



# ทำจริง เรียนรู้จริง จนรู้แจ้ง

หนังสือชุด ไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช

เล่ม  
2

ไตรมาส “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
(Experiential Learning)

เล่มที่ **2** (ภาคปฏิบัติ)

# ทำจริง-เรียนจริง จนรู้แจ้ง



**Kolb's Experiential Learning Cycle**

วงจรระดับการเรียนรู้ (Spiral Effect)

คู่มือการนำไปใช้ สำหรับผู้บริหาร โค้ช ครู ผู้ฝึกเรียน

ไตรภาค Experiential Learning การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จากประสบการณ์  
ภาค 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง

ISBN	978-616-92784-5-0
บทความ	ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช
ผู้จัดพิมพ์	สถาบันอาศรมศิลป์ มูลนิธิโรงเรียนรุ่งอรุณ และมูลนิธิสยามกัลมาจล
บรรณาธิการ	รองศาสตราจารย์ประภาภัทร นิยม
ภาพประกอบ	เข็มเพชร ระหว่างงาน
ออกแบบจัดรูปเล่ม	เข็มเพชร ระหว่างงาน สโรชบอล การถาวร
พิมพ์ครั้งแรก	มีนาคม 2567
จำนวนพิมพ์	1,000 เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ลิขสิทธิ์โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช

# คำนำ จากผู้เขียน

หนังสือชุด ไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จากประสบการณ์” นี้ เขียนขึ้นจากการตีความหนังสือ 4 เล่ม คือ

- Experiential Learning : Experience as the Source of Learning and Development, 2<sup>nd</sup> Edition 2015 เขียนโดย David A. Kolb เป็นต้นเรื่องของสาระในตอนที่ 1 ภาคทฤษฎี ซึ่งเป็นบทที่ 1-10

- Experiential Learning : A Practical Guide for Training, Coaching and Education, 4<sup>th</sup> Edition 2018 เขียนโดย Colin Beard และ John P. Wilson เป็นต้นเรื่องของสาระในตอนที่ 2 ภาคปฏิบัติ ครอบคลุมบทที่ 11-20

- Experiential Learning Design : Theoretical Foundations and Effective Principles 2023 เขียนโดย Colin Beard เป็นต้นเรื่องของสาระในตอนที่ 3 ภาคออกแบบ ครอบคลุมบทที่ 21-31

- Lesson Study and Schools as Learning Communities : Asian School Reform in Theory and Practice 2019 โดยมี Atsushi Tsukui และ Masatsugu Murase เป็นบรรณาธิการ เป็นต้นเรื่องของบทที่ 31 เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้จากประสบการณ์สู่การเรียนรู้ของครู ผ่าน “การศึกษาบทเรียน” Lesson Study ในขบวนการ โรงเรียนเป็นชุมชนเรียนรู้ School as Learning Community-SLC ซึ่งได้มีการจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นหนังสือ “โรงเรียนเป็นชุมชนเรียนรู้”<sup>1</sup> อีกเล่มหนึ่ง

<sup>1</sup>โรงเรียนเป็นชุมชนเรียนรู้

<https://shorturl.asia/kd3D7>



การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึงการเรียนรู้แบบที่ผู้เรียนสัมผัสความเป็นจริงของสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยตรง ไม่ใช่ฟังหรืออ่านตามที่มีการบอกต่อกันมา และประสบการณ์มีทั้งที่เป็นประสบการณ์ภายนอก และประสบการณ์ภายในตนเองในหลากหลายมิติ

ขออย่าว่าสาระในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้แปลอย่างตรงตัวจากหนังสือต้นเรื่อง แต่เป็นการตีความลากเข้าหาบริบทไทย เพื่อชี้ประเด็นเชื่อมโยงเข้าสู่ระบบการเรียนรู้และระบบการศึกษาไทย ในบางตอนเขียนตีความสู่สาระที่ผมนึกขึ้นเองล้วนๆ เพื่อให้กระชับและเข้าใจง่ายสำหรับคนในวงการศึกษาไทย

สาระเหล่านี้ ทำให้ผมมีความเห็นว่า การศึกษาไทย ทั้งที่เป็นการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย หรือการศึกษา เรียนรู้ ตลอดชีวิต ต้องใช้อุดมการณ์ ปรัชญา หลักการ และวิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ของกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ทั้งหมด เพราะในการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้เรียนเป็นผู้ร่วมสร้างความรู้ขึ้นเองเพื่อการเรียนรู้ของตน ตรงตามหลักการเรียนรู้เชิงรุก Active Learning ที่พัฒนาขึ้นจากศาสตร์ด้านการเรียนรู้และประสาทวิทยาศาสตร์ ที่จะช่วยให้เกิดผลลัพธ์การเรียนรู้ในระดับ Mastery Learning

เมื่อวงการศึกษไทยนำ “การเรียนรู้จากประสบการณ์” ไปประยุกต์ใช้ จะช่วยยกระดับคุณภาพการศึกษาไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนครบด้านของการเรียนรู้องค์รวม Holistic Learning. ในหลากหลายมิติ เช่นครบ VASK, Future Skills หรือ Transferable Skills, ครบ 3H Heart, Head, Hand ที่มีการขยายเป็น 5H คือเพิ่ม Home/Habitat และ Human และที่สำคัญมีการพัฒนาความเป็นผู้กระทำการ หรือผู้ก่อการ Agency หรือ Change Agent อันจะนำสู่การพัฒนาพลเมืองผู้ไม่นิ่งดูดาย (Active Citizen) หรือพลเมืองผู้มุ่งทำเพื่อประโยชน์ของสังคม

โดยที่การเรียนรู้จากประสบการณ์จะเพิ่มมิติของการเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากมิติที่กล่าวในย่อหน้าบนอย่างมากมาย เช่น มิติประสบการณ์ 7 ด้าน คือ 1) รับสิ่งเร้า Sensing 2) ทำ Doing 3) รู้ Knowing 4) รู้สึก Feeling 5) การเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่กว้างใหญ่กว่าตนเอง Belonging 6) การพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง Becoming 7) ความรู้สึกมีตัวตน Being



อาจมองประสบการณ์แนวทฤษฎีแจกล 7 ส่วนของกลไก ได้แก่ กลไกประสบการณ์ภายนอก ตัว 3 กลไกคือ 1) การเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่กว้างกว่าโลกมนุษย์ 2) การเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมนุษย์ 3) การกระทำหรือปฏิบัติในโลก กลไกภายนอกตัว 3 กลไกนี้ เชื่อมสู่กลไกภายในตัวด้วย 4) กลไกรับสิ่งเร้าทั้งจากภายในตนและภายนอกตน กลไกภายในตัว 3 กลไก ประกอบด้วย 5) รู้สึก 6) รู้ 7) มีตัวตน

จะเห็นว่า ทฤษฎีหรือหลักการของการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีมิติที่กว้างขวางและลึกซึ้งกว่าการเรียนรู้แบบที่เราเข้าใจอย่างเทียบกันไม่ได้เลย ผมเชื่อว่าการทำความเข้าใจการเรียนรู้ในมิติที่กว้างขวางจากมุมมองใหม่เช่นนี้ จะช่วยให้ครูและนักการศึกษาไทยทำหน้าที่หนุนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพและผลกระทบที่ทรงคุณค่ายิ่งขึ้น ส่งผลต่อการสร้างพลเมืองไทยรุ่นใหม่ที่มีการพัฒนาเต็มศักยภาพยิ่งขึ้น รวมทั้งผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ในทุกช่วงอายุ สามารถใช้หลักการในหนังสือเล่มนี้ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตของตนเอง ดังที่ตัวผมเองได้ใช้ประโยชน์อยู่ในสองสามปีที่ผ่านมา

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ประภาภัทร นิยม และทีมงาน สถาบันอาศรมศิลป์ โรงเรียนรุ่งอรุณ ที่เห็นคุณค่าของสาระในหนังสือเล่มนี้ และดำเนินการจัดพิมพ์เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อวงการการศึกษาไทย ขอขอบคุณมูลนิธิสยามกัมมาจลที่ร่วมจัดพิมพ์ และขอขอบคุณ นายแพทย์เนตร รามแก้ว ที่กรุณาส่งหนังสือเล่มแรกที่ใช้ในการตีความมาให้

วิจารณ์ พานิช  
13 ตุลาคม 2566  
วันนามินทรมหาราช

# คำนิยม จากผู้ทรงคุณวุฒิ

เมื่อพูดถึงศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช หรือที่ผมเรียกว่าอาจารย์คุณหมอวิจารณ์ ผมเป็นลูกศิษย์เป็นแฟนพันธุ์แท้ (เดี๋ยวนี้เรียกกันว่าเป็น FC) เพราะมีโอกาสได้ร่วมทำงานกับคุณหมอวิจารณ์มาหลายปีหลายเรื่อง นับตั้งแต่อาจารย์พ้นจากตำแหน่งบริหารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มาดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการท่านแรกของกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ในกลางทศวรรษ 2530 ซึ่งอาจารย์ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้วางระบบการวิจัยของประเทศไทย การวางระบบ และการบริหารองค์กรมหาชนรุ่นแรกของประเทศไทย

ตลอดระยะเวลาสามสิบกว่าปีที่ผมได้รู้จักอาจารย์คุณหมอวิจารณ์นอกจากงานระบบวิจัยของสกว. งานหลักที่อาจารย์คุณหมอวิจารณ์ช่วยสร้างความเข้าใจ ลงมือทำ อีกทั้งสนับสนุนส่งเสริม นานหลายสิบปี คือการจัดการความรู้ (knowledge management) อาจารย์คุณหมอวิจารณ์ให้ทั้งความรู้สาระและความรู้เชิงระบบผ่านหลายเส้นทาง ผ่านเส้นทางแรก มนุษย์สัมพันธ์มนุษย์ คือการบรรยาย องค์กรต่างๆรวบรวมเป็นหนังสือเป็นสิ่งพิมพ์เผยแพร่ตั้งแต่เบื้องต้นจนปัจจุบันมาสามสิบปี ผ่านเส้นทางที่สอง มนุษย์สัมพันธ์สิ่งพิมพ์ ผ่านเส้นทางที่สาม มนุษย์สัมพันธ์สื่อดิจิทัลสื่อสังคม เช่นบทความ Go to Know สามเส้นทางเกิดพร้อมกัน ผมได้ติดตามมาตลอดทั้งสามเส้นทาง จนผมเป็น FC อาจารย์คุณหมอวิจารณ์

อาจารย์คุณหมอวิจารณ์เป็นแชมป์เรื่องการเรียนรู้และการจัดการความรู้

(ก) ในหลากองค์กรทั้งมหาวิทยาลัย/สถาบันอุดมศึกษา ให้คนในมหาวิทยาลัยและองค์กร เข้าใจและทำได้จริง ทั้งระดับนโยบาย บริหาร และการปฏิบัติ ยกตัวอย่างมหาวิทยาลัยและองค์กรได้แก่ มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันพระบรมราชชนก สถาบันอาศรมศิลป์ มหาวิทยาลัยนับสิบแห่ง ในฐานะนายกสภาและกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิสภา

(ข) จากการเป็นประธานและกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิของมูลนิธิ องค์กรมหาชน องค์กรวิชาการวิชาชีพเช่น คณะกรรมการการอุดมศึกษา สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ รางวัลเจ้าฟ้ามหิดล กองทุนเพื่อความเสมอภาค มูลนิธิสยามกัมมาจล เป็นต้น

อาจารย์ตอกย้ำการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่เป็นแก่นหลักของหนังสือนี้ ให้เกิดการเปลี่ยนโมทัศน์จากการเรียนการสอน (Teaching) มาเป็นการเรียนรู้ (Learning) มาเป็นการเรียนรู้ขั้นสูงจากประสบการณ์ (Experiential Learning) จากการสอนของครู (ดู ได้ยิน) การอ่าน เขียน การทำการบ้าน (อ่าน เขียน คิด) มาผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ประสบสัมผัส ในบริบทจริง เป็นการเรียนรู้จากการจุ่ม (Immerse) ในนิเวศจริงของชีวิต นิเวศจริงของสังคม นิเวศจริงของงานอาชีพ อาจารย์คุณหมอวิจารณ์ตกลึกความรู้ความคิด จากประสบการณ์ การเรียนรู้ระดับสูง บนฐานของความลุ่มลึกความหลากหลายของงานและภาวะความรับผิดชอบ จากตัวอย่างองค์กรที่อาจารย์ได้ทำงานตามที่ผมยกมา รวมถึงการรับรู้จากการอ่านเอกสาร มหาศาล การเสวนากับคนหลากหลายหลายระดับจำนวนมาก

ผมขอขอบคุณในคุณูปการอย่างสูงที่อาจารย์คุณหมอวิจารณ์สร้างเส้นทางสว่างแห่งการเรียนรู้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ให้ผู้ปฏิบัติ ได้เดินบนเส้นทางสว่างนี้

ผมขอขอบคุณสถาบันอาศรมศิลป์และโรงเรียนรุ่งอรุณ ที่เป็นผู้ร่วมสร้างความสว่างนี้

ดร.กฤษณพงศ์ กีรติกร  
วันครู 16 มกราคม พ.ศ. 2567



# คำนิยม จากผู้ทรงคุณวุฒิ

ผมเคยร่วมงานกับท่าน รศ.ประภาภัทร นิยม ในหลายคณะกรรมการเกี่ยวกับการศึกษา ซึ่งเราเห็นพ้องว่านักเรียนต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ปฏิบัติ เมื่อสถาบันอาศรมศิลป์และมูลนิธิสยามกัมมาจลจัดพิมพ์หนังสือชุด ไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จากประสบการณ์” นี้ และติดต่อให้เขียนคำนิยม จึงรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง

เมื่อราว ๆ กลางปี 2566 ผมได้รับเมตตาจาก ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช ส่งต้นฉบับบันทึกชุดไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จากประสบการณ์” มาให้อ่านลึบตาให้ละตอน คุณหมอมวิจารณ์ เป็นเอตทัคคะในการถอดความและใช้ศัพท์การศึกษาให้สอดคล้องกับเนื้อหาต้นฉบับได้อย่างน่าทึ่ง ทำให้เป็นบทความที่อ่านง่าย

ผมอ่านซึมซับความรู้พร้อมทบทวนสะท้อนคิดเข้ากับประสบการณ์ที่ผมมีกับครูในโครงการ “ยุววิจัย” และ “เพาะพันธุ์ปัญญา” บันทึกสะท้อนคิดของผมแทรกอยู่ในเนื้อความที่ส่งกลับให้คุณหมอมวิจารณ์ประหนึ่งแลกเปลี่ยนกัน ผมได้ความรู้มากมายโดยเฉพาะการถอดเป็นปฏิบัติจากหลักการ/ทฤษฎีที่นักการศึกษาในโลกตะวันตกตกผลึกไว้

หลายครั้งผมรู้สึกว้าวต่างกับผลงานวิชาการในประเทศเรา ที่นักวิชาการนัดเอาทฤษฎีผู้อ่อนมาอธิบายปรากฏการณ์ น้อยมากที่เราสร้างหลักการ/ทฤษฎีขึ้นมาเอง... ฤาเราเป็น “ผู้ตามเสฟ” มิใช่ “ผู้นำสร้าง”

หากผู้อ่านเคยดูซีรีส์อินเดียชุด “พระพุทธเจ้า มหาศาสดาโลก” ตอนที่ 38 ลัญชัยมุณี (อาจารย์ของพระโมคคัลลาและสารีบุตร) ถามหาหลักการของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตอบปฏิเสธหลักการด้วยประโยคสำคัญว่า “ข้าพุดถึงประสบการณ์ของตัวเอง หนทางของข้าไม่ใช่หลักการและก็ไม่ใช่ปรัชญา มันคือประสบการณ์ล้วน ๆ ประสบการณ์ของความจริงนรีนทร์” พระพุทธองค์แสดงธรรมเป็นนัยว่า ปฏิบัติให้เกิดประสบการณ์ แล้วพิจารณาประสบการณ์อย่างโยนิโสมนสิการตามความจริงนรีนทร์ของธรรมชาติ “เอ ฮัมมา เหตุปัพพวา” เพราะวิธีนี้ทำให้ท่านเกิดพุทธปัญญาสร้างหลักการเชิงนามธรรม “พุทธธรรม” ขึ้นมาเอง (ตรัสรู้)... ต้นแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์มีมากกว่า 2,600 ปีแล้ว

ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า “...ปัญญาเกิดจากผัสสะ (การกระทบของสิ่งภายนอกกับประสาทรับรู้) แล้วใช้ “คิด” เป็นเครื่องมือจนเข้าใจความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของปรากฏการณ์ ปัญญาจึงเกิด ผัสสะทำให้รู้เป็นบ่อเกิดของปัญญา การศึกษาจึงต้องให้เด็กเกิดผัสสะจากการกระทำก่อนแล้วจึงนำมาคิด” ปัญญาเกิดจากการสะท้อนคิดในประสบการณ์ที่ปฏิบัติ การเรียนรู้จากประสบการณ์ถูกถ่ายทอดมาอย่างไม่ขาดสายในประเทศไทย... ก่อนการนำเสนอของนักการศึกษาสมัยใหม่

John Dewey มือมตะวาจา “We do not learn from experience; we learn from reflecting on experience.” แล้วตามด้วย David Kolb “Learning is the process whereby knowledge is created through the transformation of experience.” (ซึ่งผมอยากเปลี่ยนคำว่า knowledge เป็น wisdom)

การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ของ David Kolb อธิบายด้วย 4 ขั้นตอนของแกนกระบวนการและแกนของการเรียนรู้ ผู้เรียนเริ่มจากการกระทำบางอย่าง (AE) ที่เป็น “เหตุ” ให้เกิด “ผล” บนแกนการเรียนรู้ คือ เกิดผัสสะจากประสาทสัมผัส ตา หู ลิ้น... เป็นประสบการณ์ตรง (CE) ขั้นนี้ หากเอาประสบการณ์เดิมและเจตคติของตนเข้าจับมันจะเฉไฉไปทางอารมณ์ความรู้สึก เกิดเป็นกายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม (เกิดได้เอง ไม่ต้องโค้ช) ในการเรียนรู้ ครูมีหน้าที่โค้ชให้นำสิ่งที่รู้ (CE) มาสังเกตแบบใคร่ครวญสะท้อนคิด (RO) ให้ตกผลึกเป็นหลักการ/ทฤษฎี (AC) จึงกล่าวว่า RO เป็นเหตุของปัญญา AC

ด้วยประสบการณ์กว่า 2 ทศวรรษกับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผมพบว่าการทำโครงการ (project) คือสิ่งเดียวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ และที่การสอนโครงการไม่สัมฤทธิ์ผลนั้นเป็นเพราะขาดขั้นตอนสำคัญ คือ การโค้ชแบบ RO ของครู

หลักการ/ทฤษฎี คือ ความคิดรวบยอดเชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization, AC) เกิดในขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ ทำให้ผมอดคิดไม่ได้ว่า ที่กระบวนการวิชาการของเราไม่สามารถค้นคว้าหาความรู้จนตกผลึกเป็นคำอธิบายอย่างที่ปรากฏในโลกตะวันตก น่าจะเป็นเพราะกระบวนการของเราจบที่ “รู้” (CE) เท่านั้น หรืออีกนัยหนึ่งเรารู้จักการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว ไม่ใช่ความพยายามทำ RO เพื่อให้ไปถึง AC การอ่านหนังสือชุดไตรภาคเพื่อทำความเข้าใจ RO และนำไปปฏิบัติให้ครบวงจรจึงสำคัญมาก

ครูทำ RO เพื่อเป้าหมาย Assessment as Learning ของนักเรียน และเพื่อเป้าหมาย Assessment for Learning ของครู เกิดเป็นสองวงของการเรียนรู้จากประสบการณ์ในคราวเดียวกัน ทำให้ครูเป็นทั้งครูและนักเรียนไปพร้อมกัน

คุณหมอวิจารณ์ได้กรุณาถอดความ/ตีความจากหนังสือ 3 เล่ม (ที่ปรากฏชื่อในคำนำ) และจัดพิมพ์เป็นหนังสือชุดไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์” โดยแยกเป็น 3 เล่มย่อย ประกอบด้วย ภาคทฤษฎี เล่มที่ 1 “เรียนรู้สู่หัวใจที่ดิงาม” ภาคปฏิบัติ เล่มที่ 2 “ทำจริง-เรียนจริง จนรู้แจ้ง” และภาคออกแบบการเรียนรู้ เล่มที่ 3 “มองนอก ออกแบบใน”

จำได้ว่าเมื่ออ่านต้นฉบับสัปดาห์ละครั้งนั้น ภาคปฏิบัติและภาคออกแบบการเรียนรู้ (เล่ม 2 และ 3) เป็นตอนที่ผมมีบันทึกสะท้อนคิดการเรียนรู้มากกว่าภาคทฤษฎี (เล่ม 1) อาจเพราะมีประสบการณ์ที่ทำให้อ่านพร้อมรำพึง “เออออ” หรือไม่กี่ “ฮือ.. จริงหรือ” จึงอยากชวนผู้อ่านให้อ่านพร้อมกับตั้งประสบการณ์ออกมาทำ RO เพื่อ “เออออ ฮือ...จริงหรือ” ไปตลอดเส้นทางของตัวอักษรที่ร้อยเรียงอย่างบรรจง จึงจะเป็นการอ่านพร้อมการเรียนรู้จากประสบการณ์อย่างแท้จริง

หนังสือชุดนี้มีคุณค่าเมื่อครูเข้าใจและนำไปปฏิบัติ เอาประสบการณ์จากปฏิบัติมาสร้างวงจรพัฒนา หมายความว่า ครูต้องทำ RO ในวง PLC ให้บรรลุ AC ครูเอา AC ไปตีความเป็นวิธีปฏิบัติ (AE) ตามบริบทของตน เพื่อนกลับมาสร้าง AC ในวง PLC ทำให้ PLC ของครูเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่แท้จริง

ผู้อ่านอีกกลุ่มที่ผมอยากให้เข้าถึงหนังสือนี้ คือ ผู้ปกครองและกรรมการสถานศึกษา โดยเฉพาะอ่านเพื่อเข้าใจสมรรถนะ VASK ว่าเกิดในตัวผู้เรียนเมื่อได้รับการโค้ช (RO) ได้ถูกต้อง เห็น VA เป็นหัวใจที่ขาดหายไปจากการศึกษา และเห็นโอกาสว่าร่วมพัฒนา VA ได้ หากช่วยให้บุตรหลานทำ RO จากประสบการณ์ที่บ้าน

ประเทศไทยชาติที่มีคุณหมอวิจารณ์คอยห่วงใยประเทศและมีกุศลเจตนาหมั่นเติมความรู้ให้วงการการศึกษาประหนึ่งครูของครูทั่วไป จึงหวังว่าจะมีครูจำนวนมากสนองกุศลเจตนาด้วยการอ่านและนำไปปฏิบัติเป็นการบูชาครู

รศ.ดร.สุธีระ ประเสริฐสรรพ  
วันครู 16 มกราคม พ.ศ. 2567

# คำนิยม จากผู้พิมพ์

## หนังสือชุด ไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”

โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช

ที่มาของหนังสือชุดนี้เกิดจากความเพียรพยายามอย่างยิ่งของ ศาสตราจารย์นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช เพราะเป็นการทำงานอยู่ในช่วงเวลาพักพื้นที่โรงพยาบาล แต่ท่านกลับมีพลังอย่างเหลือเชื่อ ในการรวบรวมบทบันทึกแปลโดยวิธีถอดความหนังสือ เรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) เขียนขึ้นจากการตีความโดย ศาสตราจารย์นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช จากหนังสือ 4 เล่ม คือ Experiential Learning: Experience as the source of learning and Development, 2<sup>nd</sup> Edition 2015 โดย David A. Kolb ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้ง EBL-Experience Based Learning System รวมทั้งจากหนังสืออีก 2 เล่มคือ Experiential Learning : A Practical Guide for Training, Coaching and Education, 4<sup>th</sup> Edition (2018) โดย Colin Beard และ John P. Wilson. และ Experiential Learning Design : Theoretical Foundations and Effective Principles (2023) โดย Colin Beard. รวมทั้งเล่มสุดท้ายคือ Lesson Study and Schools as Learning Communities : Asian School Reform in Theory and Practice (2019) โดยมี Atsushi Tsukui และ Masatsugu Murase เป็นบรรณาธิการ ซึ่งเป็นต้นเรื่องของบทที่ 31 เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้จาก ประสบการณ์สู่การเรียนรู้ของคุณ

นั่นหมายความว่า ท่านอ่านหนังสือต้นเรื่องทุกเล่มเหล่านี้อย่างถ้วนถ้วน จนสามารถที่จะ ตกตลึงทั้งเนื้อหาความรู้และความเข้าใจของท่านเองในรูปของการให้ความหมาย ซึ่งแน่นอนว่ากว่าที่จะทำการศึกษาดูความออกมาในลักษณะนี้ได้ จะต้องอาศัยฐานความรู้ความเข้าใจ ที่มากพอ ซึ่งเราท่านมักจะเห็นอยู่เสมอจากการที่ท่านอาจารย์คุณหมอวิจารณ์เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ และศึกษาติดตามพัฒนาการเรื่องการเรียนรู้มาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระดับแวดวงนักวิชาการ ของโลกมาจนกระทั่งถึงผู้ปฏิบัติในระดับสถานศึกษาต่างๆ ในบ้านเรา จึงไม่น่าแปลกใจว่า มุมมองของท่านเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้กว้างขวางและลึกซึ้งขึ้นเป็นลำดับมา

อย่างไรก็ดี บันทึกถอดความชุดนี้มิใช่เป็นเพียงงานศึกษาค้นคว้าอีกชิ้นหนึ่งของท่านเท่านั้น หากถือได้ว่า เป็นการตกลึกเรื่องราวหรือเส้นทางแห่งพัฒนาการของการเรียนรู้อีกยุคหนึ่ง และจะเป็นก้าวกระโดดของการปลดปล่อยคติเดิมของการจัดการศึกษาไทย ให้ไปสู่โลกแห่งการเรียนรู้ที่กว้างขวางแบบไร้พรมแดน และลึกซึ้งในมิติด้านในของความฉลาดเฉลียวที่มากกับคุณธรรมของมนุษย์ ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งกระแสที่จุดประกายให้ผู้ซึ่งกำลังเรียนรู้จากการปฏิบัติผ่านนวัตกรรมที่หลากหลาย ได้เห็นเส้นทางการสะท้อนย้อนสำรวจและวิเคราะห์ผลแห่งการเรียนรู้ใหม่อย่างลึกซึ้งได้อีกหลายมิติ และสามารถตกลึกเป็นสมรรถนะชุดใหม่ ที่ยกระดับเกลียวการเรียนรู้ครั้งต่อไป ให้สูงขึ้นและลึกซึ้งขึ้นอย่างชาญฉลาด อีกทั้งยังสามารถเชื่อมโยงกับบรรดาทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ ที่พึงมีในโลกนี้ด้วย

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ ได้สังเกตเห็นแล้วถึงคุณูปการมหาศาล อันจะเกิดจากการนำเอาหนังสือนี้ไปเป็นเครื่องมือในการยกระดับการจัดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพสูงในห้องเรียนทุกระดับ จึงได้ขออนุญาตท่านอาจารย์จัดพิมพ์ชุด ไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จากประสบการณ์” โดยแยกเป็น 3 เล่มย่อย ประกอบด้วย เล่มที่ 1 “เรียนรู้สู่หัวใจที่ตึงาม” คือภาคทฤษฎี (ตั้งแต่บทหน้า-บทที่ 10) เล่มที่ 2 “ทำจริง-เรียนจริง จนรู้แจ้ง” คือภาคปฏิบัติ (ตั้งแต่บทที่ 11-20) และเล่มที่ 3 “มองนอก ออกแบบใน” คือ ภาคออกแบบการเรียนรู้ (ตั้งแต่บทที่ 21 ไปจนถึงบทสุดท้าย คือ 31) เพื่อให้สามารถใช้หนังสือชุดนี้เป็นทั้งแหล่งความรู้ เป็นทั้งแนวทางปฏิบัติงาน และนำไปสู่การสร้างสรรค์การเรียนรู้ที่สดใหม่และท้าทายผู้เรียนได้ตลอดเวลา ในแต่ละเล่มล้วนมีสาระสำคัญมากมาย ซึ่งหากใครได้อ่านหนังสือชุดบันทึกถอดความของท่านอาจารย์หมอวิจารณ์ พานิช ชุดนี้ทั้ง 3 เล่ม ตั้งแต่เล่มที่ 1 “เรียนรู้สู่หัวใจที่ตึงาม” คือภาคทฤษฎี ซึ่งไม่ใช่ทฤษฎีที่แห้งแล้งปราศจากชีวิตชีวา ตรงกันข้ามกลับเป็นการเจาะประเด็นที่ลึกซึ้งของธรรมชาติการเรียนรู้ของมนุษย์มาสู่การจัดระบบให้จับต้องได้ ดังเช่น “เกลียวยกระดับ” การเรียนรู้จากประสบการณ์และการตีความแบบ 3 มิติ ซึ่งเป็นการคลี่หัวใจของการเรียนรู้ “ขั้นสูง” ออกมาจากปฏิบัติการจริง ซึ่งโดยส่วนตัวแล้วได้ลองนำมาเทียบเคียงกับกระบวนการเรียนรู้อย่างแยกคาง พพบว่า เป็นนิโสมนสิการในระดับของโลกย์ที่พร้อมจะพัฒนาไปสู่ระดับเหนือโลก คณะผู้จัดพิมพ์จึงขอตั้งชื่อเล่มที่ 1 นี้ว่า “เรียนรู้สู่หัวใจที่ตึงาม” ส่วนเล่มที่ 2 “ทำจริง-เรียนจริง จนรู้แจ้ง” คือภาคปฏิบัติ และเล่มที่ 3 “มองนอก ออกแบบใน” คือภาคออกแบบการเรียนรู้ ซึ่งท่าน รศ.ดร.สุธีระ ประเสริฐสรรพ กรุณาคิดชื่อทั้ง 2 เล่มนี้ให้

เราจะพบการส่งต่อความหมายอย่างเชื่อมโยงกัน สู่ความเข้าใจในทุกแง่มุมที่เป็นความลึกซึ้งของการเรียนรู้ทั้งกายและใจ และจะเริ่มตระหนักได้ว่า กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์นี้ จะเป็นเครื่องมือชิ้นสำคัญที่สามารถนำไปสู่การปฏิรูปการเรียนรู้ในวงการศึกษาไทย ที่ตกอยู่ในวังวนของการเรียนรู้บ้างไม่รู้บ้างในระนาบตามตำราได้เป็นอย่างดี แต่หากมองจากสายตาของผู้ที่เคยผ่านปฏิบัติการเรียนรู้จากประสบการณ์มาบ้างแล้ว จะเหมือนกำลังส่องกระจก และสามารถตรวจสอบพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างชัดเจนว่า อยู่ที่พิกัดหรือระนาบของคุณภาพระดับไหนในวงจรระดับการเรียนรู้ หรือมิติใดบ้างที่ขาดหายไป และช่วยให้ประเด็นการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้เดิมนั้นได้รับการยกระดับขึ้นสู่ระนาบใหม่ได้ทันที

ความหวังและโอกาสของการพัฒนาการศึกษาอยู่ในมือของผู้หวังดีทุกคน โดยแต่ละคนทำหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นนักเรียนจากประสบการณ์ ไปพร้อมกับเป็นผู้สร้างสรรค์โอกาสและกระบวนการ “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จากประสบการณ์” สู่ผู้เรียนที่รอคอยท่านอยู่ เพื่อช่วยกันสร้างระบบนิเวศน์แห่งการเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา ให้อบอบวลครอบคลุมการศึกษาที่เคยแห้งแล้งและไปไม่สุดทาง ให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดและหลากหลายที่ซ่อนอยู่ในมนุษย์ทุกคนได้ เปล่งประกายสู่การพัฒนาอย่างมีคุณภาพทั้งโลกภายในและโลกภายนอกไปพร้อมกัน

สุดท้ายนี้ ในนามผู้จัดพิมพ์ ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช ที่ได้เขียนหนังสือชุดนี้ขึ้นด้วยความอุตสาหะและรอบรู้อย่างยิ่ง ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นคุณูปการแก่ผู้จัดการศึกษาในทุกกระดับ ให้พลิกบทบาทเดิมไปสู่ผู้สร้างสรรค์การเรียนรู้แก่เด็กและเยาวชนตลอดจนคนไทยทุกช่วงวัยให้สามารถขยายการเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพของแต่ละคน และมีฐานทุนการดำเนินชีวิตอย่างเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งยุคปัจจุบันและทุกยุคสมัยที่จะตามมา และขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่านคือ ดร.กฤษณพงศ์ กีรติกร และ รศ.ดร.สุธีระ ประเสริฐสรรพ์ ที่กรุณาเขียนคำนำและทำให้หนังสือชุดนี้สื่อประเด็นเด่นสู่ผู้อ่านได้อย่างชัดเจน ขอขอบคุณคณะบรรณาธิการจัดพิมพ์จากสถาบันอาศรมศิลป์และมูลนิธิโรงเรียนรุ่งอรุณ รวมทั้งมูลนิธิสยามกัมมาจลผู้สมทบสนับสนุนการพิมพ์อีก 1,000 เล่ม

รองศาสตราจารย์ ประภาภัทร นิยม  
บรรณาธิการ ผู้จัดพิมพ์  
พฤศจิกายน 2566



# สารบัญ

หนังสือชุด ไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”

## ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง

ตอนที่ 11	มุมมองจากการประยุกต์ใช้ในภาคปฏิบัติ	1
ตอนที่ 12	ทำความเข้าใจการเรียนรู้จากประสบการณ์ในมิติที่ลึกและซับซ้อนยิ่งขึ้น	9
ตอนที่ 13	การออกแบบ การจัดกิจกรรม และการประเมินการเรียนรู้จากประสบการณ์	15
ตอนที่ 14	สภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ในโลกภายนอก	27
ตอนที่ 15	มิติของการลงมือปฏิบัติ	35
ตอนที่ 16	มิติของประสาทสัมผัส	55
ตอนที่ 17	มิติของความรู้สึก	67
ตอนที่ 18	มิติของการรู้	85
ตอนที่ 19	มิติด้านการดำรงอยู่	103
ตอนที่ 20	เรียนรู้จากอนาคต	131

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง

# 11. มุมมองจาก การประยุกต์ใช้ ในภาคปฏิบัติ

ภาคปฏิบัติของหนังสือชุด ไตรภาค “การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์” (Experiential Learning) นี้ ตีความแบบสรุปจากหนังสือ  
Experiential Learning : A Practical Guide for Training, Coaching and Education, 4<sup>th</sup> Edition (2018)  
เขียนโดย Colin Beard และ John P. Wilson

## ตอนที่ 11 นี้ สะท้อนคิดจากการอ่านหนังสือบทที่ 1

### Structural Foundation of the Learning Process

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ได้จากการได้สัมผัสกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แล้วสมองมนุษย์นำข้อมูลที่ไดมาจัดระบบ จัดลำดับ แยกแยะ จัดกลุ่ม จัดรูปแบบ และเชื่อมโยง ทำให้เกิดการเรียนรู้ครบด้านหรือหลากหลายมิติ และสร้างการเปลี่ยนแปลงของการเชื่อมโยงประสาทสมอง

หนังสือเล่มนี้ เสนอวิธีการกระตุ้นให้การเรียนรู้จากประสบการณ์มีพลังยิ่งขึ้น มากกว่าที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และทำความเข้าใจพลังของ “ประสบการณ์” ที่มนุษย์จินตนาการขึ้นเอง โดยไม่ต้องมีเหตุการณ์จริง ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมอง เตรียมความพร้อมรับมือเหตุการณ์ในอนาคตที่อาจเกิดขึ้น

เมื่อเทียบกับหนังสือ Experiential Learning : Experience as The Source of Learning and Development, 2<sup>nd</sup> Edition (2015) เขียนโดย David A. Kolb อาจกล่าวได้ว่า หนังสือที่เขียนโดย ศ.เดวิด โคลบ์ เล่มนี้ หนักไปทางทฤษฎี ส่วนหนังสือ Experiential Learning : A Practical Guide for Training, Coaching and Education, 4<sup>th</sup> Edition (2018) เขียนโดย Colin Beard และ John P. Wilson หนักไปทางปฏิบัติ แต่ก็มีสาระเชิงทฤษฎีเพิ่มขึ้น เต็มเต็มทฤษฎีที่เสนอโดย ศ.เดวิด โคลบ์ ด้วย

การเรียนรู้จากประสบการณ์เกิดขึ้นในทุกก้าวของชีวิตมนุษย์ ไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะในห้องเรียนหรือในโรงเรียน จึงมีคำที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์มากมาย ได้แก่

- การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)
- การเรียนรู้บนฐานปัญหา (Problem Base Learning)
- การเรียนรู้ตลอดความกว้างของชีวิต (Life-Wide Learning)
- การเรียนรู้ในที่โล่งแจ้ง (Outdoor Learning)
- การเรียนรู้อย่างเสี่ยงภัย (Adventure Learning)
- การเรียนรู้ด้วยการเล่นเกม (Gamification)
- การฝึกอบรมและพัฒนาด้วยประสบการณ์ (Experience-Based Training and Development)

การเรียนรู้จากประสบการณ์ในภาคปฏิบัติ คือตั้งแต่ตอนที่ 11 เป็นต้นไป จึงใช้มุมมองของนักปฏิบัติ มากกว่ามุมมองของนักทฤษฎี อย่างที่เสนอในบันทึก 10 ตอนแรก และเป็นมุมมองของนักปฏิบัติด้านการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคนในวัยทำงานเป็นหลัก แต่ผมจะตีความให้ครูในโรงเรียนได้รับประโยชน์ด้วย

# เป็นมากกว่าการเรียนรู้จากการปฏิบัติ

การเรียนรู้จากประสบการณ์ไม่ใช่สิ่งเดียวกันกับการเรียนรู้จากการปฏิบัติ คือต้องมีมิติของการเรียนรู้ที่ถูกร่วมด้วย ดังได้กล่าวแล้วในบันทึก 10 ตอนแรก กล่าวใหม่ว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ทั้งภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎีไปพร้อมๆ กัน ไม่แยกกัน

ผมสรุปเองว่า เป็นการเรียนรู้ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงระดับรากฐาน (Transformation) ในตัวผู้เรียน โดยที่ประสบการณ์และกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเชื่อมโยงประสาทในสมอง การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นในหลายมิติ ทั้งด้านความรู้ ความคิด เจตคติ ค่านิยม ความว่องไวในการรับผัสสะ ในการมีความรู้สึก

การเรียนรู้จากการอ่านและฟังเท่านั้น ไม่ใช่การเรียนรู้จากประสบการณ์ ในการเรียนรู้จากประสบการณ์ ตัวประสบการณ์เป็นพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้ และเป็นตัวกระตุ้นการเรียนรู้ โดยปัจจัยสำคัญที่สุดต่อการเรียนรู้ว่าจะเรียนรู้ได้ครบถ้วนลุ่มลึกและเชื่อมโยงเพียงใด ขึ้นอยู่กับตัวผู้เรียนว่าให้ความสำคัญหรือคุณค่าของการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นเพียงไร ซึ่งจะมีผลต่อการจัดจ้อ (Engagement) กับประสบการณ์นั้น

การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการในโลกภายในตัวผู้เรียน (Inner Private World) เชื่อมต่อกับกระบวนการในโลกภายนอกตัวผู้เรียน (Outer Public World) โดยผมตีความว่าพื้นที่เชื่อมต่อของสองโลกนี้ เป็นพื้นที่ปลูกปัญญา ที่ครู, โค้ช, ครูฝึก, “คุณอำนวย” (Facilitator) ที่มีความสามารถ จะช่วยเกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวม และทรงพลังได้บันทึกในภาคปฏิบัติ ตั้งแต่ตอนที่ 11 เป็นต้นไป มีเป้าหมายเพื่อการนี้

การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นสิ่งที่ผู้เรียนดำเนินการเอง ผ่านการรับรู้ การจัดระบบโครงสร้างของสิ่งที่รับรู้สู่ความหมาย อาจกล่าวได้ว่าเป็นการค้นหาความหมายด้วยตัวเอง หรือกล่าวว่าเป็นการรับรู้และเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ให้กลายเป็นความรู้หรือการเรียนรู้ และในกระบวนการนี้ ตัวตนภายในของผู้เรียนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงระดับรากฐาน (Transformation)

# ประสบการณ์ในฐานะสะพานเชื่อม

การมีประสบการณ์ (Experiencing) หมายถึง มีกระบวนการเชื่อมต่อระหว่าง การปฏิบัติ (Action) กับ การคิด (Thinking) และเชื่อมต่อกับมิติอื่นๆ ที่หลากหลาย ได้แก่

<b>การกระทำ (Doing)</b>	↔	<b>การรู้ (Knowing)</b>
<b>ร่างกาย (Body)</b>	↔	<b>จิตใจ (Mind)</b>
<b>ธรรมชาติ (Nature)</b>	↔	<b>บุคคล (Person)</b>
<b>ภาคปฏิบัติ (Practice)</b>	↔	<b>ภาคทฤษฎี (Theory)</b>
<b>ผู้ถูกกระทำ (Object)</b>	↔	<b>ผู้กระทำ (Subject)</b>
<b>อุตสาหกรรม (Industry)</b>	↔	<b>การศึกษา (Education)</b>

การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นสิ่งเข้าใจยาก แต่ก็มีความก้าวหน้าเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในการทำความเข้าใจ เช่น

- 1 ประสบการณ์เป็นศูนย์กลางของกระบวนการเรียนรู้
- 2 ประสบการณ์ของการเรียนรู้ (Experience of Learning) นำสู่การเปลี่ยนแปลงระดับรากฐานของตัวตนของเรา

พลวัตของการเรียนรู้จากประสบการณ์มี 4 ส่วน ที่มี 2 เส้นแบ่ง คือ

- ประสบการณ์เพื่อ-ประสบการณ์ของการเรียนรู้ และ
- ผ่านโลกภายใน-ผ่านโลกภายนอก

- 3 เงื่อนไขสำคัญต่อการเรียนรู้ คือ

- แรงจูงใจของผู้เรียน
- การมีส่วนร่วมอย่างจริงจัง (Active Engagement) และ
- การอยู่ในประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง

- 4 ประสบการณ์เป็นเสมือนสะพานเชื่อมสองหัวตรงกับข้ามดังระบุในหน้าที่ 6



ความเป็นจริงที่ต้องตระหนักอยู่ตลอดเวลาคือ ทั้งประสบการณ์ และการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ไม่คงที่ มีพลวัตอยู่ตลอดเวลา คือเราไม่สามารถอยู่ในเหตุการณ์เดียวกันได้สองครั้ง แต่มนุษย์สามารถทบทวนประสบการณ์ในอดีตนำมาใคร่ครวญสะท้อนคิดที่หลังได้ เขาเรียกว่า Reflect on The Experience หากสะท้อนคิดขณะที่อยู่ในเหตุการณ์ เรียกว่า Reflect in The Experience จะเห็นว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์หนึ่งๆ ทำซ้ำได้หลายครั้ง แต่พึงตระหนักว่าในแต่ละครั้งมีปัจจัยเกี่ยวข้องแตกต่างกัน จึงเกิดการเรียนรู้แตกต่างกันด้วย

ครู หรือพี่เลี้ยงของการเรียนรู้จากประสบการณ์พึงตระหนักว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์อาจเป็นเครื่องมือสร้างอิสระทางความคิดของผู้เรียนก็ได้ หรือเป็นเครื่องมือครอบงำความคิดก็ได้ ครูหรือพี่เลี้ยงต้องมีทักษะในการทำให้กระบวนการนี้เข้าสู่การสร้างอิสระทางความคิด ผมมีความเห็นว่าประโยชน์ของครูหรือพี่เลี้ยงคือ **“ใคร่ความคิด หรือข้อเสนอ ที่แตกต่างจากที่มี การเสนอแล้วอีกบ้าง”**

# เป็นการเรียนรู้ที่มากกว่าการเรียนรู้ ทางสังคมและทางวัฒนธรรม

ผู้เขียน (Beard&Wilson) บอกว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ที่มากกว่าเรื่องราวทางสังคมวัฒนธรรม และธรรมชาติวิทยาของมนุษย์ คือเป็นการเรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติรอบตัวด้วย และต้องมองผ่านเลนส์หรือมุมมองหลายมุมมอง ได้แก่มุมมองด้านจิตวิทยาของการเรียนรู้ ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ของการเรียนรู้ รวมทั้งด้านอิทธิพลของจักรวาล (Planetary Process) ต่อการเรียนรู้

มุมมองต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์จึงกว้างขวางเชื่อมโยงออกไปนอกมิติของมนุษย์

ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดการการเรียนรู้จากประสบการณ์ ยืมมาจากหลายศาสตร์ ได้แก่ จิตบำบัด จิตวิทยาวิวัฒนาการ การศึกษา การฝึกอบรม ในองค์กร การพัฒนาองค์กร การเรียนรู้กลางแจ้งและผจญภัย การจัดการอีเว้นท์ และการจัดบริการพักผ่อน (Leisure)

มีการเอาใจใส่บทบาทของความรู้สึกและการคิดในประสบการณ์ของการเรียนรู้ รวมทั้งบทบาทของร่างกาย และบทบาทของความงามของโลกรอบตัว

## ประเด็นเกี่ยวกับภาษา

เป็นเรื่องของการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารตอนโค้ช หรือ Facilitate การเรียนรู้จากประสบการณ์ คำแนะนำที่สำคัญคือ โค้ช หรือ Facilitator ฟังพูดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น พยายามปล่อยให้เหตุการณ์หรือประสบการณ์สื่อสารกับผู้เข้าร่วมเอง โดยต้องไม่ลืมว่าสิ่งที่มีค่าที่สุดต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ อยู่ภายในตัวผู้เรียนรู้เอง และภาษามีข้อจำกัดในการถ่ายทอดหรือตีความประสบการณ์

ภาษามีมิติเชิงอำนาจ ต้องระมัดระวังการใช้ภาษา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้มีอำนาจเหนือการเรียนรู้ของตนเอง

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
**ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง**

**12.** ทำความรู้จักการเรียนรู้  
จากประสบการณ์  
ในมิติที่ลึกและซับซ้อนยิ่งขึ้น

## ตอนที่ 12 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 2

Practical answers to some theoretical questions.

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ การเรียนรู้จากประสบการณ์มีวิวัฒนาการทางทฤษฎีมายาวนาน โดยทฤษฎีที่เด่นที่สุดเป็นของ David A. Kolb และคำว่า ประสบการณ์ การศึกษา และการเรียนรู้ เป็นคำที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน และบางทีใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน

อย่างไรก็ตาม เมื่อนำคำว่าประสบการณ์ กับคำว่า การเรียนรู้ มาอยู่ด้วยกัน เชื่อมด้วยคำบุพบท ให้ความหมายที่ต่างกัน และมีความสำคัญมาก คือคำว่า ประสบการณ์ของการเรียนรู้ (*Experience of Learning*) กับประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ (*Experience for Learning*)

ประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ อาจได้แก่ คิดเพื่อเรียนรู้, ทำเพื่อเรียนรู้, รับรู้ (Sensing) และสังเกตเพื่อเรียนรู้, เป็นส่วนหนึ่ง (Belonging) และมีปฏิสัมพันธ์เพื่อเรียนรู้, เป็นอยู่ (Being) เป็นวิธีเรียนรู้อย่างหนึ่ง และในทางตรงกันข้าม การเรียนรู้จากประสบการณ์ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้านการคิด การทำ การรับรู้ การสังเกต การเป็นส่วนหนึ่ง การรู้สึก การเป็นตัวตน (To Be)

เมื่อคำว่าประสบการณ์กับคำว่าการเรียนรู้มาอยู่ด้วยกัน เป็น การเรียนรู้จากประสบการณ์ ความหมายเปลี่ยนไปทันที กลายเป็นความหมายใหม่ที่จำเพาะ แตกต่างจากการเรียนรู้แบบอื่นๆ

# ความหมายหลากหลายมิติ ของการเรียนรู้จากประสบการณ์

- ประสบการณ์เป็นศูนย์กลางของกระบวนการเรียนรู้ และในการเรียนรู้จากประสบการณ์รูปแบบต่างๆ ตัวประสบการณ์ยังมีความสำคัญ

---

- การเรียนรู้จากประสบการณ์รูปแบบต่างๆ มีต้นตอร่วมกัน

---

- พลวัตของการเรียนรู้จากประสบการณ์มี 4 ด้านคือ
  - 1 ประสบการณ์ของการเรียนรู้ (Experience of Learning)
  - 2 ประสบการณ์/เพื่อการเรียนรู้ (Experience for Learning)
  - 3 ประสบการณ์ในโลกภายใน (Inner World Experience)
  - 4 ประสบการณ์ในโลกภายนอก (Outer World Experience)

---

- ประสบการณ์เป็นสิ่งที่มืองค์ประกอบซับซ้อน ประกอบด้วยสารสนเทศ (Information) ที่มีปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลาในโลกภายในและในโลกภายนอก

---

- โลกภายนอกประกอบด้วยโลกทางกายภาพ และทางสังคมวัฒนธรรมของมนุษย์ และโลกที่กว้างกว่าโลกของมนุษย์

---

- โลกภายในประกอบด้วย ความรู้สึก อารมณ์ การคิด และมีติด้านจิตใจ



- ประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experience) ประกอบด้วย ส่วนประกอบที่เป็นมิติด้านสังคมวัฒนธรรม มิติด้านอารมณ์ ด้านความรู้สึก ด้านการคิด และด้านการโต้แย้ง ที่เชื่อมโยงกับ ความเป็นมนุษย์ที่มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Belonging) มีการเปลี่ยนแปลงตัวตน (Becoming) และมีความเป็นตัวตน (Being) ในโลกของมนุษย์ และในโลกที่กว้างกว่าโลกของมนุษย์
- การเรียนรู้แนวครูเป็นศูนย์กลาง กับ การเรียนรู้แนวนักเรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นประสบการณ์เรียนรู้ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์และส่งเสริมซึ่งกันและกัน
- ประสบการณ์ต้องมีคุณภาพสูง เพื่อดึงดูดความสนใจ (Engagement) ของผู้เรียน และเพื่อเป็นสิ่งที่จำได้ไม่รู้ลืม
- ประสบการณ์ของการเรียนรู้ เมื่อมีคุณภาพสูงถึงระดับหนึ่ง จะนำสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformation) ของ “ตัวตน” (Self หรือ Being)
- จะเรียนรู้ได้ดี ต้องมีเงื่อนไขที่เหมาะสม เช่น แรงบันดาลใจของผู้เรียน การเข้าร่วมกิจกรรมแบบตั้งใจ (Engagement) และการดื่มด่ำอยู่กับ กิจกรรม (Immersion)
- การเรียนรู้เป็นดั่งสายน้ำไหล และเชื่อมโยงกับประสบการณ์อื่นๆ มีสภาพ ต่อเนื่อง ไหลไปเหมือนสายน้ำ ดั่งมีการเขียนบท และมีองค์ประกอบ เหมือนในภาพยนตร์

- ในทางปฏิบัติ เราใช้รูปแบบของการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่ซับซ้อนมาก โดยอิงทฤษฎีความซับซ้อน หรือทฤษฎีระบบนิเวศ

---

- การเรียนรู้จากประสบการณ์ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ในทางลบด้วย แต่มักเกิดจากการใช้ตามทฤษฎีหรือโมเดลที่ตื้นเขิน

---

- ความเข้าใจความซับซ้อนของประสบการณ์ของมนุษย์ขยายตัวขึ้นตลอดเวลา ป้อนสู่การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทั้งในด้านบวก และด้านลบ

---

- ประสบการณ์ทำบทบาทคล้ายสะพานเชื่อมสิ่งที่เป็นชั่วคราวกันข้าม เช่น ทำกับคิด ปฏิบัติกับรู้ กายกับจิต ธรรมชาติกับมนุษย์ ปฏิบัติกับทฤษฎี เป็นต้น

---

- ครูและอาจารย์มหาวิทยาลัยใช้เวลามากขึ้น ต่อการออกแบบประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่ออกแบบเนื้อหาที่จะสอนอย่างไรในอดีต

---

- ผู้เรียนไม่ใช่ถังรองรับความรู้ แต่เป็นเสมือนเมล็ดพันธุ์ที่จะงอกงามเติบโตให้ผล ผ่านประสบการณ์ในโลกแห่งความเป็นจริง

---

- ประสบการณ์มีความแตกต่างและซับซ้อน การเรียนรู้ที่ดีที่สุดช่วยให้ประสบการณ์มีคุณค่าสูงต่อการเรียนรู้ แต่บางประสบการณ์อาจส่งผลยับยั้งการเรียนรู้

- แต่ละประสบการณ์ ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในอดีต  
ความต้องการในปัจจุบัน และการเลือกรับรู้ของผู้นั้น  
เท่ากับประสบการณ์ไม่ใช่ของจริงแท้ แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์แต่ละคน  
สร้างขึ้น ดังนั้นคน 10 คน อยู่ในประสบการณ์เดียวกัน  
แต่ได้รับประสบการณ์คนละแบบ 10 คน ก็ 10 แบบ

---

- ประสบการณ์ และการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่แต่ละคนสร้างขึ้น (Constructed)  
โดยเป็นการร่วมสร้างทางสังคม (กับผู้อื่น) เป็นการสร้างภายในใจของ  
ตนเอง เป็นการสร้างจากอารมณ์ หรือสร้างจากการคิด มีผู้กล่าวว่า  
การเรียนรู้เกิดจากความขัดแย้งระหว่าง 3 ปัจจัยคือ การคิด อารมณ์  
และสังคม แต่ Beard & Wilson บอกว่า การเรียนรู้มีปัจจัยเกี่ยวข้อง  
มากกว่านั้น ได้แก่ การคิด (Thinking) การรับสัมผัส (Sensing)  
การสังเกต (Observing) การรู้สึก (Feeling) การกระทำ (Doing)  
การเป็นส่วนหนึ่ง (Belonging) การเป็นตัวตน (Being) เป็นต้น

---

- มนุษย์เราหาความหมายของประสบการณ์โดยพูดกับตัวเองเพื่อเรียนรู้  
ดังนั้นครูหรือโค้ชอาจช่วยทำให้การเรียนรู้ “เห็นชัด” (Visible) ขึ้นอีก  
โดยช่วยตั้งคำถามว่า “กำลังเกิดอะไรขึ้นในสมองของเธอ”  
“บอกหน่อยได้ไหมว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น”

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
**ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง**

การออกแบบ การ  
จัดกิจกรรม และการ  
**13.** ประเมินการเรียนรู้  
จากประสบการณ์

## ตอนที่ 13 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 3

### Designing, Delivering and Evaluating Experiential Learning.

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ ต้องออกแบบ จัดกิจกรรม และประเมินการเรียนรู้ จากประสบการณ์ตามเป้าหมายของการเรียนรู้นั้นๆ โดยคำนึงถึงความซับซ้อน หลากหลายมิติ และความเคลื่อนไหวของการเรียนรู้ และคำนึงถึงธรรมชาติของการเรียนรู้ว่า เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ซับซ้อนใส่ตัว ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย และผ่านการรับรู้จากประสาทสัมผัสครบทุกด้าน เป้าหมายสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์คือ การสร้างมนุษย์เต็มคน เป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบและสร้างสรรค์สังคม

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์

## ผู้จัดกิจกรรม

ผู้จัดกิจกรรมอาจเป็นครู (Teacher) ครูฝึก (Trainer) หรือโค้ช ผู้เยียวยา (Therapist) หรือผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) ถือเป็นผู้นำทางสู่การเรียนรู้ที่ดี และมีพลัง โดยมีหลักการสำคัญคือ ทั้งครูและศิษย์ เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน ไม่ว่าจะศิษย์จะเป็นนักเรียนหรือเป็นผู้ใหญ่

บทบาทของผู้จัดกิจกรรมอาจเรียกชื่อได้หลายชื่อ เช่น ตัวแบบ (Role Model) พี่เลี้ยง (Mentor) ที่ปรึกษา (Counsellor) ครูฝึกกลางแจ้ง (Outdoor Educator) ผู้สอน (Instructor) เพื่อน (Friend) โดยผู้จัดกิจกรรมต้องมีเป้าหมายช่วยนำทางผู้เรียนให้ไปถึงค่านิยมในชีวิต (Life Values) โปรดสังเกตว่า Beard & Wilson เขียนหนังสือเล่มนี้จากประสบการณ์การเป็นครูฝึกแก่ผู้ใหญ่ ไม่ใช่จากประสบการณ์การเป็นครู แต่หลักการที่เสนอน่าจะปรับใช้กับโรงเรียน ครู และนักเรียนได้ดี

ในสหรัฐอเมริกา มีวิชาชีพ ETD-Experiential Training And Development มีการจัดตั้งองค์กร ETD Alliance (etdalliance.com)<sup>1</sup> มีการยกย่องและปรับปรุงนิยามและจริยธรรมของผู้ปฏิบัติงาน ETD ซึ่งเข้าไปอ่านได้ที่



**<sup>1</sup> Experiential Training & Development Alliance**  
**The DeEP Dialogue Definition and Ethical Practices**

[https://www.etdalliance.com/resources/documents/misc/deepv10\\_12122011.pdf](https://www.etdalliance.com/resources/documents/misc/deepv10_12122011.pdf)

## ครูฝึกควรเข้าไปจัดการมากน้อยเพียงใด

การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ระหว่างผู้เรียนกับครู และระหว่างผู้เรียนกับสภาพแวดล้อม

ครูทำหน้าที่เลือกประสบการณ์ที่เหมาะสม ช่วยบอกปัญหา กำหนดขอบเขตของ ประสบการณ์และการเรียนรู้ สนับสนุนผู้เรียนโดยดูแลความปลอดภัยทั้งทางกายและอารมณ์ เอื้ออำนวยกระบวนการเรียนรู้ ช่วยนำกิจกรรมสะท้อนคิด และให้ข้อมูลที่จำเป็น โดยผมขอเพิ่มเติมว่า บทบาทสำคัญที่สุดของครูในการทำหน้าที่เอื้ออำนวยการเรียนรู้จากประสบการณ์คือการ สังเกตบรรยากาศและความก้าวหน้าของกิจกรรม RO (Reflective Observation) แล้วตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนคิด ผมมีความเชื่อว่า การตั้งคำถามที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ ณ เวลานั้น เป็น ตัวช่วยกระตุ้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ดีที่สุด ในหนังสือใช้คำว่า Socratic Questioning

ในระหว่างกิจกรรม ครูควรทำหน้าที่สังเกตอยู่ห่างๆ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมกันเองให้มากที่สุด ครูเข้าไปจัดการหรือให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือเมื่อจำเป็นเท่านั้น คือเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับประสบการณ์และร่วมกันค้นหาความหมาย (ความรู้ ความเข้าใจ) โดยตรงจากประสบการณ์ให้มากที่สุด คือให้เป็นประสบการณ์ที่ผู้เรียนจัดการตนเอง (Self-Directed Experience) ให้มากที่สุด เพราะจะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ครบทุกมิติ หรือหลากหลาย มิติ ที่เรียกว่า Holistic Learning โดยครูต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนหาความหมาย (Meaning) และคุณค่า (Value) ของประสบการณ์นั้น ซึ่งหมายความว่า ผู้เรียนได้ฝึกสร้างทฤษฎีจากการกระทำของตนเอง ตามที่ได้อธิบายไว้ใน Kolb's Experiential Learning Cycle<sup>2</sup>

หนังสือระบุบทบาทครู ว่าทำหน้าที่ร่วมปฏิสัมพันธ์และร่วมสร้างสรรค์กับผู้เรียน (Co-Constructive Interactional Approach) ส่งผลให้ทั้งครูและผู้เรียนต่างก็เติบโต เปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน

<sup>2</sup>Kolb's Experiential Learning Cycle

<https://www.gotoknow.org/posts/708408>





# ทักษะด้านการจัดกระบวนการ (Intervention Skills)

## ลักษณะของการเอื้ออำนวยกระบวนการ (Facilitation) ที่ดี ได้แก่



## การแสดงบทบาท (Intervention) มีหลากหลาย ได้แก่



จะเห็นว่าการแสดงบทบาทเหล่านี้ ต้องการทักษะปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) สูงมาก โดยต้องใช้ท่าทีเปิดช่องให้ผู้เรียนมีโอกาสได้แสวงหา

## ปฏิสัมพันธ์เชิงอำนาจ

หลักการสำคัญคือ ครูต้องเน้นจัดทรัพยากรและโอกาสเพื่อหนุนให้ การเรียนรู้เกิดขึ้น ไม่ใช่จัดการหรือควบคุมการเรียนรู้ ทั้งนี้เพื่อนำสู่การ เปลี่ยนแปลงระดับรากฐาน หรือการเปลี่ยนแปลง (Transformation) ที่ ใจ ความคิด และค่านิยม การเรียนรู้ภายใต้บรรยากาศของการควบคุม จะไม่นำสู่ เป้าหมายนี้

เพื่อให้เข้าใจหลากหลายมิติของปฏิสัมพันธ์เชิงอำนาจ ขอเสนอสองข้อ ของการเรียนรู้ คือการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กับการเรียนรู้แบบ ผู้จัดเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

## ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ↔ ผู้จัดเป็นศูนย์กลาง

เป็นการเรียนรู้เชิงรุก ตามความใฝ่รู้ของผู้เรียน

มีเป้าหมายเฉพาะของการเรียนรู้

เรียนจากประเด็นหรือปัญหาจริง

ส่งเสริมให้ผู้เรียนประเมินและ Feedback ตนเอง

ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้

ผู้เรียนได้รับความไว้วางใจให้เรียนด้วยตนเอง

ผู้เรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบการเรียนรู้

ครูแนะนำแหล่งความรู้

ผู้เรียนร่วมพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้  
อย่างต่อเนื่อง

ผู้เรียนและครูร่วมกันรับผิดชอบและมีอำนาจ

มีบรรยากาศของความจริงใจ ความเข้าใจ  
และเห็นอกเห็นใจระหว่างกัน

เน้นการเรียนรู้ด้วยคำถาม และกระบวนการต่อเนื่อง  
ตามอัตราเร็วที่เหมาะสมกับผู้เรียน

เน้นการเรียนรู้ระดับลึก ที่ส่งผลกระทบต่อ  
ต่อพฤติกรรมในชีวิตอนาคต

ไม่มีครูหรือผู้สอน มีแต่ผู้เรียน

เป็นกระบวนการถ่ายทอดความรู้ (Passive Learning)

มีหลักสูตรที่ต้องทำตามอย่างเคร่งครัด

เรียนโดยท่องจำ และจากกรณีสมมติ

ครูทำหน้าที่ประเมิน

ครูเป็นแหล่งความรู้

ครูรู้ดีที่สุด

ผู้เรียนรอให้ครูมาดำเนินการ

ความรู้จำกัดอยู่ในตัวครูเท่านั้น

ครูเป็นผู้กำหนดโปรแกรม

ครูเป็นผู้รับผิดชอบและมีอำนาจ

ความไว้วางใจระหว่างกันมีน้อย  
มีความห่างเหินกัน

มีการถ่ายทอดความรู้เป็นตอนๆ  
ตามที่ครูกำหนด

เน้นการรับความรู้ในขณะนั้น  
เพื่อให้เกิดทักษะในการทำงาน

ครูเป็นผู้เชี่ยวชาญ และเป็นตลอดไป

## การออกแบบกระบวนการเรียนรู้

การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่ดี ส่งผลต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ การออกแบบฟังก์ชันถึงหลากหลายปัจจัย ได้แก่ สถานที่ และพื้นที่ กิจกรรม พลวัตทางสังคมและอารมณ์ การกระตุ้นความรู้สึก การขยายศักยภาพด้านปัญญา การมีเป้าหมาย และแรงบันดาลใจที่ท้าทาย เป็นต้น

## การเรียนรู้ทางกาย การเคลื่อนไหว และท่าทาง

การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยการเรียนรู้ ช่วยสร้างความรู้ลึกลับมีชีวิตชีวา ช่วยการเชื่อมโยงประสาทสัมผัส แม้แต่จินตนาการว่าเคลื่อนไหว หรือจินตนาการว่าทำกิจกรรมบางอย่าง ยังช่วยให้การเชื่อมโยงประสาทดีขึ้น และช่วยให้เมื่อทดสอบสมรรถนะเรื่องนั้นๆ คนที่จินตนาการว่าทำกิจกรรม มีสมรรถนะดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน

ร่างกายของเรานอกจากรับผัสสะด้าน สัมผัสทางกาย ตา หู ลิ้น จมูก และใจแล้ว ยังมีการรับรู้ท่าทาง และการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับระบบนิเวศรอบตัวด้วย คล้ายๆ ระบบ GPS ซึ่งอาจถือว่าเป็นประสาทสัมผัสที่ 7 ของมนุษย์ ทั้งหมดนั้นมีผลต่อการเรียนรู้ที่ซับซ้อน ของการเรียนรู้จากประสบการณ์

## แผนที่นำทางการเรียนรู้

เป็นคล้ายๆ แผนที่รถไฟฟ้ายในกรุงเทพ เพื่อให้เข้าใจและได้รับการกระตุ้นด้วยสายตาว่าการเรียนรู้เรื่องนั้นๆ จะเริ่มตรงไหน ก้าวหน้าไปตรงไหน อย่างไร เมื่อผู้เรียนเดินตามแผนที่นั้น ก็จะมีเรื่องราวของกิจกรรมการเรียนรู้นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน การได้เคลื่อนไหวร่างกาย ได้แชร์เรื่องราว ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ จำได้ไม่มีวันลืม

# เครื่องมือนำทาง

กิจกรรมนำทางการเรียนรู้จากประสบการณ์ได้แก่การทำแผนที่จัดระบบสิ่งของ การจัดแสดง การสร้างสิ่งของ การเดินทางสิ่งของที่จัดเรียงตามลำดับ การให้รหัสสีหรือตัวเลข การใช้อุปมาอุปไมย การเล่าเรื่อง การรับความรู้สึกต่อสิ่งของ การเขียนป้ายอธิบายสิ่งของหรือบอกทิศทาง

เครื่องมือเพื่อกิจกรรมดังกล่าวได้แก่ แผ่นตัวอักษร แผ่นตัวเลข กระดาษการ์ดที่มีภาพ หรือภาพถ่าย กระดาษโพสต์อิท ลูกศรสีต่างๆ เป็นต้น เครื่องมือเหล่านี้จะช่วยบอก เวลา พื้นที่ ลำดับ ขั้นตอน รูปแบบ ลำดับชั้น ความเชื่อมโยง สิ่งที่สำคัญเป็นประจำ ทิศทาง และการเคลื่อนไหว เครื่องมือนำทางเหล่านี้จะช่วยให้ปฏิสัมพันธ์ที่ซ่อนเร้นปรากฏแก่ผู้เรียน ช่วยเป็น “นั่งร้าน” (Scaffold) ให้ผู้เรียนได้เข้าใจความซับซ้อนที่ซ่อนอยู่

# ภาษาเพื่อหนุนการเรียนรู้

ถ้อยคำหรือภาษาไม่เพียงใช้สื่อสารกับภายนอกหรือผู้อื่นเท่านั้น ยังใช้สื่อสารกับตัวตนภายในของตัวเราเองด้วย การเลือกใช้ภาษาที่มีพลังจึงมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยถ้อยคำเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงประสบการณ์ในมิติที่ลึก โดยทำหน้าที่ สื่อสาร ปรับรูปร่าง แจ่มเรื่อง และทำให้เป็นจริงเป็นจังยิ่งขึ้น ภาษาที่เป็นถ้อยคำ (วัจนภาษา) มีความสำคัญ แต่ไม่เพียงพอ สำหรับสื่อสารเรื่องที่ซับซ้อน ต้องอาศัยภาษาท่าทาง (อวัจนภาษา) ช่วยด้วย รวมทั้งวัจนภาษาที่ใช้เป็นชุด จะช่วยให้เข้าใจเรื่องที่มีระดับความหมายที่ลุ่มลึก

# พูดเพื่อเรียนรู้

การพูดเป็นการคิดออกมาต่างๆ ครูจึงต้องวิธีบอกให้ศิษย์บอกว่าตนกำลังคิดอะไรอยู่ กำลังรู้สึกอย่างไร กำลังรับรู้อะไร เพื่อช่วยให้ศิษย์ไม่เพียงคิดเชิงบอกเล่า (Descriptive Thinking) แต่ขยับเลื่อนระดับการคิดไปถึงการคิดเชิงเสนอแนะ (Propositional Thinking) ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจประสบการณ์ของการเรียนรู้ได้ลึกยิ่งขึ้น ทำให้มองเห็นการคิดของตนเอง และของผู้อื่น ที่เรียกว่า Meta-Cognition (การรู้คิด) เรื่องการพูดเพื่อเรียนรู้<sup>3</sup> มีรายละเอียดในหนังสือ “สอนเสวนา สู่การเรียนรู้เชิงรุก”<sup>3</sup> ที่สามารถดาวน์โหลดได้ฟรี

<sup>3</sup>หนังสือสอนเสวนาสู่การเรียนรู้เชิงรุก

[https://www.scbfoundation.com/media\\_knowledge/document/292/-21237](https://www.scbfoundation.com/media_knowledge/document/292/-21237)



## สิ่งของ และรหัส

จากละคร และสิ่งของที่ตัวแสดงใช้ มีหน้าที่ทำให้เรื่องสมมติมีความสมจริง สามารถนำมาปรับใช้ในการเรียนรู้จากประสบการณ์ เกิดความตื่นตัวและความสนใจ รหัสช่วยความจำและความเข้าใจเรื่องราว เช่นรหัส 4C (Communication, Collaboration, Creativity, Critical Thinking) ของเป้าหมายของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

## เรื่องราว (Stories)

เรื่องราวสร้างความสนใจเสมอ โดยมีวิธีนำเสนอที่น่าสนใจ โดยอาจเสนอเป็นภาพ การเล่าเรื่อง คลิปวิดีโอ หรือละครสั้น 2 นาที หากทำได้ก็จะกระตุ้นหัวใจและสมองของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

## พัฒนานิสัยรักการเรียนรู้

นิสัยเกิดจากการปฏิบัติบ่อยๆ และเมื่อทำแล้วเกิดผลดี เกิดความสุขหรือได้รับรางวัล ทางใดทางหนึ่ง การเชื่อมโยงประสาทในสมองส่วนที่ควบคุมการปฏิบัตินี้ก็จะเป็นงานที่สามารถทำได้อย่างอัตโนมัติ ไม่ต้องใช้ความพยายาม

ผมตีความว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หากดำเนินการอย่างถูกต้อง เป็นการเรียนรู้ที่ให้คุณค่าสูง เจ้าตัวรู้สึกได้เอง ย่อมก่อนิสัยรักการเรียนรู้ขึ้นโดยอัตโนมัติ


## กุญแจรหัสเพื่อการเรียนรู้

Beard & Wilson พัฒนาเครื่องมือ Learning Combination Lock (กุญแจรหัสเพื่อการเรียนรู้) ขึ้นมาใช้ออกแบบและประเมินการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยเริ่มจากการตีความความซับซ้อนหลากหลายสาขาวิชาของประสบการณ์ของมนุษย์ ตกผลึกออกมาเป็นโลกของการเรียนรู้สองโลก คือโลกภายนอก (Outer World) กับโลกภายใน (Inner World) เชื่อมกันด้วยการรับรู้ (Sensing) ของเรา

## โลกภายนอก แบ่งออกได้เป็น 3 มิติ คือ

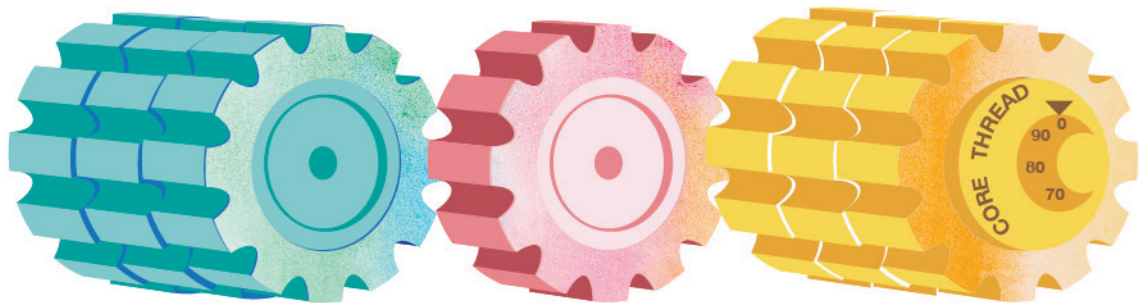
- |  |  |                             |
|--|--|-----------------------------|
| 1. การเป็นส่วนหนึ่งของโลก<br>ที่กว้างกว่าโลกมนุษย์<br>(Belonging More Than<br>Human World) | 2. การเป็นส่วนหนึ่ง<br>ของโลกมนุษย์<br>(Belonging Human<br>Social World) | 3. การกระทำของตน<br>(Doing) |
|--|--|-----------------------------|

## โลกภายใน แบ่งออกได้เป็น 3 มิติ คือ

- 
1. ความรู้สึก (Feeling)
  2. การรู้ (Knowing)
  3. การก่อเกิดเป็นตัวตน  
(Becoming and Being)

รวมเป็น 7 มิติหลักที่ซ้อนทับกัน เป็นองค์ประกอบ 7 ส่วนของ กุญแจรหัสเพื่อการเรียนรู้ ดังรูปที่ถ่ายทอดมาจากหนังสือ ซึ่งรายละเอียดของกุญแจรหัสเพื่อการเรียนรู้ จะกล่าวถึงทีละมิติในบันทึกตอนต่อไป





## OUTTER WORLD

### Dimension 1

Belonging in the more-than-human world

### Dimension 2

Belonging in the social world

### Dimension 3

Doing - doing and action in the world

## SENSES

### Dimension 4

Sensing - the experience

## INNER WORLD

### Dimension 5

Feeling - the experience

### Dimension 6

Knowing - about, the experience

### Dimension 7

Being - awareness of our inner self

ภาพที่ 1 กฎูแจรห้สเพื่อการเรียนรู้

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
**ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง**

**14.**

สภาพแวดล้อม  
ของการเรียนรู้  
ในโลกภายนอก

## ตอนที่ 14 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 4

The outer-world learning environment : other humans, other living creatures, and spaces and places (the belonging dimension)

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเต็มตัวอยู่ทั้งเนื้อทั้งตัว กับประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้นั้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ทรงประสิทธิภาพ ต้องจัดสภาพแวดล้อมให้อัดต่อการเรียนรู้ในแนวคิดกล่าว ซึ่งเป็นการเรียนรู้เชิงรุก เรียนโดยเน้นสร้างสมรรถนะครบทุกด้าน (VASK)<sup>4</sup> ใฝ่ตัว ไม่ใช่เน้นรับถ่ายทอดจากภายนอก

## การเรียนรู้ในอาคาร : ห้องเรียนแบบใหม่

หลักการสำคัญคือ ต้องเปลี่ยนจาก “ห้องเรียน” (Classroom) เป็น “พื้นที่เพื่อการเรียนรู้” (Learning Space) ซึ่งหมายความว่า มีการเปลี่ยนแปลงระดับรากฐาน (transformation) ของพื้นที่เรียนรู้ภายในอาคาร ที่มีความยืดหยุ่น มีการเคลื่อนไหวของคน เพอร์นิเจอร์ และสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ รวมทั้งมีการออกแบบสถานที่หลากหลายด้านให้อัดต่อการเรียนรู้เชิงรุก งานวิจัยด้าน Brain-Based Learning เสนอแนะหลักการออกแบบห้องเรียนแบบใหม่ 12 ประเด็น ได้แก่



<sup>4</sup>ทักษะชีวิต กับ VA ใน VASK

[gotoknow.org/posts/702910](https://gotoknow.org/posts/702910)

## หลักการออกแบบห้องเรียนแบบใหม่

- 1 ให้บรรยากาศกระตุ้นการเรียนรู้ ด้วยสี สถาปัตยกรรม และพื้นที่จัดแสดงผลงานของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความผูกพัน และรู้สึกเป็นเจ้าของผลงาน
- 2 พื้นที่สำหรับการเรียนเป็นกลุ่ม อาจออกไปที่ระเบียง โต๊ะเคลื่อนย้ายเพื่อการจับกลุ่มได้ง่าย และย้ายกลับมารวมกลุ่มใหญ่ได้ง่าย เพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้ผ่านปฏิสัมพันธ์ (Social Learning)
- 3 เชื่อมพื้นที่ในร่มกับพื้นที่กลางแจ้ง เพื่อเอื้อต่อการเคลื่อนไหว ให้สมองส่วนเคลื่อนไหวช่วยกระตุ้นสมองส่วนคิด ให้ได้รับอิทธิพลเพิ่มขึ้น
- 4 ตามระเบียงและพื้นที่กลาง มีสัญลักษณ์แสดงเป้าหมายสูงส่ง (Purpose) ของโรงเรียน เพื่อกระตุ้นแรงบันดาลใจแก่ผู้เรียน (ไม่ใช่สโลแกนของโรงเรียน)
- 5 พื้นที่ปลอดภัย ไม่มีการข่มขู่ ข่มเหงรังแก
- 6 พื้นที่หลากหลาย ทั้งรูปร่าง สี แสง พื้นที่สงบ
- 7 พื้นที่จัดแสดงที่เปลี่ยนง่าย เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ และกระตุ้นสมอง
- 8 มีทรัพยากรหรือเครื่องใช้อยู่ใกล้ๆ ให้หยิบฉวยมาใช้ได้ทันทีตามต้องการ ไม่ใช่แยกห้องคอมพิวเตอร์ ห้องแล็บวิทยาศาสตร์ ฯลฯ ตามแนวเดิม
- 9 ความยืดหยุ่น ทั้งเรื่องพื้นที่และด้านกิจกรรม
- 10 มีทั้งสถานที่ทำกิจกรรมร่วมกัน และสถานที่อยู่เงียบๆ คนเดียว เพื่อใคร่ครวญสะท้อนคิด
- 11 พื้นที่ส่วนตัว ที่มากกว่าล็อกเกอร์และโต๊ะ เพื่อให้นักเรียนได้แสดงอัตลักษณ์ของตนเอง
- 12 ชุมชนเป็นพื้นที่เพื่อการเรียนรู้ รวมทั้งพื้นที่ธรรมชาติในชุมชน และเทคโนโลยีเพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้

หลักการคือ ผู้เรียนต้องมีพื้นที่ หรือสภาพแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้หลากหลายแบบ เพื่อให้มีโอกาสได้เรียนจากประสบการณ์ที่หลากหลาย ทั้งด้านกายภาพ ด้านอารมณ์ และด้านปัญญา เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านทั้งการเชื่อมโยงผ่านไอที และผ่านการเชื่อมโยงผ่านมนุษย์สัมพันธ์

เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก ครูและผู้บริหารการศึกษาพึงคำนึงถึงปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ

- 1 ใช้วิธีการเรียนรู้ แบบเรียนรู้เชิงรุก เช่น PBL (Project-Based Learning, Problem-Based Learning) และ Phenomenon-Based Learning
- 2 การจัดห้องเรียนดังกล่าวข้างต้น และ
- 3 เทคโนโลยีสำหรับให้นักเรียนใช้

นักเรียนต้องได้รับการฝึกให้มีทักษะในการสะท้อนคิด (Reflection) โดยต้องมีพื้นที่สำหรับการสะท้อนคิดคนเดียวด้วย นอกเหนือจากการสะท้อนคิดเป็นกลุ่ม

## การเรียนรู้กลางใจ

พื้นที่เรียนรู้กลางใจมีได้หลากหลายมาก ทั้งบรรยากาศที่มีน้ำ มีภูเขา มีป่า สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ได้บรรยากาศของการเดินทาง การปีนเขา การดำน้ำ การเข้าถ้ำ ฯลฯ ช่วยให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์กับครู และมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

การได้อยู่กับธรรมชาติ ก็เป็นประสบการณ์เรียนรู้ที่ดีเยี่ยม รวมทั้งมีผลต่อการเยียวยา ที่เรียกว่า การเยียวยาด้วยธรรมชาติ การเยียวยาด้วยการผจญภัย การเยียวยาด้วยพฤษชาติ เป็นต้น

การได้อยู่กับธรรมชาติ ให้โอกาสตีความค่ากับความรู้สึกสารพัดด้าน ดังมีผู้เขียนไว้ว่า “จินตนาการเลื่อนไหล ด้วยการได้สัมผัส ฟ่ำสีคราม อาทิตยอัสดง สีแดง ปุยเมฆขาว ท้องทุ่งสีเขียวแต่มีดอกไม้หลากสี ทางเดินระหว่างพุ่มไม้ ทุ่งหญ้า ฉาบแสงจันทร์ จิ้งหรีดกรีดร้อง นกร้องเพลง หิมะยวบยู่ใต้เท้า กลิ่นฤดูใบไม้ผลิ หิมะละลาย ความอ่อนหวานของฤดูร้อน สีอันงดงามของฤดูใบไม้ร่วง สัมผัสของการลุยโคลน การเดินบนทรายที่ร้อนระอุ บนหิมะที่เย็นเยือก”

บรรยากาศกลางใจ ให้ความรู้สึกที่ดี เกิดอารมณ์บวก ส่งเสริมการเรียนรู้ การได้เผชิญหรือสัมผัสบรรยากาศที่เป็นชีวิตจริงกันข้าม เพิ่มความไวต่อการเรียนรู้ เช่น ฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง ร้อนและหนาว น้ำขึ้นน้ำลง ชุ่มชื้น และแห้งแล้ง กลางวันกลางคืน จังหวะตามธรรมชาติของชีวิต ปัจจัยที่คาดเดาไม่ได้ เช่น ภูมิประเทศ ทิวทัศน์ ต้นไม้และดอกไม้ ศิลปะแห่งธรรมชาติ ความรู้สึกทางจิตวิญญาณ ความรู้สึกห่างไกล เสียงแห่งป่าดงพงไพร

## การเรียนรู้ในอาคาร และการเรียนรู้กลางแจ้ง มาบรรจบกัน

ไม่ว่าในอาคารหรือกลางแจ้ง สามารถใช้เป็นสถานที่เรียนรู้ที่ทรงพลังได้ โดยต้องมีวิธีใช้ให้เหมาะสม รวมทั้งสามารถสร้างบรรยากาศกลางแจ้งในห้องก็ได้ เช่น โดยการเล่นเกมที่เป็นเรื่องราวกลางแจ้ง ในป่าบนเขา โดยเล่นอยู่ในห้องหรือในอาคาร ฯลฯ

## การเรียนรู้ในพื้นที่เมือง

พื้นที่เมืองสะดวกต่อการใช้เพื่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ เช่น ใช้โบสถ์เป็นพื้นที่ฝึกสมาธิภาวนา บางเมืองอาจมีป่าอยู่ในเมือง อย่างกรณีสวนป่า เมจิ จิงกู กลางมหานครโตเกียว<sup>5</sup> ในประเทศไทย สวนสาธารณะหลายแห่งน่าจะใช้เพื่อการนี้ได้

## พื้นที่เรียนรู้สร้างเทียม

เป็นพื้นที่ให้บริการทางธุรกิจ ในลักษณะสวนสนุก เป็นพื้นที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ ผจญภัยกับของเล่น แข่งขัน และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่สร้างขึ้นให้บริการมากมาย แม้ในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ก็มีมุมให้บริการนี้

## การเรียนรู้การสอนกับการพัฒนาบุคคล

ในต่างประเทศ สถานศึกษาจำนวนมากให้การยอมรับทักษะหลายอย่างว่าเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา เช่นการเล่นเรือใบ การว่ายน้ำ ยิมนาสติก การเล่นสเกตบอร์ด การขี่จักรยานผาดโผน การปีนผนังห้อง เป็นต้น โดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาตัวบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาตัวตน (Self-Awareness)

## สภาพแวดล้อมที่เอื้อมเพื่อช่วยให้เยาวชนปรับตัวสู่สภาพชีวิตเมือง

อาจเป็นพื้นที่สมมติหรือทำเทียมทางสังคม พื้นที่ทางธุรกิจ พื้นที่ด้านสิ่งแวดล้อม พื้นที่ทางเทคนิค ที่ค่อยๆ ช่วยให้เยาวชนที่ออกไปเผชิญชีวิตในป่าเขาเป็นเวลานาน ได้ค่อยๆ คุ้นกับชีวิตในเมือง เป็นครั้งแรกที่ผมได้รับทราบมาตรการเช่นนี้

<sup>5</sup>ชีวิตที่พอเพียง 2563 ไปญี่ปุ่น 2553 : 2. เทียวสวนปากกลางกรุงโตเกียว



<https://www.gotoknow.org/posts/605847>



## บำบัดด้วยการเรียนรู้กลางแจ้ง

เช่น ผจญภัยบำบัด (Adventure Therapy) ธรรมชาติบำบัด (Nature Therapy) นิเวศบำบัด (Ecotherapy) มีเรื่องราวของการใช้กิจกรรมกลางแจ้งเพื่อการบำบัดมากมายที่สามารถค้นคว้าทำความเข้าใจรายละเอียดได้

## สภาพแวดล้อมที่ยั่งยืนเพื่อการเรียนรู้

สภาพแวดล้อมของเราประกอบด้วยเพื่อนมนุษย์ สิ่งมีชีวิตอื่นๆ พื้นที่ (Space) และสถานที่ (Place) รวมทั้งโลก และจักรวาล เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องช่วยกันรักษา ไม่ทำลายโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คือเมื่อมนุษย์เรียนรู้จากประสบการณ์กับสิ่งแวดล้อมแล้ว ก็ต้องช่วยกันรักษาสีเขียวด้วยตามแนวทางของการพัฒนาที่ยั่งยืน

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
ภาคที่ 2 : **ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง**

# 15. **มิติของ การลงมือปฏิบัติ**

## ตอนที่ 14 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 5

### Experiential Learning Activities, Behaviours and Actions (The Doing Dimension)

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ การลงมือปฏิบัติไม่ใช่ตัวการเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้เป็นกระบวนการภายในสมองและภายในตัวตนของแต่ละคน ที่สร้างความหมายขึ้นจากการกระทำหรือประสบการณ์นั้นจากการตีความหรือมุมมองที่หลากหลาย

การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงไม่ใช่ Learning by Doing แต่เป็นมากกว่านั้น ทั้งโดยการกระทำ การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ หรือผู้อื่น การคิด การมีความรู้สึก การสังเกต การรับรู้ การมีเจตจำนงต่อผลที่จะเกิดขึ้น (Sense of Agency) คือเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองและเปลี่ยนโลก

การเรียนรู้จากประสบการณ์หรือการปฏิบัติ ไม่ได้หมายความว่า เราปฏิเสธความสำคัญของการเรียนรู้ทฤษฎี แต่ใช้วิธีการที่ช่วยให้ทฤษฎีและการปฏิบัติร่วมกันส่งเสริมการเรียนรู้

ครูต้องเข้าใจว่า การที่นักเรียน 10 คนกำลังทำกิจกรรมบางอย่างอยู่ด้วยกัน ไม่ได้หมายความว่าเด็กทั้ง 10 คนกำลังเรียนรู้จากประสบการณ์ อาจมีบางคนเท่านั้นที่ได้เรียน คนที่ได้เรียนคือคนที่ มีทักษะรับรู้ด้วยหลากหลายช่องทางของการรับรู้ แล้วเอาสิ่งๆ ที่รับรู้ นั้น ไปสะท้อนคิดตีความหาความหมาย เกิดความเข้าใจใหม่ต่อบางหลักการ

นักเรียนจะได้เรียนรู้แจ่มชัดขึ้นหรืออย่างมีคุณภาพสูงขึ้น หากนักเรียนทำกิจกรรมนั้นอย่างมีเป้าหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ (Purpose) รู้ว่าทำกิจกรรมนั้นเพื่ออะไร เพื่อเรียนรู้อะไร



ภาพที่ 2 มนุษย์ 4 แบบ

# ประสบการณ์แบบมีการวางแผนไว้ก่อน กับที่เกิดขึ้นเอง

คนเราทุกคนผ่านประสบการณ์ทั้งแบบที่วางแผนไว้ก่อน หรือตั้งใจสร้างขึ้นเพื่อการเรียนรู้ และแบบที่เกิดขึ้นเอง แน่นอนว่า หากวางแผนไว้ก่อนย่อมเกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่า แต่คนที่ฝึกทักษะการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้ดี ย่อมเรียนรู้ได้ดีกว่า จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดฝัน (Emergent)

**มีผู้เสนอว่าครูฝึกการเรียนรู้จากประสบการณ์ต้องรู้จักมนุษย์ 4 แบบ คือ**



**ผู้หลับใหล (Sleeper)**



**นักต่อสู้ (Warrior)**



**นักผจญภัย (Adventurer) และ**



**ปราชญ์ (Sage)**

## แบ่งด้วยระดับความเป็นนักวางแผน

### กับระดับความเป็นคนที่ปล่อยให้เหตุการณ์เกิดขึ้นเอง ดังนี้

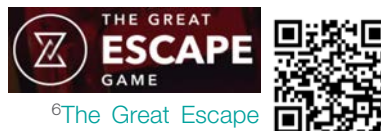
- เรียนจากการเปลี่ยนสภาพแวดล้อม

ในการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประสบการณ์เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นหรือเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับสภาพแวดล้อมที่เขากำลังดำเนินการ ประสบการณ์จึงไม่ใช่สิ่งที่ตายตัว แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากความสัมพันธ์ (Relational) ทั้ง “ประสบการณ์” และ “การเรียนรู้” เป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้น ในกรณีนี้นักเรียนหรือผู้อ่อนทักษะ ครูฝึกจะช่วยเอื้ออำนวยหรือช่วยหนุนนำให้เกิดขึ้น

หลักการสำคัญคือ การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมจากแบบที่เคยชิน จะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้

- เกมหนีตาย

เป็นบริการเล่นเกมที่บริษัทในอังกฤษนิยม เพื่อสร้างทีมงานที่แน่นแฟ้น ที่เสนอในหนังสือเรียกว่าเกม The Great Escape<sup>6</sup> ที่เหมือนอยู่ในสถานการณ์เรือดำน้ำถูกยิง และมีเวลาจำกัดในการหนีตาย ที่ทีมผู้เล่นต้องร่วมมือกัน



<sup>6</sup>The Great Escape

<https://thegreatescapedgame.co.uk/games/submerged>

## ● เรียนรู้จากกิจกรรมผจญภัยกลางแจ้ง

เช่น การพายเรือ ปีนเขา เข้าแคมป์ แล่นเรือใบ สร้างและล่องแพ เป็นตัวอย่างของการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เป็นกิจกรรมผจญภัยกลางแจ้ง ที่ให้ผลเชิงพักฟื้นหรือหย่อนใจด้วย เป็นกิจกรรมที่ต้องทำเป็นทีม มีการช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน เกิดทักษะทำงานเป็นทีม การสื่อสาร และภาวะผู้นำ

ก่อนทำกิจกรรมต้องมีการทำความเข้าใจเป้าหมายของกิจกรรม และมีการทำกิจกรรมสะท้อนคิดร่วมกันหลังทำกิจกรรม

## ● การสร้างละครหรือการจัดแสดง (Dramaturgy)

เป็นการร่วมกันออกแบบ สร้าง และจัดแสดง ศิลปะ ดนตรี ละคร เกม และกิจกรรมอื่นๆ หรือส่วนผสมของหลายๆ อย่างข้างต้น เพื่อท้าทายผู้เรียนในหลากหลายมิติ ได้แก่ด้านร่างกาย สังคม จิตใจ ความสร้างสรรค์ จิตวิญญาณ และอื่นๆ ครูฝึกต้องออกแบบให้ยืดหยุ่น ปรับได้ และคอยช่วยเหลือดูแลเรื่องความเร็ว และจังหวะของกิจกรรม

## ● ออกแบบประสบการณ์ง่ายๆ

เริ่มด้วยการกำหนดเป้าประสงค์ของการเรียนรู้ให้ชัดเจน โดยครูฝึกต้องประเมินความต้องการ 2 แบบของผู้เรียน คือ Want (ต้องการ) กับ Need (จำเป็น) ในความหมายว่า ผู้เรียนรู้ความต้องการเรียนรู้ของตนเพียงส่วนเดียวเท่านั้น ความต้องการที่ผู้เรียนรู้สึกเรียกว่า Want แต่ยังมีความต้องการเรียนรู้ที่ผู้เรียนคิดไม่ถึง แต่จำเป็น เรียกว่า Need เป็นส่วนที่ครูฝึกต้องระบุนำได้ และหาทางดำเนินการให้ผู้เรียนได้บรรลุทั้ง Want และ Need

ซึ่งหมายความว่า ครูฝึกต้องรู้จักและเข้าใจองค์กร และตัวผู้เรียน (ซึ่งเป็นพนักงานขององค์กร) เป็นอย่างดี และพึงตระหนักว่า การให้ทีมผู้เรียนได้ผ่านประสบการณ์ที่แตกต่างจากวัฒนธรรมที่ถือปฏิบัติกันในองค์กร (การไปดูงานขององค์กรอื่น) อาจช่วยกระตุ้นความสร้างสรรค์ สุนวัตกรรม

ความต้องการเรียนรู้ มาจากจุดอ่อนหรือความไม่สมดุล ด้าน VASK (Values, Attitude, Skills, Knowledge) และครูฝึกหาทางช่วยให้ผู้เรียนได้ปรับตัวจากสภาพปัจจุบัน ไปสู่วิธีทำงานที่ต้องการ ผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ หลักการคือ ช่วยให้หลุดจากความเคยชินเดิมๆ ไปสู่วิธีใหม่ การเรียนรู้จึงเป็นการเดินทางออกจากจุดเดิม ไปสู่จุดใหม่ ครูฝึกจึงต้อง **ออกแบบประสบการณ์** เพื่อช่วยให้ผู้เรียนหลุดออกจากความเคยชินเดิมๆ โดยมีหลักการคือ



## หลักการออกแบบประสบการณ์

- กำหนดเป้าหมาย
- สร้างความรู้สึกต้องการเดินทางสู่การบรรลุเป้าหมาย
- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้ความสามารถหลากหลายแบบ
- สร้างและจัดลำดับประเด็นกิจกรรมด้านสังคม จิตใจ จิตวิทยา และกิจกรรมทางกาย
- ปรับให้เป็นกิจกรรมของจริง
- กระตุ้นความรู้สึกด้านต่างๆ
- ออกแบบกิจกรรมให้ใช้ทั้งสิ่งของ และไม่เป็นสิ่งของ (เช่นบทกลอน)
- ออกแบบกิจกรรมที่มีการทำงานแบบร่วมมือหรือแข่งขัน โดยมีการให้รางวัล
- สร้างสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นการต่อสู้ และ/หรือความเห็นอกเห็นใจ
- สร้างข้อจำกัด : อุปสรรค ปิดกั้นความรู้สึก  
เช่น ปิดตา กำหนดกติกาห้ามบางพฤติกรรม กำหนดวิธีการ
- ใส่ความท้าทายจริงๆ หรือความรู้สึกว่าท้าทาย การแก้ปัญหา และ/หรือ ความเสี่ยง
- กำหนดเงื่อนไขเวลา
- เปิดโอกาสให้จัดการการเปลี่ยนแปลง ความเสี่ยง ความสำเร็จและล้มเหลว  
รวมทั้งให้โอกาสขยายขอบเขตส่วนบุคคลออกไปได้
- ออกแบบทักษะการแยกแยะ ทักษะการจัดระบบ (ข้อมูล กิจกรรม)
- ฝึกทักษะปฏิบัติ เช่นการสำรวจ การอ่านแผนที่ การผูกเงื่อน เป็นต้น
- ออกแบบเวลาเงียบ เพื่อการใคร่ครวญสะท้อนคิด
- เปิดโอกาสให้มีการบอกเล่าเรื่องราวของประสบการณ์

## ● เติบโตทางปัญญา

เป็นการเดินทางด้านกายภาพ เพื่อกระตุ้นการเดินทางด้านการเรียนรู้ โดยที่การเดินทางด้านกายภาพอาจเป็นการเดินทางจริงหรือการเดินทางเสมือน (สมมติให้เหมือนจริง) ในโลกตะวันตกทำกันมานานมาก และมีอาชีพจัดกิจกรรมนี้ หากเป็นกิจกรรมจริง ก็อาจมีกิจกรรมร่วมกันก่อสร้างสิ่งของสำหรับใช้ในการเดินทาง เช่น สร้างแพสำหรับล่องแม่น้ำ

นอกจากเป้าหมายปัญญาเพื่อกระตุ้นความรู้สึกผูกพัน (Engagement) แล้ว สมัยนี้อาจมีเป้าหมายอื่นๆ ผสมอยู่ด้วย เช่น เป็นการเดินทางแบบเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการเดินทางเพื่อการอนุรักษ์

## การสร้างละครหรือการจัดแสดง (Dramaturgy)

เป็นการจัดกลุ่มเดินทางระยะยาวไปในป่าดงพงไพร เพื่อเป้าหมาย ทบทวนชีวิต ที่ในสหรัฐอเมริกาและออสเตรเลียอาจใช้เวลาถึง 100 วัน หลายองค์การสนับสนุนการจัดเพื่อเป้าหมายพัฒนาบุคลากร เพื่อพัฒนาเยาวชน และเพื่อสร้างพลเมืองที่รับรู้

อาจใช้แก้ปัญหายุ่งเหยิงในครอบครัว แก้ปัญหาวัยรุ่น บริการนี้มีหลากหลายรูปแบบมีการเผยแพร่ผลงานวิชาการมากมาย สรุปได้ว่ากิจกรรมนี้ส่งผล

- 1 เพิ่มความอดทน อดกลั้น
- 2 เพิ่มความสนใจและให้คุณค่าต่อเรื่องเล็กๆ ในชีวิต
- 3 เปลี่ยนค่านิยมต่อสภาพแวดล้อม
- 4 เข้าใจคุณค่าของมิตรภาพ
- 5 ความสัมพันธ์กับพี่หรือน้องดีขึ้น
- 6 มุมมองต่อตนเอง และต่อมิติด้านจิตวิญญาณพัฒนาขึ้น
- 7 เพิ่มจิตบริการ และการให้
- 8 เปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง

จริงๆ แล้ว “การเดินทาง” อาจเป็น Micro-Expedition เช่น เดินวนรอบต้นไม้ใหญ่หึมา เพื่อสังเกตสิ่งของและสภาพแวดล้อม ใต้ต้นไม้ใหญ่นั้น ในบันทึก “เที่ยวสวนป่ากลางกรุงโตเกียว”<sup>7</sup> ผมรู้สึกเหมือนได้ “เดินป่า” จริงๆ โปรดดูรูปในบันทึกนั้น

<sup>7</sup>ชีวิตที่พอเพียง 2563 ไปญี่ปุ่น 2553 : 2. เที่ยวสวนป่ากลางกรุงโตเกียว



<https://www.gotoknow.org/posts/605847>



## ● จัดลำดับกิจกรรม

ลำดับกิจกรรมส่งผลอย่างมากต่อการเรียนรู้ โดยมีคำแนะนำให้ใช้กิจกรรม 4 ขั้นตอนคือ

- 1 ปลุกให้ตื่น หรือเกิดความกระตือรือร้น ด้วยกิจกรรมละลายน้ำแข็ง หรือเพิ่มพลัง
- 2 โฟกัสความสนใจด้วยกิจกรรมขนาดกลาง ที่ใช้ทักษะไม่ยาก (Narrow Skills)
- 3 ให้ผ่านประสบการณ์ส่วนบุคคลด้วยกิจกรรมขนาดใหญ่ และยากขึ้น (Broad Skills)
- 4 ให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความกระตือรือร้น ด้วยกิจกรรมสะท้อนคิดเป็นระยะๆ

## ● จิตและกาย

ต้องไม่ลืมว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกิจกรรมเชื่อมจิตกับกาย มี “การผจญภัย” ทางจิตด้วย โดยจะมีรายละเอียดในตอนต่อไป กิจกรรมที่จัดจึงต้องคำนึงถึงสมดุลทางจิตและกาย และสมดุลของการกระตุ้นสมองซีกซ้ายและซีกขวา หรือสมดุลของความรู้สึกกับการคิด ในประเทศไทยเราคู่กันเคยกับการจัดกิจกรรม Brain Gym ก่อนกิจกรรมการเรียนรู้

## ● กติกาและเงื่อนไข

กติกาและเงื่อนไขช่วยเพิ่มความรู้สึกผจญภัย ได้ผลดียิ่งในการเล่นเกมน การกำหนดกติกาและเงื่อนไขที่เหมาะสมช่วยให้กิจกรรมมีความยืดหยุ่น เช่นเงื่อนไขเวลา เรื่องนี้มีรายละเอียดมากมายในการออกแบบกิจกรรม

## ● สร้างและร้อยถวน

การสร้างและร้อยถวนสิ่งของ เป็นประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ ที่ใช้หลากหลายมิติของร่างกายและจิตใจ ชุดของเล่น ที่สร้างเป็นชุดๆ สำหรับ สร้างเป็นรูปร่างตามแบบหรือตามจินตนาการของตนเอง เช่น Lego นำมาใช้เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์การสร้างได้ แต่ก็ไม่เหมือนของจริง การสร้างสิ่งของสำหรับใช้จริง เช่นสร้างแพสำหรับล่องเรือทางไกล เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ทั้งตอนสร้าง และตอนร้อยถวน การสร้างที่ไม่ใช้วัตถุสิ่งของ เช่นสร้างไดอะแกรม สร้างทฤษฎี ก็ให้ประสบการณ์การสร้างได้

## ● **สำรวจความจริงเพื่อการเรียนรู้**

ครูฝึกนักจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ต้องดำเนินการให้ผู้เรียนรู้รู้สึกว่าได้อยู่กับประสบการณ์ที่ “เป็นจริง” (Reality) หรือ “อิน” กับประสบการณ์นั้นมากที่สุด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด โดยที่ประสบการณ์นั้นอาจเป็นจริงแท้ กึ่งแท้ หรือเป็นกิจกรรมสมมติ เช่น ละคร การแกะสลัก การแสดงบท ศิลปะ เรื่องเล่า และอุปมาอุปไมย เพื่อให้ผู้เรียนได้สะท้อนคิดจากการผ่านประสบการณ์นั้น ครูฝึกจึงกลายเป็น “นักจัดการความรู้รู้สึกว่า เป็นเรื่องจริง”

## ● **ประสบการณ์จริงคืออะไร**

ความจริง (Reality) มีหลายแบบ แบบหนึ่งคือสิ่งของ เช่น แก้ว ไม้ อีกแบบหนึ่งเกิดจากการตีความ คนหนึ่งตีความแบบหนึ่ง อีกคนตีความอีกแบบ อาจแตกต่างกันแบบชั่วคราวกันข้ามก็ได้

นักพัฒนาเกมคอมพิวเตอร์มีคำที่ยึดถือกันคือ Reality Gap หมายถึงว่า การเล่นเกมนั้น ให้ประสบการณ์ต่างจากประสบการณ์ในโลกของความเป็นจริงแค่ไหน ซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกว่าน่าสนใจ (Relevance) นำสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง (Engagement) ของผู้เรียน

มีผู้บอกว่า ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ต้องคำนึงถึง “ความจริง” 3 แบบ คือ

- **ความจริงตามรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม**
- **ความจริงตามทฤษฎี**
- **ความจริงของทรัพยากรเพื่อกิจกรรม**

นักวิชาการอีกกลุ่มหนึ่งแบ่ง “ความจริง” อีกแนวหนึ่ง คือ

- 1 ความเป็นจริงของกระบวนการเรียนรู้
- 2 ความเป็นจริงของผลงานของผู้เรียน และ
- 3 ความเป็นจริงของสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้

แปลกมากที่เขาบอกว่า ระดับความเป็นจริง ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับระดับการเรียนรู้เสมอไป สะท้อนว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นสิ่งซับซ้อนยิ่ง มีปัจจัยสำคัญที่อยู่นอกเหนือเรื่องความรู้สึกรับรู้เป็นจริงด้วย

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมที่มีความเป็นจริงสูง จะมีผล

- 1 เชื่อมโยงการเรียนรู้กับงานที่ทำได้
- 2 นำกิจกรรมที่ฝึกไปใช้ในงานจริงได้
- 3 นำเรื่องงานมาฝึกในกระบวนการเรียนรู้ โดยครูฝึกจัดการ หรือผู้เรียนจัดการเอง
- 4 ช่วยให้มีความสามารถปรับกิจกรรมได้หลากหลายรูปแบบ
- 5 เปลี่ยนรูปแบบการทำงาน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้

ในทางตรงกันข้าม การออกแบบกิจกรรมที่มีความเป็นจริงต่ำ เพื่อหาทางให้ทีมของผู้เรียนหลุดออกจากความเคยชินเดิมๆ อาจช่วยให้หน่วยงานได้มีแนวทางทำงานในรูปแบบที่ก้าวหน้า

## ● จินตนาการ (Fantasy)

เป็นการเล่นเกมจินตนาการเกินจริงหรือเหนือจริง เพื่อให้ผู้เรียนได้ผ่านประสบการณ์แปลกใหม่ที่น่าฉงน ไม่เชื่อ ลึกลับ โดยอาจอยู่ในโลกจินตนาการทั้งหมด หรือสลับไปมาระหว่างโลกจริงกับโลกจินตนาการก็ได้ โดยสามารถออกแบบเกมได้สารพัดแบบ และมีหนังสือเขียนแนะนำเรื่องนี้โดยเฉพาะ

## ● การเล่นกับความเป็จริง

การเล่นเป็นการซุ่มทักษะในสภาพแวดล้อมที่คนไม่ถือสา กัน คือเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่จะลองทำอะไรแปลกๆ วงการศึกษาของประเทศเดนมาร์คให้ความสำคัญต่อการเล่นเพื่อเรียนรู้ โดยเฉพาะเพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ มีการจัดตั้ง Play Lab สำหรับให้ครูและนักศึกษาครูฝึกจัดกิจกรรมการเล่นให้ศิษย์ได้เรียนรู้ ซึ่งหมายความว่า ไม่เฉพาะเด็กเท่านั้นที่เล่นเพื่อเรียนรู้ คนในวัยผู้ใหญ่ก็เล่นเพื่อเรียนรู้ด้วย คือจริงๆ แล้วชีวิตคนเราเรียน เล่น ทำงาน และหย่อนใจอย่างเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยทำอย่างเป็นธรรมชาติ

การเล่นมีลักษณะสำคัญ 5 ประการ คือ

- 1 เด็กเล่นเพื่อเล่น ไม่มีแรงจูงใจอย่างอื่น
- 2 ให้ผลบวก เกิดความสนุกสนานพึงพอใจ
- 3 แสร้งทำ ไม่จริงจัง
- 4 พุ่งความสนใจไปที่การกระทำหรือกิจกรรม สนใจผลน้อย
- 5 ความยืดหยุ่นของพฤติกรรม

มีการออกแบบการเล่น หรือเกมสำหรับผู้ใหญ่มากมาย



## ● การเล่นกับความเป็นจริง

การเล่นละครและการแสดงบทเพื่อการเรียนรู้ ต่างจากการแสดงละครจริงๆ ตรงที่ละครจริงแสดงเพื่อคนดู แต่ละครและการแสดงบทเพื่อการเรียนรู้ทำเพื่อคนแสดง ให้ได้สัมผัสและเรียนรู้จากบทบาทสมมติ การแสดงบทเพื่อการเรียนรู้จึงเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายกว่าละครจริงมาก

เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ มีความแตกต่างหลากหลายดังนี้

- 1 แสดงจริงๆ หรือนึก (จินตนาการ) ในใจ
- 2 มีบทหรือ แสดงสด คิดบกกันเดี๋ยวนั้น
- 3 แสดงคนเดียวหรือหลายคน
- 4 ผู้เรียนแสดงเองหรือหาคนมาแสดง
- 5 ผู้เรียนแสดงภายใต้สภาพที่เคยชิน หรือภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน
- 6 อาจมีตัวแสดงเป็นสมมุติ (ตลกตามพระ-) หรือไม่มีก็ได้ ที่มีเพื่อกระตุ้นบรรยากาศ
- 7 เรื่องที่แสดงอาจมีการเตรียมไว้ก่อน เพื่อหลอกเตรียมแต่ไม่หลอก หรือไม่เตรียมก่อนเลย
- 8 บทนำเรื่องอาจมีตอนเดียวหรือหลายตอน
- 9 ผู้ร่วมแสดงอาจต้องแสดงตามบทอย่างเคร่งครัด หรือแสดงได้เองอย่างอิสระ

วิธีแสดงบทบาทสมมติที่ง่ายที่สุดคือ ให้จินตนาการว่าตนเข้าไปเผชิญสถานการณ์หนึ่ง หรือตนเป็นคนอื่นที่ไปเผชิญสถานการณ์นั้น

## ● โครงการจริง

โครงการที่ดำเนินการจริง ร่วมกับองค์กรการกุศล ที่มีลักษณะทำเพื่อประโยชน์สาธารณะ (Service Learning) หรือเพื่ออนุรักษ์โลก เช่นร่วมกับสวนสาธารณะ หรือองค์กรที่ไม่แสวงกำไรอื่นๆ นอกจากได้ประโยชน์ด้านเรียนรู้จากประสบการณ์แล้ว ยังได้ประโยชน์ด้านพัฒนาจิตสาธารณะ และมีประโยชน์ต่อองค์กรด้านภาพลักษณ์

## ● อุปมาและเรื่องเล่า

การเล่าเรื่อง (Storytelling) เป็นธรรมชาติของมนุษย์ เพื่อใช้กระตุ้นการสื่อสารภายนอก และการสื่อสารภายในของมนุษย์ มีประโยชน์ช่วยให้จำได้แน่นแฟ้นขึ้น พัฒนาทีม พัฒนาทักษะภาวะผู้นำ เพื่อดึงดูดความสนใจ เพื่อพัฒนาไอเดีย คุณธรรมจริยธรรม และค่านิยม

มีวิธีใช้การเล่าเรื่องเพื่อการเรียนรู้มากมาย วิธีหนึ่งที่น่าสนใจคือใช้ การ์ดที่มีรูปภาพหลากหลายแผ่น ให้ผู้เรียนจินตนาการเล่าเรื่องของรูปนั้นเชื่อมโยงกับตนเอง หรืองานของตนเอง ภารกิจของตน ทีมงานของตน โดยอาจให้เลือกการ์ด 1 แผ่น จากการ์ดจำนวนมาก

## ● การ์ดดู

การ์ดดูเป็นเครื่องมือเรียนรู้แบบให้ความรู้สึกไม่เป็นทางการหรือผ่อนคลาย อาจใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลากหลาย คือ

- 1 เพื่อการสื่อสารสารสมกศ
- 2 ช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้ง่าย
- 3 ใช้เป็นภาพประกอบประเด็นที่เสนอ
- 4 เป็นเครื่องมือเพื่อการเรียนรู้ภาษา หรือการสื่อสาร
- 5 ใช้กระตุ้นความสนใจ กระตุ้นการอภิปราย
- 6 เป็นเครื่องมือของวัฒนธรรมสื่อสารทางจิกซุประสา
- 7 ใช้ช่วยความจำ
- 8 ใช้ช่วยสร้างบรรยากาศของศิลปะหรือสุนทรีย์
- 9 ใช้กระตุ้นความพยายามที่จะทำได้ดีกว่า
- 10 ใช้เป็นเครื่องมือ “ละลายน้ำแข็ง”
- 11 ช่วยทำให้เรื่องราวง่ายขึ้น หรือซับซ้อนยิ่งขึ้น
- 12 ใช้กระตุ้นการสะท้อนคิด

## ● อ่านและเขียนเพื่อสะท้อนคิดเกี่ยวกับความจริง

โดยมีเทคนิคการเขียนมากมาย ได้แก่

- 1 อ่านและเขียนเพื่อสะท้อนคิดเกี่ยวกับความจริง
- 2 โดยมีเทคนิคการเขียนมากมาย ได้แก่
- 3 Lifelines เป็นวิธีเขียนเรื่องราวโดยใช้เชือกช่วยบอกช่วงรุ่งโรจน์ และตกอับในชีวิตเป็นช่วงๆ มีคำอธิบายแต่ละช่วง
- 4 Life Stages เขียนเรื่องราวเป็นบทๆ บอกเรื่องราวของบุคคลเป็นช่วงๆ ของชีวิต
- 5 Mind Map
- 6 เขียนโดยมีภาพเป็นตัวชี้นำ
- 7 Stepping Stones เขียนช่วงที่ผ่านมาของชีวิต จากมุมมองของปัจจุบัน
- 8 The Daily Log บันทึกเหตุการณ์ประจำวัน
- 9 The Period Log บันทึกชีวิตในปัจจุบันของผู้เขียน
- 10 Dialogue เขียนบทเสวนากับบุคคล เหตุการณ์ หรือสิ่งของ ที่ผู้เขียนผ่านพบในชีวิต
- 11 Altered Point Of Views เขียนเรื่องของตัวเอง จากมุมมองของบุรุษที่สาม หรือเล่าเรื่องของผู้อื่นเหมือนผู้นั้นเล่า
- 12 Obituary เขียนคำไว้อาลัยในมรณกรรมของตนเอง หรือของผู้อื่น

## ● **ปฏิบัติและใคร่ครวญสะท้อนคิด**

การใคร่ครวญสะท้อนคิด ที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Reflection, Debrief หรือ Review ช่วยทำให้การเรียนรู้เพิ่มพูนขึ้น (หรือลดลง) นอกจากใคร่ครวญสะท้อนคิดออกมาเป็นภาษาพูดแล้ว เพื่อสื่อสารบางเรื่องที่ยากต่อการสื่อสารด้วยคำพูดให้แจ่มชัด อาจใช้วิธีการอื่น เช่น

- 1 ใช้ Storyline เพื่อแฮร์ประสบการณ์
- 2 นำสิ่งของมาจัดเรียงเป็น Pattern เพื่อแสดงพลวัตของบทบาท ปฏิสัมพันธ์ และผลงาน (Performance) ของกลุ่ม
- 3 เล่าเหตุการณ์สำคัญด้วยการแสดงเหตุการณ์โดยผู้เกี่ยวข้อง แล้วหยุดเป็นช่วงๆ ให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันสะท้อนคิดว่า กำลังทำอะไร รู้สึก และคิดอย่างไร
- 4 กำแผนที่ยานขนาดใหญ่บอกเส้นทางในอดีต และโอกาสในอนาคต

กระบวนการใคร่ครวญสะท้อนคิดที่ดี คือทำอย่างสร้างสรรค์และเอาจริงใจ จะช่วยหนุนการเรียนรู้หลากหลายด้าน ได้แก่

- 1 หนุนการเรียนรู้หลากหลายสไตล์
- 2 เชื่อมโลกของการคิด พูด และทำ
- 3 ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ครบด้าน เป็นพลวัต และตรงจุด
- 4 เข้าถึงความรู้ฝังลึก (Tacit Knowledge) และปัญญาญาณ (Intuition)
- 5 ช่วยให้เกิดประสบการณ์ที่ดีของการเรียนรู้จากประสบการณ์
- 6 เอื้อให้เกิดการทดสอบไอเดีย
- 7 เพิ่มกลยุทธ์ที่หลากหลายในการเรียนรู้ในระดับเชื่อมโยง

## สรุป

ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์คือ เป็นการเรียนรู้ที่อุดมไปด้วยการสัมผัสประสบการณ์ สาระในตอนนี้ เน้นที่กระบวนการออกแบบกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ โดยมีหลักการสำคัญคือ การจัดลำดับกิจกรรม ที่อาจเป็นกิจกรรมที่วางแผนไว้ก่อน หรือปล่อยให้เกิดขึ้นเอง การใช้การเดินทาง (Journey) ที่มีทั้งการเดินทางชีวิต และการเดินทางไกล (Expedition) การแข่งขันวิ่งวิบากบนเส้นทางในแผนที่ และการเดินทางระยะสั้นๆ การปิดกั้นประสาทบางแบบ (เช่น ปิดตา) การใช้จินตนาการ บรรเจิด (Fantasy) การแสดงละคร การกำหนดกติกา ข้อจำกัด การให้แก้ปัญหา และการใช้สิ่งของเพื่อเป้าหมายที่หลากหลาย

มีการพิจารณา “ความเป็นจริง” ในแง่มุมต่างๆ และผลต่อประสบการณ์ของการเรียนรู้ พิจารณาการใช้กิจกรรม ได้แก่ ชุดฝึก (Training Kit) หลากหลายแบบ กิจกรรมกลางแจ้ง การ์ตูน การแสดงละคร ศิลปะ การเล่าเรื่อง และการเขียน

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
**ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง**

# 16. มิติของ ประสาทสัมผัส

## ตอนที่ 16 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 6

### Sensory Experience and Sensory Intelligence (SI) (The Sensing Dimension)

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ มนุษย์มีประสาทสัมผัสทั้งที่รับจากโลกภายนอก และที่รับจากโลกภายในของตนเอง มีความละเอียดอ่อนและมีข้อมูลและกลไกการรับรู้ที่ซับซ้อน หากฝึกการรับรู้ประสาทสัมผัสให้ฉลาด จะส่งผลดีต่อการเรียนรู้อย่างมากมาย

### ขยายความไว หรือความซึนซา ต่อประสาทสัมผัส

เราทุกคนคิดปากว่า มนุษย์มีประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ในรายละเอียดเรามีประสาทสัมผัสมากกว่านั้นมาก ทั้งเพื่อรับรู้จากภายนอกภายใน และภายในกาย (และจิต) และประสาทสัมผัสเหล่านี้ทำงานอย่างมีปฏิสัมพันธ์กัน ไม่ใช่แยกกันทำงาน นำสู่ประสาทสัมผัสขั้นสูง ที่เรียกว่า Gut Feeling (ผมเรียกว่า มั่วอย่างมีชั้นเชิง) และปัญญาญาณ (Intuition) การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ดี จะช่วยกระตุ้นให้ประสาทสัมผัสเหล่านี้ว่องไวขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต่อการรับรู้ประสาทสัมผัสด้านดี หรือด้านบวก และในขณะเดียวกันก็ต้องช่วยป้องกันไม่ให้รู้สึกชาชินต่อประสบการณ์เดิมๆ โดยมีการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์เป็นครั้งคราว ทั้งหมดนี้ จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์

ครูฝึกการเรียนรู้จากประสบการณ์ ต้องเข้าใจ “พลวัตของประสาทสัมผัส” (Sensory Dynamics) อันได้แก่ ความฉลาดด้านประสาทสัมผัส การกระตุ้นประสาทสัมผัส การลดประสาทสัมผัส ขั้นตอนของประสาทสัมผัส ประสาทสัมผัสถูกกระตุ้นมากเกินไป การอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว และความเงิบ

# ความฉลาดด้านประสาทสัมผัส (Sensory Intelligence)

ความฉลาดด้านประสาทสัมผัสหมายถึงความสามารถในการรับรู้  
รู้เท่าทัน และใช้งาน สภาพของประสาทสัมผัสของตนเอง เป็นการรู้เท่าทัน  
ประสาทสัมผัสที่ให้ความพอใจ และที่ให้ความไม่พึงพอใจ และสามารถทำงาน  
ได้ทั้งในสถานการณ์ของประสาทสัมผัสที่เป็นบวก และที่เป็นลบ ของตนเอง  
และของผู้อื่น เพื่อสร้างบรรยากาศการทำงาน หรือสังคมที่สร้างสรรค์ มีคุณค่า  
ต่อชีวิตและสมคูลต่อโลก

## ความฉลาดด้านประสาทสัมผัส เกิดจากการฝึก

- 1 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ด้านประสาทสัมผัสต่อโลก  
โดยเฉพาะโลกใกล้ตัว ที่นี้และเดี๋ยวนี้ และผลต่อตัวตนของตน
- 2 การรับรู้ ใช้งาน และจัดการประสบการณ์ประสาทสัมผัส  
ที่ให้ความพอใจ ที่ได้มาฟรีๆ ไม่ต้องลงทุนลงแรง
- 3 เชื่อมโยงประสาทสัมผัสของตนเอง กับความเป็นตัวตนตามธรรมชาติ  
และเชิงจิตวิญญาณของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ ผ่าน  
ประสบการณ์ประสาทสัมผัสทางสังคม หรือในสภาพแวดล้อมที่เป็น  
ธรรมชาติที่มีครูฝึกคอยช่วยแนะนำ
- 4 พัฒนาความสามารถของตนเองในการกระตุ้นตัวตน  
ผ่านประสบการณ์ประสาทสัมผัสที่มีคุณค่าต่อชีวิต
- 5 พัฒนาความสามารถในการรับรู้ความต้องการ  
ประสบการณ์ด้านประสาทสัมผัสของผู้อื่น
- 6 รู้จักใช้ประสบการณ์ประสาทสัมผัสที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์



## ภาษากับประสาทสัมผัส

ทั้งภาษาพูดและภาษาเขียน มีผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ ต่อประสบการณ์ของการเรียนรู้ คือภาษามีอิทธิพลต่อการรับรู้ประสาทสัมผัส ข้อพึงตระหนักคือ ทั้งภาษาเขียนและภาษาพูดมีลักษณะเป็นเส้นตรง ส่งผลสร้างข้อจำกัดต่อการทำความเข้าใจโลกที่ซับซ้อน มีหลายมิติ และเชื่อมโยงกัน เพื่อสื่อสารให้เข้าใจเรื่องราวที่ซับซ้อน จึงควรใช้ตัวช่วยกระตุ้นทักษะประสาทสัมผัส เช่น ไดอะแกรม หรือรูปภาพ ช่วยเสริม

ต้องการทำให้เกิด “ประสบการณ์ทั้งเนื้อทั้งตัว” (Embodied Experience) คือมีการเชื่อมโยงประสาทสัมผัส ที่นำสู่ปฏิสัมพันธ์ของกาย-ใจ และสภาพแวดล้อม ในการเรียนรู้จากประสบการณ์

เพื่อเอื้อการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในช่วง 80 ปีที่ผ่านมา มีวิวัฒนาการด้านเทคนิคการเอื้ออำนวย 6 ยุค ที่ครูฝึกควรนำมาใช้ได้แก่

### ยุคคริสต์ทศวรรษ

- 1 1940s ปล่อยให้ประสบการณ์นำเสนอตนเอง
- 2 1950s ครูฝึกพูดแทนประสบการณ์
- 3 1960s สะท้อนคิดประสบการณ์
- 4 1970s ให้ความสำคัญต่อส่วนต้นของประสบการณ์
- 5 1980s ตีกรอบประสบการณ์โดยกระจายความสำคัญอย่างทั่วถึง และ
- 6 1990s ดำเนินการทางอ้อม ในการให้ความสำคัญต่อส่วนต้นของประสบการณ์

## ความหมายของถ้อยคำ

คำที่ก่อปัญหาที่สุดในการเรียนรู้จากประสบการณ์คือคำว่า เป็นธรรมชาติ (Natural) กับป่าดงพงไพร (Wilderness) การจับคู่คำที่เป็นขั้วตรงกันข้าม เมือง-ป่าดงพงไพร อาจไม่สื่อความหมายที่แท้จริง นักวิชาการด้านการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เอาใจจริงเอาใจเรื่องภาษาได้วิพากษ์ข้อคิดหลากหลายด้านในการใช้ภาษา ที่ส่งผลเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์

## สภาพแวดล้อมเทียมเพื่อช่วยให้เยาวชนปรับตัวสู่สภาพชีวิตเมือง

เป็นการฝึกตีเรียนรู้ต่อสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นบรรยากาศกลางแจ้ง เป็นธรรมชาติ ที่เราพูดกันว่า ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เต็มด้วยจิตวิญญาณ (Spirit) และมีคนเพิ่มปัจจัยด้าน ภูมิอากาศ ที่ร่ม อาหาร ความมืด ความเงียบ ความโดดเดี่ยว (Solitude) คือเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างจากความเคยชินเดิมๆ และอาจมีกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความแปลกใหม่ด้านประสาทสัมผัส เช่น การปิดตา การเดินเท้าเปล่า การสวมถุงมือ การได้รับประสาทสัมผัสที่เป็นขั้วตรงกันข้าม เช่น สว่าง-มืด เสียงดัง-เงียบสงัด ที่ร้อน-กลางแจ้ง อิ่ม-หิว อยู่เป็นกลุ่ม-โดดเดี่ยว โดดเดี่ยวเดียวดาย-คนแน่น อากาศร้อน-อากาศเย็น เสื้อผ้าเปียก-เสื้อผ้าแห้ง เป็นต้น

เพื่อให้การเรียนรู้ในลักษณะนี้ ในอังกฤษมีการก่อตั้งสถาบันให้บริการ เพื่อการนี้โดยเฉพาะ เช่น Duke of Edinburgh Scheme, United World Colleges, Outward Bound ในสิงคโปร์มีการก่อตั้ง Outward Bound Singapore

ก่อนเริ่มกิจกรรมเรียนรู้จากประสบการณ์ อาจมีกิจกรรมเตรียมกระตุ้น ประสามลัมผัส เช่น

- ฝึกคิดต่างๆ คือ พุดสิ่งที่คิดออกมาให้คนอื่นฟัง
- ฝึกอยู่กับความเงียบ
- ฝึกสติ สมาธิ
- กิจกรรมแนะนำตนเอง เพื่อฝึกยอมรับความแตกต่าง
- นั่งหรือนอนบนดิน
- นั่งเสวนากันเป็นวงกลม (ไม่ใช่เป็นแถว)
- นั่งนิ่งๆ เงียบๆ คนเดียว
- เดินต่างจากที่เคยเดินตามปกติ เช่น เดินช้าๆ ปิดตาเดิน
- เดินเท้าเปล่าบนหิน บนหญ้า บนทราย บนดิน บนใบไม้

- เดินในพื้นที่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น ใต้ร่มไม้ ในหุบเขา บนก้อนไม้ บนหิมะ
- กิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น โดยตนเองเป็นผู้นำ
- กิจกรรมที่ตนเองได้รับความช่วยเหลือ
- มีสมาธิอยู่กับจังหวะของธรรมชาติ  
เช่น ลม สายน้ำ พระอาทิตย์ขึ้น-ตก พระจันทร์ ดวงดาว
- นั่งเพ่งกองไฟ สะท้อนคิดถึงธรรมชาติ (จักรวาล ชีวิต)
- เล่าเรื่อง ฟังเรื่องเล่า
- นอนบนดิน กลางแจ้ง
- นั่งเงียบๆ ร่วมกัน แשרความคิดเกี่ยวกับโลก

เป็นต้น

กิจกรรมเรียนรู้จากประสบการณ์อยู่กับธรรมชาติกลางแจ้ง จะช่วยเปลี่ยนโลกทัศน์เกี่ยวกับธรรมชาติ โดยเปลี่ยนกรอบความคิด หรือภาพในใจ

# ประสาทสัมผัสกับการเรียนรู้ระดับอุดมศึกษา

ที่จริงการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาต้องการให้เกิดผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ ลุ่มลึกและเชื่อมโยง จึงต้องการการกระตุ้นประสาทสัมผัสนานาชนิดเพื่อผล ดังกล่าว ที่เวลานี้ก็มีการใช้เทคโนโลยีช่วย ที่นิยมแพร่หลายที่สุดน่าจะ ได้แก่ Powerpoint ซึ่งก็ช่วยให้การกระตุ้นประสาทสัมผัสทางตาได้ในระดับหนึ่ง แต่ก็นับว่ายังช่วยได้จำกัด

เทคโนโลยีเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสที่มีอยู่ในปัจจุบันมีหลากหลายและ ทรงพลังมาก เช่น Interactive Whiteboard วิดีโอคลิป คลิปเสียง ผ้าปิดตา ผ้าปิดจมูก กลอง นกหวีด กระจาดขลุ่ย กระจาดโพสต์อิท แสงสีต่างๆ เป็นต้น ข้อเตือนใจคือ หากใช้มากเกินไป จะก่อผลร้าย คือไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ยิน เสียงภายในตนเอง หรือเสียงคิดของตนเอง

ตัวก่อผลร้ายที่พบเป็นประจำคือ การสอนแบบบรรยาย เพื่อถ่ายทอด ความรู้ (Passive Learning) ซึ่งแก้ไขได้ไม่ยากโดยการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เพื่อกระตุ้น NLP-Neuro Linguistic Programming ซึ่งเป็นการ เชื่อมโยงการคิด (Neuro) ภาษา (Linguistic) และกิจกรรม (Programming)

โดยใช้ **3 รูปแบบของการคิด คือ**

- คิดเป็นภาพ
- คิดเป็นเสียง และ
- คิดเป็นความรู้สึก

# เกมดิจิทัลกับการออกแบบประสบการณ์ เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสหลายด้าน

เกมดิจิทัลสมัยใหม่มีลักษณะกระตุ้นประสาทสัมผัสหลากหลายชนิด ใช้ในการทางการแพทย์ และการศึกษาหรือการเรียนรู้ มีการใช้เทคโนโลยี VR (Virtual Reality) และ AR (Augmented Reality) และใช้สื่อหลากหลายชนิด เช่น ภาพ แอนิเมชัน วิดีทัศน์ ตัวหนังสือ คำพูด Sound Effect และดนตรี ต้องจัดให้มีความพอดี อย่าให้เกิดการกระตุ้นประสาทสัมผัสมากเกินไปจนทำให้เกิดผลลบต่อความผูกพัน (Engagement) กับเรื่อง

## การกระตุ้นประสาทสัมผัสในการเรียนและการบำบัด

นี่คือ “ประสาทสัมผัสบำบัด” (Sensory Therapy) ใช้สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความต้องการพิเศษ โดยใช้พื้นที่ที่มีการกระตุ้นประสาทสัมผัสหลากหลายชนิด ให้ผู้รับการบำบัดและผู้บำบัดเข้าไปผ่านประสบการณ์ร่วมกัน

- ให้สภาพแวดล้อมที่กระตุ้นความตื่นรู้
- ให้บรรยากาศน่าสนใจ เพื่อดึงดูดให้ผู้รับการบำบัดสำรวจสภาพแวดล้อม
- ให้บรรยากาศที่ปลอดภัย เกิดความผ่อนคลาย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- ให้บรรยากาศอิสระเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจตนเอง
- เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสทีละด้านตามลำดับ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสร้างภาพจากประสาทสัมผัส (Sensory Picture)
- เพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสเป็นชั้นๆ เพื่อประกอบกันเข้าเป็นการรับรู้

ดูตัวอย่างได้จากบริการของบริษัท SpaceKraft<sup>8</sup>

SpaceKraft



<sup>8</sup><https://www.spacekraft.co.uk/>

## การกระตุ้นประสาทสัมผัส อารมณ์เป็นด้านๆ (Emotions) และอารมณ์ในขณะใดขณะหนึ่ง (Mood)

กระตุ้นได้ด้วยสี ไอออน การกระตุ้นสายตา เสียง ความเจ็บ ความมืด อากาศบริสุทธิ์ อาหาร โดยต้องได้รับในขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม หรือ ทางสายกลาง

สีโทนร้อน เช่น สีแดง กระตุ้นเลือดลม เหมาะสำหรับห้องกิจกรรม สีม่วง เหมาะสำหรับห้องนอน หรือเพื่อความรู้สึกสงบใจ สีน้ำเงินช่วยลดความดันโลหิต ลดความเครียด สีเขียวให้ความมีชีวิตชีวา

ไอออนลบ ช่วยให้มีอารมณ์ขึ้นบาน พบช่วงหลังฝนตก หรือในบริเวณที่มีมวลน้ำมากๆ เช่น น้ำตก แม่น้ำ หรือชายทะเล รวมทั้งตอนอาบน้ำ ไอออนบวก ส่งผลให้เกิดอารมณ์ลบ พบเมื่อมีหมอก หรือลมร้อนแห้ง

การมองเปลวไฟ ฟังเสียงน้ำไหล และอยู่กับความเงียบ เป็นประสบการณ์ที่ดี

## ธรรมชาติบำบัด (Nature-Guided Therapy)

เขายกตัวอย่างธรรมชาติบำบัดด้วยการสร้างหน้ากาก (Mask) สมมติตัวเองเป็นคนอื่น แสดงบทบาทอื่น เพื่อปลดปล่อยพลังสมองซีกขวา หรือ ซีกซ้ายขึ้นเหนือเหตุผลออกมาทำงาน โดยเขาบอกว่าเป็นวิธีจัดการสิ่งที่มองเห็น (Visual Manipulation) เพื่อการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจตนเองในแง่มุมที่ไม่เคยคิดมาก่อน

## ประสาทสัมผัสภายใน

คนเราสามารถมีประสาทสัมผัสภายใน หรือประสาทสัมผัสที่ “เหนือประสาทสัมผัสตามปกติ” ได้ โดยต้องฝึกไม่ใช่ประสาทสัมผัสในชีวิตประจำวัน เพื่อเข้าสู่ “การเรียนรู้ไร้สำนึก” (Unconscious Learning) โดย Peter Senge แนะนำให้ใช้กิจกรรม 3 ขั้นตอนเพื่อเข้าสู่สภาพ “การรู้ที่ลึก” (Deeper Knowing) ได้แก่

- 1 **รับรู้ (Sensing)** โดยสังเกตแล้วสังเกตอีก
- 2 **ตั้งสติ (Presence)** สะท้อนคิด และเปิดช่องให้ความรู้ภายใน ออกมากระทำการ
- 3 **ตระหนัก (Realizing)** ปฏิบัติอย่างไร้เงื่อนไขไปตามธรรมชาติ หรืออย่างไหลลื่น (Flow)

โดยที่ขั้นตอน Presence เป็นการรับประสาทสัมผัสส่วนลึก เพื่อสัมผัสความละเอียดอ่อนของประสบการณ์นั้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ที่ทรงพลัง และเกิดการรู้แบบมุมกว้าง ในสภาพเช่นนี้ขอบเขตของส่วนต่างๆ ของการเรียนรู้จะเลื่อนหายไป ไม่มีการแบ่งแยกเป็นประสาทสัมผัส จิต กาย วิญญาณ ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอก ระหว่างตัวเรากับผู้อื่น



คนเราสามารถบรรลุสภาพจิตขั้นสูงได้ โดยฝึกกระบวนการหยุดยั้งประสาทสัมผัส (Sensory Anchoring) ปล่อยให้เกิด ประสบการณ์เลื่อนไหล (Flow Experience) ประสบการณ์สูงสุด (Peak Experience) การตั้งสติสะท้อนคิด (Presence) หรือปัญญาญาณ (Intuition) ออกมากระทำการ คำทั้ง 4 นี้ เป็นการให้ชื่อสิ่งเดียวกัน คือสภาพการรับรู้ขั้นสูง ดร.นพ.บดินทร์ ทรัพย์สมบูรณ์ ได้เขียนเรื่อง การฟังในแบบพิเศษเหนือธรรมดา<sup>9</sup> ออกเผยแพร่ นาน่าอ่านมาก

## สรุป

ประสาทสัมผัสเป็นกลไกหนึ่งของการเรียนรู้ โดยที่อาจเกือหนุนหรือเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ก็ได้

การเข้ารับการฝึกในบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากที่เคยชิน จะช่วยลับและขยายขีดความสามารถของประสาทสัมผัส

การทำความเข้าใจประสาทสัมผัสด้วยภาษาที่ไม่ใช่คำพูดหรือการเขียน จะช่วยขยายประสาทสัมผัส

นอกจากนั้น ยังมีวิธีเข้าสู่การรับรู้ที่ลึกผ่านการหยุดยั้งประสาทสัมผัส สู่ปัญญาญาณ

<sup>9</sup>การฟังแบบพิเศษ เหนือธรรมดา  
เขียนโดย ดร.นพ.บดินทร์ ทรัพย์สมบูรณ์



<https://bordins.wordpress.com/deep-listening/>

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
**ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง**

# 17. **บิตอง ความรู้สึกลับ**

## ตอนที่ 17 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 7

### Experience and Emotions (The Feeling Dimension)

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ อารมณ์และความรู้สึกมีความสำคัญยิ่งต่อการเรียนรู้ เป็นทั้งปัจจัยบวกและปัจจัยลบ ต่อการเรียนรู้ หน้าที่ของผู้เรียนและครูฝึกคือสร้างมิติเชิงบวกของอารมณ์ความรู้สึกเพื่อหนุนการเรียนรู้คุณภาพสูง

ความฉลาดด้านอารมณ์ (Emotional Intelligence) ช่วยให้มีชีวิตที่ดี โดยช่วยยกระดับการสื่อสาร เพิ่มขวัญกำลังใจของทีมงาน เพิ่มความร่วมมือ ลดการเล่นการเมืองในที่ทำงาน ช่วยลดการสูญเสียพลังงานจากปัญหาความขัดแย้งเล็กๆ และลดเจตคติด้านลบ

อารมณ์เป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อจิตใจ หรือเป็นการสะท้อนคิดของจิตใจภายในร่างกาย อารมณ์เกิดขึ้น ณ จุดที่จิตกับกายบรรจบกัน อารมณ์ที่แสดงออกทางกายเป็นเครื่องแสดงออกที่ตรงไปตรงมาของจิตใจ ครูฝึกการเรียนรู้จากประสบการณ์ต้องมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และจัดการอารมณ์ของผู้เรียน ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ โดยต้องตระหนักว่า อารมณ์ลบ หรือความรู้สึกอึดอัดขัดข้อง มีคุณสมบัตินำให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัย และเข้าสู่การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ได้ มีกรณีตัวอย่างอยู่ในบทท้ายๆ ของหนังสือ “เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง”<sup>10</sup>

<sup>10</sup>หนังสือเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง



<https://www.gotoknow.org/posts/597281>



## คิดเร็ว

เขาอ้างถึงหนังสือ Thinking, Fast And Slow เขียนโดย Daniel Kahneman ที่บอกว่าสมองส่วนคิดเร็ว เป็นเรื่องเพื่อความมีชีวิตรอดโดยตอบสนองสิ่งที่รับรู้อย่างรวดเร็ว ผ่านเครือข่ายใยสมองที่ผ่าน Amygdala ซึ่งเป็นระบบสมองว่าด้วยความรู้สึกและอารมณ์ (Feeling Brain) สมองส่วนที่ทำหน้าที่พื้นฐานที่สุด ทำงานอย่างอัตโนมัติ ควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ อุณหภูมิร่างกาย เป็นต้น เรียกว่า Functioning Brain หรือสมองสัตว์เลื้อยคลาน สมองส่วนที่ทำหน้าที่ก้าวหน้าที่สุด เป็นสมองส่วนคิด (Thinking Brain) อยู่ตรงหน้าผาก (Cerebral Frontal Lobes) แยกออกเป็นสองซีกซ้ายขวา ทำหน้าที่ต่างกันแต่ประสานกัน

- สมองส่วนที่ 1 ทำหน้าที่พื้นฐานของการมีชีวิตอย่างอัตโนมัติ
- สมองส่วนที่ 2 ทำหน้าที่คิดเร็วหรืออารมณ์ ซึ่งก็ถือเป็นการทำหน้าที่อย่างอัตโนมัติ
- สมองส่วนที่ 3 ทำหน้าที่คิดช้าหรือคิดรอบคอบ

การเรียนรู้ที่ดีจะช่วยให้เราควบคุมสมองส่วนที่ 2 ได้ดีขึ้น ทำให้การตอบสนองอย่างรวดเร็วอยู่บนพื้นฐานของความสงบ มีเมตตา และเห็นแก่ส่วนรวม

อารมณ์กับความคิด เชื่อมโยงกัน ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ต้องรู้จักใช้การกระตุ้นอารมณ์ให้เป็นประโยชน์ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนจดจำเรื่องนั้นได้ง่ายขึ้น อารมณ์ที่รุนแรงจะช่วยให้จดจำเหตุการณ์นั้นแบบไม่รู้ลืม

ผมอ่านหนังสือ Thinking, Fast And Slow และสรุปเป็นบันทึกเรื่อง คิดอย่างเร็วและคิดอย่างช้า<sup>11</sup>

<sup>11</sup>บันทึกเรื่อง คิดอย่างเร็วและคิดอย่างช้า

<https://www.gotoknow.org/posts/636597>



# สื่อสารด้วยความรู้สึก

เป็นการสื่อสารด้วยความรักและเมตตา เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (และตนเอง) ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องฝึก เขาเรียกการฝึกนี้ว่า CC (Compassionate Communication) หรือ CFT (Compassion-Focused Therapy) โดยที่คนที่ไม่ได้ฝึกมักเปลอสื่อสารด้วยความโกรธหรือกลัวหา (ผู้อื่นหรือตัวเอง) โดยมีขั้นตอนการฝึก 4 ขั้นตอนคือ

- 1 ฝึกคิดหรือพูดตามที่สังเกตเห็น ไม่ใช่ตามที่ประเมิน
- 2 ฝึกรับผิดชอบความรู้สึกของตน โดยตระหนักว่าโดนกระตุ้นด้วยสภาพแวดล้อมภายนอก สาเหตุของความรู้สึกไม่ได้มาจากวิธีคิดแบบกล่าวโทษ (Blame-Based Thinking) เพื่อหาทางบรรลุลความต้องการของตน ซึ่งจะช่วยให้การสื่อสารเปลี่ยนจากการใช้ความรุนแรงหรือเป็นเวย มาเป็นสื่อสารอย่างจริงจัง
- 3 ฝึกตระหนักรู้ความต้องการของมนุษย์ (ตนเองและผู้อื่น) เช่น การมีชีวิตที่ดี มีแวดวงสังคม มีชีวิตที่มีความหมาย ได้รับความเห็นอกเห็นใจ และฝึกคิดบวกคิดสร้างสรรค์ต่อความตระหนักรู้ดังกล่าว
- 4 ฝึกพูดในลักษณะขอความช่วยเหลือ (Request) ไม่ใช่เรียกร้อง (Demand)

ผมตีความว่า เป็นการฝึกให้อารมณ์บวก หรือจิตวิทยาเชิงบวกเป็นเจ้าเรือน ที่จะช่วยให้ชีวิตของตนเองและคนรอบข้างมีความสุข และกิจการงานดำเนินไปด้วยดี

### **CFT (Compassion-Focused Therapy) หรือการสื่อสารด้วยความรู้สึก**

**เป็นกระบวนการฝึกระบบกำกับดูแลอารมณ์ 3 ระบบ คือ**

- 1 ระบบจัดการความทุกข์ ที่เกี่ยวกับความโกรธและความกลัว “สู้หรือหนี”
- 2 ระบบจัดการแรงกระตุ้นและตัวช่วย เกี่ยวกับความต้องการ และการแสวงหา
- 3 ระบบปล่อยโยนและให้ความปลอดภัย เกี่ยวกับความเมตตา ความเข้าอกเข้าใจ และลดกิเลส

หัวใจสำคัญ คือ การฝึกให้เสียงภายในตนเองเปลี่ยนจากเสียงตัดสินอย่างไม่สร้างสรรค์ ไปสู่เสียงของความเมตตาเห็นอกเห็นใจ ปล่อยโยนตนเอง ที่จะช่วยลดความวิตกกังวลซึมเศร้า และเพิ่มความสุข

การฝึกสติภาวนา (Mindfulness) ก็เป็นการฝึกสื่อสารต่อตนเองแบบหนึ่ง

ทั้งหมดนั้น เป็นการฝึกให้เป็นนายของอารมณ์ของตนเอง (Emotional Mastery) หรือฝึกความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง

## อารมณ์กับการเรียนรู้จากประสบการณ์

คำว่าอารมณ์ของไทยตรงกับคำภาษาอังกฤษ 2 คำ คือ Emotion กับ Mood โดย Mood หมายถึงพื้นฐานทางอารมณ์ในช่วงเวลาหนึ่ง หรือในสถานการณ์หนึ่ง อารมณ์ทั้งสองแบบมีผลต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ อารมณ์บวกที่นำไปสู่ประสบการณ์เชิงบวก ที่ผู้เรียนมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกนับถือตนเอง ได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น มีความไว้วางใจระหว่างกัน จะสามารถเรียนรู้ได้ดี

มีผู้อธิบายว่า Mood เป็นสภาพของสมดุลระหว่างพลังงาน กับ ความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อ Mood ได้แก่ การออกกำลังกาย อาหาร เครื่องดื่ม อากาศบริสุทธิ์ แนนอนว่า Mood ด้านบวกมีผลดีต่อการเรียนรู้ และ Mood ด้านลบ ก่ออุปสรรคต่อการเรียนรู้

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) สูง จะเรียนรู้ได้ดี ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น และนำมาใช้ในปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและในการจัดการปัญหา เกิดผลลดความโกรธ ความรุนแรง เกิดความร่วมมือ เกิดความสมดุลในชีวิต และเกิดพลังสร้างสรรค์

มีผู้เสนอว่า **ความฉลาดทางอารมณ์มี 5 ด้าน คือ**

- 1 ดูแลอารมณ์ของตนเอง
- 2 จัดการอารมณ์
- 3 จูงใจตนเอง
- 4 เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น
- 5 ดูแลความสัมพันธ์

ความรู้สึกลัว เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ในสังคมมีการใช้ความกลัว เป็นเครื่องมือ เช่น การบริหารโดยใช้ความกลัว (Fear-Based Management) การเลี้ยงลูกโดยใช้ความกลัว (Fear-Based Parenting) เป็นแนวทางที่ผิด และก่อผลร้าย ผมขอตั้งข้อสังเกตว่า ในโรงเรียนไทยจำนวนไม่น้อย ครูยังทำหน้าที่หรือมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้ความกลัวเป็นเครื่องมือบังคับให้เด็กอยู่ใน โอวาท เป็นแนวทางที่สร้างผลเสียอย่างร้ายแรงต่อเด็ก



## พลังของสภาพของอารมณ์ (Emotional State)

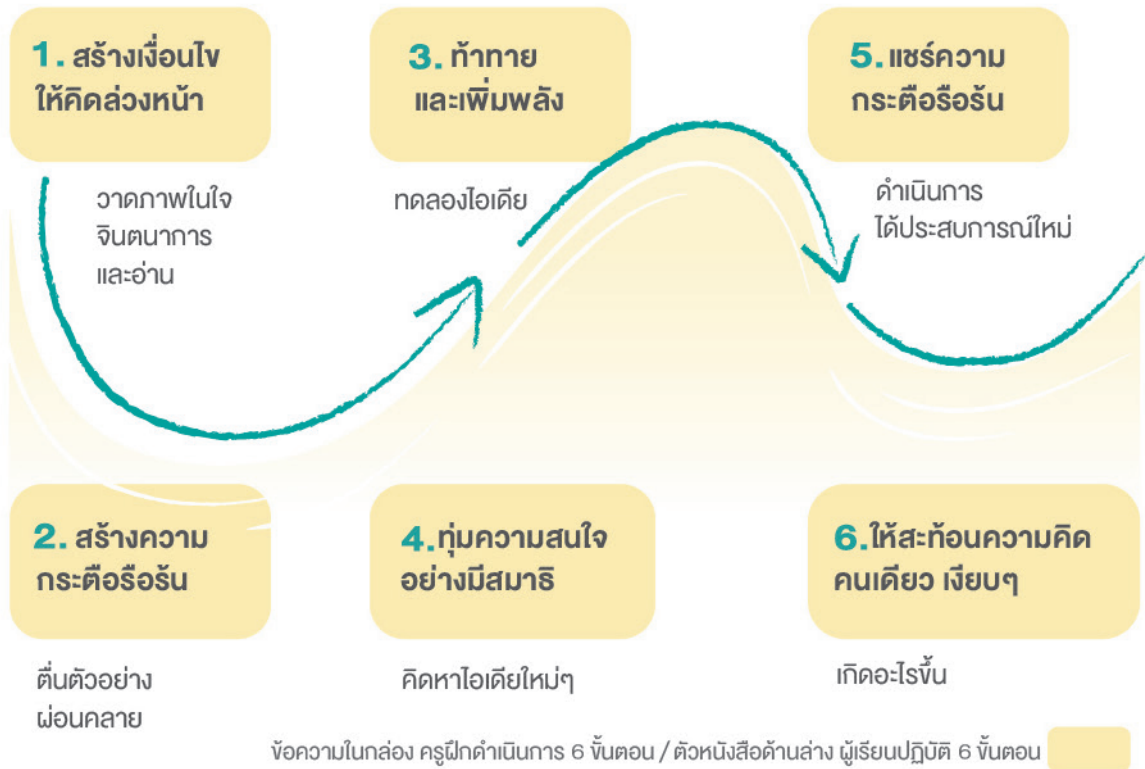
เป้าหมายของการทำสิ่งใดก็ตาม คือการได้อยู่ในสภาพที่มีการกระตุ้นอย่างพอดี (Optimum Stimulation) ทำให้ประสบการณ์นั้นเป็น “ประสบการณ์ที่พอดี” (Optimum Experience) ที่นำสู่การเรียนรู้สูงสุด และเกิดความสุข ความสมดุลในชีวิต ความสมดุลดังกล่าว อาจเป็นสมดุลของ 4 ด้าน คือ กาย จิต อารมณ์ และจิตวิญญาณ มีผู้บอกว่าต้องเป็นสมดุล 5 ด้าน มีตัวย่อว่า SPICE (Spiritual, Physical, Intellectual, Career, Emotional) ทั้งหมดนั้น นำสู่ความสมดุลของสภาพการดำรงอยู่ (Being) ในสภาพจิตใจที่เป็นประสบการณ์สูงสุด (Peak Experience)

## คลื่นอารมณ์

อารมณ์ของคนเราขึ้นลงเป็นเสมือนคลื่น หากได้รับการกระตุ้นที่ดี ก็จะเกิดสภาพที่เรียกว่า ประสบการณ์สูงสุด (Peak Experience) แล้วจะลดลงเข้าสู่สภาพผ่อนคลาย ครูฝึกการเรียนรู้จากประสบการณ์ต้องเข้าใจคลื่นอารมณ์นี้ และนำมาใช้กระตุ้นผู้เรียนอย่างเหมาะสม รวมทั้งจัดให้มีช่วงผ่อนคลาย และช่วงฝึกสมาธิภาวนาด้วย

## Beard & Wilson นำมาสร้างเป็น “คลื่นการเรียนรู้” (Learning Waves) ที่แสดงบทบาทของครูฝึก และบทบาทของผู้เรียน ฝายละ 6 ขั้นตอน ดังในรูป

### คลื่นการเรียนรู้



## คุณค่าของอารมณ์สงบ

อารมณ์สงบมีไว้สำหรับใคร่ครวญสะท้อนคิด ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญยิ่งของการเรียนรู้จากประสบการณ์ ครูฝึกต้องจัดหาพื้นที่ทางกายภาพเพื่อการนี้ การมีความสงบภายใน จะช่วยกระตุ้นความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก และในช่วงที่จิตสงบ ไม่มีการคิดเรื่องยุ่งๆ สมองจะดำเนินการติดต่อและจัดระบบข้อมูลภายใน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่แน่นแฟ้นขึ้น สภาพนี้เกิดขณะนอนหลับ ขณะวิ่ง เดิน หรือว่ายน้ำออกกำลัง ขณะอาบน้ำ ปฏิบัติสมาธิภาวนา เขียนบันทึก หรือแม้แต่ขณะขับรถยนต์ไปทำงาน

### การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เลื่อนไหล (Flow)

ประสบการณ์เลื่อนไหล (Flow) เป็นสภาพจิตที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ผมเชื่อว่าคนส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ของตนเองมาแล้ว เป็นสภาพที่จิตหนึ่งดื่มด่ำอยู่กับกิจกรรมหนึ่งจนเวลาผ่านไปโดยไม่รู้ตัว อาจกล่าวได้ว่าจิตตกอยู่ในภวังค์ คล้ายครั้งรู้ตัวครึ่งไม่รู้ตัว ทำกิจกรรมนั้นไปในสภาพกึ่งอัตโนมัติ มีความสุขความพอใจอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่มีอารมณ์ของกิเลสเข้ามารบกวน ไม่มีความเบื่อหน่ายหรือวิตกกังวลตั้งบรรลุนิพพาน

คนที่เข้าสู่สภาพจิตเช่นนี้ได้ง่าย ถือว่าเป็นคนที่มีทักษะสูง และสมดุลใน 4 ด้าน คือ กาย ปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยผมขอเพิ่มด้านที่ 5 คือ การเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะต่อกิจกรรมที่กำลังปฏิบัติอยู่ในขณะนั้น

ผมเขียนตีความหนังสือ Flow : The Psychology Of Optimal Experience เขียนโดย Mihaly Csikszentmihalyi<sup>12</sup> ไว้ที่ Gotoknow.Org



<sup>12</sup> Flow

[www.gotoknow.org/posts/652794](http://www.gotoknow.org/posts/652794)

# ประสบการณ์ การเรียนรู้ และอัตตา

การเรียนรู้ทั้งหมดเป็นการต่อยอดจากประสบการณ์เดิม  
หนังสือ **"การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างไร"**<sup>13</sup>



บอกว่า การเรียนรู้เกิดจากการใช้ความรู้เดิมจับความรู้ใหม่ เข้าไปบูรณาการหรือเปลี่ยนแปลงความรู้เดิม

ในความเป็นจริง ในหลายกรณีแทนที่ความรู้เดิมจะเป็นตัวช่วยการเรียนรู้กลับเป็นตัวปิดกั้นการเรียนรู้ เพราะเราหลงเชื่อความรู้เดิมแบบหัวปักหัวปำ จึงไม่ยอมเปิดใจรับความรู้ใหม่ที่ต่างจากความรู้เดิมอย่างหัวตรงกันข้าม ยิ่งหากเรามีผลประโยชน์เกี่ยวข้องกับความรู้เดิม โอกาสที่จะเปิดใจก็จะยิ่งยากขึ้น ตัวอย่างเช่น ความรู้เรื่องโลกกลม และโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ ที่ต้องใช้เวลาเป็นร้อยปี กว่าคนทั่วไปจะเชื่อ และในปัจจุบัน ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศก็ถูกปฏิเสธโดยนักการเมืองและประชาชนอเมริกันจำนวนมาก รวมทั้งอดีตประธานาธิบดีทรัมป์

ความกลัว เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยมีอัตตา (อีโก้) อยู่เบื้องหลัง ว่ากิจกรรมนั้นจะกระทบภาพลักษณ์ตัวตนของตนเอง

<sup>13</sup>หนังสือ "การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างไร"



<https://goo.gl/fPD7P5>

กล่าวง่ายๆ ว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเรียนรู้จากกิจกรรมในปัจจุบันขณะ อุปสรรคสำคัญจึงเป็นสภาพจิตที่วิตกกังวลอยู่กับอดีตและอนาคต ทำให้จิตไม่มีสมาธิอยู่กับกิจกรรมที่กำลังทำ และสภาพจิตเช่นนั้น เจ้าตัวไม่ตระหนัก แต่ครูฝึกการเรียนรู้จากประสบการณ์ต้องตระหนักในความจริงข้อนี้ และสังเกตผู้เรียนเป็นรายคน และหาทางปลดปล่อยความวิตกกังวลนั้น

อุปสรรคใหญ่ของการเรียนรู้จึงเป็น “พื้นที่เคยชิน” (Comfort Zone) ที่คนทั่วไปไม่อยากออกไปจากพื้นที่นั้น สิ่งที่ครูฝึกไม่ควรทำคือลากหรือบังคับให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่นั้น เพราะจะทำให้ประสบการณ์การเรียนรู้นั้นมีลักษณะเป็นประสบการณ์เชิงลบ หรือเรียนด้วยความเครียด ครูฝึกต้องมีกุศโลบายทำให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่ให้ความพึงพอใจ จึงเกิดคำ Edutainment, Leisure And Learning ซึ่งเวลานี้มีบริการสำหรับผู้ใหญ่ มากมายหลากหลายรูปแบบ สำหรับใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจควบคู่ไปกับการเรียนรู้ ที่ผู้จัดหรือครูฝึกมีวิธีสร้างสะพานเชื่อมอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนเข้ากับประสบการณ์การเรียนรู้

## วิธีเข้าสู่ความรู้สึกอย่างง่าย ๆ

เครื่องมือที่ใช้นำทางที่ใช้บ่อยคือ อารมณฺ์ซึน อูปรมาอูมัย สามเกลอ (Trilogies) และการเล่าเรื่อง ใช้เชื่อมโยงอารมณฺ์ความรู้สึกเข้ากับประสบการณ์การเรียนรู้ นอกจากนี้ ยังมีเครื่องมือทำให้ความรู้สึกไหลออกมา และทำทหายอารมณฺ์

การจัดการความรู้สึก การทำให้ความรู้สึกไหลออกมา และการแสดงออกด้าน อารมณฺ์ความรู้สึก เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องการทักษะขั้นสูง ที่สำคัญคือต้องไม่ปฏิเสธหรือ เก็บกด ต้องยอมรับว่ามีอยู่ และอาจก่อผลร้ายก็ได้ ก่อผลดีก็ได้ หน้าที่ของครูฝึกและผู้เรียน คือ ช่วยกันทำให้เป็นปัจจัยบวก

## บรรยากาศทางอารมณฺ์ : การกำหนดอารมณฺ์และ ความรู้สึกผ่อนคลายแต่ตื่นตัว

คนเราสามารถมีประสาทสัมผัสภายใน หรือประสาทสัมผัสที่ “เหนือประสาทสัมผัส ตามปกติ” ได้ โดยต้องฝึกไม่ใช้ประสาทสัมผัสในชีวิตประจำวัน เพื่อเข้าสู่ “การเรียนรู้ไร้สำนึก” (Unconscious Learning)

โดย Peter Senge แนะนำให้ใช้

### กิจกรรม 3 ขั้นตอนเพื่อเข้าสู่สภาพ “การรู้ที่ลึก” (Deeper Knowing) ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 : เอาชนะความกลัว ทำแผนที่อารมณฺ์

ขั้นตอนที่ 2 : ใช้สามเกลอในการฝึกอารมณฺ์

ขั้นตอนที่ 3 : เข้าสู่อารมณฺ์ผ่านการเปรียบเทียบ

*Aromatherapy (อโรมาเธอราพี) หรือ กลิ่นบำบัด*



*กลิ่นส้ม ช่วยการสื่อสาร*



*กลิ่นโหระพา และมะนาว ช่วยเพิ่มความแจ่มใสของสมอง*



*กลิ่นสน ให้ความสดชื่นและแรงบันดาลใจ*



*กลิ่นกระดังงา ลดความโกรธ*



*กลิ่นมะกรูด ให้ความสงบ พบในชา Earl Grey*

## ขั้นตอนที่ 1 : เอาชนะความกลัว

อารมณ์โกรธ (Anger) และก้าวร้าว (Aggression) เป็นอารมณ์ที่พบเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้บ่อยมาก โดยมักมีรากฐานมาจากความกลัว (Fear) และยาบอบัดความกลัวคือความไว้นือเชื่อใจต่อกัน (Trust) แต่ความกลัวก็อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้บ้างในบางกรณี

คนบุคลิกหนึ่งทีอาจมีความกลัวซ่อนอยู่ลึกๆ ในใจคือ “คนสมบูรณ์แบบ” (Perfectionist) ทีมองผิดเพินมักมีความสำเร็จในชีวิต แต่ลึกๆ ภายในใจเป็นคนไม่มีความสุข มีความหวั่นไหวอยู่ภายใน เพราะมีความกลัวซ่อนอยู่ คือกลัวจะยังไม่ดีพอ กลัวถูกตำหนิ วิธีแก้คือ จัดเวลาและสถานที่ให้ผู้นั้นได้สื่อสารความรู้สึกและอารมณ์ของตนในปัจจุบันขณะออกมา เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันอารมณ์ หรือเกิดปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดยครูฝึกต้องสังเกตรการสื่อสารอารมณ์ทีแสดงออกทางกาย ว่าตรงหรือไม่ตรงกับทีพูด

## ทำแผนที่อารมณ์

การทำแผนที่อารมณ์ (Emotion Map หรือ Fear Map) ว่าเมื่อไรตน รู้สึกเศร้า รู้สึกไม่ดี รู้สึกดีใจ รู้สึกกลัว เชื่อมโยงกับเหตุการณ์อะไร เพื่อช่วยให้ผู้นั้นทำความเข้าใจสภาพอื่นๆ ลงๆ ของอารมณ์ความรู้สึก เชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ และปฏิสัมพันธ์ จะช่วยให้รู้จักตนเอง และเห็นเส้นทางที่ตนต้องการดำเนินชีวิต และช่วยให้สมองเปลี่ยนการเชื่อมโยงใยประสาท เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานทางอารมณ์

หลักการสำคัญคือ ช่วยให้ผู้นั้นได้มีวิธี “คุยกับตนเอง” คล้ายๆ คุยกับอีกคนหนึ่งหรือหลายคน โดยใช้ภาษาเชิงบวก คล้ายเป็นการฝึกปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยเปลี่ยนการพูดคุยเชิงวิตกกังวล มาเป็นถ้อยคำเชิงให้กำลังใจ และให้อภัย

การทำแผนที่อารมณ์ และคุยกับตนเองด้วยภาษาเชิงบวก จะช่วยเปิด Johari Window ช่องที่เป็นจุดบอด (Blind Spot) ให้ผู้นั้นรู้จักตนเองดีขึ้น



## ขั้นตอนที่ 2 : ใช้สามเกลอในการฝึกอารมณ์

สามเกลอ (Trilogies) เป็นเครื่องมือ 3 ขั้นตอนหนึ่งชุด สำหรับใช้ฝึกจัดการอารมณ์ หลักการสำคัญคือ การมีอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์ใด ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่วิธีการส่งต่ออารมณ์ และส่งให้ใคร เป็นเรื่องที่ต้องฝึก ตัวอย่างของสามเกลอได้แก่

**ความฉลาดทางอารมณ์** ประกอบด้วย

- ① โฟ่แดง : หยุด ระวังอารมณ์ คิด
- ② โฟ่เหลือง : บอกปัญหา และความรู้สึก
- ③ โฟ่เขียว : ดำเนินการต่อ ลองดำเนินการตามแผนที่ดีที่สุด

- ① ฟัง สิ่งที่เขาพูด แสดงท่าทีว่าเข้าใจ อย่าปฏิเสธ แก้วตัว หรือหาเหตุผล
- ② โฟ่ก็สต่อเรื่องนั้น และหาความกระจ่าง
- ③ เคลื่อน สู่ทางออกและข้อตกลง

**ยับยั้งการโต้เถียงภายในใจ** ประกอบด้วย

- ① หยุดความคิด กันใดที่ได้ยิน บอกตัวเองให้หยุดความคิด
- ② ท้าทายความแม่นยำ ถามตัวเองว่า ฉันต้องการเป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบจริงหรือ
- ③ ทำให้ปัญหาเป็นเรื่องที่มีเป้าหมายยิ่งใหญ่ แทนที่ *“ฉันทำไม่ได้”* ด้วย *“นี่เป็นเรื่องท้าทายสำหรับฉัน”*

### สามเกลอสำหรับควบคุมความโกรธของตนเอง ประกอบด้วย

- 1 บอกตัวเองว่า หยุด ฉันไม่ชอบ
- 2 สูดหายใจยาวๆ ระหว่างหายใจเข้า ผ่อนคลาย ใบหน้า ปาก และขากรรไกร ระหว่างหายใจออก ผ่อนคลายมือ แขน ไหล่
- 3 แสดงพฤติกรรมซ้ำๆ อย่างมีสติ ใช้พฤติกรรมที่ลดความแกรี้ยวกราดลง

### สามเกลอสำหรับสงบพฤติกรรมของผู้อื่นลงประกอบด้วย

- 1 ช่วยให้ผู้นั้นสงบลง เน้นสงบอารมณ์ ไม่ใช่เหตุผล
- 2 เข้าถึง “*อา เข้าใจแล้ว (ฟังคิระนะ) เราสามารถจัดการเรื่องนี้โดย ...*” หลักการคือหากทางคุยกันโดยลดอารมณ์ลง ด้วยคำถามปลายเปิด
- 3 ควบคุม แบ่งประเด็นออกเป็นประเด็นย่อยๆ และหากทางออก

### แผนที่สามเกลอ ประกอบด้วย

- 1 ทบทวน อดีต
- 2 สร้างพลัง ปัจจุบัน
- 3 หันทิศใหม่ อนาคต

## ใช้สามเกลอในการฝึกอารมณ์

หลักการสำคัญของการจัดกิจกรรมเรียนรู้จากประสบการณ์คือ เริ่มด้วยกิจกรรมละลายน้ำแข็ง เพื่อสร้างความพร้อมทางอารมณ์ต่อการเรียนรู้ การใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่ง และควรใช้เป็นระยะๆ ตามความเหมาะสม วิธีอื่นๆ มีมากมาย วิธีง่ายๆ เช่น ให้มองท้องฟ้า ทำหน้าอย่างมีความสุข และยิ้ม อีกวิธีหนึ่งคือให้เลิกคิดเป็นเวลา 1 นาที

## ขั้นตอนที่ 3 : เข้าสู่อารมณ์ผ่านการเปรียบเทียบ

การเปรียบเทียบ หรืออุปมาอุปมัย (Metaphore) เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการสื่อความหมายหรือทำความเข้าใจประสบการณ์ที่เข้าใจยากหรือมีความซับซ้อน แต่การเปรียบเทียบจะมีคุณค่าต่อเมื่อ

- 1 สามารถตีความ
- 2 ในลักษณะที่ช่วยให้มองเห็นภาพ
- 3 ที่น่าส่ູกัถยคำ
- 4 ที่สื่อความหมาย
- 5 ต่อผู้เน้นโดยเฉพาะ

การเปรียบเทียบช่วยเชื่อมจิตสำนึกเข้ากับจิตไร้สำนึก ในคนที่มีปัญหาติดสารเสพติด มีบาดแผลทางใจ หรือถูกกระทำ คนเหล่านี้อาจขาดความรู้สึกร่างกาย การมีตัวตน นักบำบัดอาจช่วยโดยให้ผู้นั้นเปรียบเทียบตนเอง (Self-Metaphor) เพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึกมีตัวตน

การเปรียบเทียบอาจนำเสนอผ่านการเล่าเรื่อง การ์ตูน หรือสื่ออย่างอื่น

## สรุป

การเรียนรู้จะแข็งแรงหากผู้เรียนค้นพบสิ่งที่ตนเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านประสบการณ์ ซึ่งอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเสมอ คือช่วยให้จดจำประสบการณ์นั้น และขอเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง

# 18. มิติของการรู้

## ตอนที่ 19 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 8

### Experience, Knowing and Intelligence (The Knowing Dimension)

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ มนุษย์ที่ชีวิตทำคุณประโยชน์มากเป็นพิเศษ มักเป็นคนที่คิดลึก (Deep Thinker) แต่คิดช้า ตัวอย่างคือ ไออนส์ไตน์ ความฉลาดด้านการคิด และความฉลาดด้านการเรียนรู้ จากประสบการณ์เป็นสิ่งที่ฝึกได้ โดยหลากหลายวิธี

## การเรียนรู้ของมนุษย์ อยู่ในสมองทั้งหมดหรือไม่

คำตอบคือไม่ มนุษย์เรารับรู้และเรียนรู้จากทั้งเนื้อทั้งตัว โดยระบบประสาทและระบบอื่นๆ ทั้งร่างกาย โดยเฉพาะระบบฮอร์โมน แต่สมองก็มีส่วนสำคัญที่สุด และใช้พลังงานหมดเปลืองที่สุดด้วย โดยที่สมองมีน้ำหนักเพียงประมาณร้อยละ 2 ของร่างกาย แต่ใช้พลังงานประมาณร้อยละ 20 สมองจึงต้องมีกลไกประหยัดพลังงาน โดยทำให้กิจกรรมประจำวันทำได้โดยแทบไม่ต้องใช้ความคิด คือทำงานเป็นนิสัย

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้โดยตรงคือ Dopamine กับ Endorphins โดย Dopamine ทำหน้าที่ให้ความรู้สึกมีความสุข ความพอใจ ความฮึกเหิม เรียกว่าฮอร์โมนรางวัล เมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จ ส่วน Endorphins มีฤทธิ์คล้ายฝิ่น ช่วยระงับปวด ลดความเครียด ให้ความรู้สึกสงบผ่อนคลาย กล่าวได้ว่า มนุษย์เสพติดฮอร์โมนทั้งสองนี้ หรือฮอร์โมนทั้งสองนี้เป็นกลไกในชีวิตประจำวัน ตัวแรกทำหน้าที่กระตุ้นให้สมองตึกตัก ตัวหลังทำหน้าที่ช่วยให้สมองผ่อนคลาย

Adrenaline เป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ในทางอ้อม มีฤทธิ์กระตุ้นความตื่นตัว อารมณ์ และความจำ โดยกลไกที่อยู่นอกสมอง แต่อะดรีนาลินในระดับที่สูงเกินไป หรือกระตุ้นอย่างเรื้อรัง (ความเครียดเรื้อรัง) กลายเป็นตัวปิดกั้นการเรียนรู้

ถึงเวลานี้ เรามีความรู้เกี่ยวกับสมองอย่างมากมาย รู้โครงสร้างของสมอง และรู้ว่าสมองส่วนไหนทำหน้าที่อะไร และรู้ว่าสมองมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จากการมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก และโลกภายใน แม้เวลาที่เรานอนหลับ สมองก็ยังทำงานจัดหมวดหมู่ข้อมูล และตัดวงจรใยประสาทที่รกรุงรังทิ้งไป เรามีความรู้ว่าสมองส่วนใดมีการใช้งานมาก สมองส่วนนั้นจะโตขึ้น ดังกรณีคนขับรถแท็กซี่ในลอนดอน สมองส่วน Hippocampus โตมาก เพราะต้องใช้จำเส้นทางอันยุ่งเหยิงซับซ้อนของมหานครนี้ นี่คือสมองส่วนเก็บความจำระยะยาว (Long-Term Memory)

กลไกสมองเกี่ยวกับการเรียนรู้ มีอยู่ในหนังสือ



การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างไร



การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21  
(<https://shorturl.asia/eSbXU>)



และในการบรรยายเรื่อง มิติใหม่ๆ ของ Active Learning  
(<https://www.gotoknow.org/posts/702563>)



## คิดด้วยร่างกาย และคิดด้วยความรู้สึก

ศาสตร์ว่าด้วยการเรียนรู้ทำความเข้าใจโลกเรียกว่า ญาณวิทยา (Epistemology) เป็นเรื่องของบทรนี้ ส่วนศาสตร์ว่าด้วยความเข้าใจตัวตนของเราในการอยู่ในโลก เรียกว่า ภาววิทยา (Ontology) จะเป็นเรื่องของบทต่อไป

ดังได้กล่าวแล้ว ว่าการเรียนรู้ไม่ได้เป็นเรื่องของสมองล้วนๆ แต่เป็นเรื่องของร่างกายด้วย การเรียนรู้แบบใช้ร่างกายทั้งเนื้อทั้งตัวเข้าไปเรียนรู้เรียกว่า Embodied Cognition และจริงๆ แล้วการเรียนรู้ของเรายังขึ้นกับสภาพแวดล้อมโดยรอบด้วย แนวคิดของการเรียนรู้แบบนี้เรียกว่า Embedded Cognition โดยอาจแบ่งสมองอย่างกว้างๆ ได้เป็น 3 ส่วน

## แบ่งสมองอย่างกว้างๆ 3 ส่วน คือ

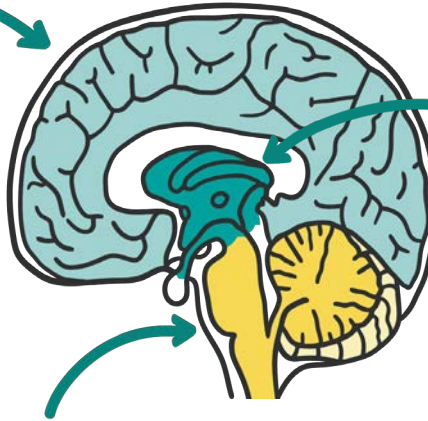
### 1. ส่วนคิด

เรียกว่า **Thinking Brain** เป็นสมองส่วนหน้า (**Cerebral Frontal Lobes**) ที่แยกเป็นซีกซ้ายขวา การทำงานของสมองส่วนคิด มี 2 ระบบคือ

1. ระบบคิดเร็ว (System 1) กับ

2. ระบบคิดช้า (System 2)

ชีวิตมนุษย์ส่วนใหญ่อยู่ภายใต้ระบบคิดอย่างรวดเร็ว หรือคิดอัตโนมัติ<sup>14</sup>



### 3. ส่วนรับรู้ รู้สึก และอารมณ์

เรียกว่า **Sensing Brain** และ **Feeling Brain** เป็นสมองส่วนกลาง (**Middle Brain**) ส่วนรับรู้ รู้สึก และอารมณ์

### 2. ส่วนดูแลการดำรงชีวิตการทำงานอย่างอัตโนมัติ

ได้แก่ การหายใจ การเต้นของหัวใจ การรักษาอุณหภูมิของร่างกาย เรียกว่า **Functioning Brain** บางทีเรียกว่า สมองสัตว์เลื้อยคลาน (**Reptilian Brain**) เป็นสมองส่วนล่าง สอดติดต่อกับไขสันหลัง

<sup>14</sup>คิดอย่างเร็วและคิดอย่างช้า





## จิตจัดระบบ: จัดประเภท และคิดสร้างสรรค์

เป็นธรรมชาติของจิตมนุษย์ ที่จะจัดระบบ จัดลำดับ แยกแยะ จัดประเภท (Classify) ตรวจสอบและหารูปแบบ (Pattern) ของปฏิสัมพันธ์ความเชื่อมโยง แนวคิดต่อจิตแบบนี้เรียกว่า จิตที่เรียนรู้โดยร่างกายอยู่ในสภาพแวดล้อมโดยรอบ (Embodied Mind) โดยร่างกายมีส่วนรับ ผัสสะจากภายนอกมากกว่าจำนวนใยประสาทนับร้อยเท่า จึงต้องมีกลไกจัดกลุ่มข้อมูลสำหรับการส่งไปยังส่วนของสมองที่ทำหน้าที่นั้นๆ ในกลไกการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สมองจะต้องทำงาน ร่วมกันหลายส่วนของสมอง ยิ่งส่วนต่างๆ ของสมองมีการทำงานร่วมกันมาก การคิดก็ยิ่งช้า คนที่คิดช้ามากอย่างไอโน้สไตน์จึงสามารถคิดลุ่มลึกเป็นพิเศษ

มนุษย์เริ่มต้นจัดประเภทสิ่งต่างๆ ตามระบบสองขั้ว ดี-ไม่ดี ถูก-ผิด มิตร-ศัตรู ง่าย-ซับซ้อน สวยงาม-น่าเกลียด แต่ในความเป็นจริง สิ่งต่างๆ และเรื่องราวต่างๆ มีธรรมชาติที่ซับซ้อน ยากต่อการเห็นและเข้าใจทั้งหมด ภาษาพูดและเขียนของมนุษย์ที่มีลักษณะเป็นเส้นตรง (Linear) มีส่วนทำให้เราเข้าใจไม่ถึงความซับซ้อนนั้น แต่ความฉลาดของสัมผัสทางกายด้านทิศทาง (Body GPS) ช่วยลดข้อจำกัดของภาษา โดยใช้การสื่อสารด้วยการเปรียบเทียบ (Metaphors) หรือใช้ภาษาท่าทาง

การเปรียบเทียบความรู้สึกทางกาย และด้านพื้นที่ (Spatial-Bodily Metaphors) ช่วยให้ สมองคิดเหตุผล ทีละขั้นตอน มีข้อมูลสนับสนุนการโต้แย้ง ในการจับประเด็น รับรู้เรื่องเวลา รู้สึก ว่าตนอยู่เหนือโลก เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และเรียนรู้ในทุกขั้นตอนของ ชีวิต (Lifewide Learning) นำสู่การคิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดเชิงหลักการ

การรู้อย่างแท้จริง จึงไม่ใช่การรู้อย่างที่เราค้นเคย ไม่ใช่การรู้แบบที่ได้จากโรงเรียนหรือ มหาวิทยาลัย เพราะการรู้เช่นนั้นยังไม่ใช่การรู้อย่างลึก การรู้อย่างลึกจะเกิดขึ้นได้ต้องใช้ทั้งการ รับรู้และเรียนรู้ทางสมองและทางกายหลากหลายมิติของการรับรู้และเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวร่างกาย การรับความรู้สึกทางกาย ทางพื้นที่ และทิศทาง การได้จัดระบบ สิ่งของกระตุ้นจักขุประสาท นำสู่การคิดเชิงหลักการในแนวทางใหม่ๆ เป็นหลักการและวิธีการของการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่แตกต่างจากการเรียนรู้ในระบบการศึกษาอย่างสิ้นเชิง

## ความฉลาดคืออะไร

นิยามความฉลาดที่ใช้ในวงการศึกษา กับที่ใช้ในการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นคนละนิยาม **วงการศึกษาเน้นที่ความสามารถด้านการคิด (Cognition) ได้แก่**

- การให้เหตุผล
- การแก้ปัญหา
- การวิเคราะห์
- การตัดสินใจ
- การริเริ่ม
- การทำความเข้าใจ

แต่วงการเรียนรู้จากประสบการณ์เน้นความฉลาดทุกด้าน หรือหลายรูปแบบประกอบกัน

## ความฉลาดหลายรูปแบบ

ในความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ **ความฉลาดเกิดจากปฏิสัมพันธ์และการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่บุคคลผู้นั้นมีชีวิตรอยู่**

**เวลานี้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า ความฉลาดมิได้หลายแบบ โดยมีหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ**

- 1 ความฉลาดเป็นองค์รวมของความฉลาดหลายแบบ
- 2 ความฉลาดแต่ละแบบไม่ขึ้นกับความฉลาดแบบอื่น
- 3 ความฉลาดเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์กัน

## อาจจำแนกความสามารถได้อย่างน้อย 11 ประการคือ

### 1 ด้านคณิตศาสตร์-เหตุผล

เป็นความสามารถคิดเป็นขั้นตอน และอย่างเป็นเหตุเป็นผล

### 2 ถ้อยคำ-ภาษา

ความสามารถเข้าใจและอธิบายความคิดผ่านทางภาษา

### 3 ร่างกาย-การเคลื่อนไหว

เกิดความรู้ผ่านการบ่อนกลับ (Feedback) ด้วยกิจกรรมทางกาย

### 4 ดนตรี

ว่องไวต่อเสียงสูงต่ำ (Tone) ระดับเสียง (Pitch) และจังหวะ (Rhythm) และสามารถทำซ้ำได้

### 5 สายตา-พื้นที่ (Visual-Spatial)

เรียนรู้จากภาพได้โดยตรง คิดเป็นภาพโดยไม่ต้องผ่านถ้อยคำ

### 6 ระหว่างบุคคล (Inter-Personal)

สามารถสังเกตและแยกแยะอารมณ์ (Mood) ภาวะอารมณ์ (Temperament) แรงจูงใจ และเจตนาอารมณ์ ของผู้อื่น

### 7 ภายในตนเอง (Intra-Personal)

เข้าถึงความรู้สึกของตนเอง

### 8 ธรรมชาติ

เข้าใจและมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อม

### 9 ฉลาดสร้างสรรค์

ความสามารถสร้างสรรค์ และนวัตกรรม

### 10 ฉลาดด้านจิตวิญญาณ

เชื่อมโยงโลกภายในกับโลกภายนอก และรับรู้ตัวตนที่เหนือกว่าตัวตนธรรมดา

### 11 ฉลาดคุณธรรม

ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีหลักการสูง ค่านิยมสูงส่ง

## ความฉลาดที่มักถูกละเลย

เป็นความฉลาดเชิงบูรณาการ ระหว่างจิตกับวัตถุ (รวมทั้งระหว่างร่างกายกับสภาพแวดล้อม) และระหว่างทฤษฎีกับปฏิบัติ ดังจะกล่าวถึงความฉลาด 5 ด้าน ต่อไปนี้

### SI ความฉลาดด้านประสาทสัมผัส (SI-Sensory Intelligence)

ได้กล่าวถึงโดยละเอียดในบันทึกตอนที่ 16 และ Beard & Wilson เสนอว่า SI สำคัญกว่า EQ ซึ่งผมไม่เห็นด้วย ผมเชื่อว่าความฉลาดทั้งสองด้านนี้เสริมส่งซึ่งกันและกัน

SI เชื่อมโยงกับ การคิด ความจำและการลืม และมีความสำคัญมากต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ คือใช้ประสาทสัมผัสกระตุ้นการเรียนรู้ ความคิด และความจำ

## EQ ความฉลาดด้านอารมณ์ (EQ – Emotional Intelligence)

มีรายละเอียดในบันทึกตอนที่ 17 อารมณ์เป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อจิต คืออารมณ์ในจิตแสดงออกทางกาย โดยเฉพาะทางระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เช่นกล้ามเนื้ออาการเกร็งที่กราม โกรธมีการกำหมัด มีความสุขร่างกายผ่อนคลาย รู้สึกว่าสำเร็จหน้าอกผายออก เป็นต้น

### ความฉลาดด้านอารมณ์มี 5 มิติ คือ

- 1 รู้อารมณ์ของตนเอง
- 2 จัดการอารมณ์ของตนเอง
- 3 สร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง
- 4 รู้อารมณ์ของผู้อื่น
- 5 ดูแลความสัมพันธ์

ความฉลาดด้านอารมณ์มีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของการเรียนรู้ ผ่านการก่อตัวของอัตลักษณ์ เชื่อมโยงสู่ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Belonging) และความมั่นใจตนเอง (และถ่อมตน)

## SQ ความฉลาดด้านจิตวิญญาณ (SQ-Spiritual Intelligence)

ความฉลาดด้านจิตวิญญาณจะบรรลุได้ ชีวิตของผู้นั้นต้องบรรลุความต้องการขั้นต่ำกว่าใน Maslow's Hierarchy of Needs เสียก่อนแล้วจึงจะไต่ขึ้นถึงขั้น Self-Actualization ซึ่งเป็นขั้นความฉลาดด้านจิตวิญญาณ

คนเราต้องเรียนรู้ระดับจิตใจและตัวตน จากการมีปฏิสัมพันธ์ทั้งต่อภายในตนเอง และต่อภายนอกตนเอง คือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสภาพแวดล้อม จนตัวตนแข็งแรง จึงจะถึงคราวทำให้ตัวตนหลุดออกจากความผูกพันกับสภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในตน เพื่อให้เกิดจิตอิสระ และความฉลาดด้านจิตวิญญาณ สภาพจิตอิสระอาจเรียกว่าจิตที่มีสมาธิ (Meditative State)

### ครูฝึกการเรียนรู้จากประสบการณ์ผจญภัยกลางแจ้ง ตีความเรื่องความฉลาดด้านจิตวิญญาณไว้ดังต่อไปนี้

- 1 เป็นธรรมชาติตามปกติของมนุษย์
- 2 มีความลับ
- 3 มีความรู้สึกกลัว และแปลกประหลาด
- 4 เชื่อมโยงกับความเชื่อในความเป็นหนึ่งเดียวกันกับผู้คน ตนเอง และจักรวาล
- 5 เป็นความงาม สุนทรีย์
- 6 เป็นการก้าวข้าม (Transcendent)
- 7 เป็นประสบการณ์สูงสุด (Peak Experience)
- 8 เป็นการสร้างความรู้สึกสงบภายใน ความเป็นหนึ่งเดียว และความสงบ
- 9 ถิ่นทูลกันดารช่วยดึงจุดมิติด้านจิตวิญญาณ

## 7 วิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณ ได้แก่

- ① หากทางสัมพันธ์ของตนเองส่วนที่มีมิติด้านจิตวิญญาณสูง  
ถามตนเองทุกวันว่า ฉันจะทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ได้อย่างไร  
**กฎแห่งธรรมะ**
- ② ฝึกอยู่กับความเจียม เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ฝึกจิตให้ไม่ติดสิน  
**กฎแห่งความบริสุทธิ์**
- ③ ฝึกเป็นผู้ให้ โดยรับของขวัญจากชีวิต แล้วมอบความหวังดีแก่ผู้อื่นให้มีความสุข  
**กฎแห่งการให้**
- ④ แสวงหาทางเลือกในปัจจุบันขณะ โดยถามตนเองว่า  
การตัดสินใจนั้นจะนำความสุขมาให้แก่ตนเองและผู้อื่นหรือไม่  
**กฎแห่งกรรม**
- ⑤ ยอมรับผู้คนและสถานการณ์ตามที่ เป็น ปฏิบัติตัวโดยไม่กล่าวโทษ ไม่ปกป้อง ไม่ชักจูง  
**กฎของอุเบกขา**
- ⑥ ทำรายการเจตจำนงของตน แล้วปล่อยให้ล่องลอยไปในจักรวาล  
ดำรงตนตามเจตจำนง  
**กฎของความมุ่งหวัง**
- ⑦ ปล่อยให้ตนเองและผู้อื่นเป็นไปตามที่เป็น  
ทำความเข้าใจความไม่แน่นอน เชื่อในโอกาสทุกรูปแบบ  
**กฎของความไม่ยึดติด**

## **NQ** ความฉลาดด้านธรรมชาติ (NQ – Naturalistic Intelligence)

เป็นความสามารถมีความรู้สึกใกล้ชิดเป็นพิเศษกับธรรมชาติ มีความพิศวงต่อทุกสิ่งที่เป็นธรรมชาติ สามารถรับรู้ประสาทสัมผัสจากธรรมชาติ ได้ลึกและครบมิติ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ เกิดการเรียนรู้ในมิติที่ลึกกว่าการใคร่ครวญสะท้อนคิด มีความสำคัญต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ในกรณีของประสบการณ์ธรรมชาติกลางแจ้ง

### **ในการเรียนรู้จากการสัมผัสธรรมชาติ ควรเน้น 3 ขั้นตอนของการเรียนรู้ คือ**

- ① **Sensing** โดยการสังเกตซ้ำๆ ซ้ำๆ มีสมาธิอยู่กับสิ่งนั้น จนคล้ายหลอมรวมเป็นสิ่งเดียวกัน
- ② **Presencing** ถอยออกมาและสะท้อนคิด เพื่อให้ความรู้ภายในเผยออกมา
- ③ **Realizing** สร้างความจริงชุดใหม่ นำมาปฏิบัติกันต่ออย่างเป็นธรรมชาติ



## CQ/CI ความฉลาดด้านสร้างสรรค์ (CQ/CI–Creative Intelligence)

ความฉลาดด้านสร้างสรรค์ยังเป็นที่พิศวง ว่าทำไมบางคนจึงเกิดแรงบันดาลใจและสร้างนวัตกรรมได้ง่าย แต่คนส่วนใหญ่ทำไม่ได้ เป็นที่รู้กันว่าความฉลาดด้านสร้างสรรค์ไม่เกี่ยวกับปัญญา (Intellect) และที่น่าสนใจคือ เด็กมีมิตินี้สูงกว่าผู้ใหญ่ คล้ายๆ มนุษย์เราสูญเสียมิติด้านความสร้างสรรค์ไปกับความเป็นผู้ใหญ่

ความคิดสร้างสรรค์มีสองช่วงคือ ช่วงแรกคิดฟุ้งหรือคิดแตกต่างหลากหลาย (Divergent Thinking) แล้วจึงคิดหาทางเลือกหรือหาข้อสรุป (Convergent Thinking) คนที่มีความสร้างสรรค์สูงมักเป็นนักคิดฟุ้ง ซึ่งมีคุณสมบัติ มีไอเดียมากหลากหลายและยืดหยุ่น มีความคิดใหม่ๆ ขยายความคิดเก่ง ว่องไวต่อปัญหา และให้ความหมายใหม่แก่ เปรียบเทียบเก่ง คิดแหวกแนว (Lateral Thinking) เก่ง มีปัญญาญาณ (Intuition) มีความเป็นตัวของตัวเองสูง และคิดเล่นๆ เก่ง คนที่มีความสร้างสรรค์สูงมักก่อผลกระทบต่อสภาพเดิมๆ จึงมักได้ชื่อว่าเป็นนักก่อความยุ่งยาก

### มีผู้เสนอว่า ความคิดสร้างสรรค์มี 4 ขั้นตอน คือ

- 1 พิศวงสงสัย
- 2 แรงจูงใจ
- 3 ความกล้าหาญทางปัญญา
- 4 ผ่อนคลาย

คุณสมบัติที่เป็นพื้นฐานสำหรับความคิดสร้างสรรค์คือ ความช่างสงสัย ชอบลอง ชี้เล่น กล้าเสี่ยง คิดยืดหยุ่น คิดเชิงอุปมาอุปไมย มีสุนทรียะ ตัวปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์มักเกิดจากการที่ผู้อื่นประเมินความคิดนั้นเร็วเกินไป เขาจึงแนะนำให้แยกระหว่างกระบวนการเสนอไอเดียเดียวกับกระบวนการประเมินไอเดีย

## มีผู้เสนอขั้นตอนของ CI และการปลดปล่อยตนเอง ว่าประกอบด้วย

- 1 การแยกตัว (Detachment) สร้างความรู้สึกว่า ปัญหาเป็นเรื่องที่อยู่ไกล
- 2 เข้าไปเกี่ยวข้อง ในลักษณะที่ตัวตนของเราคล้ายเป็นสปริง ดึงเข้าดึงออก
- 3 ผัดผ่อน ไม่รีบตัดสินใจ
- 4 ตั้งสมาธิ เพื่อให้จิตใจอิสระ
- 5 กำหนดความรู้สึก ให้ทางออกไหลออกมาเอง

มีผู้แนะนำว่า การมี CI หมายถึงการมี “กรอบ” (Frame) ของความคิด หลายกรอบ หรือหลากหลายแบบ ทำให้มีทางเลือกที่หลากหลาย

อีกแนวทางหนึ่งคือ ใช้การคิดแบบที่ต่างจากแนวปกติที่คิดเป็น ถ้อยคำ แนวทางใหม่คิดเป็นภาพ เป็นความรู้สึก เป็นปัญญาญาณ แนวทางหลังคือการคิดสร้างสรรค์

# ปัญญา

ปัญญาเกิดจากประสบการณ์ชีวิต และการเรียนรู้ชั้นสูง Howard Gardner กล่าวว่า ปัญญาเกิดจากการคิดขั้นสูงกว่าความฉลาดตามปกติ 4 มิติ คือ สามัญสำนึก คิดริเริ่ม คิดอุปมา และปัญญา โดยที่ปัญญาคือความสามารถป้องกันไม่ให้อัตตาเข้ามายุ่งเกี่ยวกับการตัดสินใจทางเลือกในชีวิต

ครูฝึกการเรียนรู้จากประสบการณ์ให้นิยามปัญญาในการเอื้ออำนวยกระบวนการเพื่อการเรียนรู้ ว่าหมายถึงความชำนาญในการให้ความหมายต่อชีวิต และในการดำรงชีวิต หรือหมายถึงระบบความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับมิติด้านปฏิบัติในชีวิต

- ① ความรู้เกี่ยวกับตนเอง และวุฒิภาวะ
- ② ความรู้ด้านความมุ่งมั่นและเป้าหมายในชีวิต
- ③ ความเข้าใจเงื่อนไขด้านวัฒนธรรม
- ④ มีพื้นที่จะยอมรับความผิดพลาด และรู้จักเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น
- ⑤ เข้าใจจิตวิทยาและความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น เข้าใจอะลูเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์
- ⑥ สามารถมองทะลุเหตุการณ์ เข้าใจความหมายของเหตุการณ์
- ⑦ อดทนต่อความกำกวมไม่ชัดเจน และสามารถทำงานกับความกำกวมนั้น

- ๘ สะดวกที่จะทำงานกับกรณีที่ไร้ระเบียบ หรือมีระบบที่ไม่ดี
- ๙ เข้าใจความมัวของมนุษย์
- ๑๐ เปิดใจรับเหตุการณ์ที่ไร้เหตุผล หรือไม่เป็นไปตามประเพณีหรือวัฒนธรรม
- ๑๑ สามารถตีกรอบเรื่องราว เพื่อนำสู่การปฏิบัติได้
- ๑๒ หลีกเลี่ยงการเหมารวม
- ๑๓ คิดภาพรวม เปิดใจ คิดแบบปลายเปิด คิดโดยเข้าใจบริบท
- ๑๔ สามารถเข้าใจกระบวนการคิด (Meta-Thinking)
- ๑๕ สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของปัจจัยที่หลากหลาย  
มองเห็นจุดผิดพลาดของการให้เหตุผล ความสามารถสังเคราะห์
- ๑๖ สามารถป้องกันไม่ให้ประสบการณ์ก่อตัวเป็นจุดบอด
- ๑๗ สามารถมองภาพปัญหาในระยะยาว
- ๑๘ กำหนดที่สองหน้า คือแสดงความเข้าใจเห็นอกเห็นใจ  
และในเวลาเดียวกันก็ท้าทายและสร้างความหงุดหงิด
- ๑๙ เข้าใจมิติด้านจิตวิญญาณในชีวิต

## สรุป

เป้าหมายของบันทึกชุดนี้คือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ให้ได้ผลในมิติที่ลึก และเชื่อมโยง จะได้ผลดีจริง ครูฝึกต้องเข้าใจมิติต่างๆ ของการคิด การรู้ และ ความฉลาด ที่มีความซับซ้อนยิ่ง นำสู่ความจริงที่ว่า การเรียนรู้เป็นองค์รวมของกิจกรรม ในสมอง ร่างกาย ปัญญาญาณ (Intuition หรือ Gut Feeling) อารมณ์ และความรู้สึกด้านจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมภายนอกตัวเรา นอกจากนี้ Peter Senge ยังทำนายไว้ว่า ขั้นตอนต่อไปของความฉลาดคือ การทำให้ปัจเจกบุคคล หลอมรวมกันเป็น “ปัญญาหนึ่งเดียว” (Single Intelligence) ในสภาพที่บุคคลมี ร่างกายแยกกัน แต่รวมใจเป็นหนึ่งเดียว

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
**ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง**

19. มิติด้าน  
การดำรงอยู่

## ตอนที่ 19 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 9

### Deeper Learning (The Being Dimension)

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ การมีสติอยู่กับตัวตนในปัจจุบันขณะเป็นปัจจัยการเรียนรู้ที่สำคัญ หรือกล่าวใหม่ว่า การดำรงอยู่หรือการมีชีวิตอยู่นั่นเอง เป็นประสบการณ์สำคัญเพื่อการเรียนรู้แบบเรียนรู้บูรณาการ (Holistic Learning)

## ประสบการณ์ของการเป็นมนุษย์

ประสบการณ์ของการเป็นมนุษย์ของแต่ละคนมีความจำเพาะ ไม่เหมือนของคนอื่น เพราะแต่ละคนตีความตามความรู้ ประสบการณ์ และอารมณ์ที่จำเพาะของแต่ละคน

คนที่ถูกตีกรอบประสบการณ์ให้จำกัดมากๆ จะไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักผู้อื่น หรือรู้จักแบบบิดๆ เบี้ยวๆ คนเราแต่ละคนถูกจำกัดโดยไม่รู้ตัวมากน้อยต่างกัน และต่างด้านกัน และในบางกรณีตนเองจำกัดตนเอง

## สภาวะ: (Well-Being)

สังคมโลกปัจจุบันนิยามสภาวะด้วยการเติบโตทางเศรษฐกิจ (GDP–Gross Domestic Product) ด้วยความเชื่อว่าเมื่อเศรษฐกิจเติบโตก็จะดีให้ผู้คนมีชีวิตที่ดีตามไป ซึ่งก็เป็นจริงบางด้านหรือบางส่วน แต่ไม่ทุกด้าน และก่อปัญหาในบางส่วน เช่น ความเหลื่อมล้ำ และในตอนนี้ก็รู้ว่าก่อปัญหาใหญ่แก่ระบบภูมิอากาศของโลก ทำให้โลกร้อนขึ้น เป็นการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน ดังนั้นปัจจัยสู่สภาวะของโลกจึงเป็นเรื่องทางสายกลางหรือความพอดี หรือสมดุล

จึงเกิดแนวคิด GNH–Gross National Happiness ริเริ่มและใช้โดยประเทศภูฏานตั้งแต่ปี 2514 มาจนปัจจุบัน และองค์การสหประชาชาติริเริ่ม HDI–Human Development Index ตั้งแต่ปี 2553 โดยมีดัชนี 3 หมวด คือ

- สภาวะ
- การศึกษา และ
- มาตรฐานการดำรงชีวิต

ประเทศที่ HDI 2022 สูงสุด 10 ประเทศแรกคือ สวิตเซอร์แลนด์ นอร์เวย์ ไชล์แลนด์ ฮังการี (จีน) ออสเตรเลีย เดนมาร์ก สวีเดน ไอร์แลนด์ เยอรมนี เนเธอร์แลนด์

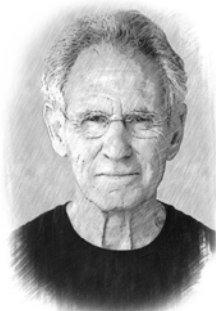


หลังเกิดวิกฤติเศรษฐกิจปี ค.ศ. 2008 ประเทศฝรั่งเศสดำเนินการศึกษา  
แนวทางเปลี่ยนเป้าการพัฒนาประเทศจากเน้น GDP มาเป็นการพัฒนาสุขภาวะ  
โดยมี 8 มิติสำคัญคือ

- ① มาตรฐานการดำรงชีวิตด้านวัตถุ (รายได้ การใช้จ่าย ความมั่นคง)
- ② สุขภาพ
- ③ การศึกษา
- ④ กิจกรรมส่วนตัว รวมทั้งงาน
- ⑤ สิทธิเสียงทางการเมือง การปกครอง
- ⑥ การมีเวดวงสังคม เครื่องอำนวยความสะดวก
- ⑦ สภาพแวดล้อม (ปัจจุบันและอนาคต)
- ⑧ ความไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ทางเศรษฐกิจและด้านกายภาพ

## มีสติขั้นสูง

การฝึกสติภาวนา (Mindfulness) เพื่อการมีชีวิตที่ดี มีรากฐานทางพุทธจากอินเดียและจีนมากกว่า 2,500 ปี และประเทศไทยก็ได้รับมาด้วยเป็นเวลาช้านาน แต่ฝรั่งเพิ่งมาตื่นตัวเมื่อราวๆ ห้าสิบปีมานี้เอง



คนสำคัญที่สุดคือ Jon Kabat-Zinn เป็นการเคลื่อนไหวให้ขบวนการพัฒนาสติขั้นสูงหลุดออกมาจากวงการศาสนา คือเป็นวิธีการพัฒนาจิตและสุขภาวะที่ใช้กันทั่วไปในชีวิตฆราวาส



ลูกชายของผม (วิจักขณ์ พานิช) กำลังขับเคลื่อนเรื่องนี้ในประเทศไทย โดยก่อตั้ง **สถาบันวัชรสิทธา** ขึ้นมา ดำเนินการในรูปแบบของมูลนิธิที่สมาชิกร่วมกันเป็นเจ้าของและสนับสนุน

การปฏิบัติสติภาวนา ช่วยลดความเครียด ความหุดหู่ซึมเศร้า และความทุกข์ทางใจอื่นๆ หลักการสำคัญคือ ฟุ้งความสนใจไปที่ประสบการณ์ภายใน (ได้แก่ การหายใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด) และประสบการณ์ภายนอก เช่นภาพ เสียง สัมผัส โดยเน้นฝึกทักษะหลัก 3 ด้าน คือ

- ① **เฟุ้งความสนใจไปที่สิ่งเดียวที่เกิดขึ้นในขณะนั้น**  
โดยที่สิ่งนั้นอาจเกิดภายในตัวเราก็ได้ หรือเกิดภายนอกตัวเราก็ได้
- ② **สังเกตว่า ตามปกติเราตอบสนองสิ่งนั้นอย่างไร**
- ③ **พิจารณาว่าเรามีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร และใคร่ครวญว่าอยากมีปฏิกิริยาที่แตกต่างไปอย่างไร**

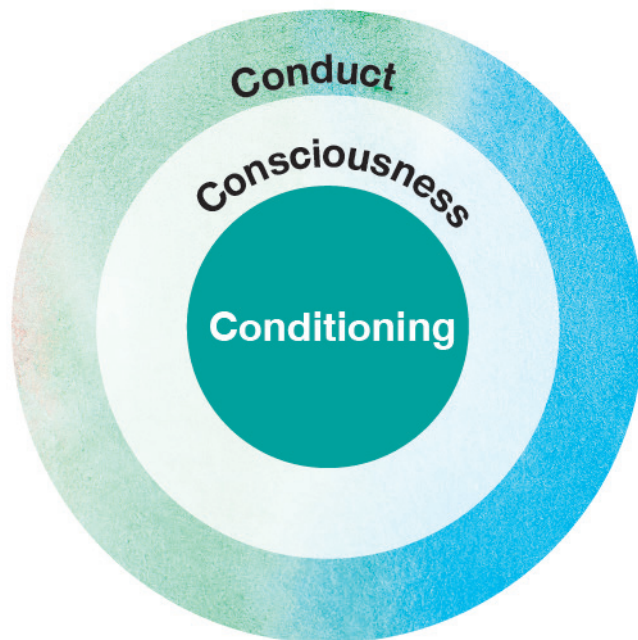
เขาบอกว่าอุปสรรคสำคัญของมือใหม่ในการฝึกสติภาวนาคือ ระหว่างฝึกเกิดความคิดฟุ้งซ่านขึ้นมากลบบหมด ต้องฝึกตั้งสติว่าความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ภายนอกเกิดจากจิตปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่เราต้องรู้เท่าทัน และไม่ตกเป็นเหยื่อ บอกตัวเองว่าความคิดเหล่านั้นมาแล้วก็จะผ่านไป อย่ายึดถือมาเป็นอารมณ์ การมีครูฝึกคอยให้คำแนะนำ จะช่วยการก้าวข้ามอุปสรรคเช่นนี้

# หลักการ 3C

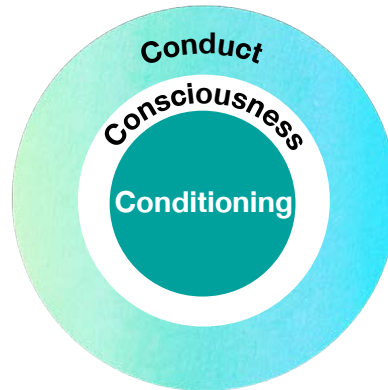
หลักการ 3C ประกอบด้วย

- Conditioning
- Consciousness
- Conduct

พฤติกรรม (Conduct) ของคนเรามีพื้นฐานมาจากเงื่อนไขในอดีต (Conditioning) ประกอบกับสติระลึกรู้ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต (Consciousness) ดังแสดงในรูปแบบ



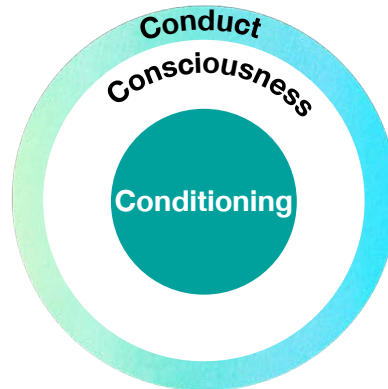
หากสติระลึกรู้ (Consciousness) อ่อนแอ (วงสีเขียวมาก) ซึ่งหมายถึงสติว่าตนเป็นใคร กำลังทำอะไรอยู่ อ่อนแอ ก็จะทำให้เงื่อนไขในอดีต (Conditioning) (อคติ ความชอบ ความลำเอียง ฯลฯ) ออกมาทำงานบังคับบัญชา พฤติกรรม (Conduct) มีผลให้แสดงพฤติกรรมแบบไร้สติ



หากเรามีสติ (วงสีเขียวหนา) ใช้เวลา คิดอย่างรอบคอบ (คิดช้า-System 2) ว่า

- ตัวเราเป็นใคร
- ผู้เกี่ยวข้องเป็นใคร
- กำลังร่วมกันทำอะไร
- เพื่อเป้าหมาย (Purpose) อะไร และ
- สภาพในปัจจุบันจะเป็นอย่างไร

เราก็จะเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตัวเอง ไม่ปล่อยให้เงื่อนไขในอดีตเป็นผู้บงการ เท่ากับสติช่วยให้เราแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน ทำให้พฤติกรรมของเรามีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพในปัจจุบันขณะ



ในฐานะครูฝึก หรือผู้อำนวยการความสะดวกต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ ผู้เขียนหนังสือ (Beard & Wilson) เสนอ

### สาระสำคัญในการทำหน้าที่ โดยพูดกับตัวเอง ดังนี้

- ฉันเตรียมตัวต่องานนี้อย่างดี อย่างรอบคอบ มีการวางแผนอย่างดีมาก บัดนี้ ฉันจะลืมนั่นทั้งหมด และตั้งสติอยู่กับปัจจุบันขณะ
- ฉันเดินเข้าสู่ลานกิจกรรม และตระหนักว่าผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มเดียวกันกับเมื่อวาน แต่ไม่ใช่คนเดิม เพราะเขาได้ผ่านเหตุการณ์เมื่อวาน และมีการสะท้อนคิดเมื่อคืน
- ชีวิตของฉันเมื่อวานนี้ถึงเข้านี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร ฉันนำเอาความรู้สึกโกรธ ชัดใจ ไม่พอใจ เข้าสู่พื้นที่เรียนรู้หรือเปล่า ฉันแขวนมันไว้กับที่แขวนเสื้อเมื่อสักครู่นี้ไหม
- ฉันเข้าใจความรู้สึกในขณะนี้ของผู้เข้าร่วมไหม ผู้เข้าร่วมต้องการเข้าร่วมกิจกรรมหรืออยากไปที่อื่น ฉันมีแผนรับมือความจริงนี้ไหม หรือจะดำเนินการตามแผนเดิม
- ฉันเตรียมตัวมาอย่างดี แต่ก็ตื่นเต้น เพราะเป็นงานใหม่ ฉันจะทำที่ว่าฉันรู้หมด หรือเปิดใจบอกว่าไม่รู้หลายเรื่อง ฉันพร้อมที่จะดำเนินการอย่างสนุกสนาน และพร้อมที่จะรับมือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นหรือไม่
- ย่อมมีคนไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ฉันบอก บางคนอาจทำทนายทุกเรื่องที่ฉันพูด ฉันจะจัดการคนแบบนี้ได้อย่างไร ฉันจะใช้ท่าทีอย่างไร ใช้หลักการและคำนิยามแบบไหน
- ฉันจะจัดการความโกรธความไม่พอใจของตนเองอย่างไร ทั้งที่เกิดต่อโครงการหรือเกิดในชั้นเรียน
- ฉันจะตอบสนองอย่างไร ในกรณีที่ฉันไม่รู้คำตอบ

- ฉันรู้ว่าการตัดสินใจ (ดีไม่ดี ถูกผิด ฯลฯ) ปิดกั้นการค้นหาและค้นพบ แต่เมื่อมีความรู้สึกนี้ไหลเข้ามาในใจ และในถ้อยคำ ฉันจะรับมืออย่างไร

---

- อะไรคือสิ่งที่ฉันฟังใจ ว่าจะต้องเกิดขึ้น ไม่มีทางเลี่ยง

---

- ฉันต้องการให้ผู้เข้าร่วมอยู่กับกิจกรรม และร่วมกิจกรรมจริงๆ แต่ฉันทำไม่ได้ผลต่อทุกคน และทุกเวลา ในบางช่วงสไตล์ของฉันใช้ได้ดีต่อคนกลุ่มหนึ่ง แต่ไม่ได้ผลต่อคนอีกกลุ่มหนึ่ง ฉันจะเปลี่ยนสไตล์การดำเนินการไปเรื่อยๆ ไหม

---

- ฉันตระหนักว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการตลอดชีวิต ประสบการณ์ที่ฉันจัดให้อาจไม่ส่งผลในวันพรุ่งนี้ แต่เกิดผลใน 10 ปีข้างหน้า ฉันต้องไม่หลงตั้งความหวังว่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงภายในช่วงเวลาของโครงการ

---

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพื้นความเข้าใจเรื่องนี้แค่ไหน ฉันต้องการเริ่มจากจุดที่เขาเข้าใจ ไม่ใช่จากจุดที่ฉันเข้าใจ ฉันต้องเริ่มที่ผลประโยชน์ของเขาเป็นหลัก

---

- มีจังหวะหยุดชั่วคราวหลังฟัง มีจังหวะหยุดชั่วคราวหลังพูด หายใจยาวๆ เพื่อให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง เพื่อเตรียมรับการตอบสนองของผู้เรียน ในลักษณะที่ตัวฉันตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน

---

- ถึงแม้จะเตรียมการอย่างดี แต่ฉันจะยึดหยุ่นตามความต้องการของกลุ่มผู้เรียน โดยอาจล้มเลิกแผนเดิมทั้งหมด แล้วคิดกระบวนการใหม่เพื่อสนองผู้เรียน

- มีจังหวะหยุดชั่วคราวหลังฟัง มีจังหวะหยุดชั่วคราวหลังพูด หายใจยาวๆ เพื่อให้ ออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง เพื่อเตรียมรับการตอบสนองของผู้เรียน ในลักษณะที่ ตัวฉันตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ตั้งคำถามว่า ความจริงในขณะนี้คืออะไร

---

- ฉันไม่ต้องการมีอำนาจเหนือใครทั้งสิ้น ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงใคร ฉันมาที่นี่ เพื่อช่วยให้บางคนมองเห็นสิ่งที่ไม่สามารถเห็นมาก่อน ผ่านการกระทำของตนเอง ฉันจะตั้งคำถามเรื่อยไปว่า ใครมีอำนาจ หากคำตอบไม่ก่อผลดีต่อกลุ่มผู้เรียน ฉันจะเปลี่ยนบรรยากาศและวิธีการ

---

- ฉันมีความชัดเจนเรื่องเป้าหมายที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของฉันหรือไม่ ฉันรู้ไหมว่าทำไมฉันจึงทำอย่างนี้ หากไม่รู้ ต้องหาคำตอบให้ได้

---

- จงสงบใจ จงมีความสุข ฉันไม่เกี่ยวข้องกับความวุ่นวายนั้น

เขาแนะนำให้ครูทุกคนทำรายการทำนองนี้ของตนเอง จะช่วยการพัฒนาตนเองอย่างไม่รู้ตัว



# ฝึกสติระลึกรู้ผ่านการฝึกใคร่ครวญสะท้อนคิด

เป็นการฝึกใช้ Kolb'S Experiential Learning Cycle ในกิจกรรมประจำวันหรือในภาษาของการจัดการความรู้เรียกว่า AAR-After Action Review การปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยพัฒนาสติระลึกรู้ด้วย

## สะท้อนคิดระหว่างกิจกรรม (Reflection-in-Action) กับสะท้อนคิดต่อกิจกรรม (Reflection-on-Action)

สะท้อนคิดระหว่างกิจกรรม (Reflection-in-Action) อาจเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Concurrent Learning เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลปัจจุบันทันทีที่เหตุการณ์เกิดสดๆ ขอเล่าประสบการณ์ของตนเองว่าข้อสะท้อนคิดนี้เกิดอย่างสายฟ้าแลบ และบางครั้งในอีกนาทีเดียวก็ลืม ผมจึงใช้วิธีเข้าประชุมหรือทำงานโดยมี ipad Mini และดินสอเขียนไอแพดติดตัวอยู่เสมอ และจดประเด็นสำคัญของการประชุมในขณะนั้นด้วยสีด้า เมื่อประเด็นสะท้อนคิดแวบเข้ามา ก็จดไว้ด้วยสีแดง ช่วยให้ไม่ลืม และเวลาให้ความเห็นก็ให้ได้อย่างเป็นระบบ เป็นข้อๆ อย่างกระชับและชัดเจน

สะท้อนคิดต่อกิจกรรม (Reflection-on-Action) อาจเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Retrospective Learning เป็นการสะท้อนคิดย้อนหลัง หลังเหตุการณ์เกิดแล้วหนึ่งวัน 1 สัปดาห์ 1 เดือน 1 ปี 10 ปี หรือ 50 ปี ตัวผมเองสะท้อนคิดกลับไปยังประสบการณ์สมัยเด็กที่บ้านนอกเมื่อว่าเจ็ดสิบปีมาแล้วบ่อยๆ การสะท้อนคิดแบบนี้อาจทำคนเดียว หรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ หากทำเป็นกลุ่มต้องใช้วิธีประชุมแบบ สานเสวนา (Dialogue) มีประโยชน์ตรงที่ได้ฟังการตีความที่แตกต่างกัน

# ปัจจัยส่งเสริมการใคร่ครวญสะท้อนคิด

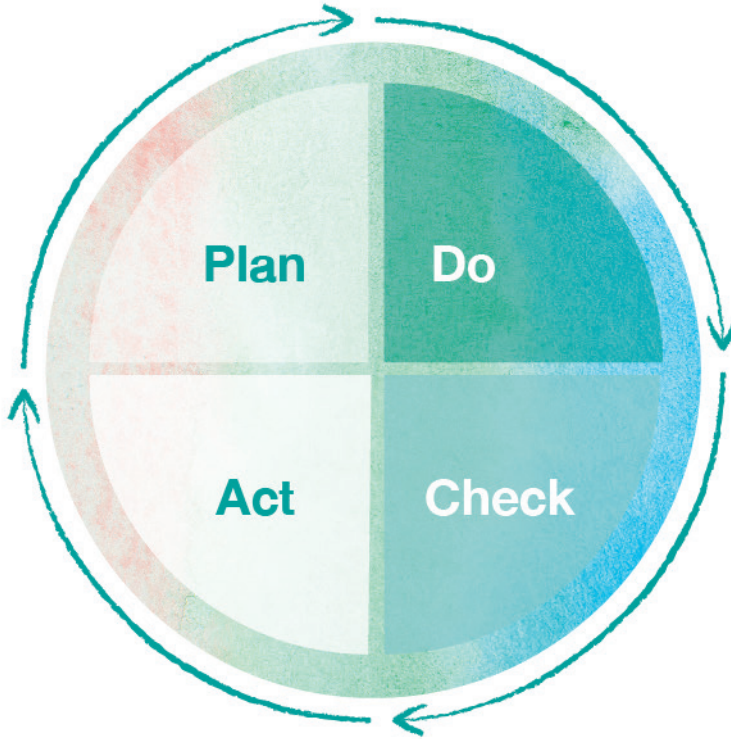
เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์อย่างมีคุณภาพสูง ต้องส่งเสริมให้การใคร่ครวญสะท้อนคิดทั้งในระหว่างทำงาน และหลังงาน

โดยมี**ปัจจัยส่งเสริมการใคร่ครวญสะท้อนคิด** 5 ประการ คือ

- ① **ความมีอิสระ (Autonomy)** ช่วยให้อ้าคิด และมีความรับผิดชอบต่อการสะท้อนคิดเพื่อเรียนรู้และพัฒนางาน ในกรณีที่หัวหน้างานไม่มีความเชื่อถือว่าไว้วางใจคนในหน่วยงาน สภาพอารมณ์ของผู้ปฏิบัติงานจะไม่เอื้อต่อการใคร่ครวญสะท้อนคิด
- ② **การป้อนกลับ (Feedback)** ผมมีความเห็นว่า Feedback ที่ดีที่สุดคือคำถาม ที่เป็นคำถามเชิงสะกดใจ
- ③ **ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น** ที่มีการรับฟัง ตั้งคำถาม และกระตุ้นความตื่นตัวซึ่งกันและกัน ช่วยให้เกิดความคิดใหม่ๆ และได้รับฟังข้อคิดเห็น หรือการตีความที่ต่างจากที่เราคิดได้
- ④ **แรงกดดัน** ที่เป็นแรงกดดันเชิงบวก เช่น การมีเวลาจำกัด ช่วยให้การสะท้อนคิดเข้าเรื่องเร็ว หรือแรงกดดันเชิงเป้าหมายงาน เอามาตั้งคำถามเพื่อการสะท้อนคิด
- ⑤ **แรงกดดันชั่วคราว** ตัวอย่างเช่น หัวหน้าไม่มีเวลา ต้องตามไปสะท้อนคิดกันระหว่างลงลิฟท์ เพราะหัวหน้ามีการกิจด่วน

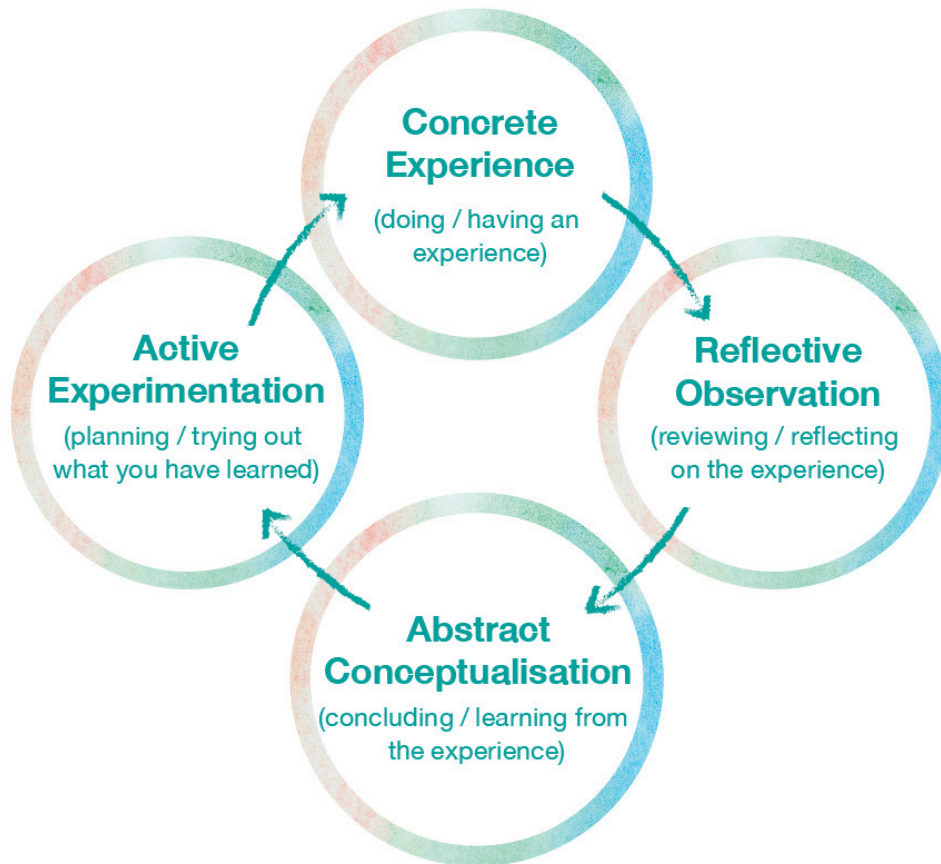
# การเรียนรู้วงจรเดียว กับการเรียนรู้สองวงจร

วงจรเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เรารู้จักกันดี คือ Kolb'S Experiential Learning Cycle กับ Deming Cycle หรือ PDCA (Plan-Do-Check-Act) Cycle ของการพัฒนาคุณภาพ ที่ทั้งสองวงจรมี 4 ขั้นตอน เป็นเรื่องการคิดเสีย 2 ขั้นตอน ดังรูป Deming Cycle



เริ่มจาก Plan หรือการวางแผน (คิด)ว่าจะทำอะไร อย่างไร แล้วปฏิบัติ (Do) ตามด้วยการตรวจสอบ (Check) และคิดว่าจะทำงานนั้นให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างไร (Act) เมื่อทำซ้ำๆ ร่วมกันในกลุ่มเพื่อนร่วมงาน ก็จะเกิดความเข้าใจทั้งวิธีการทำงานและหลักการของการทำงานนั้นไปโดยอัตโนมัติ แถมยังสร้างนิสัยหรือวัฒนธรรมคุณภาพงาน และการพัฒนาคุณภาพงานอย่างต่อเนื่อง นิสัยนี้จะเป็นคุณต่อบุคคลไปตลอดชีวิต

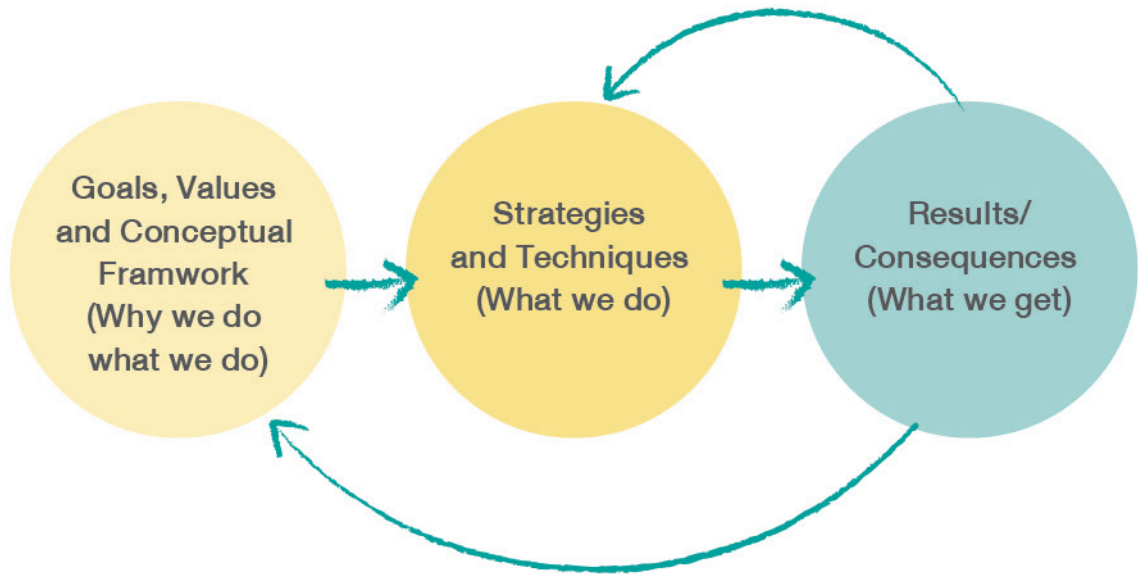
ส่วนวงจร Kolb's Experiential Learning Cycle คล้าย แต่ไม่เหมือน Deming Cycle ดังนี้



เริ่มที่ประสบการณ์ตรง (Concrete Experience) ในระหว่างนั้นก็สังเกตและคิด (สะท้อนคิด) (Reflective Observation) ตามติดด้วยการคิดเชิงนามธรรมไปสู่หลักการ (Abstract Conceptualization) จะเห็นว่า ใน Kolb's Experiential Learning Cycle การคิดสองขั้นตอนอยู่ติดกัน ที่จริงยังมีการคิดขั้นตอนที่สามซ่อนอยู่ คือ “คิดเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง” ต่อหลักการหรือทฤษฎีที่ตนคิดขึ้น นำสู่ขั้นตอนที่ 4 (Active Experimentation) คือเอาหลักการที่คิดได้ไปทดลองใช้ในกิจกรรมเดิม เพื่อดูว่าได้ผลดีขึ้นหรือไม่ หรือทดลองใช้ในกิจกรรมใหม่ที่คาดว่าจะใช้ได้ผล ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจหลักการนั้นดีขึ้น

จะเห็นว่า Kolb's Experiential Learning Cycle เป็นวงจรเรียนรู้ที่เชื่อมการปฏิบัติเข้ากับการเรียนรู้ทฤษฎี ในลักษณะที่การปฏิบัติช่วยเพิ่มความเข้าใจทฤษฎีที่คมชัดลึกและเชื่อมโยงยิ่งขึ้น โนม์เอียงหรือเชื่อมโยงเข้าสู่การเรียนรู้แบบสองวงจร (Double Loop Learning) ดังรูป

## Single Loop Feedback



## Double Loop Feedback

การเรียนรู้จากการปฏิบัติหรือจากประสบการณ์ เกิดจากการได้รับการป้อนกลับ (Feedback) หรือป้อนไปข้างหน้า (Feed Forward) หากป้อนกลับเพื่อพัฒนาเทคนิคหรือวิธีการ เรียกว่าการเรียนรู้วงจรเดี่ยว (Single Loop Learning) หากป้อนกลับไปที่หลักการ (กล่องสีเขียว) ด้วย เรียกว่าการเรียนรู้สองวงจร (Double Loop Learning)

จะเห็นว่า ข้อมูลป้อนกลับอยู่ในกล่องสีเขียว คือผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น หากป้อนกลับไปที่กล่องสีเหลืองเข้ม ก็เกิดการเรียนรู้และพัฒนาวิธีการ คนทั่วไปจะป้อนกลับในระดับนี้เป็นหลัก หากป้อนกลับไปที่กล่องสีเหลืองอ่อน ก็จะมีการตั้งคำถามต่อหลักการ เป้าหมาย ค่านิยม ที่ใช้อยู่เดิม ว่าเหมาะสมหรือไม่ เป็นการชวนให้คิดลึกและเชื่อมโยงยิ่งขึ้น หลักการเรียนรู้สองวงจรจึงเป็นเครื่องช่วยเตือนสติให้การเรียนรู้จากประสบการณ์ไปถึงมิติด้าน ทฤษฎีหรือหลักการ คล้าย Kolb's Experiential Learning Cycle

ผมเขียนเรื่อง Multiple Loop Learning ไว้ที่ [gotoknow.grg](http://gotoknow.grg) ในหัวข้อ ชีวิตที่พอเพียง 4232 KM กับ Multiple Loop Learning<sup>15</sup> และ หัวข้อ Developmental Evaluation: 30 บรรยายสั้นๆ เรื่อง DE ที่ สกสว.<sup>16</sup>

คำถามที่ใช้ใน Single Loop Learning คือ “ฉันทำเรื่องนี้ถูกวิธีแล้วหรือ” (Am I Doing The Thing Right?) ส่วนคำถามที่ใช้ใน Double Loop Learning คือ “ฉันทำถูกเรื่องแล้วหรือ” (Am I Doing The Right Thing?)

<sup>15</sup>ชีวิตที่พอเพียง 4232. KM กับ multiple loop learning  
(<https://www.gotoknow.org/posts/702946>)



<sup>16</sup>Developmental Evaluation: 30. บรรยายสั้นๆ เรื่อง DE ที่ สกสว.  
(<https://www.gotoknow.org/posts/691579>)



## ใช้ปัญหาและความท้าทาย

เขาอ้างอิง Paolo Freire ที่เสนอ “การศึกษาที่ใช้การให้ปัญหา” (Problem –Posing Education) แทนที่ครูจะเน้นบอกความรู้ กลับเน้นถามปัญหาให้นักเรียนคิด (แบบสะท้อนคิด) และสื่อสารความคิดเห็นออกมา แล้วครูเรียนรู้วิธีสะท้อนคิดของตนจากการสะท้อนคิดของนักเรียน จะเห็นว่าตามแนวคิดนี้ นักเรียนคือ “ครูของครู” หรือครูใช้นักเรียนเป็นครูของตน เพื่อการทำหน้าที่ครูที่ดียิ่งขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทักษะในการสังเกต (Observe) คิษย์ และตีความ (Conceptualize) พฤติกรรมของคิษย์ จึงเป็นสิ่งที่ครูต้องฝึกและเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา

โดยแนวคิดนี้ ครูจึงเป็นครูที่สอนคิษย์ ไม่ใช่ครูที่สอนวิชา โดยทำหน้าที่ให้ปัญหา ชวนสะท้อนคิด และใส่ความท้าทายเพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่นำไปสู่การฝึกคิดในระดับสูง และพัฒนาสมรรถนะแห่งอนาคต

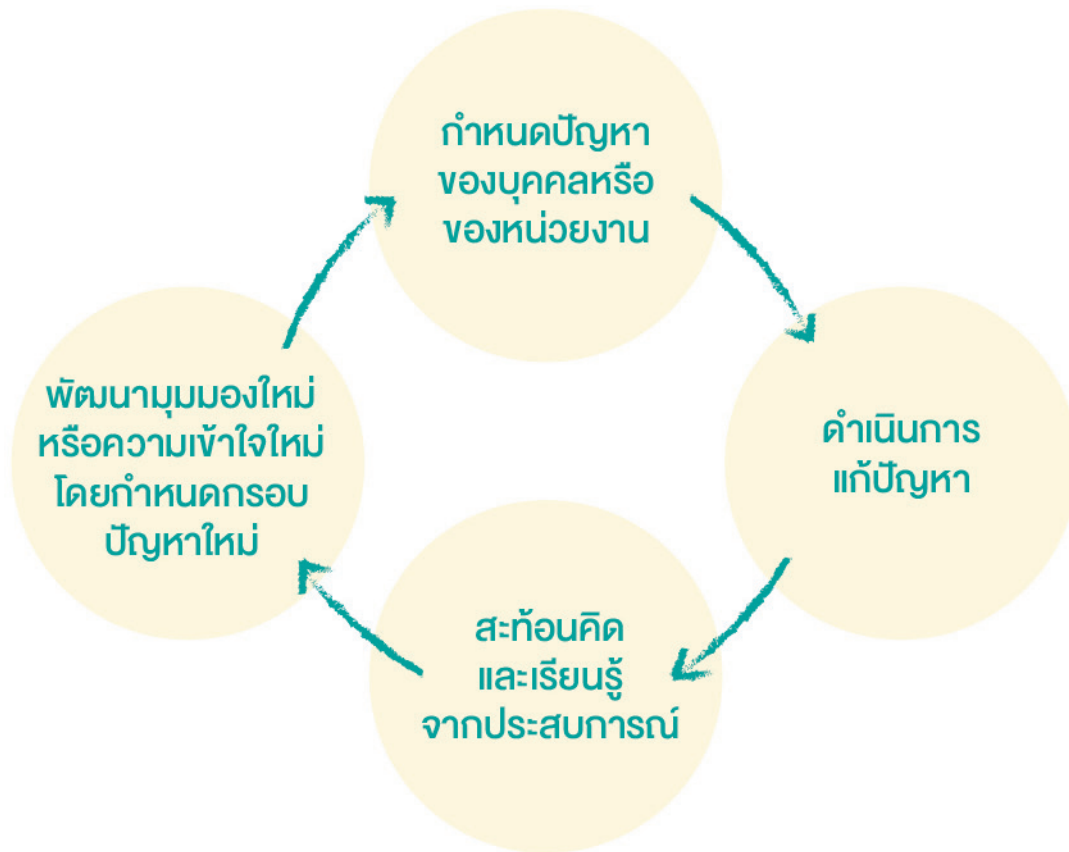


## ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่เจ็บปวด

คนเราต้องรู้จักฝึกตนให้เห็นคุณค่าของปัญหา ความล้มเหลว หรือความเจ็บปวด จากการทำงาน หรือจากการดำรงชีวิต แล้วนำมาเป็นประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ของตน นักเรียนควรได้รับการฝึกนี้ โดยครูต้องเรียนรู้วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ศิษย์ได้รับประสบการณ์เรียนรู้ที่พอดีระหว่างความสนุกกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือความท้อแท้ (Optimal Learning Experience) ซึ่งหมายความว่า ผู้เรียนต้องได้รับการฝึกให้ออกจากพื้นที่สบาย (Comfort Zone) ออกมาเผชิญความยากลำบากหรือความท้อแท้เป็นระยะๆ ได้รับการฝึกให้คุ้นเคยกับอารมณ์ตรงรอยต่อ (Edge Emotion) นี้

## การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning)

Action Learning ในที่นี้หมายถึงการเรียนรู้ในการทำงาน เป็นกระบวนการต่อเนื่องของการเรียนรู้และสะท้อนคิด สนับสนุนโดยเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้งานบรรลุผลอย่างดี ผู้ปฏิบัติงานเรียนรู้ร่วมกัน และจากกันและกัน กับเพื่อนร่วมงาน โดยเรียนรู้จากปัญหาจริง และสะท้อนคิดจากประสบการณ์ของตนเอง ช่วยให้มีความชัดเจนต่อชีวิตและงาน เอาชนะแรงเฉื่อยที่เอาแค่อคิดและรู้สึกแต่ไม่ทำ และเรียนรู้จากการปฏิบัตินั้น โดยมีวงจรเรียนรู้จากการปฏิบัติ ดังนี้



# ทีมเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ประกอบด้วย 4 ส่วนคือ

- 1 บุคคล ผู้เข้าร่วมโดยสมัครใจ
- 2 ทีมเรียนรู้ เป็นกลุ่มบุคคลที่มาพบปะกันอย่างสม่ำเสมอ มีความเชื่อถือไว้วางใจต่อกันและกัน และแชร์ข้อสะท้อนคิดต่อกันได้อย่างเปิดเผย ภายใต้ข้อตกลงว่าจะไม่นำเรื่องที่ปรึกษาหารือกันไปพูดที่อื่น (รักษาความลับ)
- 3 ปัญหา ที่แต่ละบุคคลนำสู่วงเรียนรู้
- 4 การกระทำ ที่ดำเนินการและเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น

ไม่มีการจรรยาบรรณการประชุม อาจมี “คุณอำนวย” (Facilitator) ช่วยจัดกระบวนการ สมาชิกทำท่ายข้อสะท้อนคิดของเพื่อนสมาชิก เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ ที่มีเป้าหมายทั้งเพื่อพัฒนาตัวบุคคล และพัฒนางาน เขาแนะนำให้หลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้

- 1 เข้าสู่คำตอบเร็วเกินไป
- 2 ปลอ่ยให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลดำเนินการโดยไม่ตรวจสอบบริบทแวดล้อม
- 3 ปลอ่ยให้สมาชิกเสนอเรื่องหรือความเห็นแบบกว้างๆ ไม่โฟกัสแผนปฏิบัติที่ชัดเจน
- 4 สมาชิกบางคนได้รับความช่วยเหลือหรือสนับสนุนเมื่อตนนำเสนอ แต่ไม่ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนนำเสนอ

ข้อเสนอจากสมาชิกในการพบปะกันแต่ละครั้ง มีดังนี้

- ประเด็นที่จะดำเนินการจากการพบปะครั้งที่แล้ว
- ประเด็นที่เสร็จแล้ว หรือยึดเวลาออกไป
- เป้าหมายที่ต้องการบรรลุในการนำเสนอครั้งนี้
- สิ่งที่ยุ้่นำเสนอได้เรียนรู้ จากการดำเนินกิจกรรม หรือไม่ได้ดำเนินกิจกรรม

เขามองว่า กิจกรรมนี้**มีประโยชน์**ดังต่อไปนี้

- ① ช่วยให้งานได้ผล และสร้างปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ สร้างทีม สร้างการเปลี่ยนวัฒนธรรม และพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สร้างบทบาทพัฒนา เช่น การเป็นพี่เลี้ยง (Mentoring)
- ② สร้างขีดความสามารถในการเรียนรู้ มีกรอบความคิดใหม่ เอื้ออำนาจ (Empower) แก่ตนเองและแก่ผู้อื่น
- ③ พัฒนาความสามารถในการอยู่กับความไม่แน่นอน ความกำกวมไม่ชัดเจน
- ④ เพิ่มความสามารถด้านการจัดการโครงการ
- ⑤ พัฒนากิจกรรมด้านการอำนวยความสะดวก (Facilitation) ที่นำไปใช้จัดกระบวนการกลุ่มได้

เขาแนะนำว่า **ข้อปฏิบัติสำคัญ**ของทีมเรียนรู้จากการปฏิบัติได้แก่

- ① อาจมีการกำหนดกติกา โดยสมาชิกร่วมกันกำหนด
- ② กติกาที่กำหนดเปลี่ยนได้โดยสมาชิกร่วมกันพิจารณา
- ③ สมาชิกแต่ละคนควรได้รับเวลานำเสนอเท่ากัน (เช่น 30 นาที)
- ④ มีการตกลงแผนปฏิบัติ
- ⑤ สมาชิกทุกคนรับผิดชอบการเข้าร่วมกิจกรรม
- ⑥ โครงการของสมาชิกได้เข้าสู่การประชุมเรียงลำดับ
- ⑦ สมาชิกพัฒนากิจกรรมฟังและรับข้อมูล
- ⑧ ในการนำเสนอ สมาชิกระบุให้ชัดเจนว่าตนต้องการอะไร เพื่อช่วยให้เพื่อนสมาชิกฟังความสนใจถูกต้อง
- ⑨ มีการให้ Feedback อย่างสร้างสรรค์
- ⑩ มีการรักษาความลับ

## ประสบการณ์กับสมองส่วนไร้สำนึก

การทำงานของสมองมี 2 ส่วน คือ ส่วนรู้สำนึก กับ ส่วนไร้สำนึก ตัวตนของเราก็มี 2 ส่วน คือ ตัวตนรู้สำนึก กับ ตัวตนไร้สำนึก การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้อย่างรวม คือทั้งที่เป็นการเรียนรู้อย่างรู้ตัว กับที่เป็นการเรียนรู้อย่างไม่รู้ตัว โดยต้องรู้จักทำให้การเรียนรู้อย่างแบบนี้เสริมส่งซึ่งกันและกัน ไม่ขัดกัน การเรียนรู้แบบรู้ตัว เรียนจากถ้อยคำ แต่การเรียนรู้อย่างไม่รู้ตัวเรียนจากความรู้สึกและภาพ

### การเรียนรู้แบบไม่รู้ตัวมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

- ① สังเกต ด้วยตา หู ความรู้สึก ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อตนปฏิบัติ
- ② จารึกโปรแกรม ด้วยสายตา และประสาทรับรู้อื่นๆ ระหว่างการกระทำ
- ③ ปลดปล่อยร่างกายกระทำ โดยไม่ใช้สมองคิด
- ④ สังเกต ด้วย ภาพ เสียง สัมผัส เป็นการครบวงจรของการเรียนรู้แบบไม่รู้ตัว

การเรียนแบบไม่รู้ตัวนี้ สำคัญมากในการกีฬา แต่ในบุคคลทั่วไปก็ควรได้ทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้จากการปล่อยให้กิจกรรมเกิดขึ้น (ไม่รู้ตัว) กับเรียนรู้จากการทำให้กิจกรรมเกิดขึ้น (รู้ตัว) สำหรับครู ฟังเข้าใจผลร้ายของ “การสอนมากเกินไป” (Overteaching)

## การดำรงอยู่ (Being) กับ ประสบการณ์สุดยอด (Peak Experience)

ไม่ว่าทำอะไร การมีสมาธิอยู่กับสิ่งนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งสมาธิอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตน และสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายนอกตน เขาบอกว่า การโฟกัสจุดสนใจอาจเกิดขึ้นเป็นขั้นเป็นตอน จากการรับรู้ (Awareness) สู่การให้ความสนใจ (Attention) สู่การมีสมาธิ (Concentration) สู่สมาธิจุดเดียว (One-Point Concentration) การปฏิบัติกิจกรรมภายใต้สภาพจิตเช่นนี้ จะนำสู่สภาพที่เรียกว่า ประสบการณ์สุดยอด (Peak Experience) หรือ Self-Actualization หรือ Flow เป็นช่วงเวลาที่มีความสุขความสงบ คล้ายลืมนิ้วไปชั่วคราว

## เศรษฐศาสตร์ประสบการณ์

นี่คือมุมมองเชิงเศรษฐศาสตร์ต่อประสบการณ์ มองในมุมของการให้บริการ การเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาและกลายเป็นอีกคนหนึ่ง มองในเชิงธุรกิจบริการ

โดยแบ่งออกได้เป็น 4 จตุรภาค (Quadrant) ด้วยแกน การมีส่วนร่วม (เชิงรุก-เชิงรับ) กับแกนวิธีได้ความรู้ (รับถ่ายทอด-ซึมซับเอง) ตามภาพ

ผมไม่ได้เห็นด้วยกับวิธีจัดกลุ่มบริการการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังภาพ ทั้งหมด โดยเฉพาะอุตสาหกรรมการศึกษา ที่ผมมองว่า หากจัดดี จะเป็นการเรียนรู้เชิงรุก ไม่ใช่รับถ่ายทอด และจริงๆ แล้ว การศึกษาสมัยใหม่ควรใช้กิจกรรมในจตุรภาคอื่นๆ เพื่อการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วย อย่างไรก็ตาม การแยกแยะออกตามในภาพ ก็ช่วยให้เราเข้าใจรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน

เป้าหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์คือ การเปลี่ยนแปลงระดับรากฐาน หรือเปลี่ยนขนาด (Transformation) การเรียนรู้ที่ดีจะนำสู่การบรรลุเป้าหมายนี้ได้





## สรุป

การเรียนรู้จากการดำรงชีวิต หรือดำรงอยู่ (Being) เป็นการเรียนรู้ชั้นสูง ที่นำสู่ชีวิตที่ดี ไม่สามารถได้จากการรับถ่ายทอดความรู้ ที่เน้นถ่ายทอดด้วยถ้อยคำเป็นหลัก และเป็นการเรียนรู้แบบรู้ตัวเท่านั้น ต้องการการเรียนรู้แบบที่ผู้เรียนสร้างความรู้และสมรรถนะทั้งมวลใส่ตน ผ่านการเรียนรู้ขาคอก คือผ่านการกระทำของตนเอง ร่วมกับการใคร่ครวญสะท้อนคิด โดยทำคนเดียวในบรรยากาศสงบ และทำร่วมกับเพื่อนร่วมงานหรือร่วมเรียนรู้ เพื่อเรียนรู้การตีความประสบการณ์ที่ดีความได้หลากหลาย เพื่อการเรียนรู้ความซับซ้อน ความไม่ชัดเจน ความไม่แน่นอน ของชีวิตจริง นั่นคือคนเราจะมมีชีวิตที่ดีได้ ต้องฝึกทักษะเรียนรู้แบบไม่รู้ตัวด้วย โดยทักษะสำคัญคือ ทักษะอยู่กับปัจจุบันขณะ (สติภาวนา)

หนังสือชุด ไตรภาค  
“การเรียนรู้ ‘ขั้นสูง’ จาก ประสบการณ์”  
ภาคที่ 2 : ทำจริง-เรียนจริงจนรู้แจ้ง

20. เรียนรู้  
จากอนาคต

## ตอนที่ 20 นี้ ตีความจากการอ่านหนังสือบทที่ 10

### Imagining, Experiencing and Learning From The Future ซึ่งเป็นบทสุดท้าย

ข้อสรุปอย่างสั้นที่สุดคือ การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่ง แต่ไม่พอ ต้องรู้จักเรียนรู้จากอนาคตด้วย โดยมนุษย์ทุกคนได้รับพรสวรรค์ติดตัวมา ให้มีจินตนาการไปในอนาคตได้ เราจึงเรียนรู้จากอนาคตได้ ใช้จินตนาการฝึกฝนสมองให้เรียนรู้ได้ และผมขอเสริมจากประสบการณ์ชีวิตของตนเองว่า เราสามารถจินตนาการชีวิตในอนาคตของเรา แล้วนำมาบอกตัวเองให้สร้างประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้สู่อนาคตนั้นได้ ช่วยให้ เป็นชีวิตที่มีทิศทางคล้ายเรือที่มีหางเสือ ไม่ปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างเค้งคว้างไร้เป้าหมาย

ยิ่งในยุคปัจจุบันและอนาคต มนุษย์เราสามารถเรียนรู้จากอนาคตหรือสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงได้โดยใช้เทคโนโลยีช่วย เช่น ความจริงเสมือน (VR-Virtual Reality) ความจริงปรุ่่งแต่ง (AR-Augmented Reality) รวมทั้งภาพยนตร์ประเภทนวนิยายวิทยาศาสตร์ (Sci-Fi)

เขายกข้อเขียนของ Peter Senge ในหนังสือ The Fifth Discipline (1993) เรื่องข้อหลงผิดต่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ ว่าเป็นการหลงคิดว่าจะเป็นการเรียนรู้ที่เห็นผลทันที แต่ในความเป็นจริงไม่ใช่ การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ที่เห็นผลกระทบช้า ดังนั้น หากต้องการเห็นผลเร็ว ต้องใช้การเรียนรู้แบบอื่น ไม่ใช่การเรียนรู้จากประสบการณ์

## สมองนักจินตนาการ

มนุษย์เราจินตนาการอยู่ตลอดเวลา และจินตนาการนี้ช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงการเชื่อมต่อใยประสาทในสมอง โดยที่สมองทำหน้าที่จดจำเรื่องราวต่างๆ โดยกระจายข้อมูลอยู่ในหลายส่วนของสมอง เมื่อจะใช้งานก็ดึงเอามาจากที่ต่างๆ อย่างรวดเร็ว แตกต่างจากแผ่นเสียง หรือระบบความจำในคอมพิวเตอร์ ที่แยกอยู่กันเป็นเรื่องราว

การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นการฝึกสมองหลายส่วนให้ทำงานร่วมมือกัน มีการบันทึกข้อมูลไว้ในสมองหลากหลายส่วน เป็นการเรียนรู้ที่ซับซ้อนและมีการสั่งสมอยู่ตลอดเวลา ที่ละน้อยๆ กว่าที่จะเห็นผลก็ใช้เวลานาน

ที่น่าพิศวงยิ่งกว่านั้นคือ จริงๆ แล้วสมองฝึกและใช้จินตนาการอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น ระหว่างสนทนากันมีเสียงดังอยู่รอบข้าง เราได้ยินเสียงของคู่สนทนาไม่ชัดในบางคำ แต่ก็เดาหรือปะติดปะต่อเรื่องราวได้ โดยจินตนาการคำที่ขาดหายไปได้ไม่ยาก จากการที่สมองมีการฝึกดึงข้อมูลจากส่วนต่างๆ ของสมองเอามาใช้งานประกอบกันเป็นเรื่องราวที่คล้ายคลึงกันอยู่ก่อนแล้ว

จะเห็นว่า สมองมีการทำงานแบบจินตนาการปนจริงอยู่เป็นปกติ เด็กเล็กบางคนยังแยกไม่ออกระหว่างจินตนาการที่เกิดขึ้นในสมองกับเรื่องจริง จึงเล่าจินตนาการออกมาเป็นเรื่องราวด้วยความเชื่อว่าเป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้น นักแต่งนวนิยาย คือนักจินตนาการ

## จินตนาการกับประสบการณ์

ฝันกลางวัน ไม่ได้มีผลร้ายเสมอไป ในแง่ที่ว่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ทำอะไร เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ มองมุมบวก ฝันกลางวันเป็นจินตนาการอย่างหนึ่ง และมีส่วนทำให้สมองมีการเรียนรู้ และจัดระบบข้อมูลเอาไว้ใช้ในอนาคต คือฝันกลางวันเป็นวิธีสร้างพลังหรือฝึกสมองในยามที่การกระตุ้นสมองจากภายนอกมีจำกัด

ในทำนองเดียวกัน ประสบการณ์ก็มีผลได้ทั้งด้านดีและด้านลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นประสบการณ์ด้านเจ็บปวดหรือล้มเหลว

### มนุษย์เราตอบสนองต่อประสบการณ์ที่เป็นความล้มเหลวหรือความผิดพลาด 3 แบบ คือ



การตอบสนองแบบที่ 3 นี้ เป็นการกักขังตนเองอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) ไม่กล้าเผชิญความเสี่ยง หรือพื้นที่ท้าทาย (Challenge Zone) คนแบบนี้เท่ากับปิดกั้นตนเองจากโอกาสเรียนรู้

## จิตใจแข็งแกร่งเพื่ออนาคต

มีงานวิจัยเรื่องให้คนกลุ่มหนึ่งออกกำลังทำไต่ท่าหนึ่งซ้ำๆ หลายๆ วัน แล้ววัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ออกกำลัง พบว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นร้อยละ 33 ให้คนอีกกลุ่มหนึ่งไม่ต้องออกกำลังจริงๆ แต่ให้จินตนาการว่าออกกำลังท่าเดียวกัน ในความถี่และจำนวนวันเท่ากัน พบว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นร้อยละ 22 ส่วนคนกลุ่มที่ไม่ออกกำลังและไม่จินตนาการ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคงที่ เมื่อเอาคนกลุ่มที่ 1 และ 2 ไปทำ Brain Scan ดูขนาดของสมองส่วนที่เกี่ยวข้อง พบว่าสมองส่วนนั้นมีขนาดใหญ่ขึ้น บ่งชี้ว่า การจินตนาการไปในอนาคต เราช่วยให้สมองเกิดการเชื่อมเครือข่ายใยประสาท ที่จะช่วยให้มีความสำเร็จในการทำกิจกรรมทำนองนั้นในอนาคต

## จินตนาการอนาคต

ไอน์สไตน์กล่าวว่า จินตนาการสำคัญกว่าความรู้ การตั้งคำถามใหม่ๆ คิดหา路子ใหม่ๆ และมองปัญหาเก่าจากมุมมองใหม่ๆ ต้องการจินตนาการสร้างสรรค์ ที่ช่วยสร้างความก้าวหน้าให้แก่วิทยาศาสตร์ อีกท่านหนึ่งใช้คำว่า Imaginization และให้นิยามว่า หมายถึงการพัฒนาความสามารถในการมองและทำความเข้าใจสถานการณ์ในมุมมองใหม่ๆ โดยต้องกล้าทำตัวเป็นนักทฤษฎี และกล้าปฏิบัติตามความเข้าใจของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เราขยายกรอบความคิดของตนเองออกไป ซึ่งหมายความว่า เราสะท้อนคิดประสบการณ์ในอดีตด้วยมุมมองใหม่ ที่เรียกว่าเป็นการเรียนรู้ย้อนหลัง (Retrospective Learning) และในขณะเดียวกันเราก็ต้องกล้าจินตนาการให้ตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือความท้าทายใหม่ เพื่อการเรียนรู้ ที่เรียกว่าการเรียนรู้ไปข้างหน้า (Prospective Learning) ซึ่งจะช่วยให้เรากรอบความคิดเดิมๆ

## เด็กกับจินตนาการ

จินตนาการเป็นเครื่องมือสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของมนุษย์ โดยเริ่มจากเครื่องมือฝึกจินตนาการในเด็ก คือการเล่น ขอย้ำว่าการเรียนรู้ในเด็กเล็กเป็น Play-Based Learning เป็นส่วนใหญ่ พ่อแม่ผู้ปกครองและครูจึงควรส่งเสริมให้เด็กเล็กได้เล่นเพื่อเรียนรู้ ไม่ควรเร่งให้เด็กประพัตตัวเป็นผู้ใหญ่

เด็กที่จินตนาการเก่ง จะเรียนรู้การบูรณาการประสบการณ์ ทำความเข้าใจประสบการณ์ภายนอก กับประสบการณ์ภายในตัว รู้จักจัดระบบข้อมูล ได้ดีกว่า สะท้อนคิดได้ดีกว่า แยกแยะการรับรู้ (Perception) กับการคิด (Cognition) ได้ รับรู้ความผิดพลาดได้เร็ว และมีใจจดจ่อได้ดีกว่า

ประโยชน์ทางสังคมของจินตนาการคือ เป็นคนที่ว่องไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ปรับตัวได้ดี ทำตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ได้ดี สร้างความรื่นเริงเบิกบานให้แก่ตัวเองเป็น ลดความกลัวและความวิตกกังวล พัฒนาสุขภาวะด้านอารมณ์ และการควบคุมตนเอง

ช่วงเวลาที่เด็กเล่นเชิงจินตนาการกับพ่อและ/หรือแม่ เป็นช่วงเวลา และปรากฏการณ์พิเศษ คือเด็กได้มีโอกาสสร้างและทดลองไอเดียของตน จาก ความรู้ความเข้าใจที่ได้จากประสบการณ์ครั้งก่อนๆ ในบริบทที่เต็มไปด้วยความ เอ็นดูและไม่ถือสาความไร้เดียงสาของเด็ก ทำให้เด็กมีความมั่นใจที่จะทดลอง และปฏิบัติตามจินตนาการของตน ว่าไม่ว่าจะทำอะไร อย่างไร ผลออกมา อย่างไร ก็ไม่มีการตัดสินถูกผิดจากพ่อแม่ เพราะการเล่นนั้นไม่ใช่เรื่องจริง เป็น เรื่องสมมติ การที่พ่อแม่เล่นสมมติตามที่ลูกกำหนด แสดงความสนุกสนาน หัวเราะเมื่อได้เผชิญความท้าทายร่วมกัน และสำเร็จอย่างหวุดหวิด เป็นการ สื่อสารเชิงบวกระหว่างกันที่มีค่าอย่างต่อเนื่องต่อการพัฒนาการเด็ก รวมทั้งพ่อแม่ก็ได้ความ สุขความเบิกบานใจด้วย

การเรียนรู้ของเด็กเกิดจาก

- ธรรมชาติภายในตัวเด็กเอง
- จากการเลี้ยงดูและการศึกษา และ
- จากปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

ประกอบกับทั้ง 3 ปัจจัยนี้ พึงส่งเสริมการเรียนรู้จากการเล่นให้แก่เด็ก



## ลำดับเวลาของการเรียนรู้จากประสบการณ์

การเรียนรู้จากประสบการณ์ แบ่งตามเวลาของการเรียนรู้ได้เป็น 3 กลุ่ม คือ



โดยส่วนใหญ่มักเน้นกันที่กลุ่มที่ 1 และเรียกชื่อว่า

### “การสะท้อนคิดต่อกิจกรรมที่ได้เกิดขึ้นแล้ว” (Reflection on Action)

การเรียนรู้จากเหตุการณ์อาจเกิดขึ้นในเวลาต่างกัน เช่น

- 1 เรียนรู้จากเหตุการณ์ในอดีต เมื่อสะท้อนคิดถึงเหตุการณ์ในภายหลัง
- 2 เรียนรู้จากเหตุการณ์ในอดีตเมื่อย้อนคิดกลับไปอีก
- 3 เมื่อมีประสบการณ์ใหม่ๆ กลับไปตีความประสบการณ์เดิม ด้วยมุมมองใหม่
- 4 เรียนรู้จากเหตุการณ์ ณ เวลาที่กำลังเกิดเหตุการณ์นั้น
- 5 เรียนรู้จากการคิดฉากทัศน์ในอนาคต (future scenarios)

ไม่ว่าจะจัดกลุ่มการเรียนรู้จากประสบการณ์แบบใด มนุษย์เราเรียนรู้จากประสบการณ์หลากหลายแบบนี้ที่อยู่ตลอดเวลา โดยเราสามารถฝึกฝนตนเองให้เรียนรู้เก่ง (รู้ครบด้าน ลึก และเชื่อมโยง) ได้

ที่ผ่านมา มีการกล่าวถึงการสะท้อนคิดเกี่ยวกับอนาคตน้อย เพราะ

- ① เชื่อกันว่าการสะท้อนคิดต่อเหตุการณ์ในอดีต และต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน ก็เพื่อเอาไปใช้ทำให้การดำเนินการในอนาคตได้ผลดี
- ② คำว่า “สะท้อนคิด” สื่อความหมายว่า กระทบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ใช่ต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้น
- ③ มักคิดว่าการสะท้อนคิดต้องทำต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Concrete Reality) เท่านั้น
- ④ เราสะท้อนคิดต่อการปฏิบัติ คำว่า ปฏิบัติ มักหมายถึง การกระทำ การคิดหรือสะท้อนคิด ไม่ใช่การกระทำ
- ⑤ มีการศึกษาเรื่องอนาคตน้อย  
ข้อนี้ผมไม่เห็นด้วย ผมคิดว่าเวลานี้เราได้รับข้อมูลข่าวสาร การทำนายอนาคตของโลก ของสังคม เป็นประจำ น่าจะเป็นจุดอ่อนภายในวงการการเรียนรู้จากการปฏิบัติเอง ที่เอาใจใส่เรื่องนี้น้อย
- ⑥ ต้องการการคาดเดาอนาคต และทักษะการสะท้อนคิดต่อการคาดเดานั้น
- ⑦ ต้องการความชัดเจนว่า การสะท้อนคิดเกี่ยวกับอนาคต เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และต้องช่วยกันทำให้มีความชัดเจน

## เรียนรู้ล่วงหน้า สะท้อนคิดอนาคต

ผมเขียนตอนนี้จากความคิดของตนเอง ไม่ได้เอาจากหนังสือ โดยผมคิดว่ามนุษย์เราเมื่อเติบโตขึ้นเป็นวัยรุ่น ก็จะเริ่มมีตัวตน (Identity) มีเป้าหมายชีวิต (ดู Chickering's Seven Vectors of Identity Development) การมีเป้าหมายชีวิตหมายความว่าผู้นั้นจินตนาการอนาคตเป็น และมีการจินตนาการอนาคตของตนในแง่มุมมองต่างๆ อยู่เสมอ มีผลให้สมองเกิดการพัฒนารับรองรับอนาคตตามเป้าหมายชีวิตนั้น

โดยที่เป้าหมายชีวิตเป็นสิ่งที่ซับซ้อน มีหลายมิติหรือหลายแง่มุม ทั้งด้านการเรียน เพื่อเข้าสู่อาชีพและการมีงานทำ รวมทั้งมีแวดวงสังคมที่ดี การได้มีโอกาสตอบแทนคุณพ่อแม่และผู้มีอุปการคุณ การมีคู่ครองและครอบครัว การมีอุดมการณ์ในชีวิต ฯลฯ

การสะท้อนคิดสู่เป้าหมายอนาคตหลากหลายด้าน นอกจากจะช่วยกระตุ้นให้สมองสร้างเครือข่ายประสาทเอาไว้รองรับกิจกรรมตามที่จินตนาการไว้ล่วงหน้าแล้ว ยังจะช่วยหล่อหลอมค่านิยม (Values) ไว้เป็นทางเลือกชีวิต ให้เป็นคนมีจิตใจเห็นแก่ผู้อื่น (หรือตรงกันข้าม) ให้เป็นคนยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) (หรือตรงกันข้าม) ให้เป็นคนยึดมั่นในการทำประโยชน์ หรือให้ แก่สังคม (หรือมุ่งเอาแต่ดีกตวงเข้าสู่ตนเอง) ฯลฯ

การสะท้อนคิดอนาคต มองในแง่ของบุคคล จึงเป็นเรื่องของการกำหนดอนาคตของตนเองโดยไม่รู้ตัว

ถึงแม้ผมจะไม่ได้เขียนตอนนี้โดยตีความจากหนังสือ แต่ก็เขียนจากการเรียนรู้หลักการ ด้านการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากหนังสือทั้ง 2 เล่ม ที่นำสู่การเขียนบันทึกทั้ง 20 ตอนที่ผ่านมา โดยเป็นการสังเคราะห์ขึ้นมาเอง ไม่ได้ลอกจากหนังสือ

## ความจริงเสมือน

ที่จริงมนุษย์เราสร้างความจริงเสมือนให้ตัวเองเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นได้ โดยการคิดและทำ ซึ่งจะนำสู่การเรียนรู้และจัดระบบใยประสาทในสมอง (และส่วนอื่นๆ ของร่างกาย) แต่ความจริงเสมือนที่เรากล่าวถึงหมายถึงความจริงเสมือนจากการสร้างโดยเทคโนโลยี ที่ช่วยให้ตัวเราเสมือนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์จริง และฝึกประสบการณ์ตอบสนองต่อสถานการณ์เสมือนนั้น ใช้พัฒนาคนในหลากหลายบริบท เช่น นักบิน และเจ้าหน้าที่บริการบนเครื่องบิน ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ให้บริการในธุรกิจหลากหลายธุรกิจ รวมทั้งด้านการศึกษาและการแพทย์ นักศึกษาแพทย์สามารถดึงอวัยวะเสมือนออกมาศึกษาส่วนต่างๆ จากร่างเสมือนได้ รวมทั้งศึกษาการทำหน้าที่ของส่วนต่างๆ ของอวัยวะได้ เป็นต้น

## สรุป

ศาสตร์ว่าด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์บูรณาการความรู้ด้าน  
ประสาทวิทยาศาสตร์ เอามาใช้หนุนการเรียนรู้ ได้แก่การเรียนรู้จากการ  
กระทำ (Action Learning) เรียนรู้จากการสะท้อนคิด (Reflective Learning)  
คำนี้ถึงปัจจัยด้านอารมณ์ รวมทั้งปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

เป้าหมายคือการพัฒนาตัวตน เพื่อเดินเส้นทางชีวิตสู่การเปลี่ยนขาด  
(Transform) ตนเอง สู่ตัวตนในระดับที่สูงขึ้น โดยวิทยาศาสตร์บอกว่า  
ประสบการณ์สามารถส่งอิทธิพลต่อการทำหน้าที่ของยีน โดยไม่มีการเปลี่ยน  
รหัสยีน แต่การเปลี่ยนแปลงนั้นส่งต่อไปยังลูกหลานได้ (เรียกว่า Epigenetic)

การเรียนรู้จากประสบการณ์ใช้พลังของการสะท้อนคิด โดยสะท้อนคิด  
ต่ออดีต ปัจจุบัน และอนาคต เพื่อยกระดับตนเองให้อยู่เหนือตัวตนของตนเอง  
(Transcend) เพื่อร่วมสร้างอนาคตให้แก่มนุษยชาติ และโลก