้จับเวลา เมื่อครบ 5 นาทีส่งสัญญาณเสียงให้หยุดกิจกรรม รอบที่ 2 ให้ผู้ขับรดเปลี่ยนบทบาทเป็นรด สลับกันทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกัน จนครบเวลา 5 นาที

แก่นความรู้ ผู้ทำกิจกรรมสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองว่า เมื่อตนอยู่ในบทบาทเช่นใด จะมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร ถ้าเปลี่ยนบทบาทไปความคิดและความรู้สึกก็จะเปลี่ยนไปด้วย

จะเข้าใจความรู้สึกและเหตุผลของผู้ที่อยู่ต่างบทบาทมากขึ้น นอกจากนี้ยังรู้ว่า การเป็นผู้ตามต้องเชื่อมั่นในความสามารถของผู้นำ

กิจกรรมที่ 11 นอนออกกำลังกาย

มูลเหตุ ผู้ดำเนินการนำความรู้จากรายการผู้หญิงถึงผู้หญิง เรื่องการนอนแก้ท้องผูก ที่ออกอากาศทางโทรทัศน์ช่อง 3 ในวันที่ 7 มิถุนายน 2553 มาเป็นต้นแบบและต่อยอดจากกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ผู้ทำกิจกรรมสามารถควบคุมลมหายใจได้ดียิ่งขึ้น และนำไปใช้ในการแก้อาการท้องผูกได้

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา อุปกรณ์ให้สัญญาณเสียง (เช่นทองเหลืองหรือระฆัง)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 10 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินการสาธิตการนอน 2 รอบ โดยการนอนราบบนพื้น ตั้งเข่าขึ้น เอามือทั้ง 2 ข้างประสานกันรองศีรษะไว้ ยกศีรษะขึ้นจากพื้นเล็กน้อย ตั้งเข่าขึ้น ยกเท้าทั้ง 2 ข้างตั้งฉากกับลำตัว เอาความรู้สึกจับที่ท้อง นับ 1- 5 ซ้ำๆ จะรู้สึกเกร็งหน้าท้อง เอาขาลง ผู้ทำกิจกรรมฝึกทำเช่นนี้ 5 ครั้ง

แก่นความรู้ กิจกรรมนี้นอกจากเป็นการควบคุมลมหายใจและสติแล้ว ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 12 การรวมเหรียญ

มูลเหตุ การแบ่งกลุ่มโดยวิธีต่าง ๆ เป็นเทคนิคที่นักศึกษาจะต้องเรียนรู้ในการทำกิจกรรม นอกจากการจับฉลาก การนับตัวเลขซึ่งเป็นวิธีเดิม ๆ นักศึกษาขาดทักษะในการแบ่งกลุ่มด้วยวิธีการที่หลากหลายโดยใช้กิจกรรมเป็นตัวนำ และขาดทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ฟีกสังเกตและมีสติ อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ฟีกการวางแผนการทำงาน และต้องการละลายพฤติกรรม การรวมตัวในกลุ่มเดิม ๆ และนำผลไปใช้ในกิจกรรมที่ 13

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 10 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

ให้ผู้ทำกิจกรรมทุกคนยื่นล้อมวงกัน กำหนดให้คนผมสั้นมีราคาเป็นเหรียญสี่บาท สดต่างค์และคนผมยาวเป็นเหรียญห้าบาทสดต่างค์ จากนั้นก็มีคำสั่งให้ทำการรวมเงินตามที่คุณดำเนินการ กำหนดจำนวน 3 รอบ คือ รอบแรก รวมให้ได้ 1 บาท , 2 บาท ห้าบาทสดต่างค์ และ 5 บาท

ผู้ทำกิจกรรมจะต้องคิดอย่างรวดเร็วและเคลื่อนที่ไปรวมกลุ่มกับเพื่อนให้ได้จำนวนเงินตามคำสั่ง เมื่อรวมตัวกันได้แล้วให้นั่งลง กลุ่มที่รวมตัวไม่ครบตามจำนวนเงินไม่มีสิทธิ์นั่ง เพื่อนำผลของกิจกรรมไปใช้ในกิจกรรมที่ 13

แก่นความรู้ เป็นการฝึกสติในการทำงาน การเตรียมตัวให้พร้อม วางแผนและตัดสินใจแก้ปัญหา เฉพาะหน้าอย่างทันทีทันควัน

กิจกรรมที่ 13 อวนดักปลา

มูลเหตุ นักศึกษามักทำงานโดยไม่มีวางแผนล่วงหน้า บางครั้งเกิดความขัดแย้ง ถึงความคิดของตนเป็นใหญ่ทำให้ขาดความสามัคคีในหมู่คณะ

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ฟีกสังเกตและมีสติ อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ต้องการให้เข้าใจความรู้สึกของคนต่างบทบาท และละลายพฤติกรรม การไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 20 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

แบ่งผู้ทำกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่มแล้ว กิจกรรมนี้มีการทำ 2 รอบ รอบแรกให้ฝ่ายหนึ่ง รับผิดชอบทาเป็นอวน ให้ทุกคนที่เป็นอวนจับมือกันเป็นวง อีกฝ่ายหนึ่งรับผิดชอบทาเป็นปลาสามารถ เคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ อวนต้องไปจับปลา อวนจะต้องจับมือกันตลอดเวลาเคลื่อนที่ไปด้วยกัน ถ้าต้องการจะจับปลาให้ยกมือครอบตัวปลาให้ปลาเข้ามาอยู่ในอวน เมื่อจับปลาได้แล้วต้องนำปลา ไปเก็บ แล้วเคลื่อนที่ไปจับปลาตัวอื่น ๆ ต่อไป อวนอาจจับปลาครั้งละตัวเดียวหรือหลาย ๆ ตัว พร้อมกันก็ได้ เมื่ออวนจับปลาได้หมดเป็นการสิ้นสุดรอบแรก รอบที่ 2 ผู้เล่นทำหน้าที่สลับกัน

แก่นความรู้ การวางแผน การมีสติและความสามัคคีเป็นหัวใจของการทำงานกลุ่ม

กิจกรรมที่ 14 อ่านแบบมีสติ

มูลเหตุ นักศึกษาควรได้รับการเรียนรู้เรื่องวินัยในสังคม ขาดการกล้าแสดงออกที่ถูก ทาง สมာธิสัน และขาดการจูงใจในทางจริยธรรม เพื่อพัฒนาความสงบเย็น และความละเอียดอ่อนใน จิตใจ

จุดประสงค์ของกิจกรรม เป็นการเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์สัมผัสพลังเพื่อ พัฒนาความสงบเย็น การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมรังสรรค์ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าด้วยจิตที่บริสุทธิ์ และ การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่งเน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เรียนรู้ถึงวินัยใน สังคม การมีจิตอาสา การกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง การเรียนรู้ความคิดของผู้อื่น และพัฒนา ความสงบเย็น ความละเอียดอ่อนภายในจิตใจ

อุปกรณ์ ข้อความ “คำอธิษฐานที่ประทับใจ” ของสมาคมพระพุทธศาสนา และพานสำหรับ วางข้อความ

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 20 นาที

คำอธิษฐานที่ประทับใจ

สมาคมพระพุทธศาสนาแห่งหนึ่งประกาศชักชวนประชาชนให้ส่งข้อเขียนเรื่อง “ถ้า ข้าพเจ้าจะเปิดเผยความปรารถนาหรือคำอธิษฐาน” ไปที่สมาคมฯ ฉบับของใครดีที่สุดจะได้รับ รางวัล แต่รางวัลนั้นก็แปลกอยู่ คือแทนที่จะเป็นเงินเป็นทองหรือของที่ระลึก กลับเป็นว่าข้อเขียน

ของผู้นั้นจะได้รับการพิจารณาจัดพิมพ์ในวารสารของสมาคมฯ ที่ออกเป็นประจำนั้นส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งจะจัดพิมพ์เป็นใบปลิวหรือ จุลสารสำหรับแจกแก่ประชาชน เพราะฉะนั้นรางวัลดังกล่าวนี้ ก็คือการได้มีส่วนช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์แก่คนทั่วไป ซึ่งทางสมาคมถือว่าสูงกว่าการได้เงินทองหรือสิ่งของ

ข้อกำหนดนั้นมืออยู่ว่า ถ้าท่านจะตั้งความปรารถนาใด ๆ หรืออธิษฐานจิตเพื่ออะไรในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน และถ้าท่านจะเปิดเผยความปรารถนาหรือคำอธิษฐานนั้นให้คนอื่นได้ทราบบ้าง ก็ขอให้เขียนมาเป็นข้อ ๆ ไม่เกิน 10 ข้อ และจะอธิบายคลุมทั้งหมดก็ได้ แต่คำอธิบายทั้งหมดนั้นจะต้องไม่ยาวเกิน 1 หน้ากระดาษ

คนที่ได้ทราบประกาศนี้พากันสนใจ ที่เห็นว่าเป็นการประกวดไม่ซ้ำแบบใคร และมีที่ว่าเป็นคำสอนไปในตัวของสมาคมพระพุทธศาสนาแห่งนั้น ตั้งแต่เริ่มประกาศให้ประชาชนรู้คือเป็นคำสอนแบบให้คิดเอง ไครคิดเป็นก็ได้รับคำสอนมาก ไครคิดไม่เป็นหรือคิดไม่ออกประกาศนั้นไม่เป็นพิษเป็นภัยอะไร แต่กลับให้สติที่จะช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนด้วยซ้ำ

กรรมการสมาคมปรึกษากันว่า ผู้ส่งข้อความเข้าประกวดถ้ามีถึง 10 คน ก็นับว่าน่ายินดีเป็นอย่างยิ่งแล้ว แต่กลับปรากฏว่ามีผู้ส่งข้อความเข้าประกวดอย่างมากมายเกินที่คาดคิดไว้ คณะกรรมการของสมาคมต้องตรวจข้อเขียนที่ส่งมาประกวดนั้นอย่างเคร่งครัด ในจำนวนข้อเขียนหลายร้อยฉบับ มีอยู่ฉบับหนึ่งที่เขียนส่งมาเฉพาะคำแสดงความปรารถนาหรือคำอธิษฐาน รวม 10 ข้อ ไม่มีคำอธิบายประกอบ ในการนี้ผู้ส่งมากล่าวว่า เห็นว่าคำอธิษฐานเหล่านี้ชัดเจนในตัวแล้วจึงไม่จำเป็นต้องเขียนอธิบายเพิ่มเติมอีก เว้นไว้แต่ตอนที่ช่วยคำอธิษฐาน ได้กล่าวสรุปไว้เพื่อให้เห็นว่าตัวผู้เขียนยังไม่ดีพอ จึงต้องมีหลักฐานไว้เตือนตัวเอง และที่แปลกก็คือ เป็นคำอธิษฐานเพื่อคุณธรรมมากกว่าการขอทรัพย์สินสมบัติใดๆ คณะกรรมการมีมติเป็นเอกฉันท์ตัดสินใจให้ข้อเขียนของผู้นั้นได้รางวัลที่ 1 แต่ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าผู้นั้นเป็นใคร เพราะมิได้ให้ชื่อที่อยู่กำกับไว้ด้วย

ข้อเขียนที่แสดงถึงความปรารถนาหรือคำอธิษฐาน 10 ประการนั้น มีดังต่อไปนี้

1. ขอย่าให้ข้าพเจ้าเป็นคนคิดจะได้ดีอะไรอย่างลอย ๆ นั่งนอนคอยแต่โชควาสนาโดยไม่ลงมือทำความดี หรือไม่เพียรพยายาม สร้างความเจริญก้าวหน้าให้แก่ตน ถ้าข้าพเจ้าจะได้ดีอะไรก็ขอให้ได้เพราะทำได้ทำความดีอย่างสมเหตุผลเถิด

2. ขอย่าให้ข้าพเจ้าเป็นคนลืมนคนหูมันเหยียดหยามใคร ๆ ซึ่งอาจด้อยกว่าในทางตำแหน่ง ฐานะการเงิน หรือในทางวิชาความรู้ ขอให้ข้าพเจ้ามีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น ให้เกียรติแก่เขาตามความเหมาะสมในการติดต่อเกี่ยวข้องกันเถิด อย่าแสดงอาการข่มขู่เยาะเย้ยใคร ๆ ด้วยประการใด ๆ เลย ก็ขอให้มีความอ่อนโยน นุ่มนวล สุภาพเรียบร้อยเถิด

3. ถ้าใครพลาดพลังลงในการครองชีวิตหรือต้องประสบความทุกข์ ความเดือดร้อน เพราะเหตุใด ๆ ก็ตาม ขออย่าให้ข้าพเจ้าเหยียบย่ำซ้ำเติมคนเหล่านั้น แต่จงมีความกรุณาหาทางช่วยเหลือกู้ขึ้น ช่วยผ่อนคลายความทุกข์ร้อนแก่เขาเท่าที่จะสามารถทำได้

4. ใครก็ตามที่มีความรู้ความสามารถขึ้นมาเท่าเทียมหรือเกือบเท่าเทียมข้าพเจ้าก็ดี มีความรู้ความสามารถหรือมีผลงานอันปรากฏดีเด่น สูงส่งอย่างน่านิยมนกข่องยิ่งกว่าข้าพเจ้า ขออย่าให้ข้าพเจ้ารู้สึกริษยาหรือกังวลใจในความเจริญของผู้นั้นเลยแม้แต่น้อย ขอให้ข้าพเจ้าพลอยยินดีในความดี ความรู้ความสามารถของบุคคลเหล่านั้นด้วยใจจริง ช่วยส่งเสริมสนับสนุนและให้กำลังใจแก่คนเหล่านั้น อันเข้าลักษณะการมีมุกตลกจิตในพระพุทธศาสนา ซึ่งตรงกันข้ามกับความริษยา ขออย่าให้เป็นอย่างบางคนที่เกรงนักหนาว่าคนอื่นจะดีเท่าเทียมหรือดียิ่งกว่าตน คอยหาทางพุดจาติเตียนใส่โคลงใส่คนทั้งหลายเห็นว่าผู้นั้นยังบกพร่องอย่างนั้นอย่างนี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีน้ำใจสะอาด พุดส่งเสริมยกย่องผู้อื่นที่ควรยกย่องเถิด

5. ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีน้ำใจเข้มแข็งอดทน อย่าเป็นคนขี้ป่น ในเมื่อมีความยากลำบากอะไรเกิดขึ้น ขอให้มีความตั้งใจต่อสู้กับความยากลำบากนั้น ๆ โดยไม่ต้องอ่อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย ขออย่าเป็นคนอ่อนแอเหลวไหลที่พึ่ง เพราะไม่รู้จักทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเลย ขออย่าให้ข้าพเจ้าเป็นคนชอบได้อภิสิทธิ์ คือ สิทธิเหนือคนอื่น เช่น ไปตรวจที่โรงพยาบาล ก็ขอให้พอใจนั่งคอยตามลำดับ อย่าว่านายจะเข้าตรวจก่อน ทั้งที่ตนไปถึงทีหลัง ในการสอบแข่งขันเพื่อคัดเลือกใด ๆ ขออย่าให้ข้าพเจ้าคิดหาวิธีลัดหรือวิธีทุจริตใด ๆ รวมทั้งขออย่าได้วิ่งเต้นเข้าหาคนนั้น คนนี้เพื่อให้เขาช่วยให้ได้ผลดีกว่าคนอื่น ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าอาจมีคะแนนสู้คนอื่น ไม่ได้เถิด

6. ข้าพเจ้าทำงานที่ใด ขออย่าให้ข้าพเจ้าคิดเอาเปรียบหรือคิดเอาแต่ได้ในทางส่วนตัว เช่น เกล่เกล่ไม่ทำงาน รีบเลิกงานก่อนกำหนดเวลา ของงมีความขยันหมั่นเพียร พยายามในการทำงานให้ได้ผลดี ด้วยความตั้งใจและเต็มใจ เพื่อประโยชน์ของตนเองจะนั้นเถิด อันเนื่องมาจากความไม่คิดเอาเปรียบในข้อนี้ ถ้าข้าพเจ้าบังเอิญก้ำเกินข้าวของ ของที่ทำงานไปในทางส่วนตัวได้บ้าง เช่น กระดาษ ซอง หรือ เครื่องใช้ใด ๆ ขอให้ข้าพเจ้าระลึกอยู่เสมอว่าเป็นหนี้อยู่ และพยายามใช้หนี้คืนด้วยการซื้อใช้ หรือทำงานให้มากกว่าที่กำหนด เพื่อเป็นการชดเชยความก้ำเกินนั้น ข้อนี้รวมทั้ง ขอให้ข้าพเจ้าอย่าเอาเปรียบชาติบ้านเมือง เช่น ในเรื่องการเสียภาษีอากร ถ้ารู้ว่าจะเสียน้อยไปกว่าที่ควร หรือตามที่กฎหมายกำหนดไว้ ขอให้ข้าพเจ้ามีความตั้งใจที่จะชดใช้แก่ชาติบ้านเมืองอยู่เสมอ เมื่อมีโอกาสตอบแทนเมื่อไร ขอให้รีบตอบแทนโดยทันที เช่น ในรูปแห่งการบริจาคบำรุงโรงพยาบาล บำรุงการศึกษาหรือบริจาคเพื่อสาธารณประโยชน์อื่น ๆ แบบบริจาคให้มากกว่าที่รู้สึกว่ายังเป็นหนี้ชาติบ้านเมืองอยู่เสมอและในข้อนี้ขอให้ข้าพเจ้าปฏิบัติแม้ต่อเอกชนใด ๆ ขออย่า

ให้ข้าพเจ้าคิดเอาเปรียบหรือโกงใครเลยแม้แต่น้อย แม้แต่จะซื้อของ ถ้าเขาถอนเงินเกินมา ก็ขอให้ข้าพเจ้ายินดีคืนให้เขากลับไปเถิด อย่ายินดีว่ามีลาภ เพราะเขาถอนเงินเกินมาให้เลย

7. ขอย่าให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจใหญ่ใฝ่สูง อยากมีหน้ามีตา อยากมีอำนาจ อยากเป็นใหญ่เป็นโต ขอให้ข้าพเจ้าใฝ่สงบ มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ไม่ต้องเดือดร้อนในเรื่องการแข่งดีกับใคร ๆ ทั้งนี้เพราะข้าพเจ้าพอจะเข้าใจว่า ความมีกำลังใจใหญ่ใฝ่สูง ความอยากมีหน้ามีตา ความอยากมีอำนาจ และอยากเป็นใหญ่เป็นโตนั้น มันเผาให้เราร้อน ยิ่งต้องแข่งดีกับใคร ๆ ด้วยก็ยิ่งทำให้เกิดความคิดริษยา คิดให้ร้ายคู่แข่งกัน ถ้าอยู่อย่างใฝ่สงบมีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ก็จะเย็นอกเย็นใจ ไม่ต้องนอนก่ายหน้าผากถอนใจเพราะเกรงคู่แข่งจะชนะ ไม่ต้องทอดถอนใจเพราะไม่สมหวัง ขอให้ข้าพเจ้ามีความเข้าใจซาบซึ้งในพระพุทธานุญาตว่า “ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ละความชนะความแพ้เสียได้ ย่อมอยู่เป็นสุข” ดังนี้เถิด แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า เมื่อใฝ่สงบแล้ว ข้าพเจ้าจะต้องอยู่อย่างเกียจคร้านไม่สร้างความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม ข้าพเจ้าทราบดีว่าพระพุทธศาสนามีได้สอนให้คนเกียจคร้านงอมืองอเท้า แต่สอนให้มีความบากบั่นก้าวหน้าในทางที่ดีไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม และความบากบั่นก้าวหน้าดังกล่าวนั้น ไม่จำเป็นต้องผูกพันอยู่กับความทะยานอยาก หรือความมีกำลังใจใฝ่สูงใด ๆ คงทำงานไปตามหน้าที่ให้ดีที่สุด ผลดีก็จะเกิดตามมาเอง

8. ขอให้ข้าพเจ้าหมั่นปลูกฝังความรู้สึกมีเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น และมีกรุณาจิต จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าแนะนำให้ปลูกฝังจิตใจด้วยเมตตาการุณาดังกล่าวนี้อยู่เสมอ จนกระทั่งไม่รู้สึกรังเกียจใครเป็นศัตรูที่จะต้องคิดกำจัดศัตรูจนเข้าไปถึงความพินาศ ใครไม่ดี ใครทำชั่ว ทำผิดขอให้เขาคิดได้กลับตัวได้เสียเถิด อย่าทำผิดทำชั่วอีกเลย ถ้ายังขึ้นทำต่อไปก็เป็นเรื่องที่ไม่ช่วยไม่ได้ เขาจะต้องรับผลแห่งกรรมชั่วของเขาเอง เราไม่ต้องคิดแข่งชกให้เขาพินาศ เขาก็จะต้องถึงความพินาศของเขาอยู่แล้ว จะต้องแข่งให้ใจเราเดือดร้อนทำไม ขอให้ความเมตตาการุณาดังกล่าวนี้เป็นสุข และกรุณาจิตจะช่วยให้พ้นทุกข์ซึ่งข้าพเจ้าปลูกฝังขึ้นในจิตใจนั้น จงอย่าเป็นไปในวงแคบและวงจำกัด ของจงเป็นไปทั้งในมนุษย์และสัตว์ทุกประเภท รวมทั้งสัตว์ดิรัจฉานด้วย เพราะไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์เหล่านั้น ต่างก็รักสุขเกลียดทุกข์ รู้จักรักตนเองปรารถนาดีต่อตนเองด้วยกันทั้งสิ้น

9. ขอให้ข้าพเจ้าอย่าเป็นคนโกรธง่าย ต่างว่าจะโกรธบ้าง ก็ขอให้สติรู้ตัวโดยเร็ว ว่ากำลังโกรธ จะได้สอนใจตนเองให้บรรเทาความโกรธลง หรือถ้าห้ามใจให้โกรธไม่ได้ ก็ขอย่าให้ถึงกับคิดประทุษร้ายผู้อื่น หรือคิดอยากให้เขาถึงความพินาศ ซึ่งนับเป็นมโนทุจริตเลย ของจงสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นปกติได้โดยรวดเร็ว เมื่อมีความไม่พอใจหรือความโกรธเกิดขึ้นเถิด และเนื่องมาจากความปรารถนาข้อนี้ ขอให้ข้าพเจ้าอย่าเป็นคนผูกโกรธ ให้รู้จักให้อภัย ทำใจให้ปลอดโปร่งจากการผูกอาฆาตจองเวร ขอให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรู้จักเปรียบเทียบกับตัวข้าพเจ้าเองว่าข้าพเจ้าเองก็อาจทำผิด พุศผิด คิดผิด หรือ อาจล่วงเกินผู้อื่นได้ ทั้งโดยมีเจตนาและไม่เจตนา

ก็ข้าพเจ้าเองยังทำผิดได้ เมื่อผู้อื่นทำอะไรผิดพลาดล่วงเกินไปบ้าง ก็จงให้อภัยแก่เขาเสียเถิด อย่าผูกใจเจ็บหรือเก็บความรู้สึกไม่พอใจนั้นมาขังอยู่ในจิตใจ ให้เป็นพิษเป็นภัยแก่ตัวเองเลย

10. ขอให้ข้าพเจ้ามีความรู้ความเข้าใจและสนใจตัวเองได้เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ทั้งทางโลกและทางธรรม กล่าวคือ พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักสร้างความสำเร็จแก่ตนในทางโลก และสอนให้ประพฤติปฏิบัติยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ให้มีปัญญาเข้าใจปัญหาแห่งชีวิต เพื่อจะได้ไม่ติดไม่ยึดถือ มีจิตใจเบาสบายอันเป็นความสำเร็จในทางธรรม ซึ่งรวมความแล้วสอนให้เข้ากับโลกได้ดี ไม่เป็นภัยอันตรายแก่ใคร ๆ แต่กลับเป็นประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ แต่ก็ได้สอนไปในทางธรรมให้เข้ากับธรรมได้ดี คือให้รู้จักโลก รู้เท่าโลกและขัดเกลานิสัยใจคอให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพื่อบรรลุความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ขอให้ข้าพเจ้ามีความเข้าใจทั้งทางโลกทางธรรม และ ปฏิบัติตนให้ถูกต้องได้ทั้งสองทาง รวมทั้งสามารถหาความสงบใจได้เองและสามารถแนะนำชักชวนเพื่อนร่วมชาติร่วมโลก ให้ได้ประสบความสำเร็จตามสมควรเถิด

ความปรารถนาหรือคำอธิษฐานรวม 10 ประการของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าตั้งใจไว้เพื่อเป็นแนวทางเตือนใจหรือสั่งสอนตัวเอง เพราะปรากฏว่าตัวข้าพเจ้าเองยังมีข้อบกพร่อง ซึ่งจะต้องว่ากล่าวตักเตือนคอยตำหนิตัวเองเสมอ ข้าพเจ้าจึงคิดว่าถ้าได้วางแนวสอนตัวเองขึ้นไว้เช่นนี้ เมื่อประพฤติผิดพลาดก็อาจจะเลิกได้ หรือ มีหลักเตือนตนได้ง่ายกว่าการที่จะนึกว่าข้าพเจ้าดีพร้อมแล้วหรือเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แล้ว ซึ่งนับเป็นความประมาทหรือลืมหูลืมตาอย่างยิ่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

ให้ผู้ทำกิจกรรมทุกคน นั่งล้อมวงกันอย่างเงียบ ๆ แล้ว ผู้ดำเนินการนำพานซึ่งมีกระดาษข้อความฯ ไปวางไว้กลางห้องและกำหนดว่าในที่ประชุมนั้นจะมีเพียงบุคคลเพียงคนเดียวเท่านั้นที่จะสามารถพูดออกเสียงได้ คนอื่น ๆ ทำหน้าที่เป็นผู้ฟัง การพูดจะทำได้ทีละคนเท่านั้น ผู้ที่ต้องการจะพูดต้อง “ขออนุญาต” ต่อที่ประชุมด้วยการไหว้ก่อนที่จะเริ่มการพูด ถ้าที่ประชุมอนุญาต ทุกคนในที่ประชุมต้องไหว้ตอบเป็นสัญญาณว่า “อนุญาต” เมื่อได้รับการอนุญาตแล้ว ผู้พูดก็จะไปหยิบกระดาษบนพานมาอ่านออกให้ได้ยินทั่วกันจำนวน 1 ข้อหน้า เมื่ออ่านจบแล้วก็วางกระดาษลงบนพานตามเดิม แล้วส่งสัญญาณว่าต้องการ “หยุดการออกเสียง” ด้วยการไหว้ ที่ประชุมก็ทำการไหว้ตอบเป็นการอนุญาตให้หยุดได้ ผู้ร่วมกิจกรรมคนต่อไป ก็ทำลักษณะเช่นนี้จนหมดข้อความที่ต้องอ่าน

แก่นความรู้ คำอธิบายเป็นความตั้งใจหรือคำสัญญาที่จะปฏิบัติโดยมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นศูนย์กลาง ความเงียบทำให้เกิดบรรยากาศที่จะรับฟังสิ่งที่ผู้อื่นพูดได้ดี เมื่อตั้งใจฟังอย่างมีสติก็จะค่อย ๆ คิดตาม การให้เกียรติต่อกันทำให้เกิดความภูมิใจ



ภาคผนวก ข

ข้อมูลที่ได้จากการรายงานของนักศึกษา

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาในขณะที่ทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม และอ่านรายงานที่นักศึกษาเขียนส่งมาในแต่ละสัปดาห์ทำให้ผู้วิจัยประมวลเหตุการณ์ในแต่ละสัปดาห์ได้ดังนี้ คือ

สัปดาห์ที่ 1 ก่อนลงมือทำกิจกรรมใด ๆ ผู้วิจัยทำการประเมินความรู้คิดของนักศึกษาด้วยการตอบคำถาม ผู้วิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาที่นั่งในห้องมีตำแหน่งที่แตกต่างกันคือ ส่วนหนึ่งนั่งแถวหน้าสุดมีลักษณะเป็นหน้ากระดาน นักศึกษาส่วนใหญ่นั่งเรียงเป็นกลุ่มบริเวณริมห้องด้านประตูทางเข้า-ออก และมีนักศึกษาเพียงไม่กี่คนนั่งบริเวณริมห้องด้านหน้าต่าง ผู้วิจัยจึงใช้คำถามเพื่อสำรวจความรู้คิดของนักศึกษาเป็นเบื้องต้นก่อนทำกิจกรรมทดลอง โดยผู้วิจัยตั้งคำถามถึงเหตุผลที่นักศึกษาเลือกที่นั่งริมห้องด้านประตูและเหตุผลที่เลือกที่นั่งริมห้องด้านหน้าต่าง **จำปูน** (สัปดาห์ที่ 1) รายงานว่า “ไม่เข้าใจทำไมอาจารย์ต้องถามเหตุผลการเลือกที่นั่งในห้องด้วย” นักศึกษาที่นั่งริมห้องด้านประตูตอบว่า เลือกนั่งริมประตู เพราะสะดวกแก่การเข้า-ออก ที่ไม่เลือกนั่งริมห้องด้านหน้าต่างเพราะจะทำให้ชอบมองออกไปนอกห้อง ทำให้เสียสมาธิการเรียน ทำให้สนใจภายนอกห้องมากกว่าอาจารย์ ส่วนนักศึกษาที่นั่งริมห้องด้านหน้าต่างตอบว่า “ชอบ” แต่ไม่สามารถอธิบายเหตุผลประกอบได้มากกว่านั้น นักศึกษาส่วนใหญ่นั่งเงียบไม่แสดงความคิดเห็นใดๆ เมื่อนักศึกษามีคำตอบเพียงแง่มุมเดียว ผู้วิจัยจึงพยายามใช้คำถามกระตุ้นให้นักศึกษาบอกเหตุผลเพิ่มเติม นักศึกษาก็ไม่สามารถบอกได้ เมื่อตอบคำถามเสร็จแล้วผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาขยายที่นั่ง ไม่มีนักศึกษาคงใครขยายที่นั่งเลย ผู้วิจัยจึงได้อธิบายภูมิศาสตร์ของห้องเรียนให้นักศึกษาฟังเพิ่มเติม

เนื่องจากห้องเรียนอยู่ชั้นที่ 3 ของอาคาร ลักษณะของอาคารมีทางเดินตรงกลาง และมีห้องเรียนทั้ง 2 ฟากของทางเดิน ดังนั้นบริเวณริมห้องด้านประตูจะได้เสียงรบกวนจากการเดินผ่านและเสียงบรรยายของห้องเรียนตรงข้ามมากกว่าบริเวณริมห้องด้านหน้าต่าง อีกทั้งบริเวณริมห้องด้านประตูจะมีปริมาณแสงน้อยกว่าและมีลักษณะอับอากาศมากกว่าบริเวณริมห้องด้านหน้าต่าง ซึ่งการถ่ายเทของอากาศดีกว่าบริเวณห้องริมห้องด้านประตู คือลมจะพัดจากหน้าต่างเข้ามาในห้อง อีกทั้งถ้าผู้ที่นั่งอยู่บริเวณริมห้องด้านหน้าต่างซึ่งอยู่ต้นลมมีกลิ่นตัวหรือเป็นหวัด ผู้ที่นั่งบริเวณ

ริมห้องด้านประตูซึ่งอยู่ใต้ลมจะได้อิทธิพลเต็มที่ สรุปว่าอากาศบริเวณริมห้องด้านหน้าต่างเช่น
 สบายกว่า ข้อเสียบริเวณริมห้องด้านหน้าต่างคือ ต้องเดินผ่านเก้าอี้ในห้องหลายตัว แต่เป็นการเดิน
 ผ่านเพียงแค่ออนเข้าห้อง ตอนพักระหว่างกลางและตอนเลิกเรียนเท่านั้น เสียงรบกวนจากห้องตรง
 ข้ามและทางเดินก็น้อยกว่า และผู้ที่อยู่บริเวณริมห้องด้านประตูจะต้องมองกระดานหรือมอง
 ผู้บรรยายในลักษณะมุมเฉียง ตาต้องสู้กับแสงสว่างจ้านอกหน้าต่างตลอดเวลา ส่วนผู้ที่อยู่บริเวณริม
 หน้าต่างมุมที่มองกระดานจะถนัดสบายตากว่าและหากประสงค์จะพักสายตาแล้วมองออกไปนอก
 ห้องปริมาณแสงก็ใกล้เคียงกันและจะทำให้รู้สึกโปร่งสบายยิ่งขึ้น เมื่อนักศึกษาได้ฟังเหตุผลแล้ว
 นักศึกษาที่นั่งบริเวณริมห้องด้านประตูพร้อมใจกันย้ายที่นั่งด้วยท่าทีที่สมัครใจ เมื่อนักศึกษาเปลี่ยน
 ที่นั่งแล้วผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักศึกษาที่ย้ายที่นั่ง นักศึกษาตอบว่าบริเวณริมห้องด้านหน้าต่าง
 สว่างกว่าและลมเย็นดี ในสัปดาห์ต่อ ๆ มานักศึกษาส่วนมากเลือกที่จะนั่งริมด้านหน้าต่างจนสิ้นภาค
 เรียน

เมื่อนักศึกษาจัดที่นั่งลงตัวแล้วผู้วิจัยดำเนินการกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษาที่ 1
 หาคำตอบก่อนรู้คำถาม โดยแจกกระดาษคำตอบให้นักศึกษาซึ่งมีคำตอบจำนวน 15 ข้อ ๆ ละ 4
 ตัวเลือกให้นักศึกษาเลือกเพียงข้อละคำตอบเดียว นักศึกษาแสดงอาการงงแต่ก็ปฏิบัติตามโดยดี
 จากนั้นผู้วิจัยอ่านคำถามทีละข้อให้นักศึกษาฟัง นักศึกษาก็ทราบคำตอบไม่เหมาะสมกับคำถาม
 จึงเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ในเชิงล้อเลียนคำตอบกัน ทำให้บรรยากาศในห้องมี
 ความเป็นกันเอง ดังรายงานของมะลิว่า “อาจารย์แจกกระดาษที่มีตัวเลือกให้เลือกว่าจะเลือกคำตอบ
 ไหนโดยไม่รู้ว่ โจทย์ถามว่าอย่างไร เสร็จแล้วอาจารย์ก็เฉลยโจทย์และดูว่าที่เราเลือกตรงกับที่
 อาจารย์ตั้งคำถามหรือไม่ พอตอบแล้วไม่ตรงคำถาม ก็ตลกดี เป็นกิจกรรมที่สนุกมาก” เมื่อเสร็จ
 กิจกรรมนี้นักศึกษาสามารถสรุปกิจกรรมเป็นแก่นความรู้ได้ว่า “หาคำตอบก่อนรู้คำถามว่า ไม่
 แตกต่างกับการทำอะไรโดยไม่ทราบวัตถุประสงค์ของสิ่งนั้น ๆ” (ชะลูด, สัปดาห์ที่ 1)

จากนั้นก็เริ่มทำกิจกรรมที่ 2 หลับตาฟังเสียง นักศึกษาแสดงความสนใจให้ความ
 ร่วมมือกันเป็นอย่างดีเช่นกัน เนื่องจากผู้วิจัยให้นักศึกษาหลับตาและห้ามลืมตาก่อนได้รับอนุญาต
 ในขณะที่ทำกิจกรรมนักศึกษาหลายคนมีอาการระงังเต็มที่ เมื่อผู้วิจัยทำเสียง 2 เสียงแรก คือ เอาไม้
 บรรทัดฟาดลงบนโต๊ะอย่างแรงในจังหวะถี่ ๆ ให้เกิดเสียงนรกแล้ว และหยิบวัตถุขว้างลงบนพื้นให้
 เกิดเสียงดัง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงอาการตกใจทันที เมื่อผู้วิจัยทำเสียงที่ 3 คือ เอา
 เล็บเคาะโต๊ะเป็นจังหวะการควมมัวและเสียงที่ 4 คือ เคาะขันทองเหลืองให้เกิดเสียงเบา ๆ 3 ครั้ง
 ทำให้เกิดเสียงดังกังวาน นักศึกษาแสดงอาการโล่งใจ บางคนถอนหายใจ บางคนยิ้ม เมื่อเสร็จสิ้น
 กิจกรรมนักศึกษาได้รับอนุญาตให้ลืมตาขึ้น นักศึกษาแสดงอาการสบายใจ เมื่อสอบถามความรู้สึก
 ที่ได้ยินแต่ละเสียงนักศึกษาก็สามารถบอกได้ว่าแต่ละเสียงรู้สึกอย่างไร ผู้วิจัยสรุปผลของกิจกรรม

เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และทำการวางแผนไว้ว่า ต่อไปนี้จะใช้เสียงเคาะขันทองเหลืองเป็นสัญญาณการบอกการเริ่มต้นหรือสิ้นสุดกิจกรรม

ผู้วิจัยได้อ่านรายงานที่นักศึกษาเขียนส่งมา พบว่านักศึกษาแสดงการรู้คิดใน 4 ประเด็นหลัก ๆ คือ นักศึกษาทุกคนรายงานความรู้สึกขณะทำกิจกรรมได้ และบางคนสามารถบอกได้ว่าตนควบคุมตนเองได้ในขณะทำกิจกรรม นักศึกษาบางคนสามารถสรุปแก่นของกิจกรรมมาเป็นองค์ความรู้ได้อย่างถูกต้อง บางคนมีความคิดที่จะโยงผลของกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในอนาคต เช่น รายงานความรู้สึกขณะทำกิจกรรมว่า “เมื่อ ได้ยินเสียงที่ 1 รู้สึกตกใจ การเดินของจังหวะหัวใจเร็วขึ้นทำให้รู้สึกกระแวงและคอยลุ้นว่าเสียงแบบนี้จะเกิดขึ้นอีกเมื่อไร เสียงที่ 2 เป็นเสียงที่ไม่ค่อยดังมากนัก ทำให้รู้สึกเฉย ๆ ไม่ตกใจแต่อย่างใด เสียงที่ 3 รู้สึกสงสัยและในขณะที่เดียวกันก็ทำให้เกิดความรำคาญบ้างเพราะได้ยินเสียงดังหลายครั้ง เสียงที่ 4 รู้สึกชอบเสียงนี้ เพราะเป็นเสียงดังกังวาน รู้สึกสงบเย็นทำให้นึกถึงวัดและการตีระฆังในวัด” (กุหลาบ) นักศึกษาบางคนกล่าวถึงทั้งความรู้สึกขณะทำกิจกรรมและการควบคุมตนเอง เช่น “เสียงแรกที่ได้ยินรู้สึกอยากลืมตาขึ้นมาดูว่ามันเกิดอะไรขึ้น แต่ก็ลืมตาไม่ได้เพราะอาจารย์บอกไม่ให้ลืมตา พอได้ยินเสียงที่ 2 กับเสียงที่ 3 มีความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ค่อยอยากรู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น รู้แต่ว่าเดี๋ยวอาจารย์ต้องทำเสียงอย่างอื่นอีก แต่พอได้ยินเสียงที่ 4 กลับรู้สึกอยากลืมตา ได้ฟังแล้วคิดถึงวัด ฟังแล้วสงบดี” (จำปูน) และนางแย้ม รายงานในทำนองเดียวกันว่า “ตอนที่อาจารย์ฟาดโต๊ะรู้สึกตกใจมาก ๆ อึดอัด และกลัว อยากลืมตาขึ้นดูว่าอาจารย์ทำอะไร เสียง 2 ทำให้กระวนกระวายใจว่าเกิดอะไรขึ้น จะโดนเราไหม มันเป็นความรู้สึกกังวลและหวาดระแวง เสียง 3 รู้สึกผ่อนคลายนิดหน่อย สบายใจขึ้น ความกลัวลดลง เสียง 4 ฟังแล้วรู้สึกโล่งอก ผ่อนคลายที่สุด ไม่เกร็ง ไม่เครียดเหมือนเสียงจากสวรรค์ เหมือนเสียงที่มาช่วยชีวิตเราเลย ฟังแล้วมีความสุข”

นักศึกษาบางคนสามารถสรุปแก่นของกิจกรรมเป็นองค์ความรู้ได้ เช่น “เสียงทุกเสียงมีความสำคัญแตกต่างกัน หากเริ่มต้นด้วยเสียงที่ไพเราะจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่กำลังทำ ตรงกันข้ามหากได้ยินเสียงดังที่รุนแรงก็เป็นบรรยากาศเริ่มต้นที่ตึงเครียดส่งผลต่อความรู้สึกของคนฟัง” (จำปี) นักศึกษาอีกคนหนึ่งก็รายงานในทำนองใกล้เคียงกันคือ “เสียงกับความรู้สึกเหล่านั้นส่งผลต่อการเรียนรู้ เช่นเมื่อเราได้ยินเสียงฟาดโต๊ะจะทำให้ตกใจ เกิดความกังวลทำให้ไม่อยากเรียนรู้ หากได้ยินเสียงที่สบายใจก็ส่งผลทำให้อยากเรียนรู้” (ราชวดี) และนักศึกษาส่วนน้อยที่สามารถโยงผลของกิจกรรมหรือองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ คือจำปูนและขจร รายงานในมุมมองที่ใกล้เคียงกันว่า “อาจารย์ทำข้อตกลงกับนักศึกษารู้สึกว่าเป็นวิธีที่ดี หนูจะนำวิธีที่อาจารย์ทำไปใช้ในอนาคต” นอกจากนี้มะลิรายงานว่า “จากกิจกรรมดังกล่าวทำให้หนูรู้จักฝึกสมาธิที่มั่นคง ซึ่งทำให้หนูนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ช่วยให้หนูตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและฝึกสังเกต

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว” ในทำนองเดียวกันนางแยมรายงานว่า “เมื่อคนทำเสียงที่เราไม่ชอบ เราจะอึดอัด เครียดและไม่สบายใจ ดังนั้นเราไม่ควรทำในสิ่งที่คนอื่นไม่ชอบเหมือนกัน ถ้าเราเป็น ครูก็ไม่ควรทำเสียงดังในแบบต่าง ๆ เพื่อข่มขู่นักเรียน เพราะทำให้นักเรียนเกิดความเครียดและอึดอัด เราควรใช้เสียงที่เหมาะสมเป็นสัญญาณเตือนนักเรียน”

จากนั้นผู้วิจัยได้เริ่มกิจกรรมที่ 3 จับคู่เล่าสู่กัน เมื่อนักศึกษาได้ยินเสียงสัญญาณการ เริ่มต้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นพฤติกรรมของนักศึกษาที่แตกต่างกันคือ บางคนเริ่มต้นพูดทันทีและพูดไปเรื่อย ๆ บางคนใช้เวลาคิดเล็กน้อยก่อนเริ่มต้นพูด เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 1 นาที นักศึกษาบางคน เริ่มหยุดพูดเป็นช่วง ๆ บางคนไม่สามารถพูดได้จบครบเวลา ผู้ฟังส่วนใหญ่ตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อนพูด ตลอดเวลา มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่ตั้งใจฟัง เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกขณะเป็นผู้พูด นักศึกษาเกือบทั้งหมดแสดงความรู้สึกในแง่ลบว่า ไม่สนุกกับการพูด กรณีถาวรรายงานความรู้สึก ในขณะที่ทำกิจกรรมว่า “ขณะเป็นผู้ฟังรู้สึกอึดอัดมาก น่าเบื่อ อยากพูดอยากถาม แสดงความคิดเห็นก็ทำไม่ได้ ได้แต่นั่งฟังอย่างเดียวเหมือนคนใบ้ ขณะเป็นผู้พูดรู้สึกอึดอัด พูดอยู่คนเดียวไม่มีคนพูด ได้ตอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดจนไม่รู้จะพูดเรื่องอะไร พูดคนเดียวเหมือนคนบ้ากลัวเพื่อนจะเบื่อ ถามเพื่อนเพื่อนก็พูดได้ตอบไม่ได้” มีเพียงคำเล่าที่รายงานในเชิงบวกว่า “ตอนเราเป็นผู้พูดนั้น ช่วงแรกรู้สึกสนุกที่ได้พูดสิ่งที่เราพบให้เพื่อนฟัง รู้สึกว่าพูดแล้วมีความสุข โลง ที่ได้ระบายออกมา แต่พูดไปก็รู้สึกทักเพื่อนไม่ได้ตอบ ทำให้เรารู้สึกว่าไม่สนุก เหมือนคนบ้าที่พูดอยู่คนเดียว อึดอัดและรำคาญ อยากให้เพื่อนพูดได้ตอบกับเราบ้าง เมื่อสลับกันเราเป็นผู้ฟัง เราอยากพูดได้ตอบกับเพื่อน อยากแสดงความคิดเห็น” นักศึกษาหลายคนรายงานทั้งความรู้สึกและการควบคุมตนเอง เช่น “ตอนเป็นผู้พูดรู้สึกอึดอัดบ้างที่เราพูดอะไรออกไปไม่มีสิทธิ์ได้ตอบ บางครั้งเราถามคำถามบ้างเมื่อไม่มีคำตอบ เราเริ่มรู้สึกเครียด เมื่อไรจะหมดเวลา พูดแล้วไม่มีปฏิกิริยาตอบรับ เราไม่อยากจะพูดต่อ บางทีคนฟังเริ่มไม่สนใจเราก็เริ่มรู้สึกกระวนกระวายว่าจะพูดเรื่องอะไรให้น่าสนใจ บางทีคนฟังฟังแล้วสายตาดำบ่งบอกว่า งง เราอยากรู้ว่าเขางงตรงไหน ส่วนตอนเป็นผู้ฟังรู้สึกอึดอัด อยากถามว่าอะไรเป็นอะไร บางครั้งเราก็งงนะ แต่ต้องเก็บความสงสัยไว้ มันอึดอัดมาก ๆ อยากถามจนเกิดเป็นความเครียดน้อย ๆ” (นางแยม) และจำปุนรายงานว่า “ตอนเป็นผู้ฟังน่าเบื่อมาก แต่มีความตั้งใจจะฟังเพื่อนเล่าอยู่ พอเป็นผู้พูดก็น่าเบื่อมาก แค่เวลา 5 นาทีสำหรับการพูดคนเดียวเป็นเวลาที่ยาวนานมาก พูดจนไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาพูด”

นักศึกษาบางคนสามารถแสดงการโยนแก่นของกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในอนาคต และเริ่มมีการปรับทัศนคติในทำนองที่เห็นใจหรือเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เช่น กุหลาบและเอื้อง รายงานในทำนองเดียวกันว่า “ทำให้ได้รู้ถึงมารยาทในการเป็นผู้พูดและผู้ฟัง เวลาฟังเราควรตั้งใจ เวลาเขาซักถามเราควรตอบ การพูดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครู” ยังมีรายงานขยายความเพิ่มขึ้นว่า “ถ้า

เราเป็นครูขณะที่เราพูดเราก็อยากให้นักเรียนฟัง แล้วก็เกิดความคิดได้ว่าตอนครูพูด ครูก็คงอยากให้ เราตั้งใจฟัง อยากให้เราตอบคำถามของครูเหมือนตอนที่เรอยากให้เป็นเพื่อนโต้ตอบกับเราในขณะที่ เราพูด เมื่อมีคนสงสัยควรให้เขาพูดและถามเราได้ เขาจะได้ไม่รู้สึกอึดอัดเหมือนที่เรารู้สึก จาก กิจกรรมนี้ทำให้เราเข้าใจถึงการพูดและการฟังที่ดี สามารถเอามาใช้ได้ทั้งปัจจุบันที่เราเป็นนักศึกษา อยู่และในอนาคตถ้าเราไปเป็นครู” (นางแย้ม)

หลังจากเสร็จกิจกรรมนี้นักศึกษาเข้าใจบทบาทของตนเองอย่างและความรู้สึกของ ผู้สอนอย่างแท้จริง นักศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเห็นได้ชัดคือ ตลอดเวลาที่ ผู้วิจัยบรรยายหน้าห้องนักศึกษาไม่พูดคุยกันเองแข่งกับผู้บรรยายดังที่เคยปฏิบัติมาในอดีต ทำให้ ห้องเรียนมีวินัยขึ้น เมื่อหมดเวลาพักผู้วิจัยได้ใช้สัญญาณเคาะชั้นเพียงครั้งเดียว นักศึกษาทั้งหมด หยุดกิจกรรมอื่น ๆ และรีบเดินเข้ามานั่งประจำที่ในห้องพร้อมที่จะเรียนต่อไป

จึงอนุมานได้ว่าในสัปดาห์แรกนักศึกษาส่วนใหญ่บอกได้ว่าตนอยู่ในกระบวนการ คิดใจ แม้จะไม่สามารถเก็บความรู้สึกมารายงานได้ครบทุกกิจกรรม นักศึกษาบางส่วนสามารถ บอกแก่นความรู้ และเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การพูดคุยแข่งกับผู้บรรยายซึ่งมีให้เห็นน้อยลง อันเป็นวินัยที่สำคัญในชั้นเรียน และยังแสดงการเคารพกติกาอย่างเคร่งครัดคือ เมื่อได้ยิน สัญญาณเสียงครั้งใดนักศึกษาก็หยุดกิจกรรมอื่นที่ทำอยู่ทันทีแล้วหันกลับมาเตรียมพร้อมที่จะทำ กิจกรรมตรงหน้าที่ทันทีโดยไม่มีภารกิจต้องเตือนซ้ำเลย

สัปดาห์ที่ 2 นักศึกษาทุกคนถือปฏิบัติเรื่องการตรงต่อเวลาอย่างเคร่งครัด เพราะใน สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยได้ตกลงกับนักศึกษาในเรื่องการตรงต่อเวลาแล้ว นักศึกษาให้ความสำคัญกับเรื่อง นี้และรายงานว่า “วันนี้รู้สึกตื่นเต้นตั้งแต่เดินเข้ามาในห้อง เพราะถ้ามาสายแค่นาทีเดียวอาจารย์เช็ค ขาด” (ดอกแก้ว) เนื่องจากนักศึกษามีพฤติกรรมติดเพื่อน “ไม่อยากแยกนั่งกับเพื่อนเลย” (ถ้าเจียก และสารภี) ผู้วิจัยมีความประสงค์จะละลายพฤติกรรมนี้โดยไม่ให้ นักศึกษารู้ตัวจึงทำกิจกรรมเรียง ชื่อตามลำดับพยัญชนะ ในความเป็นจริงนักศึกษามักจะเรียกชื่อเล่นของเพื่อนจนลืมชื่อจริง การ เรียงลำดับจึงค่อนข้างลำบาก แต่เมื่อเวลาผ่านไปเพียง 2-3 นาทีนักศึกษาก็สามารถจัดตัวเองได้อย่าง ถูกต้อง ในกิจกรรมนี้นักศึกษาทุกคนสามารถจับความรู้สึกของตนเองแล้วบอกได้ว่าตนอยู่ใน ความคิดใจ เช่น ตื่นเต้น สับสน วุ่นวาย นอกจากนี้ยังสามารถแสดงการควบคุมตนเองได้ เช่น “การเข้าแถวเรียงตามตัวอักษร ก-ฮ ยิ่งสนุกและตื่นเต้น” (ดอกแก้ว) อีกคนหนึ่งรายงาน ว่า “รู้สึก สงสัยว่าอาจารย์กำลังคิดจะทำอะไรกันแน่รู้สึกวุ่นวายกับการเข้าแถวเป็นอย่างมาก” (กุหลาบ) และ “ความรู้สึกก่อนเริ่มเรียนคือไม่อยากเรียน เพราะผมไม่สบาย แต่พยายามกลบเกลื่อนโดยการนั่งนิ่ง ๆ ไม่พูดกับใคร เมื่ออาจารย์ให้เข้าแถวเรียงตามลำดับพยัญชนะ รู้สึกเกิดความวุ่นวาย ผมค่อนข้าง

หุงคหิจด” (ชะลูด) แต่กระนั้นนักศึกษาคนนี้ก็ยังสามารถควบคุมตนเองจนจบกิจกรรมและรายงาน การเรียนรู้ว่า “ผมได้เรียนรู้เรื่องความอดทน ถ้าเรามีปัญหาอย่าเอาปัญหานั้นมาเป็นอุปสรรคต่อสิ่งที่ เราทำ” นอกจากนี้นางแย้มและราชวดียังแสดงแนวความคิดในการโยกวิธีทำกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ในอนาคต เช่น “การจัดกลุ่มมีหลายวิธี ไม่น่าเบื่อและซ้ำซาก เราควรใช้หลาย ๆ วิธีกับ นักเรียนของเราบ้าง และ การแบ่งกลุ่มไม่จำเป็นต้องจับฉลาก นับเลข การเรียงอักษรก็สามารถ แบ่งกลุ่มได้” ผลของกิจกรรมนี้นักศึกษาเห็นวิธีการแบ่งกลุ่มที่แตกต่างจากวิธีเดิม ๆ

เมื่อให้นักศึกษาเข้ามานั่งในห้องตามลำดับที่ได้เรียงแถวไว้ สารภีรายงานแสดง ความรู้สึกว่า “เมื่ออาจารย์ให้ออกไปยืนเรียงตามตัวอักษร นึกว่าต้องนั่งแยกกับเพื่อนแน่นอนแล้ว ไม่อยากแยกนั่งกับเพื่อนเลย” ดังนั้นเมื่อเสร็จกิจกรรมนี้นักศึกษาจึงถูกจัดให้นั่งเรียงตามลำดับใหม่ โดยอัตโนมัติ ซึ่งได้นั่งใกล้เพื่อนที่อาจจะสนิทน้อยกว่า กิจกรรมต่อไปคือ เล่าสิ่งที่ได้ยิน จึงเป็น สถานการณ์ใหม่ของทั้งผู้พูดและผู้ฟัง กิจกรรมนี้นักศึกษาทุกคนสามารถบอกได้ว่าตนอยู่ใน กระบวนการคิดและควบคุมตนเองได้ในขณะที่สวมบทบาททั้ง 2 บทบาท เช่น “ขณะที่เป็นผู้ฟัง นั้นคอยลุ้นว่าเพื่อนจะพูดอะไรให้ฟัง รู้สึกขำมาก เพราะผู้พูดพูดไปหัวเราะไปตลอดเวลา รู้สึก อึดอัด อยากได้ตอบ เมื่อเปลี่ยนมาเป็นผู้พูด อยากพูดหนีจากสิ่งที่เพื่อนพูดไว้” (กุหลาบ) “พอ อาจารย์ให้จับคู่เล่าเรื่อง หนูเป็นคนฟัง รู้แต่ว่าเดี๋ยวหนูจะต้องได้พูดบ้าง พอเพื่อนเล่าให้ฟังหนูก็ ตั้งใจฟังบ้างไม่ตั้งใจฟังบ้าง จึงจำได้บ้างไม่ได้บ้าง คิดแต่ว่าเดี๋ยวหนูเป็นคนพูด หนูจะพูดเรื่อง อะไร แต่พออาจารย์บอกมาให้หนูพูดเรื่องที่เล่าให้ฟัง รู้สึกตกใจมาก พอหนูเล่า หนูกลับเล่าแบบ สรุปรูป ๆ จึงใช้เวลาไม่นานนักในการเล่า ทำให้รู้สึกไม่ค่อยดี และเล่าไม่ครบตามที่เพื่อนเล่าให้ฟัง” (จำปูน) ในมุมมองของผู้พูด เอื้องรายงานว่า “ตอนเป็นคนพูดมีความรู้สึกว่าจะพูดอะไรดีและอึดอัดที่ เราต้องพูดคนเดียว คิดว่าเมื่อไรจะหมดเวลา ไม่มีความสุข เพราะไม่มีอะไรจะพูดแล้ว เมื่อเปลี่ยน มาเป็นผู้ฟังรู้สึกว่าการพูดไม่เหมือนที่เราพูดให้เพื่อนฟังและคิดว่าตัวเองพูดอย่างนั้น จริง ๆ หรือ” และรายงานว่า “หนูรู้สึกประทับใจเพื่อนมาก คือตั้งใจฟังมาก เขาแสดงสีหน้าว่าเขา เข้าใจ ทำให้เรารู้สึกตลอดเวลาว่าเขาฟังเราอยู่นะ เราก็รู้สึกมั่นใจมากขึ้น กล้าเล่าจนเวลาไม่พอ รู้สึกดีใจมากเมื่อเพื่อนสามารถเล่าสิ่งที่เราพูดได้เหมือนเดิม รู้สึกดีใจมากที่เขาตั้งใจฟังเรามาก” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 2)

นอกจากนี้ศึกษาบรรยายความรู้สึกและยังสามารถสรุปกิจกรรมเป็นแก่นความรู้ได้ แล้ว และยังแสดงแนวความคิดที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น “การทำกิจกรรมทำให้รู้ ว่าเวลาฟังอะไรเราต้องตั้งใจฟัง จับความให้ได้ จะสามารถนำมาเล่าได้อย่างไม่ตกหล่นและต้องไม่ เพิ่มเติมเรื่อง ซึ่งเหมือนกับชีวิตจริงเวลาได้ยินได้ฟังอะไรมาเราก็อย่าเพิ่งปักใจเชื่อ 100% เพราะสิ่ง ที่เราได้ฟังอาจไม่ใช่ความจริง 100% ก็ได้ ฉะนั้นข่าวสารที่ได้ฟังมาจะต้องดูว่าสามารถเชื่อถือได้

มากแค่ไหน ควรเชื่อถือหรือไม่” (จำปูน) เช่นเดียวกับจำปารายงานว่า “การสอนก็เหมือนกับการเล่าเรื่อง เมื่อเราเป็นครูเหมือนเราเป็นคนเล่า เราต้องคิดว่าจะเล่าอย่างไรให้เขาเข้าใจและน่าสนใจ การสอนก็คงเหมือนกันสอนแล้วเขารู้เรื่องใหม่ เข้าใจใหม่ เราต้องประเมินสังเกตจากท่าทางและสายตา”

นักศึกษาบางคนแสดงความรู้สึกในเรื่องเดียวกันสัปดาห์ที่ 1 ต่างจากสัปดาห์ที่ 2 และได้พัฒนาความคิดไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ “กิจกรรมจับคู่ เล่าสู่กัน อาจารย์ให้พูด 5 นาที ก็ไม่รู้ว่าพูดอะไร เวลาฟังก็อยากพูด” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 1) แต่เมื่อนักศึกษาคนนี้ทำกิจกรรมเล่าสิ่งที่ได้ยิน กลับรายงานว่า “เวลาหนูฟังหนูไม่อยากพูด อยากฟังเพื่อนมากกว่าว่าเพื่อนพูดตรงกับที่เราพูดหรือไม่ ยิ่งทำให้หนูได้ข้อคิดว่าเวลาเราเป็นผู้ฟัง เราต้องให้เกียรติผู้พูดเพื่อจะได้เรียนรู้เรื่องราวและสื่อสารกับผู้พูดได้” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 2)

เนื่องจากห้องเรียนได้รับเสียงรบกวนจากภายนอกค่อนข้างมากและอากาศร้อน ก่อนเริ่มการเรียนการสอนในช่วงที่ 2 ผู้วิจัยจึงให้ทำกิจกรรม ร่วมกันร้องเพลง เพื่อกระตุ้นอารมณ์ในการเรียนต่อไป “บรรยากาศวันนี้ร้อนอบอ้าว อาจารย์ให้นักศึกษาพักทำให้อุณหภูมิลดลง ได้ร้องเพลงซึ่งแต่ละเพลงมีเนื้อหาดี ทำให้อุณหภูมิผ่อนคลายและสบายใจที่จะเริ่มเรียนต่อไป” (พูดซ้อน) และถ้าเจียกได้แสดงความเห็นในทางเสริมกันว่า “หนูเมื่อที่ต้องเรียนนาน 5 ชั่วโมงติดต่อกัน มันน่าเบื่อมาก แต่ยั้งดีที่อาจารย์ให้ร้องเพลง ลดอาการเบื่อบ้างได้บ้าง” นอกจากนี้จะร้องเพลงเพื่อความเพลิดเพลิน แล้วนักศึกษายังวิเคราะห์เนื้อเพลง และมีความคิดจะนำไปใช้ด้วย เช่น “เพลงอภัยทานเป็นเพลงที่มีเนื้อหาแนะนำให้เราทำความดี เป็นคนรู้จักให้อภัยแก่ผู้อื่น มีเมตตากรรมต่อผู้ร่วมโลก” (คัดเค้า) เช่นเดียวกับนางแย้มรายงานว่า “ตอนที่ร้องเพลงรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ร้องแล้วคิดไปด้วย รู้สึกว่าเพลงนี้เขียนได้ดีมาก เราทำตามได้คงดีต่อชีวิตเรามาก” ”เพลงมีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้ ช่วยทำให้อบรมจิตใจนักเรียนไปด้วย เพราะการสอนที่ดีต้องสอนเนื้อหาควบคู่คุณธรรม ส่งผลให้การเรียนประสบความสำเร็จ” (ลำดวง) และ “เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้อภัยเป็นการให้เนื้อเพลงซึมซับเข้าสู่จิตใจของนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษานำสิ่งที่อยู่ในเนื้อเพลงไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะปัจจุบันในชีวิตไม่มีการให้อภัย” (บัว)

ในภาพรวม จำปารายงานพฤติกรรมตนเองที่เปลี่ยนไปว่า อาจารย์ชอบนำเทคนิคหรือกิจกรรมที่แปลกมาสอดแทรกระหว่างเรียน จึงทำให้ได้รับความรู้และเทคนิคต่าง ๆ ที่จะนำไปใช้ตอนฝึกสอนจริง ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมกระบวนการคิดของผู้เรียน เวลาอาจารย์สอนหรือให้ทำกิจกรรมอาจารย์จะพูดให้คิดอยู่เสมอว่า คิดตามนะว่ารู้สึกอย่างไร จนบางครั้งเป็นกังวลว่าจะจำความรู้สึกได้ครบหรือเปล่า ทำให้คิดตามจนเคยชิน

สัปดาห์ที่ 3 มีการทำเพียง 2 กิจกรรม คือ **ร่วมกันการร้องเพลง** ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ซ้ำกับกิจกรรมในสัปดาห์ที่แล้ว **ดอกแก้ว**รายงานว่า “เป็นกิจกรรมที่ชอบเพราะคลายเครียด เพลงก็เพราะมาก ร้องแล้วอยากร้องอีก” นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การร้องเพลงทำให้ผ่อนคลาย และยังรายงานเพิ่มเติมว่า “สามารถนำความรู้ไปใช้ประยุกต์กับการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนตั้งใจเรียน มีประโยชน์มากสำหรับคนที่ขาดสมาธิ” (จำปา) ในท้ายคาบเรียนช่วงที่ 2 นักศึกษาได้ทำกิจกรรม **ผ่อนคลายตระหนักรู้** ผู้วิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาส่วนใหญ่นอนด้วยความระวังตัว หายใจเร็ว ดังนั้นในรายงานจึงมีนักศึกษาเพียงส่วนน้อยบางคนที่บอกว่านอนแล้วรู้สึกผ่อนคลาย บั๊วระบุว่า “ได้กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นจังหวะทำให้เกิดสมาธิ” จำปา รายงานเสริมว่า “ได้ฝึกสมาธิ รู้สึกว่าจิตใจสงบ ไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน” ถึงแม้ว่ากิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ ไม่ประสบความสำเร็จในสัปดาห์นี้เท่าที่ควร แต่ในภาพรวมดอกแก้วแสดงความรู้คิดที่ชัดเจนด้วยการรายงาน ว่า “สังเกตอาจารย์ตลอดเวลากว่า มีวิธีสอนที่หลากหลายให้นักศึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเองจนซึมซับ” และ “วิธีทำกิจกรรมของอาจารย์แตกต่างจากอาจารย์ท่านอื่นจึงทำให้คิดว่า สิ่งที่อาจารย์ทำต่อไปนี้สามารถนำไปใช้เป็นตัวอย่งในการสอนได้ ที่ชอบมากคือ เวลาทำรู้สึกสนุก และได้ความคิดแบบกว้างไกล” (พุดซ้อน)

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยนำผลงานที่บกพร่องมาชี้แจงให้นักศึกษาทราบ นักศึกษาแสดงอาการยอมรับฟังด้วยความเต็มใจ “ในตอนแรกอาจารย์ได้มาชี้แนะแนวทางในการตอบให้ตรงคำถาม ทำให้กลับไปทบทวนว่า งานของเราถูกต้องหรือไม่” (กรรณิการ์) นักศึกษายังรายงานทัศนะในเชิงบวกว่า “กิจกรรมในสัปดาห์นี้อาจารย์อธิบายข้อบกพร่องในการทำงาน รู้สึกชอบ เพราะทำให้เรารู้เหตุผลและเกิดทัศนะคติมุมมองใหม่ๆ ในสิ่งที่ไม่ชอบ หากเรามองลบมันก็ปิดกั้นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ของตนเอง” (พะยอม) ในระหว่างการเรียนตามปกติสภาพห้องเรียนไม่เอื้ออำนวยเพราะอากาศร้อนมาก มีเสียงรบกวนจากนอกห้องดังมากผู้วิจัยให้นักศึกษาร้องเพลงอภัยทานและการให้เพื่อเป็นการขำเตือนและเบี่ยงเบนความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งแวดล้อม ขจรรายงานการเปลี่ยนแปลงตนเองว่า “ทุกครั้งที่ร้องเพลงการให้และอภัยทานเกิดความรู้สึกมีความสุข ทุกครั้งที่โกรธเพื่อนหรือใครใครจะนึกถึง 2 เพลงนี้ ทำให้เป็นคนใจเย็นขึ้นไม่ร้อนเหมือนเมื่อก่อน” ก่อนเริ่มการเรียนในช่วงที่ 2 นักศึกษาได้ทำกิจกรรมดั่งดอกไม้บาน บั๊วรายงานว่า “ขณะทำกิจกรรมดั่งดอกไม้บาน ทำท่าประกอบพร้อมจินตนาการตามเนื้อเพลงไปด้วย” นักศึกษาหลายคนรายงานความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน เช่น “ชอบกิจกรรมร้องเพลงเพราะว่าได้ขยับตัว ได้ออกกำลัง หายเครียดและได้ผ่อนคลาย” (สารทิ) และบางคนยังแสดงอาการเข้าใจความหมายอย่างลึกซึ้งเมื่อเรียนรู้กิจกรรมด้วยตนเอง คือ “ตอนแรกรู้สึกตก เพราะทำท่าทางอย่างเด็ก ๆ พอทำไปหลาย ๆ รอบรู้สึกผ่อนคลาย มี

สมาธิดี เลยเข้าใจว่าทำไมโรงเรียนสาธิตจึงเปิดเพลงนี้ทุกวัน” (นางแย้ม) จำปาศีรายงานในทำนองเดียวกันว่า “การร้องเพลงทำให้ผ่อนคลาย สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการสอน ทำให้นักเรียนตั้งใจเรียน มีประโยชน์มากสำหรับคนที่ขาดสมาธิ” และชะลูดและบัวรายงานผลของกิจกรรมว่า “พอทำไปจึงรู้ว่าอาจารย์ได้สอดแทรกเทคนิคการนำเข้าสู่บทเรียนให้เรา” เมื่อนักศึกษาได้ทำกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักขึ้นอีกครั้งจึงเกิดทักษะมากขึ้น นักศึกษารายงานความรู้สึกและการควบคุมตนเองได้ชัดเจนขึ้น เช่น “ตอนแรกอึดอัดมากเพราะปกติไม่ได้นอนในที่นั้น แล้วก็อึดอัดมากคุณสองเลยที่ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออก พออยู่นานแล้วก็เริ่มชิน พอชิน รู้สึกง่วง ช่วงที่เริ่มง่วงนอนไม่รู้สึกละเมื่อย ปวดหลัง ปวดหัวเหมือนตอนแรก ๆ...” (นางแย้ม) และ “ตอนแรกตื่นตื่นหายใจแรงมาก พอควบคุมอารมณ์ได้ก็หายใจช้าลง” (สารทิ) นอกจากการควบคุมตนเองแล้วจำปาศีรายงานพฤติกรรมของตนเองว่า “เมื่อทำกิจกรรมแล้วอาจารย์อธิบายหนูคิดตาม” และดอกแก้วรายงานความรู้สึก การควบคุมตนเองและการนำไปใช้ว่า “ฝึกแล้วรู้สึกปวดกระตุกกันและแขน อาจเป็นเพราะวางท่าไม่ถูกหรือรูปร่างผอมเกินไปทำให้ไม่มีสมาธิ แต่พยายามฝึกไปเรื่อย ๆ และพยายามไม่คิดว่ามันเจ็บปวด ที่สำคัญกิจกรรมนี้ยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้สอนนักเรียนในอนาคต” ในภาพรวมนักศึกษาระบุว่า “กิจกรรมฝึกให้เราใจเย็นแบบค่อยเป็นค่อยไป” (ตัดคำ) “อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ทุกอาทิตย์เพราะว่าไม่เครียดและได้ผ่อนคลาย” (เอื้อง) และยังระบุว่า “จะนำกิจกรรมไปใช้กับนักเรียน” (นางแย้มและลำดวน)

สัปดาห์ที่ 5 ผู้วิจัยนำผลงานที่บกพร่องมาชี้แจงให้นักศึกษาทราบ นักศึกษาบางคนซึ่งไม่เข้ากับสัปดาห์ที่แล้วยอมรับข้อบกพร่องของตนเองในทำนองเดียวกันด้วยความเต็มใจ เช่น “การที่อาจารย์บอกข้อบกพร่องของการเขียนงานทุก ๆ ต้นชั่วโมง หนูชอบมาก เพราะได้รู้ข้อผิดพลาดของตนเองแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขการเขียนครั้งต่อไป และทำให้รู้สึกตระหนักในเวลาเขียนงานทุกครั้ง และได้มองเห็นมุมมองของคนอื่นบ้าง โลกของความคิดจะได้กว้างขึ้น” (นางแย้ม) ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนเฉพาะการร้องเพลงดังดอกไม้บานซ้ำอีก นักศึกษารายงานผลของกิจกรรมในทำนองเดียวกันว่า “ฟังแล้วรู้สึกสบาย ๆ เป็นการฝึกลมหายใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ สมาธิดีขึ้น” (ดอกแก้วและนางแย้ม) ถึงแม้ว่าไม่มีการร้องเพลงอภัยทานในสัปดาห์นี้แต่เอื้องยังแสดงความชื่นชอบเพลงอภัยทานด้วยการรายงานว่ “วันนี้ไม่ได้ร้องเพลงอภัยทาน อยากร้องทุกอาทิตย์เพราะฟังแล้วสบายใจ”

ในท้ายคาบเรียนช่วงที่ 2 นักศึกษาได้ทำอีก 3 กิจกรรม คือ แบ่งปันความอร่อย นักศึกษาทำกิจกรรมด้วยการนั่งล้อมวงกันรอคอยถูขนมด้วยความสงบ นักศึกษาจำนวนน้อยกว่าครึ่งบรรยายความรู้สึกและรายงานความรู้สึก เช่น “เมื่อก่อนม่่วงหิมพานต์อร่อยมาก แต่รู้สึกเสียใจที่

ไม่ได้นึกถึงอาจารย์ว่าได้ทานหรือยัง ได้แต่คิดถึงตัวเองว่าเมื่อไรถุงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์จะมาถึงเรา” (กุหลาบ) และนางแย้มรายงานความซาบซึ้งใจว่า “มีขนมอยู่ถุงเดียว ถ้าแบ่งเท่า ๆ กันคงได้กินคนละเล็กคนละน้อย หนูอยู่ท้ายแถวขนมยังเหลือถึงหนูตั้งเยอะ ทั้ง ๆ ที่ผ่านคนอื่นมา ตั้งหลายคน ทำให้คิดว่าถ้าแต่ละคนหยิบมาก ๆ ก็คงไม่ถึงเรา เพราะความมีน้ำใจของเขา เราจึงได้กิน” จำปาสามารถสรุปแก่นความรู้และสิ่งที่เรียนรู้ได้ว่า “เป็นกิจกรรมที่สอนให้ทุกคนรู้จักแบ่งปัน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้คือ ผู้ที่อยู่ในลำดับต้น ๆ มักจะคิดถึงคนที่อยู่ข้างหลังเสมอ ดังนั้นการที่เราจะทำอะไรควรคิดว่าจะเกิดผลกับผู้ใดบ้าง” สารภีระบุนความคิดที่เปลี่ยนไปและข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมว่า “เมื่อถุงขนมเวียนไปถึงคนสุดท้ายขนมเหลือนิดเดียว หนูคิดในใจว่าทำไมเราไม่หยิบขนมชนิดเดียวจะได้เหลือให้อาจารย์เยอะหน่อย กิจกรรมนี้ทำให้ได้ข้อคิดมากเกี่ยวกับการแบ่งปัน การไม่เห็นแก่ตัว การไม่เอาเปรียบผู้อื่น”

กิจกรรมต่อไปคือกิจกรรมขับรถ นักศึกษาสรุปแก่นความรู้ได้ว่า “ความไม่ประมาทเป็นสิ่งที่ดี ทำให้ชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัย ควรไว้ใจคนอื่นบ้าง” (กรรณิการ์) และ “ช่วยให้เรารู้จักการตัดสินใจและกล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ประมาทไม่ว่าจะทำอะไรทั้งสิ้น” (เอื้อง) นักศึกษาบางคน คือ จำปา นางแย้ม ราชาวดี และลำดวนรายงานในทำนองเดียวกันว่า “เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและไว้ใจผู้อื่น” นอกจากรายงานการเรียนรู้จากกิจกรรมแล้วนักศึกษายังบรรยายการปรับเปลี่ยนทัศนคติในด้านความรู้สึกรู้สึกที่เข้าใจคนอื่นมากกว่าการรายงานว่าตนรู้สึกอย่างไร เช่น “เมื่อมาเป็นรถถึงได้รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร กิจกรรมนี้ได้เห็นความร่วมมือกันระหว่างรถและคนขับ เมื่อเราเป็นคนขับบังคับรถ รถต้องเชื่อใจเรา เพื่อจะได้ถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย” (สารภี) “ถ้าเหตุการณ์นี้ไม่เจอกับตนเองก็จะไม่รู้ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร” (จำปาและพะยอม) “ทำให้หนูคิดถึงความรู้สึกของคนตาบอดว่า เขารู้สึกอย่างไรที่ต้องใช้ชีวิตแบบมองไม่เห็นตั้งแต่เกิด” (ดอกแก้ว) และสายหยุดแสดงความรู้สึกที่เข้าใจหลักการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจนว่า “เราต้องมั่นใจผู้นำที่จะพาเราก้าวเดิน บางครั้งอาจเจออุปสรรคเราก็สามารถก้าวถอยหลังมาตั้งหลักแล้วเดินไปข้างหน้าอีก ความกลัวเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง อย่ากลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น แล้วทุกอย่างก็ผ่านไปด้วยดี”

กิจกรรมสุดท้ายในสัปดาห์นี้ คือ การนอนออกกำลังกาย นักศึกษาทุกคนได้รับการฝึกทักษะการนอนมาบ้างแล้วจากสัปดาห์ที่ 4 (ผ่อนพักตระหนักรู้) จึงทำกิจกรรมได้คล่องแคล่ว นักศึกษาจำนวนน้อยกว่าครึ่งรายงานผลของกิจกรรมในทำนองเดียวกันว่า “ได้ผลจริง ๆ หนูกำลังมีปัญหาเรื่องการขับถ่าย เมื่อหนูกลับถึงหอพัก หนูถ่ายทันที นักศึกษาอีกหลายคนแสดงเจตนาจะนำกิจกรรมไปปฏิบัติทุกวันเพื่อแก้ปัญหาท้องผูก” (ดอกแก้ว จำปูนุ สารภี ปิ๊บ ราชาวดี ลำดวน และสายหยุด)

ในสัปดาห์ที่ 5 นักศึกษาสามารถบอกแก่นความรู้และการนำกิจกรรมไปใช้ได้ชัดเจน ขึ้นกว่า 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักศึกษามีการเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเองอย่างเห็นได้ชัด คือ “รู้สึกชอบกิจกรรมที่เราต้องรู้ตัวตลอดเวลา ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีสติมากขึ้น สามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างดี” (พะยอม, สัปดาห์ที่ 5) ทั้ง ๆ ที่นักศึกษาค้นเดียวกันนี้เคยรายงานความรู้สึกในสัปดาห์ที่ 1 ว่า “อี้อัดที่ต้องรู้ตัวเองตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร” และยังรายงานซ้ำอีกในสัปดาห์ที่ 3 ว่า “ไม่ชอบเลยที่ต้องมานั่งรู้ตัวเองตลอดเวลาว่ากิจกรรมนี้รู้สึกแบบนี้ กิจกรรมนี้รู้สึกอีกแบบหนึ่ง เพราะไม่ใช่สิ่งที่จะต้องตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่ทำอยู่” เมื่อมองภาพรวมของนักศึกษาทั้งห้องผู้วิจัยสังเกตเห็นการเปลี่ยนพฤติกรรมของนักศึกษาไปในทางที่ดีขึ้น เช่น เมื่ออากาศในห้องเรียนร้อนนักศึกษาก็แสดงอาการหงุดหงิดน้อยลง มองโลกในแง่บวกมากขึ้น ขอมรับกติกา ดังจะเห็นได้จากนักศึกษาคคนหนึ่งไม่ส่งงานตามกำหนด เมื่อนางานที่ล่าช้ามาส่งผู้วิจัยขอให้นักศึกษาย้อนคิดถึงข้อตกลงที่เราวางไว้ร่วมกัน ตั้งแต่ชั่วโมงแรก นักศึกษาก็ยอมรับกติกาโดยดีไม่มีข้อต่อรอง และนักศึกษาคคนอื่น ๆ แสดงอาการมีความสุขกับการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยการบอกผู้วิจัยด้วยวาจาว่า อยากให้ถึงวันจันทร์เร็ว ๆ

สัปดาห์ที่ 6 นักศึกษาทั้งห้องมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปเห็นได้อย่างชัดเจน และลดความเครียดลง คือ กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา มองสถานการณ์ในทางบวก เช่น “เมื่ออาจารย์ถามว่าทำไมนักศึกษากล้าบอกความรู้สึกให้ครูทราบ ทำให้ผมเกิดคำถามขึ้นในใจว่า การเขียนความรู้สึกส่งไปเป็นเพราะภาระงานที่อาจารย์มอบหมายมา หรือเป็นเพราะอาจารย์อยากทราบความรู้สึกของเรา พอเวลาผ่านไปผมเขียนเพราะต้องการให้อาจารย์รับรู้ความรู้สึกของผู้เรียน ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างความคุ้นเคยกันในอีกรูปแบบหนึ่ง” (ชะลูด) บัชรายงานว่า “การเขียนความรู้สึกทำให้เรารู้ว่าเรื่องที่เขียนมามีคุณภาพเช่นไร และที่สำคัญเรากล้าที่จะเขียนความรู้สึกออกมาจากส่วนลึก” สายหยุดรายงานแบบเปิดใจว่า “หนูสบายใจที่ได้บอกความรู้สึกให้อาจารย์ได้รับรู้ บางครั้งความรู้สึกจะดีหรือไม่ดีอาจารย์ก็ไม่เคยดูค่า แต่อาจารย์กลับให้ข้อคิดหนุมมากมาย” และ “เพราะความคุ้นเคยจึงทำให้กล้าเปิดใจตอบ ใจวางใจมากขึ้น รู้สึกชอบที่ได้เปิดใจคุยกัน” (พะยอม) ก่อนการเรียนตามปกติในสัปดาห์นี้เมื่อผู้วิจัยให้นักศึกษาร้องเพลงทั้ง 3 เพลงเป็นการทบทวน ถึงแม้ว่าการทำกิจกรรมและการเรียนรู้จะผ่านไปแล้ว แต่ผลของกิจกรรมและการเรียนรู้ยังอยู่ในความทรงจำและสำนึกของนักศึกษา เพราะนักศึกษารายงานความสามารถนำกลับมาใช้ได้ โดยอัตโนมัติเมื่อมีปัญหาที่สามารถใช้กิจกรรมและสติในการแก้ปัญหา ดังเช่น “กิจกรรมร้องเพลงเป็นอย่างที่อาจารย์บอกจริง ๆ ว่า สิ่งไหนที่เราทำบ่อย ๆ เราก็จะคุ้นเคยและจำมันได้ดี ขณะนี้หนูร้องเพลงได้โดยไม่ต้องดูเนื้อแล้ว เพลงที่หนูชอบมากคือ เพลงอภัยทาน ร้องเพลงแล้วหนูรู้สึก

สบายใจ เวลาโกรธใครขึ้นมา หนูจะหยุดควบคุมสติและคิดถึงเพลงนี้ขึ้นมา ทำให้หนูหายโกรธ” (กรณีการ์) ในทำนองเดียวกันจำปารายงานว่า “ที่หนูอยากบอกอาจารย์คือ หนูโกรธเพื่อนคนหนึ่ง มาก หนูคิดว่าหนูจะไม่พูดกับเขา แต่ระหว่างที่หนูคิดว่าจะทำอย่างไรดี หนูคิดว่าจะให้อภัยเขาดี ไหม จู้ ๆ หนูก็คิดถึงคำว่า “อภัย” แล้วหนูก็คิดถึงเนื้อเพลงที่เคยร้องโดยอดโนมัตเลยละ หนูจึงให้อภัยเขา หนูขอขอบพระคุณอาจารย์มาก ๆ นะคะ ที่สอนให้หนูร้องเพลงดี ๆ แบบนี้ หนูจึงรู้จักคำว่า “การให้อภัย” การให้อภัยทำให้จิตใจหนูมีความสุขมากค่ะ”

เนื่องจากกิจกรรมการรวมเหรียญเป็นกิจกรรมสั้น ๆ นักศึกษาจะทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนานแต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับรายงานซึ่งมีการระบุเฉพาะผลของกิจกรรมเพียงสั้น ๆ คือ “ฝึกให้คำนวณตัวเลข และฝึกการเข้ากลุ่ม” (จำปา)

กิจกรรมที่นักศึกษาให้ความสนใจคือ อวนดักปลา นักศึกษาสนุกสนานและพร้อมใจกันรายงานอย่างครบถ้วนตั้งแต่ความรู้สึกละเอียดทำกิจกรรม สังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คิดหาทางแก้ไข เห็นแก่นกิจกรรม และมีการเปรียบเทียบกิจกรรมกับชีวิตจริง เห็นได้ว่าการรายงานในแง่มุมต่าง ๆ มีความยาวมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ที่ผ่าน คนที่แสดงได้เด่นชัดคือ ปิ๊บซึ่งในกิจกรรมก่อน ๆ มีการรายงานค่อนข้างน้อยน้อยและไม่มีความเด่นชัด แต่ในกิจกรรมนี้ได้รายงานความรู้คิดเป็นเหตุเป็นผล คือ “ตอนที่ตัวเองเป็นปลา รู้สึกว่าตัวเองวางแผนว่าจะอยู่ตรงส่วนไหนของห้องจึงจะปลอดภัยที่สุด คนที่เป็นอวนต้องปรึกษาหารือกัน มีความสามัคคีและลงความเห็นว่าจะทำอย่างไร จึงจะได้ปลาเยอะ เป็นการฝึกให้เราว่าการวางแผนที่ดี ใช้สติในการแก้ปัญหา การทำอะไรต้องมีเป้าหมายทุกครั้ง ทำให้เรานำความรู้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้เรารู้จักเอาตัวรอดในสถานการณ์ที่คับขัน ต้องมีความเสียสละ เป็นคนยอมคนในบางครั้ง” นอกจากนี้เรื่องราวทั้งหมดทั้งความรู้สึก แก่นความรู้และการนำไปใช้แก่สถานการณ์ว่า “ตอนได้เป็นปลารู้สึกตื่นเต้นมาก และคิดอยู่ในใจว่าจะทำอย่างไรไม่ให้อวนมาจับเราได้ เมื่อเล่นไปสักพักก็รู้ว่าปลาที่กระจายอยู่ตัวเดียวโดนจับไปมาก ทำให้เห็นข้อบกพร่องว่า เราต้องรวมกันเป็นกลุ่มจึงจะอยู่รอด เมื่อจบกิจกรรมทำให้ได้ข้อคิดว่าเราต้องมีสติ มีการวางแผนจึงประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ถ้าแผนที่วางไว้ไม่สำเร็จเราต้องไม่ท้อ และไม่โทษคนอื่น เราต้องหาทางแก้ไข หากจุดบกพร่อง ทำผิดตรงไหนต้องแก้ตรงนั้น การเริ่มต้นไม่มีคำว่าสาย” ในทำนองเดียวกันนางแย้มสามารถโยงแก่นของกิจกรรมไปเปรียบเทียบกับองค์กรว่า “กิจกรรมอวนดักปลาทำให้ทราบว่าความสามัคคีในหมู่คณะเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ เพราะถ้าไม่สามัคคีกันไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้ ซึ่งการเล่นครั้งนี้ หนูคิดเปรียบเทียบกับสังคมหนึ่ง ๆ ปลาเหมือนกับคนทั่ว ๆ ไปที่ใช้ชีวิตอยู่ทุกวัน ต้องดิ้นรนเอาชีวิตรอดไปวัน ๆ ทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองรอดจากอันตรายภายนอก ในขณะที่เดียวกันการเอาชีวิตรอดต้องอาศัยความร่วมมือและการวางแผนกับปลาตัวอื่น ๆ จึงจะอยู่รอด ทำให้เห็นว่าคนเราอยู่

คนเดียวไม่ได้จะต้องมีพวกพ้อง ในขณะที่อวนก็เหมือนคนกลุ่มหนึ่งหรือบริษัทหนึ่ง การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งต้องอาศัยความสามัคคีของหมู่คณะเป็นหลัก ต้องมีการวางแผนร่วมกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดความผิดพลาดก็พร้อมที่จะให้อภัยกัน แล้วเริ่มต้นทำใหม่ บวกกับความมีน้ำใจของแต่ละคนสังคมยอมอยู่ได้อย่างเป็นสุข” และ “เมื่อหนูเป็นปลา หนูคิดหาวิธีรอด แต่ที่ไหนได้หนูโดนจับเป็นคนที่ 3 ตอนหนูเป็นอวนหนูคิดเปรียบเทียบกับอาชีพครู ต้องรู้จักการวางแผนการทำงานเหมือนกับเตรียมการสอน ต้องมีสติจะทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เป้าหมายคือตัวนักเรียน ถ้าเราเป็นอวน ปลาที่มีมากจับยาก ถ้าเราร่วมมือกันจับปลาง่ายขึ้น แม้จะเหนื่อยบ้าง มีอุปสรรคเราก็ร่วมมือกันแก้ปัญหาาร่วมกัน นักศึกษาคณะอื่น ๆ ก็รายงานในทำนองเดียวกัน” (สายหยุด) นอกจากนี้ นักศึกษาบางคนยังให้ทัศนะในภาพรวมว่า “ได้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนในห้องและของอาจารย์ดังนี้ “หนูเห็นเพื่อนในห้องหัวเราะอย่างมีความสุข สนุกกับกิจกรรมที่อาจารย์จัดให้ทุกคาบ” (ลำดวน) และ “ตั้งแต่หนูเรียนปี 1 ถึงปี 4 ยังไม่เคยมีวิชาไหนเรียนแล้วสนุกและได้ข้อคิดสอนใจเหมือนวิชานี้ หนูคิดว่ากิจกรรมที่ทำมีคุณค่ากับหนูมากค่ะ” (กรรณิการ์)

สัปดาห์ที่ 7 ผู้วิจัยยังคงนำผลงานของนักศึกษามาชี้แนะข้อผิดพลาด นักศึกษาแสดงพฤติกรรมยอมรับความจริงและคิดที่จะปรับตัว เช่น “อาจารย์บอกสิ่งที่จะต้องปรับปรุงในการเขียนหนูชอบ เพราะหนูจะได้นำไปปรับปรุง โดยเฉพาะการเขียนพยัญชนะ ตัว ล และ ส หนูรู้ว่าหนูเขียนไม่ถูก มันเป็นความเคยชินของหนู หนูจะพยายามเขียนให้ถูกต้อง” (จำปูน) และความคิดจะนำวิธีการไปใช้ในอนาคตนางแย้มรายงานว่า “หนูชอบกิจกรรมชี้แนะ ถ้าเราบกพร่องจะได้แก้ไข ถ้าไปเป็นครูจริง ๆ การเอางานเด็ก ๆ มาวิเคราะห์จะได้ทราบว่า เด็กเข้าใจหรือไม่ เรามีข้อผิดพลาดอะไร จะได้ว่ารู้ว่านักเรียนมีจุดเด่นจุดด้อยตรงไหน”

กิจกรรมอ่านแบบมีสติเป็นกิจกรรมสุดท้าย นักศึกษาทุกคนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดีด้วยการนั่งล้อมวงกันฟังคิดอธิบายอย่างตั้งใจ เมื่อผู้อ่านถามว่าใครจะอาสาเป็นคนอ่านคนแรก นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงอาการลังเล บรรยากาศในเวลานั้นเงียบมาก เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 2 นาที นักศึกษาคนหนึ่งตัดสินใจลุกขึ้นไหว้ขออนุญาตต่อที่ประชุม นักศึกษาคนอื่น ๆ แสดงอาการโล่งใจ เมื่อคนแรกอ่านเสร็จแล้วคนอื่น ๆ ทขอยลุกขึ้นยกมือไหว้ขออ่านตามลำดับ หลังจากกิจกรรมนี้ นักศึกษาสามารถบอกความรู้สึกในขณะที่ทำกิจกรรมได้ เช่น “ขณะที่เพื่อนอ่านบทความทำให้คิดว่า ฉันจะมีโอกาสอ่านใหม่ แล้วฉันก็ได้อ่าน ขณะที่ยกมือไหว้ขออนุญาตจากเพื่อน ฉันรู้สึกตื่นเต้นเพราะเพื่อนต้องไหว้ตอบ แสดงว่า อนุญาต ขณะที่หยิบกระดาษขึ้นมาอ่าน รู้สึกว่าเราต้องอ่านให้ถูกต้อง ชัดเจน และเสียงดังพอสมควร หลังจากอ่านแล้วก็รู้สึกโล่งอก ขณะ

เป็นผู้ฟังรู้สึกว่าคุณเป็นบทความที่เราสนใจจะพยายามตั้งใจฟังและจับใจความ” (จำปี) นอกจากนี้จะบอกความรู้สึกแล้วยังรายงานผลที่ได้จากกิจกรรมว่า “ตอนแรกมีเพื่อนออกไปอ่านหลายคน ก็เลยออกไปบ้าง ตอนอ่านรู้สึกตื่นเต้นมาก แต่เมื่อรวบรวมสมาธิได้ก็มีสติมากขึ้น ตอนอ่านรู้สึกหัวใจสงบ จดจ่อกับสิ่งที่อ่านมาก รู้สึกศรัทธาและเลื่อมใสกับคำอธิษฐาน กิจกรรมนี้ได้ฝึกสมาธิ ได้ฝึกการอ่าน ได้ฝึกมารยาทในการฟัง และได้รับความรู้จากเรื่องที่อ่าน” (จำปา) บางช่วงมีนักศึกษาสมัครใจอ่านมากกว่า 1 คนในเวลาเกือบจะพร้อมกัน นักศึกษาเหล่านั้นก็ทำการตกลงด้วยการมองตากันอย่างเป็นมิตรและสละให้เพื่อนอ่านก่อน เช่น เอื้อง รายงานว่า “เมื่อเพื่อนออกไปอ่านหนูอยากออกไปบ้าง แต่พอจะลุกเพื่อนคนอื่นก็ลุกก่อน จึงให้เพื่อนอ่านก่อน รู้สึกชื่นชมเพื่อนทุกคนที่ออกไปอ่าน ที่มีความพยายามที่จะอ่านเสียงดัง ฟังชัด พยายามอ่านให้ดี ไม่ให้ผิดและมีความรู้สึกว่าคุณเพื่อนทุกคนตั้งใจอ่านและทำตามกติกาที่ตั้งไว้ก่อนทำกิจกรรมคือ ห้ามพูด ทำให้เรารู้ว่า ก่อนที่เราจะสอนหนังสือเราต้องทำข้อตกลงร่วมกัน และยังรู้ว่าน้ำเสียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน” วรรณิการ์ รายงานกิจกรรมก่อนข้างสมบูรณ์ว่า “กิจกรรมทำให้จิตใจหนูสงบ รู้จักคิดไปตามคำอธิษฐานทั้ง 10 ข้อ ทุกคนในห้องตั้งใจมาก บรรยากาศเงียบทั้งห้อง คนอ่านทำตามขั้นตอนที่อาจารย์บอก กิจกรรมศักดิ์สิทธิ์มาก น่าเกรงขาม น่ากลัว หนูตั้งใจแทบไม่กล้าขยับตัว หนูคิดว่าถ้าไม่ตั้งใจฟัง ไม่คิดตามเราจะเสียประโยชน์ที่ผู้อื่นพยายามมอบให้แก่เรา และหนูคิดว่าจะมีน้อยคนมากที่จะทำอะไรแบบนี้ เช่น ขอให้ตนเองและเพื่อนมีความสุข จะเห็นได้ว่า ผู้เขียนมีจิตใจเข้าถึงหลักคำสอนของพุทธศาสนาได้ดี ควรเอาเป็นแบบอย่าง และควรเอาคำอธิษฐานทั้ง 10 ข้อมาคิดทบทวนไตร่ตรองให้ดีว่าเราตกข้อไหนไปบ้าง และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน” และสารภี รายงานการเปลี่ยนทัศนคติและการคิดจะพัฒนาของตนเองว่า “ตอนแรกหนูรู้สึกไม่ชอบเพราะใช้เวลานานมาก เมื่อมาก พอจบกิจกรรมหนูจึงรู้ว่าหนูคิดผิด เพราะได้ความรู้มาก ได้ฟังอย่างสงบ ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกการเป็นผู้ฟัง การเป็นผู้เสียสละ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การตั้งกฎกติกา คำอธิษฐานบางข้อตรงกับเรื่องที่คุณต้องปรับปรุงตัวเองเพื่ออีกหน่อยจะได้ทำงานกับคนอื่นได้” นอกจากนี้ชื่นชมความสามารถของเพื่อนแล้วจำปียังรายงานโยงผลของกิจกรรมไปสู่การเรียนรู้ว่า “ตอนที่คนสมัครใจออกไปอ่าน หนูรู้สึกว่าคนอ่านเป็นคนเสียสละ กล้าแสดงออก การอ่านของเพื่อนไม่เหมือนกัน บางคนอ่านเสียงดัง บางคนอ่านเสียงเบา บางคนอ่านช้า บางคนอ่านเร็ว สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเรามากเพราะเสียงอ่านดัง เร็วหรือช้าเกินไปทำให้การเรียนรู้ไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้ฟังไม่รู้เรื่อง ไม่อยากฟังต่อ การพูดเสียงดัง พูดเป็นจังหวะไม่ช้าหรือเร็วเกินไป อ่านชัดถ้อยชัดคำ ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น การเป็นผู้ฟังต้องฟังอย่างมีสมาธิ มีสติ ติดตามสิ่งที่เพื่อนอ่านให้เราฟัง” และสายหยุดรายงานความซาบซึ้งในตัวเพื่อนและการเห็นคุณค่าของตนเองว่า “หนูเป็นคนหนึ่งที่ออกไปอ่าน หนูได้รับโอกาสจากเพื่อน หากเพื่อนไม่ให้โอกาส

หนู หนูคงไม่ได้ออกไปอ่าน ทำให้หนูมีโอกาสเป็นผู้นำ ถึงหนูอ่านแบบติด ๆ ขัด ๆ เพื่อนก็ยอมรับสิ่งที่หนูทำ ทำให้หนูเป็นคนกล้าตัดสินใจ ขจรรายงานการเห็นคุณค่าของผู้อื่นและการเปลี่ยนแปลงตนเองว่า คนที่เขียนคำอธิบายข้างเป็นคนที่ประเสริฐ คำอธิบาย 10 ข้อนี้ทำให้หนูคิดอะไรได้หลายอย่างในสิ่งที่หนูไม่เคยคิด”

ในภาพรวมลำดับความรายงานถึงความคิดที่จะนำกิจกรรมไปใช้ในอนาคตว่า “ได้เรียนรู้วิธีจัดกิจกรรมของอาจารย์ว่ามีวิธีจัดการอย่างไร สามารถทำให้เรานำเอาวิธีการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้เมื่อออกไปสอน” และ “กิจกรรมการเรียนการสอนของอาจารย์สอนให้หนูรู้จักปรับความคิด หนูเห็นความสำคัญของกิจกรรมมากขึ้นว่า ถ้าทำกิจกรรมควรเริ่มอย่างไร จึงจะไม่เข้าไปเข้ามา จะทำให้นักเรียนไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมและเพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยเราควรตั้งกฎ กติการ่วมกันระหว่างครูกับนักเรียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน” (คิดแล้ว) ถึงแม้ว่าในสัปดาห์นี้จะไม่มีการร้องเพลงแต่เอื้องแสดงความพึงพอใจในการร้องเพลงแล้วยังบอกอิทธิพลของกิจกรรมที่มีต่อตนว่า “วันนี้รู้สึกเสียใจนิดหน่อยที่ไม่ได้ร้องเพลงอภัยทาน เพราะร้องที่ไรความโกรธหรือความขุ่นมัวที่มีอยู่ก็หายไป จึงอยากร้องทุกอาทิตย์”

นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมอย่างเด่นชัดตามลำดับเวลาคือ ในภาพรวมพบว่าการพัฒนาความรู้คิดของนักศึกษาเพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อยจากสัปดาห์ที่ 2 และเริ่มเห็นชัดขึ้นตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 5 เป็นต้นไปมีการพัฒนาความรู้คิดค่อนข้างเด่นชัดและต่อเนื่องจนถึงสัปดาห์ที่ 7

ภาคผนวก ค

ภาพรวมกิจกรรม



รูปที่ 1 บรรยายภาคในห้องเรียน

รูปที่ 2 อาจารย์ท่านอื่นที่มาร่วมสังเกตการณ์



รูปที่ 3 กิจกรรมที่ 9 แบ่งปันความอร่อย

รูปที่ 4 กิจกรรมที่ 10 ขับรถ

ภาพรวมกิจกรรม (ต่อ)



รูปที่ 5 กิจกรรมที่ 10 ขับรถ

รูปที่ 6 บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกต



รูปที่ 7 กิจกรรมที่ 11 นอนออกกำลังกาย

รูปที่ 8 กิจกรรมที่ 12 การรวมเหรียญ

ภาพรวมกิจกรรม (ต่อ)



รูปที่ 9 กิจกรรมที่ 13 อวนคักปลา

รูปที่ 10 กิจกรรมที่ 14 อ่านแบบมีสติ



รูปที่ 11 กิจกรรมที่ 14 อ่านแบบมีสติ