



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กฤษฎา บุญชัย และคณะ. รายงานการประเมินผล และการถอดบทเรียนโครงการเสริมกล
ขาลัยอุดมศึกษาทางเลือก, 2548. (อัดสำเนา)
- กฤษฎณมูรติ. กฤษฎณมูรติที่หุบเขาฤาษี. แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤกษ์. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2543.
- กฤษฎณมูรติ. การศึกษาและสาระสำคัญของชีวิต. แปลโดย นวลคำ จันภา.
กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2548.
- การัน ซิงค์. การศึกษาสำหรับสังคมโลก. ใน การเรียนรู้: ชุมทรัพย์ในตน.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2540.
- กุลชีพ วรพงษ์. เครื่องข่ายแห่งชีวิต: ฟรีดจอฟ คาปร้า. ใน พิทยา วงศ์กุล (บรรณาธิการ),
ปฏิวัติการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โครงการวิถีทรรศน์, 2543.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. มหาวิทยาลัยที่ทางแยก: จุดประกายวิสัยทัศน์อุดมศึกษาไทย
ในอนาคต. กรุงเทพมหานคร: ชัคเชสมิเดี่ย, 2541.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. วิธีปฏิบัติ 7 ประการเพื่อเข้าสู่แก่นทางจิตวิญญาณ. ในเอกสาร
ประกอบการประชุมการประชุมจิตวิวัฒน์ ครั้งที่ 26, มูลนิธิสตรี-สฤษดีวงศ์, 2548.
(อัดสำเนา)
- ณัฐพส วังวิญญู. มหาวิทยาลัยนาโรปะ [Online]. 2546. แหล่งที่มา:
<http://www.semsikkha.org/article/article55.php> [22 สิงหาคม 2548]
- เต็มแท้ ชาวหินฟ้า. คุณลักษณะและกระบวนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมของประเทศ
ไต้หวัน. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์
คุณธรรม), 2548.
- ทิสนา แชมมณี และคณะ. กระบวนการเรียนรู้ ความหมาย แนวทางการพัฒนา และ
ปัญหาข้อใจ. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2545.
- ทิสนา แชมมณี. ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี
ประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์, 2545.
- เทียนชัย วงศ์ชัยสุวรรณ. Global Vision สู่กระแสกระบวนทัศน์ใหม่. กรุงเทพมหานคร:
พิมพ์ดี, 2539.
- เทวี ประสาท. ศิลปะ: รากฐานแห่งการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, 2546.

- นิพนธ์ คันทเสรี. รายงานการสัมมนาภารกิจของมหาวิทยาลัยที่สังคมไทยมุ่งหวัง. 14-17 ธันวาคม 2517. (อัดสำเนา)
- ประมวล เพ็งจันทร์. อุดมศึกษาชุมชนธรรมชาติของอินเดียวิศวารตี - ศานตินิเกตัน: อุดมศึกษาที่ไร้กำแพง. บทความมหาวิทยาลัยเที่ยงคืน ลำดับที่ 732, 9 พฤศจิกายน 2548. www.midnightuniv.org
- ประเวศ วะสี. การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่สภาวะจากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, 2547.
- ประเวศ วะสี. การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อุษาการพิมพ์. 2549.
- ประเวศ วะสี. มหาวิทยาลัยไทยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลและแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2550.
- ประเวศ วะสี. ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. 2549.
- ประเวศ วะสี. ระบบการศึกษาที่คุณธรรมนำความรู้. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2550.
- ประสาน ต่างใจ. บุญนิมิตรกระบวนทัศน์ใหม่. กรุงเทพฯ: สถาบันวิถีทรรศน์. 2545.
- ปีเตอร์ รัสเซลล์. รู้ตื่นให้ทันการณ์: ค้นพบสันติสุขภายในขณะก้าวไปอย่างรวดเร็ว. แปลโดย สุรพงษ์ สุวจิตตานนท์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา สนับสนุนโดยโครงการจิตวิวัฒน์, 2548.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- พระปราโมทย์ ปาโมชโช. ทางเอก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2549.
- พระปราโมทย์ ปาโมชโช. ประทีปส่องธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2549.
- พระไพศาล วิสาโล. พระธรรมปิฎกกับอนาคตของพุทธศาสนา. ความเรียงในวาระ 60 ปีของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). กรุงเทพมหานคร:ธรรมสาร, 2542.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. พุทธปัญญากับการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2538.
- พระราชวรมุนี (ปยุต ปยุตโต). ปรัชญาการศึกษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, 2528.

- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. การปลูกฝังความสำนึกทางสังคมในหมู่นิสิตนักศึกษาไทย. ใน *อุดมศึกษา
วิพากษ์ รวบรวมทวิเคราะห์วิจารณ์การอุดมศึกษาไทย*. กรุงเทพมหานคร:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- มหาตมา คานธี. *แต่่นักศึกษา*. รวบรวมและถ่ายถอดโดย กรุณา-เรืองอุไร กุศลาสัย.
กรุงเทพมหานคร: ชรรรมสภา, มปป.
- มหาวิทยาลัย, ทบวง. *โครงการวางแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี (2531 – 2545)
โครงการวิจัยที่ 1 การศึกษาสภาพแวดล้อมของอุดมศึกษา เรื่อง: การ
เปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและปัญหาจริยธรรม*. 2532. (อัดสำเนา)
- มาจิต เตหะระเนี่ยน. *อารยธรรมโลก พุทธ & อิสลาม สหพันธธรรม – สานสัมพันธ์สู่สันติ
พิมพ์ครั้งที่สอง*. กรุงเทพมหานคร: เอ.อาร์. บิสิเนส เพรส จำกัด, 2548.
- ยุค ศรีอาริยะ. *ภูมิปัญญาบูรณาการ*. กรุงเทพมหานคร: โครงการวิถีทรรศน์, 2542.
- ยุค ศรีอาริยะ. *อภิวัดณ์การศึกษา สู่ความเป็นไทและบูรณาการ*. ใน พิทยา ว่องกุล
(บรรณาธิการ). *ปฏิวัติการศึกษาไทย*. กรุงเทพมหานคร: โครงการวิถีทรรศน์, 2542.
- เลขาธิการสภาการศึกษา, สำนักงาน กระทรวงศึกษาธิการ. *รายงานสรุปการสัมมนา
ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างคุณธรรมในระบบการศึกษาไทย*. 2549. (เอกสารอัด
สำเนา)
- วัลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. *อุดมศึกษานั้น...ประการใด*. ใน *การประชุมวิชาการเรื่อง
ศาสตร์อุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาสถาบัน*. 2530. (อัดสำเนา)
- วิจักษณ์ พานิช. *การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ*. ใน *จิตผลิบาน*. โครงการจิตวิวัฒน์.
มูลนิธิสตรัสตฤษดิ์วงศ์ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.), กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์, 2548.
- วิจักษณ์ พานิช. *จดหมายถึงคุณลุงประเวศ อิสรภาพแห่งความรู้*. *สานปฏิรูป ปีที่ 7 ฉบับที่ 8
(ธันวาคม 2547): 83*.
- วิจิตร ศรีอ้าน. *หลักการอุดมศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช
จำกัด, 2518.
- วิชัย ตันศิริ. *วิสัยทัศน์ของสังคมและการศึกษาไทย*. ใน *โฉมหน้าการศึกษาไทยในอนาคต:
แนวคิดและบทวิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2539.
- วิวัฒน์ แพรศิริ. *วิวัฒนาการและอนาคตภาพของการศึกษาคาทอลิกกับการพัฒนา
สังคมไทย*. *วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต*. ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

- สรยุทธ รัตนพจนารถ. **จะตื่น (รู้) ทันใหม่? !: คำตอบของอนาคตอยู่ที่ปัจจุบัน (ขณะ).** มติชน (11 ก.ย. 48): หน้า 3
- สุภาวศ์ จันทวานิช. **ปรัชญาความคิดว่าด้วยการศึกษา. ใน พลังปัญญาทางมนุษยศาสตร์: เจตนา นาควัชระ. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2542.**
- สุภาวศ์ จันทวานิช. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.**
- สุมน อมรวิวัฒน์. **ดุลยภาพของการเรียนรู้ [Online]. โครงการจิตวิวัฒน์ มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2548. แหล่งที่มา http://www.jitwivat.org/docs/articles/050806_sumon.htm [31 ตุลาคม 2548]**
- สุมน อมรวิวัฒน์. **บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2549.**
- สุลักษณ์ ศิวรักษ์. **ทางเลือกอุดมศึกษาเพื่อความเป็นไท. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2547.**
- สุลักษณ์ ศิวรักษ์. **ทางเลือกอุดมศึกษาเพื่อความเป็นไทในพระพุทธศาสนา. ใน ประเวศ วะสี และคณะ,ทางเลือกอุดมศึกษาเพื่อความเป็นไท. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์, 2547.**
- สุลักษณ์ ศิวรักษ์. **ทิศทางใหม่สำหรับมหาวิทยาลัยเพื่อปวงชน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หลักไทย, 2537.**
- สุลักษณ์ ศิวรักษ์. **รายงานวิจัยเรื่องการศึกษาไทยทางเลือกในอนาคต, 2545. (อัดสำเนา)**
- สุวัฒน์ จันทรจำนง. **ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2540.**
- เสาวนีย์ รุจิระอัมพร-จิตต์หมวด. **วัฒนธรรมอิสลาม. มปท, 2522.**
- อนุমানราชธน, พระยา. **งานนิพนธ์ชุดสมบูรณของศาสตราจารย์พระยาอนุমানราชธน หมวด ศาสนา – ความเชื่อ เล่ม 2-3. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าของคุรุสภา, 2532**
- อมรวิชัย นาคทรพรพ และคณะ. **เด็กไทยในมิติวัฒนธรรม. รายงานวิจัยภายใต้การสนับสนุนของกระทรวงวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2548.**
- อมรวิชัย นาคทรพรพ. (เรียบเรียง) **ความฝันของแผ่นดิน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ตะวันออก จำกัด, 2540.**
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนการบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง. วิทยานิพนธ์**

ปริญญาคุชฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. **คุณธรรมนำความรู้ รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ**
คุณค่าความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.2550.

อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์ และคณะ. **ชีวิตและความสุขของนักศึกษา.** สงขลา: โครงการ
สถาบันสันติศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2549.

อำพล จินดาวัฒนะ. **จิตอาสา: พลังสร้างโลก.** กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดิน
เชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม), 2549.

อี.เอฟ.ซูมาเกอร์. **เลิกหนีงาม: การศึกษาเศรษฐศาสตร์โดยให้ความสำคัญกับผู้คน.** แปล
โดย กษิร ชีพเป็นสุข. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก, 2549.

ภาษาอังกฤษ

Bell, Linda G. **Contemplative Practice and Psychotherapy** [Online]. Available from:

<http://www.contemplativemind.org/programs/academic/syllabi/bell.pdf>[2006,
January 16]

Brian Stock. **The Contemplative Life and the Teaching of the Humanities.** *Teachers
College Record, Volume 108, Number 9, September 2006, pp. 1760-1764*

Chickering, Arthur W. et al. **Developing the College Curriculum A Handbook for
faculty & administrators.** Washington,D.C.: One Dupont Circle, 1977.

Conti, Scott David Patrick. **The spiritual life of teachers: A study of holistic
education and the holistic perspective** Doctoral Dissertation, Columbia
University Teachers College, 2002.

De Souza, Doralice Lange. **Holistic education : Learning from the experiences of
three holistic teachers,** Doctoral Dissertation, Harvard University, 2000.

Delbecq, Andre. **Seminar in Spirituality and Business Leadership** [Online]. Available
from: <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/syllabi/delbecq.pdf>
[2006, January 16]

Devall, Bill et Sessions, George. **Deep Ecology: Living as if Nature Mattered.**
Salt Lake City: Peregrine Smith, 1985.

- Hart, Tobin. "Opening the Contemplative Mind in the Classroom." **Journal of Transformative Education 2** (January 2004): 29 – 30.
- Hawkins, Anne Hunsaker **Contemplative Practice and the Art of Medicine** [Online]. Available from: <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/syllabi/hawkins.pdf> [2006, January 16]
- Haynes, Deborah J. **Contemplative Practice and the Education of the Whole Person.** [Online]. Available from: <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/Haynes.pdf>
- Hill, Clifford A. **Contemplative Practices and Education** [Online]. Available from: <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/syllabi/hill.pdf> [2006, January 16]
- James, William. **Principles of Psychology.** New York: H.Holt and Company, 1890.
- Karsemeyer, Jacqueline Anne. **Moved by the spirit: A narrative inquiry.** Doctoral Dissertation, University of Toronto, 2000.
- Nozawa, Ayako. **A way to awakening: Five educators' experiences of integrating contemplative practices into their live** (Ontario). Doctoral Dissertation, University of Toronto, 2004.
- Primack, Joel R. and Abrams, Nancy Ellen. **Cosmology and Culture** [Online]. Available from: <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/syllabi/primack-abrams.pdf> [2006, January 16]
- Rothenberg, David. **Technology and Contemplation** [Online]. Available from: <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/syllabi/rothenberg.pdf> [2006, January 16]
- Shapiro, Judith. **Contemplation and Political Change** [Online]. Available from: <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/syllabi/shapiro.pdf> [2006, January 16]
- Somnath Saraf. **Bhagavan Sri Sathya Sai Baba: The Eternal Educator – The Book of Love and Dedication.** New Delhi: M.D.Rajan, Typographic. 1993.
- Sri Sathya Sai Institute of Higher Learning (Deemed University): Information Handbook
- St.Joan, Jackie. **Learning from Practice: Contemplative Practice & the Practice of Law** [Online]. Available from: <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/syllabi/stjoan.pdf>[2006, January 16]

Wilber, Ken. **Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy.**

Boston (Massachusetts): Shambhala Publications, Inc., 2000.

Yihong, Fan. **From holistic worldview to holistic education: Cross- boundary journeys of educators toward integrative learning and integral being**

(Ecuador, Vietnam), Doctoral Dissertation, University of Massachusetts Amherst, 2002.

Zajonc, Arthur. **Spirituality in Higher Education** [Online]. Available from:

http://www.amherst.edu/magazine/issues/04spring/eros_insight/

[2006, January 14]



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
ในการประชุมนำเสนอผลการวิจัย

วันที่ 11 เมษายน 2550

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง
1. ศ.นพ.ประสาน ต่างใจ	ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มจิตวิวัฒน์
2. นายสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์	ผู้ทรงคุณวุฒิ
3. ผศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน	ประธานสภาคณาจารย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อ.ทรงพล เจตนาวณิชย์	ผู้อำนวยการสถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข
5. ผศ.ดร.บุษบง ดันติวงศ์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. รศ.ดร.ปารีชาติ วัลย์เสถียร	อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
7. ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ
8. ผศ.ดร.ปารีชาติ สุวรรณบุบผา	อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
9. ผศ.ดร.จารุพรรณ กุลดิลก	ผู้ช่วยคณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
10. ผศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล	อาจารย์ประจำสาขาการศึกษานอกระบบ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. ดร.เยาวดี สุวรรณาคะ	หัวหน้าศูนย์ศึกษาฯ วิทยาลัยพยาบาล พระพุทธบาท
12. บาทหลวงวิวัฒน์ แพร์สิริ	ผู้อำนวยการฝ่ายการศึกษา อัครสังฆมณฑล
13. ดร.พงษ์ธร ดันติฤทธิศักดิ์	อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ข

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

นักศึกษา A

คุณพ่อคุณแม่เลิกกันนานแล้ว หน้าชาย หน้าสาวเลี้ยงมา เรียกคุณหน้าทั้งสองเป็นคุณพ่อ และคุณแม่ เป็นลูกชายคนเดียว หลานชายคนเดียวของบ้าน ทั้งครอบครัวช่วยกันดูแล จะคอย ผลัดกันไปรับ-ส่งที่โรงเรียน เป็นครอบครัวคนจีน ผมรักก่งมาก ก่งเป็นผู้ที่สอนทุกอย่างให้กับผม

เมื่อก่อนผมอยากเป็นหมอ เพราะตอนเด็ก ๆ ไม่สบายบ่อย เวลาที่เห็นคนแก่ไม่สบาย รู้สึกอยากช่วยเขา แต่คะแนนไม่ถึงเลยไม่ได้เรียน เป็นคนไม่ชอบออกไปไหน ชอบอยู่ที่บ้าน และมีทุกอย่างครบอยู่ในห้อง ทั้งเครื่องเอ็นเตอร์เทน ทีวี เครื่องเสียง และชั้นการ์ตูน ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดีมาก เมื่อมีเวลาว่างผมก็จะไปนอนเล่นที่บ้านคุณน้า คุณน้า ชอบให้เงินและไปตีแบดด้วยกันบ่อย ๆ ชีวิตมีความสุขมาก ได้เล่นเกมส์ นอน ดูวิดีโอ ไม่ต้องทำอะไรเลย ทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัย คือ เล่นบาส เป็นคนอยู่หนึ่งไม่ได้ ต้องทำอะไรทำ

แต่เวลาที่อยู่ใน class สามารถอยู่เฉย ๆ ได้ ไม่กระวนกระวายใจ รู้สึกดีและมีความสุข เหมือนได้นั่งสมาธิในขณะที่ลืมตา ใจเย็นลง เมื่อก่อนเป็นคนโมโหง่าย ไม่มีเหตุผล ตั้งแต่เรียน มาไม่เคยโมโหเลย ได้รู้ตัวเอง เมื่อรู้สึกว่าตัวเองกำลังจะโกรธ ก็จะนึกได้ว่าเราน่าจะใจเย็นลง ทำให้เราคิดได้และเปิดรับสิ่งที่เข้ามามากขึ้น อ่านหนังสือมากขึ้น เช่น เนชั่นแนลจีโอกราฟฟิก และ หนังสือที่น้อง ๆ นำมานำเสนอก็น่าสนใจมาก

นักศึกษา B

หนูอาศัยอยู่กับคุณพ่อคุณแม่และคุณย่า คุณพ่อมีเรื่องต้องย้ายบ่อย หนูรู้สึกว่าไม่มีใคร รัก คุณพ่อคุณแม่ไม่เคยกอดเลย วันเกิดก็ไม่เคยสนใจ คุณพ่อคุณย่า เจ้าอารมณ์ และบ่นได้ทุก เรื่อง บ่นทั้งวันและทุกวัน ส่วนคุณแม่ก็นั่งมืองานค่อนข้างเยอะ ไม่ค่อยมีเวลาให้หนู ก็เลย กลายเป็นต่างคนต่างอยู่ ไม่ไปไหนด้วยกัน และเลี้ยงดูมาแบบค่อนข้างตามใจ โดมาจึงเสียนิสัย ถ้าขออะไรแล้วไม่ได้ก็จะงอน น้อยใจ หนีเข้าห้องไปเลย ช่วงหลัง ๆ ใจเย็นมากขึ้น เวลาที่ทำ Dialogue ทำให้ได้อยู่กับตัวเอง ได้เห็นว่าตัวเองคิดอะไรอยู่ ได้ฟังคนอื่น ๆ พูด เราก็คิดต่อยอด ได้ ที่เพื่อน ๆ พูดมา ทำให้หนูเห็นมุมมองของคนอื่นว่า ความคิดเขาก็ดีเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ เราคิดนั้นดีที่สุด ปกติเป็นคนคิดมาก ชอบคิดฟุ้งซ่าน ชอบคิดซ้ำ ๆ จริง ๆ ไม่ได้อยากเรียนวิทย์ แต่ถูกบังคับให้เรียน จึงไม่มีความสุขกับการเรียนเลย รู้สึกว่า ไม่ใช่ เมื่อก่อนนั้นเรียนดีมาตลอด ส่วนตอนนี้เกรดย่ำแย่ ก็รู้สึกว่าทำดีที่สุดแล้วแต่มันได้เท่านี้จริง ๆ พอเรียนคลาสนี้แล้วรู้ว่ากำลัง ทำอะไรอยู่ ไม่เหมือนวิชาอื่น เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง ฟังเท่าไรก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง เวลาที่ไม่สบายใจ และคิดฟุ้งซ่านจะนั่งสมาธิ ก่อนอ่านหนังสือก็จะนั่งสมาธิ เดิมเป็นคนใจลอย ก็รู้ตัวมากขึ้น

นักศึกษา C

สนิทกับคุณพ่อมาก คุณพ่อเป็นผู้ดูแล ในช่วงหลังคุณพ่อเครียดมาก และคุณพ่อเปลี่ยนไป ท่านเคยตบหน้าหนู หนูเป็นพีคนโต คอยดูแลน้อง ๆ ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของพ่อแม่ ให้กับน้อง ๆ ชอบตีน้อง ที่บ้านฐานะไม่ค่อยดี เก็บเงินเองตลอด และรับผิดชอบงานที่บ้าน ไปอยู่บ้านคุณย่า เริ่มเก็บตัว มีเพื่อนเยอะ คุยเก่ง เป็นเด็กกิจกรรม มีความเป็นผู้นำ คอยแก้ปัญหาของเพื่อน และของที่บ้าน เดี่ยวนี้เวลาโกรธจะรู้ตัว ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น มีการวางแผนชีวิตล่วงหน้าว่า ต้องทำงานหาเงินเลี้ยงน้อง เลี้ยงคุณพ่อคุณแม่ รู้สึกดีใจที่เพื่อน ๆ รู้จักตัวเองมากขึ้น ไม่ใช่ดูแลแต่ภายนอกแล้วตัดสิน อยากรมีลูก จะได้สอนเขาให้ดี คุณพ่อคุณแม่ชอบสอนเรื่องการมีครอบครัว อาจเป็นเพราะท่านเห็นว่าชีวิตครอบครัวมักมีปัญหา ตอนนี้น้องรู้สึกว่าคุณเองมีความคิดเป็นผู้ใหญ่ กล้าแสดงออก และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง

นักศึกษา D

ครอบครัวแตกแยก คุณพ่อและคุณแม่เลิกกัน หนูรักคุณแม่มาก คุณแม่มีอิทธิพลต่อความคิดเยอะ ท่านจะนำไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน และอบรวมก่อนนอนทุกคืน หนูชอบมาก คุณแม่จะถามว่าวันนี้ทำอะไรไม่ดีมาบ้าง

ตอนนี้ มีปัญหาอะไรก็จะคุยกัน คุยกันทุกวัน คุณแม่จะฟังว่าเราคิดยังไง และคอยทักท้วงในเรื่องที่ไม่ควร กับคุณพ่อเหมือนเป็นเพื่อน หนูเคารพคุณแม่มากกว่า เป็นคนทำกับข้าว ซักผ้า ดูแลน้อง และมีความสนใจธรรมชาติ ชอบดูสารคดี ชอบอ่านหนังสือ คุณแม่ชอบอ่านหนังสือ หนูอยากเข้าไปทำวิจัย แต่ตอนนี้ต้องอยู่ได้ด้วยตัวเองก่อน จะได้ช่วยคนอื่นได้ อยากรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง อยากรู้ให้หมด แม่สอนให้หนูเขียนไดอารี่ สอนให้ดูว่าแต่ละวันตัวเองดีขึ้นไหม หนูชอบอ่านหนังสือธรรมะ และไปสวนโมกข์เพื่อปฏิบัติธรรม แต่คิดว่าทุกขณะเราก็ปฏิบัติธรรมได้ อยู่ที่บ้านก็ปฏิบัติได้ เมื่อก่อนคุณแม่จะเปิดเทปท่านพุทธทาสให้ฟังก่อนนอน สิ่งที่ได้จาก class คือทำให้กล้าที่จะทำในสิ่งที่อยากทำ ไม่ใช่แค่คิด แล้วไม่กล้าทำเหมือนเมื่อก่อน หนูชอบดูหนังที่มีสาระ เช่น แดจังกึม ดูแง่คิดที่หนังเรื่องนั้น ๆ ให้

นักศึกษา G

เด็ก ๆ หนูอยู่ที่เกาะสมุย สนิทกับคุณพ่อ ท่านให้อิสระที่จะเลือกเรียน แต่ ม.๑ คุณแม่ให้มาเรียนกรุงเทพฯ ตอนแรกอยากเป็นหมอ แต่เปลี่ยนใจเพราะกลัวเครียด ได้อยู่กับคุณป้า ชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่ มองโลกในแง่ร้าย ได้พบเพื่อนที่เห็นแก่ตัว มาเปลี่ยนความคิดตอนเจอเพื่อน ม.ปลาย เพื่อน ๆ นิสัยดีมาก ช่วยเหลือกัน ได้มาพบคนที่ลำบากกว่า มีความสนใจในการเรียนมาก ขยันอ่านหนังสือ ไม่ชอบเรื่องไร้สาระ ชอบอ่านหนังสือนิยาย ในช่วงแรกเรียนไม่เป็น อ่านหนังสือเยอะมากแต่เกรดก็ไม่ดีเท่าที่ควร จึงเปลี่ยนมาตั้งใจเรียนในห้องเรียนมากขึ้น แบ่งเวลา

เป็นมากขึ้น มีเวลาทำอย่างอื่น และรู้ว่าโลกไม่ได้หยุดหมุนอยู่แค่การสอบ หลังกลับมาจากไป เจริญสติกับคุณแม่มอรา ก็จะนั่งสมาธิ คู้จิต เวลารู้สึกโกรธก็จะเห็นตัวเอง สิ่งที่ได้จากคลาสนี้คือ เรื่องการดำเนินชีวิต การเข้าใจชีวิต เข้าใจจิตใจตัวเอง ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อที่จะทำตามสิ่งที่เราคิด อยากบวช ชอบไปวัดซื้อหนังสือมาอ่าน ไม่อยากเวียนว่ายตายเกิด อีก

นักศึกษา I

ครอบครัวแตกแยก คุณพ่อคุณแม่เลิกกันตั้งแต่เรียนอยู่ชั้น ป.๔ หลังจากนั้นก็อาศัยอยู่กับญาติมาตลอด ตอน ม.ต้น อยู่กับคนรู้จักที่ค่อนข้างสนิทกับคุณแม่ เป็นครอบครัวที่ชอบทำบุญ พอจบชั้น ม.3 จึงย้ายมาอยู่กับคุณป้าที่กาญจนบุรี เป็นบ้านที่เปิดธุรกิจการค้า มีชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่ ทำให้เป็นคนชอบแยกตัว ไม่สนใจใคร แต่เป็นคนไม่ค่อยคิดมาก มองโลกในแง่ดี ขยัน หัวอ่อน ใครให้ทำอะไรก็ทำ ชอบช่วยทำงาน เพราะอยู่บ้านคนอื่น จึงรู้สึกว่าเรามาอาศัยอยู่กับเขาก็ต้องช่วยเขาทำอะไรบ้าง เด็ก ๆ สนิทกับคุณแม่มาก ไม่เคยเถียงเลย แต่พอย้ายกลับมาอยู่ด้วยกันอีกครั้ง ก็เข้ากับใครที่บ้านไม่ได้เลย ชอบทะเลาะกับคุณแม่ เวลาโกรธชอบชักสีหน้า แต่ตอนนี้มีสติมากขึ้น ในการจะพูดและฟังสิ่งที่คุณแม่พูด เวลาที่โกรธก็จะรู้ตัวเมื่อก่อนนั้นอยากมีชีวิตที่สบาย และไม่เคยเข้ามาดูตัวเองเลย ชอบเล่นเกมส์ และรู้สึกว่าการเล่น เกมส์ทำให้มีความสุข ชอบดูหนังเกาหลีดีมาก รวมถึงชอบดาราเกาหลีด้วย เวลาคุยกับเพื่อนมักคุยเรื่องแฟนให้เพื่อนฟัง เป็นคนไม่ชอบอ่านหนังสืออะไรเลย แต่ตอนนี้อยากรู้ว่าเราเกิดมาทำไม เกิดมาเพื่ออะไร อยากเรียนต่อทางจิตตปัญญาศึกษา เพราะได้เข้ามาดูตัวเอง รู้สึกอึ้งใจ และชอบมาก อยากให้คนอื่น ๆ ได้เรียนวิชานี้ อยากจะช่วยให้คนอื่น ๆ ได้เป็นเหมือนเราบ้าง มีความสนใจเรื่องภาวะโลกร้อน อยากทำอะไรให้มันดีขึ้น ปัจจุบันมักจะคุยเรื่องข่าวสารต่าง ๆ กับเพื่อน เมื่อก่อนนั้นไม่เห็นรู้สึกอะไร ไม่เห็นว่าเกี่ยวกับเราเลย แต่ตอนนี้ชอบอ่านหนังสือมากขึ้น มีสติมากขึ้น เริ่มคิดว่าการศึกษาไม่จำเป็นต้องอยู่แต่ในห้องเรียน คิดอะไรเยอะขึ้น ไม่ตัดสินใครเร็วเหมือนเมื่อก่อน แนวคิดการมองเรื่องต่าง ๆ เปลี่ยนไป

ภาคผนวก ค

รายงานประเมินตนเอง

แบบฟอร์มการประเมินตนเอง

แบบประเมินตนเอง วิชา ...

ชื่อ-สกุล _____ ชื่อเล่น _____ ชั้นปีที่ _____ เลขประจำตัว
 _____ เกรดเฉลี่ยสะสม _____ วันที่ _____ version 070212

ให้นักศึกษาประเมินตนเอง โดยให้คะแนนและเขียนอธิบายเหตุผลประกอบ โดยแนะนำ
 ไม่ควรเขียนสั้นเกินไป คำอธิบายอยู่อีกไฟล์หนึ่งที่แนบมาด้วยแล้ว โดยก่อนส่งให้เปลี่ยนชื่อ
 ไฟล์ (xxx เป็นชื่อเล่นตนเอง เปลี่ยนวันที่บันทึกไฟล์) แล้วอีเมลมาที่ผู้สอนภายใน ๒๒ ก.พ. ๕๐
 โดยใช้ subject ว่า "scores for ... ภายในวันที่ ๒๒ ก.พ. ๕๐"

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

คำอธิบาย

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา

- การเข้าชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา
- การเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยน
- ความมุ่งมั่นตั้งใจและมีจิตอาสาให้แก่กิจกรรมของชั้นเรียน

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ

- การเข้าถึงและถ่ายทอดคุณค่า เนื้อหา และประเด็นหลักของหนังสือได้น่าสนใจและครบถ้วน
- ความสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาจากหนังสือให้เข้ากับวิชา รวมทั้งการตั้งคำถามสืบเนื่องเพื่ออภิปรายหรือวิพากษ์เนื้อหาดังกล่าว

๓. บันทึกการเดินทาง

- การจดบันทึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง
- ความสามารถในการพรรณนา และการใช้อักษรเป็นระเบียบอ่านง่าย
- การประยุกต์เนื้อหาวิชาลงสู่บันทึก
- การได้สะท้อนความรู้สึกต่อเหตุการณ์

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา

- มีความรู้ในเนื้อหาวิชาและประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้น
- มีความเข้าใจเนื้อหาในเชิงลึก เช่น ได้ศึกษาและเข้าใจรายละเอียดของประเด็นที่ตนสนใจ
- การเห็นและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดทฤษฎีต่างๆ กับปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์จริง

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้

- การให้ความสนใจติดตามข่าวและงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรฯ
- ความสามารถประเมินและวิเคราะห์ปัญหา
- การได้พัฒนาทักษะที่สำคัญและจำเป็น เช่น ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะการไม่ด่วนตัดสิน ทักษะการจับประเด็น การนำเสนออภิปราย การเจริญสติ
- การเห็นความสำคัญของการเรียนรู้มากกว่าคะแนนที่จะได้รับ

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต

- ความสามารถในการสังเกตและเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในตนเอง
- การเปลี่ยนจากโลกทัศน์เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง สู่การมีชุมชน และโลก/นิเวศเป็นศูนย์กลาง
- ความสามารถในการเห็นความเชื่อมโยงของทุกสิ่ง และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องต่อทัศนคติและมุมมองดังกล่าว

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

- ประเมินโดยเปรียบเทียบพัฒนาการระหว่างก่อนลงเรียนและหลังเรียนจบ
- ประเมินโดยเปรียบเทียบความคาดหวังของคนก่อนลงเรียนและหลังเรียนจบ

นักศึกษา A

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

รู้สึกที่ไม่ค่อยได้เข้าร่วมคลาสเลยเพราะจากตัวเองที่เรียนอยู่ปี4เลยทำให้ต้องทำlabมากขึ้นถ้าเป็นไปได้อยากเรียนตอนอยู่ปี3เพราะยังมีเวลามากกว่าตอนนี้และรู้สึกอิจฉาน้องๆที่ได้ไปเจริญสติเพราะเวลาที่อาจารย์พูดถึงการใช้ "อาวูฐ" แล้วเราไม่รู้คืออยากรู้อะไรบ้างเพราะมันจะช่วยให้เราสามารถควบคุมสติหรือสามารถตั้งจิตให้กลับมาได้ดีขึ้น ส่วนคะแนนหัวข้อนี้ (10)

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

คิดว่าตัวเองนำเสนอหนังสือไม่ดีเพราะยังคงมีความเกร็งและตื่นเต้นมากเกินไปทำให้เวลานำเสนอพูดนำเสนอเร็วมากและการเตรียมตัวยอมรับว่าเตรียมตัวมาไม่มากถ้าเทียบกับการที่ฟังเพื่อนคนอื่นนำเสนอในแง่ของการนำเสนอ และมุมมองที่มีต่อหนังสือกับวิชา ...คิดว่าตรงกับคำเสนอแนะของอาจารย์เอเซียคือคิดว่าหนังสือที่นำมาเสนอถ้ามีการเตรียมตัวมามากกว่านี้น่าจะจับประเด็นแล้วทำให้มีมุมมองในแง่ของ...ดีกว่านี้ส่วนการวิจารณ์หนังสือคิดว่าการเตรียมพร้อมมากกว่าตอนนำเสนอ(ไม่ตื่นเต้นด้วย)เลยทำให้วิจารณ์ออกมาเป็นในแบบของตัวเองดีครับ ส่วนคะแนนหัวข้อนี้ (7)

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

ไม่ค่อยได้ทำการบันทึกเลยครับมีน้อยมากคือบางที่เราก็มีความคิดอยู่ในหัวแต่พอจะเขียนเกิดขึ้นก็ไม่ออกคือผมว่าผมไม่ค่อยจะไรจากการไปเข้าร่วมคลาสมากนะครับแต่ไม่รู้จะเขียนยังไงทำให้ไม่ค่อยได้มีการจดบันทึกและบางครั้งไม่ได้เข้าคลาสเลยทำให้ไม่มีอะไรเขียนด้วยครับ ส่วนคะแนนหัวข้อนี้ (5)

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

คิดว่าได้มากเลยครับคือเทียบกับตอนก่อนเรียนนะครับเพราะว่าไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับที่เรียนเลยตอนเข้าไปตอนแรกรู้สึกที่เรา Blank มากแต่พอจบคลาสเราได้อะไรกลับมาเยอะมากเหมือนอยู่คนละที่เลยครับทำให้ไม่อยากปิดคลาสเลยแต่จะดีมากถ้าได้เรียนตอนอยู่ปีสามจะได้มีเวลาเข้าร่วมมากกว่านี้

ส่วนคะแนนหัวข้อนี้ (7)

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

การได้เข้าเรียนคลาสนี้รู้สึกได้ว่าเป็นการคิดที่ถูกต้องมากเพราะวิชานี้เปลี่ยนตัวเองจากหน้ามือเป็นหลังมือหลังจากการได้เข้าร่วมปฏิบัติเช่นการฟังอย่างลึกซึ้งหรือการอยู่เงียบบอกกว่าชอบการที่ได้อยู่เงียบมากจากเมื่อก่อนจะรู้สึกหงุดหงิดเวลาที่ต้องอยู่เงียบ ๆ รู้สึกอึดอัดแต่พอได้ลองปฏิบัติในคลาสเหมือนกับว่าเราสามารถบังคับตัวได้แล้วยังรู้สึกดีมากด้วยครับใจเย็นลงมาก ส่วนเรื่องของเกรดที่เคยเห็นว่าสำคัญตอนนี้ผมรู้สึกเฉยๆ เพราะสิ่งที่ได้กลับมา รู้สึกว่าไม่สามารถหาได้จากที่อื่นส่วนเกรดเป็นเพียงอะไรจิปาถะไปเลยคือถ้าเทียบเป็นเงินรู้สึกสิ่งที่ได้ภายในคลาสและบรรยากาศมันมีราคาสูงมาก ส่วนคะแนนหัวข้อนี้ (17)

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

หลังจากเรียนคลาสนี้คือมันทำให้เราเวลาเจอเหตุการณ์ต่างๆ จะเกิดคำถามขึ้นเยอะมากๆ ทำให้เราประเมินสถานการณ์ต่างๆ และทำความเข้าใจได้ดีขึ้น และยังทำให้คิดถึงผู้อื่นมากขึ้น มีการยอมรับฟังความคิดเห็นมากกว่าเมื่อก่อนที่มักจะเอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ก็จะมีเหตุผลขึ้น ส่วนคะแนนหัวข้อนี้ (19)

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

เกรดที่คิดว่าจะได้รับไม่รู้สิครับ ไม่ได้หวังไว้ตั้งแต่แรกว่าจะได้เกรดสวยงามเพราะคิดว่าไม่น่าจะเรียนวิชานี้ได้ดีและไม่รู้การประเมินนักศึกษาของอาจารย์ด้วยว่ามีเกณฑ์อย่างไรเพราะฉะนั้นหลังจากจบการเรียนวิชานี้แล้วทำการประเมินตัวเองคิดว่าเกรดที่สมควรได้รับไม่น่าเกิน C, C+ น่าจะเป็นเกรดที่เหมาะสมที่สุดเพราะรู้สึกว่ายังมีอีกหลายอย่างที่เราไม่ทำเลยคิดว่าไม่ควรจะได้เกรดมากไปกว่านี้ครับ

นักศึกษา B

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

๑๘ คะแนน เพราะเข้าเรียนด้วยความตั้งใจทุกครั้ง ถึงจะไม่ได้เข้าครบ และอาจไปไม่ทันเวลาเข้าเรียนในบางครั้ง แต่ทุกครั้งที่ได้เข้าเรียนนั้นก็ไปด้วยความตั้งใจจริงๆ และในเรื่องของการทำงานส่งในแต่ละครั้ง ก็มีความตั้งใจ ไม่ว่าจะป็นบันทึกการเดินทาง และ review หนังสือเล่มต่างๆ

ใน class เวลาเข้าร่วมวง dialogue อาจดูเงียบๆ และไม่ค่อยพูดหรือแสดงความคิดเห็นอะไรออกมามากนัก แต่ก็ไม่เคยไม่ฟัง ไม่เคยที่จะไม่เปิด dialogue ในใจของตัวเอง และใจก็ไม่ได้ออกไปนอกเรื่องเลย อาจมีบ้างที่หลุด วอกแวกไป แต่ก็สามารถดึงสติกลับมา

ได้ทุกครั้ง เพราะรู้สึกว่าการที่นั่งเฉยๆ ฟังเรื่องราวที่คนอื่นพูดนั้น จะทำให้เราคิดเกี่ยวกับเรื่องๆ นั้นได้อย่างลึกซึ้งมากกว่าการที่เราเป็นคนพูดแสดงความคิดเห็นเสียเอง

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

๘.๕ คะแนน การวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ทำด้วยความตั้งใจมากๆ ตั้งแต่การเลือกหนังสือที่จะมาใช้ทำ review ก็ใช้เวลาคัดเลือกพอสมควร และเมื่อได้อ่าน ก็ตั้งใจอ่าน และพยายามทำความเข้าใจกับเนื้อเรื่องอย่างลึกซึ้ง พยายามที่จะวิจารณ์ออกมาด้วยความพิถีพิถันที่สุด นับเป็นหนังสือเรื่องที่ชอบมาก แต่อาจจะนำเสนอออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากข้อจำกัดหลาย ๆ อย่าง อีกทั้งตอนนั้นยังมีสุขภาพร่างกายที่ไม่ค่อยจะปกตินัก จึงทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดเรื่องราวที่อยากจะพูด บอกเล่า นำเสนอให้ class ฟังได้ดีเท่าที่เตรียมตัวและคาดหวังไว้ แต่ว่าโดยรวมแล้ว ก็ถือว่ามีความตั้งใจกับงานชิ้นนี้

นอกจากนี้แล้ว การทำวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดต่อเรื่องราวต่างๆ ที่พบเจอ ทำให้ได้ลองกลับมาถามตัวเองว่า สิ่งที่ต้องการที่แท้จริงคืออะไร ซึ่งประเด็นนี้ เป็นประเด็นที่สามารถนำไปใช้เชื่อมโยงกับหนังสือเล่มอื่น และยังสามารถช่วยต่อยอดความคิดที่มีได้อีกด้วย

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

๘ คะแนน ตั้งใจเขียน ถ่ายทอดเรื่องราวที่พบเจออย่างตั้งใจทุกครั้ง แต่อาจมีบางครั้งที่ไม่ได้ส่ง หรือส่งงานไม่ทัน แต่ก็มีความพยายามที่จะใช้เวลาว่างที่มี บันทึกเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ ที่พบเจอ รวมถึงความรู้สึก ความคิด กับเรื่องราวที่ประสบมานั้นด้วยความตั้งใจ นอกจากนี้ยังมีการบันทึกอย่างต่อเนื่อง รวมถึงมีการแสดงความคิดเห็นลงไปในวันทีทุกครั้งที่ มีการพรรณนาถึงเหตุการณ์ต่างๆ

โดยรวมแล้ว คิดว่าการเขียนบันทึกนั้น สามารถถ่ายทอดความคิดนึกของตัวเองลงไปได้อย่างมาก เรื่องบางเรื่องที่ไม่สามารถพูดหรือบอกกล่าว สุดท้ายก็ได้เขียนลงไปในวันทีทุกส่วนตัวคิดว่า สามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้ดีพอสมควร และสามารถที่จะสอดแทรกเนื้อหาของวิชา ลงไปในวันทีได้ด้วย ซึ่งการเขียนบันทึกนี้ ได้ช่วยให้มีการพัฒนาด้านความคิด และทักษะการถ่ายทอด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองได้ค่อนข้างมาก

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

๑๐ คะแนน เพราะก่อนเรียนวิชานี้ ความคิด ความอ่าน รวมถึงความรู้ที่มีเกี่ยวกับวิชานี้ แทบเรียกได้ว่าไม่มีเลย แต่การได้มาเรียน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ประสบพบเจอมากับเพื่อนๆ ใน class ทำให้ได้เรียนรู้อะไร

ต่าง ๆ มากขึ้น สามารถมองอะไรด้วยความเป็นจริงมากขึ้น รู้จักมองในหลาย ๆ แง่มุม ได้ฝึกทำสมาธิโดยมีผู้นำฝึกหลายคน ทำให้ได้ประสบการณ์หลายแบบ และการทำวิจารณ์ หนังสือ ก็ทำให้ได้อ่านหนังสือมากขึ้น รวมทั้งยังได้เก็บเอาข้อคิดต่าง ๆ ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริง สามารถเข้าใจธรรมชาติของความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ได้ดี มีความคิดความอ่านดี โดยรวมแล้ว คิดว่า การได้เรียนวิชานี้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและจิตใจของตัวเองมากที่สุด จากที่เคยไม่รู้อะไรเลย จากที่คิดผิดมาโดยตลอด ก็ได้มีการปรับปรุง และเปลี่ยนแปลง ไปในทางที่ดีขึ้น

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

๑๘ คะแนน ก่อนหน้าที่จะได้เรียนวิชานี้ รู้สึกว่าไม่ได้เรียนด้วยความชอบ หรือความอยากเรียนเท่าใดนัก แต่เมื่อได้มาเรียนแล้ว ทำให้ได้เปลี่ยนความคิดเสียใหม่ การคิดในตอนแรกว่าจะไม่ค่อยได้อะไรนั้นไม่จริงเลย การเรียนวิชานี้ ทำให้กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีขึ้น มีความคิดจะช่วยเหลือ รู้สึกว่าใช้ใจมองอะไร ๆ มากขึ้น รู้จักการทำสมาธิเมื่อจิตใจเกิดความว้าวุ่น รู้จักการฟังอย่างลึกซึ้ง ในตอนแรกจะไม่ค่อยชอบ และรู้สึกอึดอัด เมื่อในวงสนทนาเกิดความเจียบ แต่เมื่อได้เรียนรู้อีก ก็ทำให้รู้สึกชินกับความเจียบนั้น รู้สึกสบายใจและปล่อยวาง รวมทั้งระหว่างที่เจียบนั้น ยังรู้สึกว่า ได้คิดอะไรต่อมิอะไรมากมาย

การเรียนวิชานี้ ทำให้ได้ฝึกการอยู่กับใจของตัวเอง ทำให้รู้ว่าควรจะจัดการกับจิตใจ และอารมณ์ รวมถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร นับว่าคิดไม่ผิดเลยที่เลือกลงเรียน

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

๒๖ คะแนน คิดว่าสามารถเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตัวเองมากขึ้น เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และเป็นไปทั้งที่เกิดกับตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีนัก ยังต้องใช้เวลาในการที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ใจคิด สามารถเชื่อมโยงเรื่องราว และความเกี่ยวข้องกันของสรรพสิ่งต่างๆ ได้พอสมควร แต่ยังไม่สามารถที่จะลึกยัดติดกับการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางได้ดีนัก แต่ก็มีพยายามที่จะทำได้ และต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงอยู่บ้าง คิดว่า การฝึกฝนอยู่เรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง น่าจะช่วยให้การพัฒนามีศักยภาพเพิ่มขึ้นในระดับที่น่าพอใจ

๗. เกรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

ถ้าเทียบจากมุมมองความคิด และการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น คิดว่าได้มากกว่าที่คาดหวังไว้มาก รู้สึกว่าจากการได้เรียนรู้ร่วมกับ class ทำให้มีความคิดเป็นผู้ใหญ่มาก

ขึ้น ลดความเอาแต่ใจ และอารมณ์ร้อนลงได้ค่อนข้างมาก คิดถึงใจของผู้อื่นมากขึ้น มีสมาธิจดจ่อการทำอะไรได้นานขึ้น แก้นิสัยการฟังแล้วชอบตัดสินไปก่อนได้มาก ทำให้รู้จักอยู่กับความเงียบ อยู่กับตัวเอง ได้สัมผัสและพูดคุยกับหัวใจของตัวเอง รู้จักตั้งคำถามว่าที่จริงแล้วที่กำลังอยู่ต้องการอะไร จะทำอะไรก็คิดมากขึ้น ไม่ทำอะไรตามอารมณ์เหมือนเมื่อก่อน โดยรวมแล้วคิดว่า การได้เรียนวิชานี้ ทำให้พัฒนาการด้านความคิดดีขึ้นมาก และยังส่งผลถึงการปฏิบัติในหลายๆเรื่องด้วย จึงคิดว่าเกรดที่สมควรจะได้น่าจะเป็น A (ถ้าคิดจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คิดว่าค่อนข้างเหมาะสมนะคะ 😊 ~)

นักศึกษา C

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

ให้ ๒๐ คะแนนเต็ม การประเมินจากทั้งของตัวเองและของเพื่อนคนอื่นใช้เกณฑ์การประเมิน คือ ดูความรับผิดชอบในการเข้าเรียน ความตรงเวลาในการเข้าเรียน จำนวนการเข้าเรียนมีการขาดเรียนมากน้อยเพียงใด การร่วมกิจกรรมไปเจริญสติ ในส่วนของเพื่อนคนอื่นเราอาจไม่รู้ดี้นลึกหนาบว่า การให้ความร่วมมือของเขามีความตั้งใจมากน้อยแค่ไหน ได้แต่ประเมินโดยมองจากภายนอกแล้วเปรียบเทียบกับตัวเองแต่ถ้าให้ประเมินตัวเองแล้ว เราก็รู้ถึงความตั้งใจในตัวเองเป็นอย่างไร ทุกครั้งที่เข้าเรียนมีความตั้งใจเต็มที่ที่จะเข้าเรียน ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องมาเรียนแต่มาเรียนด้วยใจอยากเรียนล้วนๆ งานทุกชิ้นทำด้วยใจ ถ้าไม่มีใจจะทำก็จะไม่ทำเด็ดขาดเพราะงานจะออกมาไม่ดี กิจกรรมทุกอย่างที่อาจารย์จัดไม่มีอันไหนที่ไม่อยากทำ ไม่อยากไป น่าสนใจทุกอย่าง คือถ้าไม่ได้เข้าร่วมก็ต้องมีเหตุผลสำคัญจริงๆที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การนั่งสมาธิไม่ได้ทำเหมือนตอนเด็กๆ ที่สักๆ ว่าหลับตาจนถึงเวลาที่บอกว่า.."ลืมตาได้" ค่อยลืมตา แต่ทุกครั้งได้ทำตามและนำไปปฏิบัตินอกclassด้วย

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

ให้ ๘ คะแนน ในส่วนของการPresentอย่างตั้งใจ ไม่ได้ทำเพราะอยากได้คะแนนเต็มจากเพื่อนๆ หรืออาจารย์ แต่ทำด้วยใจที่อยากให้ทุกคนได้รับในสิ่งที่เราได้จากหนังสือจริงๆ มีการเตรียมตัวในการPresentอย่างตั้งใจพอสมควร แต่ส่วนของ Review ยังทำออกมาได้ไม่ค่อยดีเพราะขาดประสบการณ์ และ ตัวอย่างจากการอ่าน Review หนังสือที่ดีๆ ของนักเขียนที่ชำนาญเพิ่มเติมทำให้ภาษาที่ใช้หรือวิธีการเขียนไม่สมบูรณ์ อ่อนประสบการณ์

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

ให้ ๙ คะแนน ให้จากความตั้งใจของตัวเองในการเขียนjournal เพราะการเขียนjournal ทุกครั้งเขียนเพราะอยากเขียน ไม่ได้เขียนเพราะต้องส่ง(ซึ่งก็มีไม่ได้ส่งเหมือนกันเพราะว่าลืมเอา journal มา) บางทีเขียนไม่ออกไม่มีอารมณ์เขียนก็ไม่ได้ฝืนใจจะเขียนไป ทุกครั้งที่เขียนจะเขียนไปจากสิ่งที่คิด สิ่งที่รู้สึกในตอนนั้น การบรรยายความรู้สึก ความคิดในช่วงนั้นๆ แม้ว่าบางครั้งรู้สึกว่าสิ่งที่เขียนไปกับสิ่งที่อาจารย์เข้าใจจะไม่ตรงกันบ้างก็ไม่ใช่ไร คงต้องฝึกการเขียนที่ดีอีกมากบวกกับการพูดที่ดีด้วยเพราะที่เขียนก็เขียนมาจากสิ่งที่อยากพูดบางทีก็ลืมที่จะกลั่นกรอง

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

ให้ ๘.๕ คะแนน เพราะคิดว่าตัวเองมีความรู้เพิ่มเติมในด้านสิ่งแวดล้อมมากขึ้นทั้งจากวิทยากรภายนอกคือ พี่วิฑูรย์ และ ดร.อาจอง หรือจากหนังสือมากมายที่เพื่อนReviewและถ่ายทอดสู่กันฟัง หรือจากอาจารย์ทั้ง 3 คน แลกเปลี่ยนสู่กันฟัง นอกจากความรู้ที่ได้ว่าสิ่งแวดล้อมปัจจุบันดำเนินไปในทิศทางไหน เป็นอย่างไรแล้ว สภาวการณ์โหดร้ายเพียงใด สิ่งที่ได้มากกว่าคือการที่ได้รู้แนวทางแล้วว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว เริ่มต้นที่ตัวเองได้อย่างไร ไม่ได้รอคอยให้เกิดใครในสังคมแล้วค่อยไปร่วมกับเขา ไม่ได้คิดว่าเริ่มต้นที่ตัวเองเป็นไปไม่ได้ แต่รู้แล้วว่าทุกอย่างทำได้ที่เรา มีหลายครั้งที่อยากจะทำแต่ให้คนอื่นใกล้ตัวได้รับรู้ถึงสิ่งที่เรารู้มา อยากให้เขาได้ความรู้เหมือนกับได้มาเรียนวิชานี้ โดยเฉพาะพ่อแม่และน้องๆ หลายครั้งที่เห็นน้องๆ นั่งฟังด้วยความตั้งใจและก็นำเรื่องที่เล่าไปถ่ายทอดสู่เพื่อนต่อ ก็คิดว่าเป็นสิ่งที่ดี

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

ให้ ๑๖.๕ คะแนน จากการประเมินหักคะแนนจากการไม่ค่อยได้ติดตามข่าว หรือ อ่านเมลล์ที่อาจารย์หรือคนอื่นๆ ส่งมาเท่าไร ในชีวิตประจำวันมีการถกเถียงวิเคราะห์เรื่องสิ่งแวดล้อมกับเพื่อน(เกิดขึ้นเอง)บ่อยครั้ง จากการประเมินคิดว่าตัวเองสามารถวิเคราะห์และประเมินปัญหาได้ดี เพราะค่อนข้างตรงกันกับเพื่อนซึ่งเขาได้อ่านหนังสือมากมายรวมถึงเมลล์ที่อาจารย์ส่งมา ส่วนตัวแล้วไม่ค่อยได้อ่านอีเมลล์ของอาจารย์(แต่ก็มีอ่านนะคะ)ด้วยเหตุผลที่ว่าไม่ค่อยชินกับการเข้าเซตเมลล์ของ yahoo เลย เซตเมลล์ที่ไรก็จะเซตแต่hotmail ลืมเซต yahoo ทุกที รู้สึกว่าตัวเองมีการพัฒนาทางด้านการฟังที่ดีขึ้นจากเมื่อก่อน ไม่เอาแต่อยากจะทำอะไรอย่างเดียวก่อนแต่ก็มองเห็นว่าการฟังก็มีความสุขได้เหมือนกัน เมื่อได้ฟังแล้วก็ผ่านไม่ได้เก็บมาคิด ณ เวลานั้นเพราะพอคนต่อไปพูดก็จะให้ความสำคัญรับฟังคนนั้นถือเป็นการเจริญสติอีกด้วย การฝึกสติใน

ชีวิตประจำวันก็มีมากที่เดียวหลายครั้งที่สามารถใช้ประโยชน์ของสติในการควบคุมอารมณ์ได้มาก ทั้งสุขสุดขีดกับทุกข์สุดขีดให้ประคองอยู่ตรงกลางได้

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

ให้ ๒๖ คะแนน มีหลายครั้งที่ตัวเองสามารถอธิบายอะไรต่างๆ ให้ผู้ใหญ่ฟังและได้รับการยอมรับที่ตีกลับมา อีกทั้งหลายครั้งก็เข้าใจความรู้สึก การควบคุม หรือการเปลี่ยนแปลงในตัวเองแล้วพยายามถ่ายทอดสู่ผู้อื่นโดยเฉพาะคนในครอบครัว แต่จะได้ผลกับน้องๆ มากกว่าพ่อแม่ แต่ยังขาดการเชื่อมโยงของทุกสิ่งที่เหมาะสมแบบ

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

B+ เพราะจากคะแนนโดยรวมที่ตัวเองประเมินคือ 88 คะแนน น่าจะถูกตัดเกรดที่ B+ เพราะถ้าเป็นอาจารย์จะตัด A ที่ 90 นี่เป็นเหตุผลของเกณฑ์การตัดคะแนนทั่วไป แต่ถ้าตัดคะแนนด้วยความรู้สึกโดยแบ่งเกณฑ์การพัฒนาของตัวเองออกเป็น 8 ระดับ คือ A B+ B C+ C D+ D F แล้ว ก็คิดว่าตัวเองน่าจะได้เกรด B+ เพราะค่อนข้างพอใจในการเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่เกิดขึ้น ความคิดมุมมองดีๆ ที่เกิดขึ้น ความเป็นชาวพุทธที่เกิดขึ้นได้ใน 1 เทอม ซึ่งมากกว่าการเรียนพุทธศาสนาจากโรงเรียนประถม มัธยม มา 10 กว่าปี การเจริญสติที่ยังนำมาปฏิบัติอยู่แม้กระทั่งตอนนี้ และนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้หลายครั้งแล้ว แต่คิดว่าตัวเองไม่ได้ perfect ถึงขั้นเกรดเอ ซึ่งบางทีก็คิดว่า B+ จะมากไปรีเปล่าแต่ให้จากความรู้สึกที่พึงพอใจในตัวเอง

นักศึกษา D

๘. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐) >>>๑๗

- การเข้าชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา
- การเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยน

ด้วยความที่รู้สึก่วิชานี้เข้ามาเรียนเพราะว่าอยากเรียนและเป็นวิชาแรกที่หนูรู้สึกว่า การเรียนรู้ไม่ได้แยกออกจากชีวิตประจำวัน ทุกสิ่งทุกอย่าง เรามาสารทมองให้เชื่อมโยงและมองเป็นองค์ความรู้ได้ หนูก็เลยรู้สึกสนุกกับการที่ได้เข้ามาและเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ร่วมกับคลาส แต่ว่าหนูก็เคยมาสายสองครั้งครั้งนึงคิดว่าคงเป็นที่จดจำของใครหลายๆ คนซึ่งแน่นอนหนูก็เช่นกัน ประสบการณ์วันนั้นเป็นประสบการณ์ที่ดีทำให้หนูได้เรียนรู้อะไรหลายๆ อย่าง ส่วนอีกครึ่งนึงเป็นเพราะความไม่รอบคอบของหนูเองคิดว่าป็นวันหยุดรถคงไม่ติดเลยทำให้มาสาย

- ความมุ่งมั่นตั้งใจและมีจิตอาสาให้แก่กิจกรรมของชั้นเรียน

สำหรับหนู ด้วยความที่รู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้แลกเปลี่ยนเลยทำให้หนูมีความตั้งใจที่จะทำอย่างเต็มที่ที่จะขาดก็คือการควบคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่ควรทำมากกว่าจะทำเมื่ออยากจะทำเท่านั้น และอีกเรื่องคือเรื่องของจิตอาสา หนูจะไม่ค่อยอาสาทำอะไรซักเท่าไหร่นัก เว้นว่าเรื่องนั้นจะต้องเป็นหนูเท่านั้นที่จะทำหนูถึงจะอาสาทำด้วยตัวเอง แต่คลาสนี้ก็ทำให้หนูได้อาสาที่จะทำอะไรซักอย่างด้วยตัวเองมากขึ้นไม่ใช่แค่การอาสาทำให้เมื่อมีคนหยิบยื่นโอกาสมาให้เราทำเท่านั้น

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐) >>> ๑๐

ก่อนอื่นต้องขอบคุณอาจารย์ที่ให้มีการ review หนังสือ เพราะเป็นหนึ่งในสิ่งที่หนูหวังว่าจะได้รับจากการเรียนวิชานี้คือการได้ทำในสิ่งที่หนูชอบ(คือการอ่านหนังสือซึ่งแม้จะชอบแต่ไม่ค่อยได้ทำ) รวมทั้งให้หนูได้รวบรวมความคิด ความรู้และความรู้สึกต่างๆที่ได้จากหนังสืออย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นและที่สำคัญมีโอกาสได้ถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนๆ(สนุกมาก ๆ เลยคะ) หนังสือทุกเล่มที่อาจารย์ให้อ่านและที่อาจารย์ให้เลือกทำให้หนูได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างที่เข้ามาในตัวหนูและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง โดยเฉพาะทางความคิดและทำให้ตัวหนูเป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น

- การเข้าถึงและถ่ายทอดคุณค่า เนื้อหา และประเด็นหลักของหนังสือได้น่าสนใจและครบถ้วน

ถ้าถามว่าหนูรู้สึกที่หนูเข้าถึงและถ่ายทอดคุณค่า เนื้อหา และประเด็นหลักของหนังสือได้ครบถ้วนมั๊ย ก็อย่างที่อาจารย์เคยบอก หนูเองก็คิดว่าสิ่งเหล่านี้มันขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้และแนวความคิดของหนูในตอนนั้น ๆ ว่าสิ่งที่มีอยู่สามารถรับสิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อได้มากน้อยแค่ไหน ซึ่งสำหรับหนู หนูพอใจในสิ่งที่ได้รับ และสิ่งที่ได้สื่อไปให้กับเพื่อนๆ ๆ ว่าหนูได้รับและได้สื่อเนื้อหาต่างๆในหนังสือได้อย่างเต็มที่และครบถ้วนแล้ว ตามพื้นฐานทางความรู้และความคิดที่มีอยู่ในตอนนั้น

- ความสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาจากหนังสือให้เข้ากับวิชา รวมทั้งการตั้งคำถามสืบเนื่องเพื่ออภิปรายหรือวิพากษ์เนื้อหาดังกล่าว

เนื่องจากหนังสือที่หนูเลือกอ่านตรงกับสิ่งที่หนูสนใจ และค่อนข้างที่จะตรงกับวิชานี้ หนูเลยรู้สึกว่าสิ่งที่ได้รับจากหนังสือสามารถเชื่อมโยงให้เข้ากับวิชานี้ รวมทั้งตั้งคำถามสืบเนื่องเพื่ออภิปรายหรือวิพากษ์ได้ไม่ยากเย็นนัก และรู้สึกสนุกกับการได้พูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งที่เพื่อนๆ ๆ คนอื่น ๆ ได้รับจากการนำเสนอของหนู รวมทั้งร่วมกันตั้งคำถามและตอบคำถามร่วมกัน ซึ่งทำให้เราได้รับเนื้อหาต่างๆในหนังสือได้ครบถ้วน รอบด้านและหลากหลายมากขึ้น

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐) >>> ๘

ก่อนอื่นต้องขอสารภาพก่อนเลยว่าปกติหนูเป็นคนไม่ค่อยได้เล่าความคิดความรู้สึกของตัวเองให้กับใคร จะมีก็แต่จะเก็บไว้ในความคิดของหนู หรือว่าบางเรื่องที่ยากเก็บไว้เพราะนานวันอาจจะลืมและเสียดายถ้าเรื่องราวบางอย่างถูกลืมไปหนูถึงจะเขียนเก็บไว้(ให้ตัวเอง) เพราะว่าเวลาเขียนเรื่องอะไรที่จะใช้เวลามากไม่ใช่เพราะว่าไม่รู้ว่าจะเขียนยังไง แต่มันจบไม่ลง...ก็เลยไม่ค่อยได้เขียน

แต่พออาจารย์ให้เขียนบันทึกก็รู้สึกดีนะคะรู้สึกว่าการเล่าเรื่องราวอะไรอยากเล่าให้ใครฟังแล้วจะมีคนรับฟังจนกว่าหนูจะเล่าจบ(เพราะถ้าพูดที่กินานเหมือนกันกว่าจะพูดจบคนฟังคงจะแก่พอดีก็เลยไม่ค่อยพูด)และหนูก็คิดว่าแม้จะจบคลาสนี้ไปหนูก็จะเขียนต่อแม้ว่าจะไม่มีคนอื่นอ่านแล้วแต่เวลาอ่านเองก็ตลกดีคะ

- การจดบันทึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง ช่วงแรก ๆ หนูก็เขียนครบตีทุกอาทิตย์และทุกเรื่องที่ยากเล่าแต่ช่วงหลัง ๆ มาเนี้จัดการกับตัวเองไม่ค่อยได้ แม้ว่าอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างแต่ก็พาลไม่อยากจะทำอะไรซักอย่างซะงั้น แต่ด้วยความเสียดายว่าเรื่องราวบางอย่างจะเลือนหายไปกับกาลเวลา ตอนหลังก็เลยซุดเรื่องเก่า ๆ ที่อยากเขียนมาเขียนไปพร้อมๆกับเรื่องใหม่ ๆ ที่อยากเล่า(แต่รู้สึกว่าการเขียนมันจะไม่ค่อยเรียงตามวัน แต่เรียงตามอารมณ์หนูซะมากกว่า) ซึ่งก็ครบนะคะแต่ไม่สม่ำเสมอเอาซะเลย (แย่จาง)

- ความสามารถในการพรรณนา และการใช้อักษรเป็นระเบียบอ่านง่าย ด้วยความเป็นคน(แอบ)พูดมากอยู่แล้วเลยไม่ค่อยยากเย็นในการเขียนซักเท่าไรแต่เรื่องที่ว่าจะสื่อ

ให้คนอื่นรู้เรื่องแค่ไหนนี่ไม่แน่ใจเพราะปกติเป็นคนพูดแล้วคนอื่นจะไม่ค่อยรู้เรื่อง(แต่เพื่อนที่เอาไปอ่านบอกว่ารู้เรื่องดี...) ช่วงแรก ๆ ที่เขียนเขียนได้เป็นระเบียบและดูเป็นทางการมากเลย เพราะว่าหนูจะร่างก่อนแล้วค่อยเขียน(กลัวอาจารย์อ่านแล้วจะงง...) แต่ช่วงหลัง ๆ มาเนี้สดมาก ๆ ค่ะ คิดอะไรได้ก็เขียนเลยอาจเป็นเพราะว่ารู้สึกว่าการไม่ได้เป็นคนอื่นที่หนูจะต้องดูดี แต่อาจารย์เป็นผู้ใหญ่ใจดี คนหนึ่งที่หนูสามารถเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ แต่รู้สึกว่าลายมือจะซุกซนเป็นเงาตามตัว แต่ก็ยังพออ่านได้ (รีป่าวคะ =o= ตกลงว่ามันคืออะไรนี่)

- การประยุกต์เนื้อหาวิชาลงสู่บันทึก ,การได้สะท้อนความรู้สึกต่อเหตุการณ์

ด้วยความที่วิชานี้เป็นวิชาแรกที่หนูรู้สึกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวหนูและรู้สึกว่าวิชานี้มันไม่ได้เป็นอะไรที่แยกออกจากชีวิตประจำวัน ก็เลยรู้สึกว่าสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวันก็คือวิชานี้และสิ่งที่บันทึกก็คือสิ่งที่หนูรู้สึกและคิดต่อเรื่องราวต่างๆในชีวิตประจำวัน

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐) >>> ๑๐

- มีความรู้ในเนื้อหาวิชาและประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้น
- มีความเข้าใจเนื้อหาในเชิงลึก เช่น ได้ศึกษาและเข้าใจรายละเอียดของประเด็นที่ตนสนใจ

อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วในข้อ ๒ วิชานี้นอกจากจะทำให้หนูได้อ่านหนังสือที่อาจารย์ และนำให้อ่านและให้เลือกแล้ว ยังทำให้หนูได้อ่านในสิ่งที่อยากอ่านเพิ่มเติมอีกด้วย นอกจากนี้ การที่อาจารย์ส่งข่าวสารเกี่ยวกับการเสวนาต่างๆ มาให้ทำให้หนูได้มีโอกาสไปสัมผัสกับผู้รู้หลายท่าน ทำให้หนูรู้สึกสนุกที่ได้เรียนรู้เรื่องราวและแง่มุมใหม่ๆ ช่วยให้หนูได้ตั้งคำถามและหาคำตอบในสิ่งที่สนใจ และเปิดประเด็นที่น่าสนใจใหม่ๆ มากขึ้นเยอะเลยคะ

- การเห็นและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดทฤษฎีต่างๆ กับปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์จริง

เพราะว่าได้รับประสบการณ์ ความรู้และความคิดที่หลากหลายจากทั้งอาจารย์ เพื่อนๆ พี่ๆ รวมทั้งบุคคลต่าง ๆ จากการไปฟังเสวนาและในรายการโทรทัศน์ เลยทำให้หนูได้เห็นความสัมพันธ์ของเรื่องราวต่างๆ ความรู้ต่างๆ และสามารถนำมาประติดประต่อเป็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้น

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐) >>> ๑๗

- การให้ความสนใจติดตามข่าวและงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรฯ

แม้ว่าหนูจะค่อนข้างสนใจกับการจัดการทรัพยากรฯ แต่ก็ไม่ค่อยได้ติดตามข่าวสารงานวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วยตัวเอง แต่มักได้รับการบอกเล่าจากคนรอบข้าง ถ้าจะมีบ้างคงเป็นการติดตามจากหนังสือ หรือการไปฟังบรรยายตามๆ ที่ต่าง ๆ ซึ่งส่วนมากมีคนแนะนำมา

- ความสามารถประเมินและวิเคราะห์ปัญหา

การที่ได้รับความรู้และแนวคิดที่เพิ่มมากขึ้นทำให้หนูมีพื้นฐานที่จะช่วยให้สามารถรับรู้ ประเมิน และวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ได้รอบด้านและเชื่อมโยงมากขึ้น

- การได้พัฒนาทักษะที่สำคัญและจำเป็น เช่น ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะการไม่ด่วนตัดสิน ทักษะการจับประเด็น การนำเสนออภิปราย การเจริญสติ

ช่วงแรกๆ จำได้ว่าทักษะด้านการฟังอย่างลึกซึ้งและไม่ตัดสินของหนูเข้าขั้นแย่มากทีเดียว แต่หลังจากที่ได้เอาวิธีนี้ไปใช้ในการอ่านนิยายมาเอลก็รู้สึกว่าการได้ฝึกทุกครั้งที่ได้เรียนและดู TV ก็ช่วยให้หนูใช้ทักษะนี้ได้ดีขึ้น ซึ่งก็ส่งผลให้หนูสามารถจับประเด็นเรื่องต่างๆ ได้ดีขึ้น

หลังจากที่ได้ไปเจริญสติกับคุณแม่อมรา และจากการได้ฟังที่อาจารย์อาจงมาบรรยายก็เป็นแรงบันดาลใจให้หนูพยายามที่จะฝึกสติทุกครั้งที่มีโอกาส และทุกครั้งที่มีปัญหา (โดยเฉพาะเวลาที่ตื่นตื่นหรือรู้สึกว่ายู่ในที่สุด 2 ส่วนไม่ควรดำเนิน) ซึ่งก็ช่วยให้หนูสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นในระดับหนึ่ง และก็ไม่ต้องจมอยู่ในความรู้สึกทุกข์นานๆเหมือนเมื่อก่อนนี้ และก็ควบคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่ควรทำมากขึ้น(นิดหนึ่ง)ไม่ปล่อยให้ตัวเองที่สำคัญยังทำให้หนูทำอะไรได้มากขึ้น(เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยขี้ลืมแล้ว...มีบ้างนิดหน่อย)

- การเห็นความสำคัญของการเรียนรู้มากกว่าคะแนนที่จะได้รับ

หนูค่อนข้างแน่ใจว่าการเห็นความสำคัญของการเรียนรู้มากกว่าคะแนนในตัวหนูนี้มีมากขึ้นเรื่อยๆ

หนูไม่ค่อยแคร์ชกเท่าไรแล้วหนูจะได้คะแนนชกเท่าไรเพราะสิ่งที่หนูได้คือความรู้และความเข้าใจ จิตสำนึก และประสบการณ์ตามรายการที่จะทำให้หนูโตขึ้น ส่วนคะแนนก็แค่เป็นอะไรที่คนอื่นเอามาเพื่อวัดสิ่งที่หนูได้

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐) >>>

๒๕

- ความสามารถในการสังเกตและเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในตนเอง

จากการได้ไปเจริญสติ ทำให้หนูสามารถสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในตนเองได้ดีขึ้น แต่ยังไม่ค่อยแน่ใจชกเท่าไรว่าเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะบ่อยครั้งไม่สามารถจัดการกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้

- การเปลี่ยนจากโลกทัศน์เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง สู่อารมณ์ชุมชน และโลก/นิเวศเป็นศูนย์กลาง

การเรียนรู้ในวิชานี้ ทำให้หนูได้มีโอกาสสัมผัสกับแนวคิดที่หลากหลายในการมองเหตุและปัจจัยของเหตุการณ์ต่างๆซึ่งทำให้หนูเข้าใจว่าปัญหาต่างๆนั้นเกิดมาจากการวางตัวเราไว้ผิดที่ผิดทางเราไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆโดยการเอาตัวเองเป็นที่ตั้งได้ หากแต่ต้องแก้ปัญหาด้วยการเอา ชุมชน และโลก/นิเวศเป็นที่ตั้ง ซึ่งหนูเห็นภาพเหล่านี้ได้ชัดเจนขึ้นจากการได้อ่านหนังสือ ดูหนัง และการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนทางความคิดร่วมกันกับคนอื่นๆ มากๆเลยคะ

- ความสามารถในการเห็นความเชื่อมโยงของทุกสิ่ง และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องต่อทัศนคติและมุมมองดังกล่าว

การเรียนรู้ทำให้หนูมีความเข้าใจมากขึ้นว่ากลไกในการดำเนินไปของทุกสิ่งทุกอย่างล้วนต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและแยกจากกันไม่ได้เพราะจะทำให้เรานอกจากจะไม่เข้าใจและไม่สามารถแก้ปัญหาได้แล้วยังเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างอีกด้วย

ซึ่งความเชื่อมโยงเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะมีเพียงในธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาปรับใช้ในการมองปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวเราได้อีกด้วยเพราะจะทำให้ให้เราเข้าใจปัญหามากขึ้นว่าทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุและปัจจัยและจะแก้ปัญหาได้ถูกต้องและไม่เป็นทุกข์

๗. เกเรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล >>> B+

- ประเมินโดยเปรียบเทียบพัฒนาการระหว่างก่อนลงเรียนและหลังเรียนจบ
- ประเมินโดยเปรียบเทียบความคาดหวังของตนก่อนลงเรียนและหลังเรียนจบ

สำหรับตัวหนูสิ่งที่ได้รับจากคลาสนี้มันมากมายกว่าที่หนูคาดหวังเอาไว้มาก วิชานี้ไม่ได้ให้แค่ตัวความรู้ในการจัดการสิ่งแวดล้อมเท่านั้น ยังให้เครื่องมือต่าง ๆ ในการจัดการกับตัวเองและความคิดของตัวเอง ทำให้หนูได้รู้จักโลกใหม่ๆ ทั้งจากการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การอ่านหนังสือ การเจริญสติ การฟังเสนา นอกจากนี้ยังทำให้หนูไม่เพียงแต่มองเห็นหนทางต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตแต่ยังทำให้หนูกล้าที่จะมีความคิดที่หนทางเหล่านี้ หนูสามารถที่จะเลือกเดินได้ด้วย ไม่ใช่แค่เพียงเห็นหนทาง และชื่นชมกับผู้อื่นที่ก้าวเดินเท่านั้น แต่หนูสามารถเดินร่วมทางกับบุคคลเหล่านั้นได้ด้วย ทำให้หนูกล้าที่จะรักที่จะทำในสิ่งที่หนูรัก แม้ว่าหนทางที่เดินมาและที่จะเดินไปจะทำให้เจอกับปัญหาและคำถามต่าง ๆ ขึ้นกับตัวเองแต่หนูก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่จะทำให้หนูได้เรียนรู้และโตขึ้น แม้ว่าตอนนี้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำยังมีไม่มากนัก โดยมากแล้วจะเป็นทางความคิด แต่หนูก็เชื่อว่า ถ้าหนูมีความพยายามที่จะทำมากขึ้นและสามารถตกตะกอนความคิดของได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางการกระทำก็คงจะเกิดขึ้น มันอาจต้องใช้เวลาแต่หนูก็เต็มใจที่จะทำ และรอวันที่หนูจะได้ออกมาจากดักแต่เป็นผีเสื้อแสนสวย

สำหรับหนูการเปลี่ยนแปลงเพียงเท่านี้หนูค่อนข้างพอใจแม้ว่าจะยังไม่สมบูรณ์และเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นมันจะไม่มากมายเอาซะเลย มันเป็นเพราะว่าหนูยังมีปัญหาในการควบคุมตัวเองให้เริ่มทำอะไรซักอย่าง หนูเป็นคนที่ได้เริ่มทำอะไรแล้วก็จะทำให้ดีที่สุดตามความสามารถที่มีอยู่ แต่ถ้ายังไม่ได้เริ่มละก็มักจะไม่เริ่มซักที สำหรับหนูในวิชานี้หนูทำเต็มที่ทุกอย่างทุกครั้งที่ได้ทำ แต่ยังไม่มีความพยายามในการที่จะทำมากพอทำให้หลายครั้งหลายหนแม้ว่างานหนูจะเสร็จออกมาเป็นที่พอใจของหนูแต่มักจะส่งช้า ไม่ว่าจะป็น review บันทึกรการเดินทาง หรือแม้กระทั่ง evaluative อันนี้

หนูคิดว่าแม้ว่าเป้าหมายคือผลลัพธ์จากการเรียนสำหรับหนูถือว่าพอใจมากและเกินความคาดหวังที่วางไว้แต่ระหว่างทางที่เดินทางมานั้นรายละเอียดตามรายทางนั้นสำคัญมากกว่าและหนูคิดว่าหนูยังทำได้ไม่ดึ้นกเพราะแม้ความคิดจะมีการเปลี่ยนแปลงแต่ถ้ายังไม่ส่งผลมาถึงการกระทำนั้นก็ยังไม่ถือว่าดีพอ เพราะฉะนั้นคะแนนที่หนูคิดว่าหนูควรจะได้ น่าจะลบความไม่พยายามในเรื่องนี้ของหนูออกไปด้วย

นักศึกษา G

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

การมีส่วนร่วมในวิชาให้คะแนนตัวเอง ๑๗ จะ

1. หนูเข้าชั้นเรียนทุกครั้ง แต่เคยไปสายเท่าที่จำได้คือ ๑-๒ ครั้งจะ
2. การเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยน สำหรับหนูในช่วงแรกๆนั้น หนูไม่กล้าที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็นมากนัก เนื่องจากยังไม่ไวใจในกลุ่มว่าเป็นยังไง จึงนั่งเงียบแต่ในความเงียบนั้น หนูก็คิดตามในสิ่งที่ผู้พูด ถึงจะเก็บไม่ได้ ๑๐๐ % มีหลุดบ้างเนื่องจาก เผลอใจไปกับสิ่งแวดล้อมที่อาจมีเสียงดัง เผลอไปเพราะบางครั้งก็รู้สึกง่วงนอน พอมาตอนหลังที่ กลับจากการเจริญสติกับคุณอมราแล้ว ก็มีเครื่องมือที่จะจัดการกับความรู้สึก อารมณ์ หรือนิเวศน์ ต่างที่เข้ามามากขึ้น จึงกล้าที่จะพูดมากขึ้น
3. ความมุ่งมั่นตั้งใจและมีจิตอาสาให้แก่กิจกรรมให้ชั้น ขอนี้บอกตรงๆว่า หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่า ตัวเองมีจิตอาสามากแค่ไหน เคยจด Class record หนึ่งครั้งครึ่ง แต่ถ้าเป็นความมุ่งมั่นและความตั้งใจที่ให้กับวิชานี้รับรองเลยว่า เต็มที่สำหรับทุกกิจกรรม ทั้งคุณแม่อมรา พี่วิฑูรย์ อ.อา จอง กิจกรรมแลกเปลี่ยนของรักของหวง

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

การ Review หนังสือและนำเสนอ นั้น สำหรับหนูให้ตัวเองได้ ๙.๕ เนื่องจากเป็นการ ทำงานที่ใช้ใจทำงานจริง ๆ ส่วนหนึ่งมาจากเจ้าชายน้อยด้วยที่ทำให้หนูได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างจากหนังสือดีๆเล่มนี้ จากการ Review เจ้าชายน้อยนั้น รู้สึกว่าตัวเองตั้งใจทำและทำงาน อย่างเต็มที่ คิดว่าจะต้องทำออกมาให้ดีที่สุด อย่างเช่นตอนเลือกทำ PowerPoint นั้น หนูตั้งใจ นำรูปของน้องหนูดีซึ่งเป็นน้องสาวแท้ๆและเป้ได้มาใส่ใน Slide ด้วยบวกกับรูปน่ารักๆ ความหมายดีอีกหลายรูปซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงถึงตัวตนเราจริงๆว่าเราเป็นคนอย่างไร คิดยังไง และสิ่งที่ได้รับอะไรจากการอ่านเจ้าชายน้อยบ้าง เพราะคิดว่าในตอน Present สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เรามี กำลังใจและไม่ตื่นเต้น อีกทั้งการวิจารณ์หนังสือและนำเสนอครั้งนี้นับว่าเป็นการทำงานที่ ขับเคลื่อนด้วยความสุขใจจริงๆ ที่ได้ทำให้ตนเองและผู้ฟังมีความสุขจะ

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

บันทึกการเดินทาง ให้ตัวเองได้ ๘.๐ จะ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เขียนอย่างสม่ำเสมอและ ต่อเนื่องดีนัก แต่รับรองได้ว่าทุกสิ่งที่เขียนไปเป็นสิ่งที่เราได้ เราพบเจอ เป็นความรู้สึกที่ ปราศจากการfake เป็นการเรียนรู้ถึงการไวใจคนอื่น ที่จะยอมให้เขาเข้ามาเรียนรู้ถึงตัวตนและ โลกส่วนตัวที่แสนหวงแหนยิ่งนัก หนูเคยพูดใน Class ตอนเจอกัน ๕ ครั้งว่า คนที่หนูไวใจให้รู้

ว่าแท้จริงแล้วนั้นหนูคิดอย่างไรก็มีแต่เปิดได้เท่านั้น Class นี้เก่งนะที่สามารถทำให้หนูกล้าที่จะไว้ใจคนอื่นบ้าง สามารถเลาะเปลือกที่หนูสร้างขึ้นได้บ้างส่วน แล้วสิ่งที่หนูได้คือ การเรียนรู้การทำงานด้วยใจ ไม่คิดว่าเป็นหน้าที่ที่จะต้องมานั่งเขียนหรือส่งทุกครั้ง เพราะหนูถือว่าสำหรับ journal แล้วหากตัวเองยังไม่นิ่ง(มีสมาธิ)หรือไม่แน่ใจในความรู้สึกจริงๆ มากพอแล้ว หนูจะไม่เคยสิ่งนั้นลงไปเด็ดขาด ภาษาที่ใช้และความสามารถในการพรรณนายังไม่ค่อยดีมาก เพราะเป็นคนจับต้นชนปลายไม่ค่อยถูกต้องดีนัก แรกๆต้องเขียนลงในเศษกระดาษก่อนด้วยซ้ำไป ส่วนการประยุกต์เนื้อหาในนั้นคงไม่ค่อยบันทึอะไรที่เป็น ... มากนัก แต่จะเน้นการเขียนความรู้สึกต่างๆ มากกว่า

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

ให้คะแนนตัวเอง ๙ คะแนน จริงๆ แล้วสำหรับตัวหนูเองเป็นคนรักธรรมชาติ รักต้นไม้ รักดอกไม้อยู่แล้ว ชอบป่า แม่น้ำ ทะเล การเรียนในวิชานี้ บางครั้ง dialogue ได้หยิบยกประเด็นเกี่ยวกับ ... ขึ้นมาพูด หนูก็อาศัยช่วงนั้นเก็บเกี่ยวความคิด มุมมองทางด้านสิ่งแวดล้อมของคนอื่นๆ ทำให้ทราบว่ายังมีอะไรหลายอย่างมากที่เรายังไม่ทราบ เช่นการไปที่สำนักงานของพีวีซูร์ย์ ทำให้หนูเห็นถึงความกล้าหาญและลุกขึ้นสู้เพื่อความถูกต้องและความเป็นธรรม ก็เพื่อเกษตรกรไทยทั้งนั้น ทำให้คิดว่า แล้วตัวเราล่ะสามารถที่จะทำอะไรได้บ้าง ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติ การฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมจากการ present ของโตโต้ที่ทำให้เห็นถึงการปรับสมดุลด้วยตัวเองของธรรมชาติ สะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์เราเป็นคนที่เห็นแก่ได้มากจริงๆ ปราศจากการคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา ทำให้โลกทุกวันนี้มีแต่ความวุ่นวายเพราะมนุษย์เป็นตัวเร่งวิกฤตการณ์ทุกอย่างให้เร็วขึ้น ทุกวันนี้เราดำเนินชีวิตอย่างรีบเร่ง จนลืมมองถึงความเชื่อมโยงและความสมดุลทั้งในตัวเองและธรรมชาติด้วย

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

ให้คะแนนตัวเอง ๑๗.๕ เพราะเวลาเจอข่าวอะไรที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม หนูจะให้ความสำคัญมากกว่าแต่ก่อนเยอะเลย หนูจะพยายาม check mail เกือบทุกๆ ๓ วัน หากอาจารย์ forward mail อะไรมา หนูก็จะ copy แล้วนำไป print ใส่กระดาษเพราะอ่านง่ายสบายตาจะ คิดเป็น ๙๔% ที่เหลืออีก ๖% เป็นบทความของภาษาอังกฤษที่อ่านผ่านๆ ส่วนมีความเข้าใจในเนื้อหาคงยังไม่ลึกมาก แต่ก็กำลังพยายามอยู่เพราะมีแหล่งค้นคว้าข้อมูลหลายแห่ง มี field ที่หนูให้ความสนใจเยอะขึ้นมาก เพราะตอนนี้ปัญหาสิ่งแวดล้อมมันเป็นอะไรที่ยิ่งใหญ่และต้องการความร่วมมือจากทุกคน มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนข่าวสารจากการฟัง dialogue การได้เข้าร่วมพูดคุยกับเพื่อน ๆ ส่วนทักษะความสามารถในการเรียนรู้นั้น หนูชอบมาก ๆ ที่มีการนำเพื่อทำสติก่อนเข้าเรียนทุกครั้ง ทำให้ตัวเองรู้สึกสงบขึ้น มีสติและสมาธิมากขึ้นเวลานั่งใน dialogue

ยอมรับว่าบางครั้งก็มีสติหลุดเหมือนกันคือหลุดไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก การเรียน class นี้สอนอะไรหลายอย่างที่สามารนำมาใช้ได้จริงๆ ไม่ว่าจะเป็นการฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังอย่างไม่ตัดสิน ที่สำคัญคือการเจริญสติกับคุณแม่มรา การฟังดร.อาจงท่านพูด ทำให้หนูได้พบและได้เห็นแสงสว่างภายในจิตใจ เห็นความสุขที่ประณีต เป็นความสุขที่เกิดจากการเห็นสภาพความเป็นจริง ความเป็นธรรมชาติของชีวิตในช่วงเวลาหนึ่ง จะเอาอะไรหนักหนากับชีวิต! ทำให้ลดความอยากความฟุ้งซ่าน เพราะมีเครื่องมือที่สามารถพกพาได้สะดวกที่สุด หยิบใช้ได้ง่ายที่สุด แต่บางครั้งเราก็ลืมที่จะนำมาเพื่อจัดการกับสภาวะอารมณ์ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง อีกอย่างคือการตามทันอารมณ์ตื่นตื่นได้ทันในตอน present ทำให้หลังๆ พุดได้คล่องขึ้น เป็นตัวของตัวเองจริงๆ จะ ส่วนการให้ความสำคัญของการเรียนรู้มากกว่าคำแนที่จะได้รับ บอกตรงๆเลยการเรียน class เป็นอะไรที่ทุ่มสุดตัวและใจมาก ๆ ไม่ได้คำนึงถึงคะแนนเลย ลำบากใจมากโคตรกับการให้คะแนนตัวเอง

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

ให้คะแนนตัวเอง ๒๘ หนูรัก class นี้ เพราะ class นี้ได้สอนอะไรให้เยอะมาก ทุกคนต่างมีความคิดเห็นที่หลากหลาย มุมมองความคิดที่ช่วยถมพื้นที่ที่มันว่างทั้งในสมองและจิตใจ มองได้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นมันมีหลายด้านจริงๆ เป็นคลื่นที่เกี่ยวพันกันไป คือแต่ก่อนนั้นนับตั้งแต่เข้ามาเรียนมัธยมที่กรุงเทพ หนูก็เริ่มมองโลกในแง่ร้าย เพราะจากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบนั้น มีแต่การแข่งขันและชิงดีชิงเด่นกันเสียมากกว่าจะเจอกับสิ่งแวดล้อมที่มีความเอื้ออารีและจริงใจต่อกัน แต่พอต่อมามลงเรียน class นี้แล้วนั้นเริ่มรู้สึกว่าตัวเองมองโลกในแง่ดีขึ้น เริ่มคิดแล้วว่าเราเป็นเพียงคนธรรมดาเท่านั้นไม่สามารถบังคับให้ผู้อื่นเป็นไปในสิ่งที่เราต้องการ เริ่มรู้สึกเสียเวลาที่เราตัดสินคนอื่นเพียงแค่ออกนอก เพราะได้เรียนรู้ว่าเราไม่ควรเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง ส่วนในด้านสิ่งแวดล้อมนั้น การเรียน class นี้ช่วยให้ส่งเสริมและให้กำลังใจให้หนู หนูรู้สึกดีใจที่ยังมีคนที่ยอมรับและเต็มร้อยกับปัญหาสิ่งแวดล้อม อีกอย่างคือทำให้รู้สึกว่าปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมจำเป็นที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน คำตอบนั้นก็ง่ายมากแต่ทุกคนมีความเข้าใจที่ตรงกัน เห็นถึงความเชื่อมโยงและผลที่ตามมาอย่างหลักอิทัปปัจจยา ที่สำคัญคือต้องตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมจริงๆ ส่วนพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิตนี้ ทั้งหนังสือของครูโกมล คีมทอง, อาจารย์ระพี สาคริก, พระไพศาล วิสาโลและทุกคนใน class สอนอะไรให้เยอะ ทุกคนเป็นครูหมดหมด เริ่มดำเนินชีวิตที่เอื้ออารีต่อบุคคลอื่นมากขึ้น

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

การตัดสินใจตัวเองโดยปราศจากอคติและมีความเป็นธรรมมากที่สุดนั้น เป็นสิ่งที่ยากมากจริงๆ เหมือนที่พระราชชาของดาวดวงที่หนึ่งพูดไว้กับเจ้าชายน้อยเลย ในตอนแรกนั้นหนูไม่แน่ใจ

ว่าตัวเองจะได้เกรดอะไร แต่ครูอุ๊ยก็ช่วยให้คำแนะนำว่า เราอย่าคิดว่าเราเป็นตัวเราสิ! ให้มองเหมือนที่เรามองคนอื่น เป็นสิ่งที่ยากนะเพราะหนูอยู่กับตัวเองมาตลอดชีวิต ถึงแม้บางครั้งจะมีอะไรที่คิดไม่ตกหรือไม่ทราบถึงความต้องการอารมณ์ที่แท้จริงของตัวเองบ้าง อีกอย่างการเรียน Class นี้เป็นสิ่งที่ทำให้หนูไม่คิดถึงเรื่องคะแนน เพราะสิ่งที่ได้รับมันอึด มันเยอะมาก ๆ มันคุ้มจนเพียงพอแล้ว หนูให้ตัวเอง B+ จะ

นักศึกษา I

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

วิชานี้เป็นวิชาที่หนูอยากมาเรียนที่สุดในเทอมนี้ค่ะ (จริง ๆ ก็ชอบที่สุดตั้งแต่เรียนมหา'ลัยมา) หนูรู้สึกว่าได้พูดคุยในสิ่งที่อยากพูดโดยไม่ต้องกลัวว่าใครจะตัดสินว่าไม่ดี หรือไม่ต้องพูดให้ตัวเองดูดีค่ะ อีกทั้งยังได้ฝึกพูดให้น้อยลง ฟังตัวเอง + คนอื่นให้มากขึ้นด้วย (ปกติมีแต่คนอื่นต้องฟังหนูค่ะ เพราะพูดไม่ทันหนู....แต่หนูยอมแพ้ฟ้านะค่ะ ขอคารวะ...อิอิ...แอบพาดพิงชาวบ้าน^o^) ตอนนี่ยังคงต้องฝึกทั้งการฟังคนอื่นแล้วก็ความเชื่อมั่นในคำพูดของตัวเองค่ะ แต่เทอมนี้ก็เป็นเทอมที่ทำหายตัวหนูมากเลยนะค่ะ เพราะการเรียนวิชาของอาจารย์ไปพร้อม ๆ กับอีก ๕ วิชาที่เหลือ มันต้องอาศัยการจัดสรรทรัพยากรเวลาให้คุ้มค่ามาก ๆ เลยค่ะ (แต่ก็ยังคงทำได้ไม่ดีเท่าไร เพราะช่วงสอบโลกของหนูก็ยังคงหยุดหมุนอยู่ค่ะ ตอนนี่ยังจะแยแล้วค่ะ พรุ่งนี้ (๒๓ ก.พ.) หนูสอบ Ecology แต่ยังไม่อ่านไม่จบเลยค่ะ T_T ยังไงก็จะพยายามฝึกฝนต่อไป...สู้ สู้!)
สำหรับข้อนี้หนูขอให้คะแนนตัวเอง ๑๗ คะแนนค่ะ

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

หนังสือที่หนูนำมาทำ Review จะเรียกว่าได้เปรียบเพื่อน ๆ บางคนก็ว่าได้เพราะเป็นหนังสือที่หนูไม่ต้องตีความเพื่อนำมาเชื่อมโยงกับเนื้อหาวิชาเลยค่ะ รู้สึกว่าตัวเองนำเสนอได้ไม่ต๊น (ตื่นเต้นแบบออกหน้าออกตาเลยค่ะ) แล้วก็ยังรู้สึกว่าให้เวลากับหนังสือเล่มนี้ แล้วก็เวลาเตรียมตัวในการ present ไม่เพียงพอค่ะ (จริง ๆ ก็ทำตามคำพูดอาจารย์ค่ะ...สดค่ะ..หุหุ ^o^) แต่ที่หนูตั้งใจไว้ก็คือละครค่ะ กะไว้ว่าจะทำให้เพื่อนเฮฮา + ได้รับความรู้จากการดูบ้างไม่มากก็น้อยค่ะ ก็ถือได้ว่าบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ในระดับหนึ่งค่ะ (แต่ก็ไม่ทราบว่าเป็นเพื่อน ๆ จะรู้สึกเหมือนที่หนูคิดหรือเปล่าค่ะ)

สำหรับข้อนี้หนูขอให้คะแนนตัวเอง ๗ คะแนนค่ะ

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

ถึงแม้ตัวหนังสือของหนูที่เขียนในบันทึกมันจะอ่านยาก + ไม่ค่อยน่าอ่านไปสักนิด แต่ว่า หนูก็ตั้งใจเขียนนะคะ แต่ที่หนูรู้สึกได้เลยก็คือ พอเขียนตัวโตขึ้น หนูจะเขียนสั้นลง เคยลองสังเกตดูก็เลยได้รู้ว่า เป็นเพราะเขียนตามความคิดของตัวเองไม่ทันคะ (แล้วก็รู้สึกเมื่อย มือก็เลยไม่อยากเขียนต่อไปคะ) แต่หนูชอบที่อาจารย์ comment ในบันทึกการเดินทางมาเลยนะคะ มันทำให้หนูรู้สึกว่าได้รับความเอาใจใส่จากอาจารย์ + ได้กำลังใจ + ทำให้รู้สึกสนิทกับอาจารย์มากขึ้นคะ (เหมือนเด็กขาดความอบอุ่นเล็ก ๆ ค่ะ ^o^) การเขียนบันทึกก็เป็นการทำให้หนูได้กลับมานึกย้อนดูว่าวันนี้ทำอะไรไปบ้าง มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ผ่านเข้ามา แล้วเหตุการณ์นั้นมันมีผลยังไงกับตัวหนู (บางเรื่องก็ไม่ได้เขียนในบันทึกคะ แต่เอามาเขียนในไดอารี่แทน) แต่หนูก็ยังรู้สึกว่า การเขียนบันทึกกับการเขียนไดอารี่มันให้อารมณ์ต่างกันนะคะ อาจเป็นเพราะหนูยังคงรู้สึกว่า การเขียนบันทึกมันไม่สามารถเขียนได้ทุกเรื่องเหมือนเขียนไดอารี่คะ

อย่างที่หนูบอกไว้ในข้อ ๑ ว่า ช่วงสอบของหนูโลกจะหยุดหมุน มันก็เลยทำให้การโคจรของบันทึกของหนูหยุดไปด้วยคะ เป็นสาเหตุให้ห่างหายจากการเขียนบันทึกไปร่วมเดือน รวมกับความรู้สึกในช่วงที่จะเรียกว่าสับสนก็อาจจะได้ มันก็เลยส่งผลให้ตัวเองไม่อยากเขียนบันทึกคะ หนูรู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยได้อยู่กับตัวเองแล้วดูว่าตัวเองเปลี่ยนแปลงไปยังไงบ้าง ในบันทึกมันก็เลยไม่ค่อยมีเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองสักเท่าไร แล้วบางครั้งก็ยังรู้สึกว่าบันทึกเป็นสิ่งที่จะมีคนอื่นอ่าน มันก็เลยยังไม่วางใจไปเต็มร้อยกับการเขียนคะ แต่ก็ชอบมาเลยนะคะ เพราะหนูได้เขียนในสิ่งที่บางครั้งหนูพูดเรื่องนี้กับคนที่บ้านไม่ได้คะ

สำหรับข้อนี้หนูขอให้คะแนนตัวเอง ๘ คะแนนคะ

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

การเรียนวิชานี้ถือได้ว่าเป็นความโชคดีและโอกาสที่ดีมากเลยคะ ทำให้หนูคิดว่าตัวเองได้เลือกทางที่ถูกแล้ว (ตอนเลือกภาควิชาในช่วงแรก ๆ หนูไม่ค่อยแน่ใจในตัวเองว่าเลือกเพราะชอบหรือตามเพื่อนคะ ก็เลยคิดมาตลอดเลย เพราะวิชาในภาคที่เรียนมันรู้สึกว่ายังไม่ใช่ว่าตัวเองชอบจริง ๆ อาจจะมีแค่บางวิชาที่รู้สึกดีเวลาเรียนเท่านั้น) วิชานี้ก็ทำให้หนูได้รับรู้อะไรต่าง ๆ เปิดโลกทัศน์ของตัวเองให้กว้างมากขึ้น เมื่อก่อนจะเป็นคนที่ไม่ค่อยคิดอะไรให้รอบคอบ (ปัจจุบัน ก็ยังคงเป็นอยู่คะ) แต่ตอนนี้ก็ดีขึ้นนะคะ ทำให้หนูคิดถึงผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อหนูจะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง (โดยเฉพาะเรื่องที่จะกระทำต่อคนที่บ้านคะ) และวิชานี้ก็ทำให้หนูได้รู้จักกับพีวีทิวรี่ ทำให้รู้ว่าตนเองสนใจด้านนี้ และได้รับความรู้และทราบประสบการณ์ของพี่เขาคะ ซึ่งหนูคิดว่าถ้าไม่ได้เรียนวิชานี้ก็คงจะไม่ได้รู้จักแน่นอน ในตอนนี้ถ้าถามหนูในสิ่งที่หนูเคยถามอาจารย์ว่า นิยามของการจัดการทรัพยากรธรรมชาติคืออะไร หนูก็

ยังคงตอบออกมาไม่ได้ยุติค่ะ แต่มันรู้สึกว่าการ ๑ สิ่งในจักรวาลมันก็คือทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมค่ะ รวมถึงตัวมนุษย์เองด้วยค่ะ

สำหรับข้อนี้หนูขอให้คะแนนตัวเอง ๗.๕ คะแนนค่ะ

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

หัวข้อนี้หนูเพิ่งจะรู้สึกว่าเข้าใจเมื่อตอนใกล้ปิดคลาสแล้วค่ะ โดยเฉพาะการฟังอย่างลึกซึ้ง จริง ๆ ก็ไม่ได้ทำได้ร้อยเปอร์เซ็นต์นะค่ะ แต่เห็นผลจากการกระทำมาก ๆ เลยค่ะ เพราะรู้สึกว่าเมื่อฟังอย่างนี้แล้วความรู้ ความคิด มุมมอง หรือสิ่งที่ได้รับจากคนรอบข้าง (ในวง) มันชัดเจน แล้วก็เข้าใจมากกว่าตอนฟังปกติค่ะ ส่วนทักษะการไม่ด่วนตัดสิน ตอนนั้นก็เริ่มค่อย ๆ ดีขึ้นมากแล้วค่ะ หลังจากได้รับประสบการณ์มาโดยตรง (ในเหตุการณ์ครั้งใหญ่ของคลาสค่ะ) แต่หนูก็ยังคงไม่ขยันในการหาข่าวทางด้านนี้มาอ่านค่ะ ก็คงเป็นคนหนึ่งที่เหมือนกับคนอื่น ๆ ที่มักจะอ้างว่า ไม่มีเวลาค่ะ แต่จริง ๆ มันคงเป็นเพราะไม่ใส่ใจจนขวย อย่างเต็มที่มากกว่า แต่วิชานี้ก็ทำให้หนูได้รับโอกาสอย่างหนึ่งที่คิดว่าถ้าหนูไม่ได้เรียนก็คงไม่สนใจไปทำเป็นแน่ (เพราะกิจกรรมส่วนใหญ่ที่หนูจะได้รับอนุญาตให้ออกไปทำได้มักจะขึ้นอยู่กับความสนใจของคนในครอบครัวค่ะ... ที่บ้านหนูก็ยังเป็นเหมือนครอบครัวทั่ว ๆ ไป ที่ต้องการให้ลูกตั้งใจเรียน ทำเกรดให้ได้สูง ๆ เรียนจบมาก็ให้หางานดี ๆ + เงินเดือนสูง ๆ ทำค่ะ เพราะหนูลองเลียบ ๆ เคียง ๆ ตามทางบ้านว่าถ้าหนูจะไปทำงานกับพี่ชัวร์จะว่าอย่างไร ก็ได้รับประโยคคำตอบตอบกลับมาประโยคหนึ่งว่า "ทำแล้วมันมีโอกาสก้าวหน้ามากไหม" หนูก็เลยเจียบ ๆ ไว้ดีกว่า เพราะถ้าพูดความคิดของหนูว่า หนูไม่ค่อยเห็นว่าเรื่องนี้มันสำคัญออกไป เต็มจะต้องเกิดปากเสียงแน่นอน! นี่ก็เป็นอันสงจากการมีสติค่ะ...อ้อ) ก็คือการเจริญสตินั่นเอง

วิชานี้ก็กระตุ้นให้หนูรู้สึกอยากอ่านหนังสือที่ไม่ใช่หนังสือเรียนมากขึ้นเยอะเลย (จริง ๆ หนังสือเรียนก็ไม่ได้อยากอ่าน แต่มันจำเป็นค่ะ...T_T) ทำให้หนูหันมาอ่านข่าวภาษาอังกฤษที่อาจารย์ส่งมาให้มากขึ้นค่ะ เพราะถ้าอาจารย์ไม่ส่งมาหนูก็คงไม่คิดจะไปหาอ่านข่าวภาษาอังกฤษแน่นอน (แต่ก็อ่านไม่ค่อยบ่อยเท่าไรค่ะ...หุหุ) แล้วก็เกิดมุมมองที่ดีต่อการอ่านหนังสือ ได้รับความรู้และมุมมองต่าง ๆ จากการอ่านหนังสือค่ะ ได้รู้แล้วว่าการอ่านหนังสือไม่น่าเบื่ออย่างที่คิด

หนูไม่เคยคิดถึงเรื่องเกรดหรือคะแนนในการเรียนวิชานี้เลยจริง ๆ ค่ะ วิชานี้ก็ถือเป็นวิชาแรกที่เรียนแล้วไม่รู้สึกว่าฉันจะต้องได้เกรดสวย ๆ เพื่อใส่ใน Transcript หรือได้รับคะแนนดี ๆ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องรู้สึกแยหรือหดหู่ หนูรู้สึกว่าในช่วงที่เรียนหนูมีความสุขมาก ทั้งการที่ได้อ่านหนังสือหลาย ๆ เล่ม ทั้งการได้ทำ Dialogue ไปเจริญสติ หรือแม้แต่ตอนที่รู้สึกว่าตัวเองสับสนก็ตาม เพราะทุกสิ่งที่ได้รับและเกิดขึ้น ทั้งหมดมันเป็นการเรียนรู้และประสบการณ์ที่จะติดอยู่ที่ตัวหนู มันเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้หนูได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ซึ่งวิชาอื่น ๆ ไม่เคยให้อะไรแบบนี้เลย มี

แต่จะให้ห้อง ๆ สอบ ๆ แล้วก็ทำให้เกิดความรู้สึกว่า ความรู้ที่เราพยายามจะเรียนรู้มัน เราทำเพื่อตัวเลขตัวหนึ่งนั่นแหละหรือ แล้วมันจะได้อะไรขึ้นมาเมื่อพอได้รับตัวเลขนี้มาแล้ว ความรู้ที่เรารู้มามันก็จางหายไปหมด.....

สำหรับข้อนี้หนูขอให้คะแนนตัวเอง ๑๖ คะแนนค่ะ


๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

ถึงตอนนี้หนูก็ยังคงเฝ้าสังเกตการณ์ ไม่ใช่สิ ต้องเรียกว่า กำลังเรียนรู้ตัวเองอยู่ค่ะ ก็ยังคงหาวิธีเข้าถึงความรู้สึก อารมณ์แบบต่าง ๆ เพื่อจะได้รู้ว่ามันเป็นอย่างไร แล้วทำอย่างที่คุณแม่อมราสอนว่า พอรู้สึกแล้วก็จำมันไว้ บ่อยเข้าเราจะจำความรู้สึกแบบนั้นได้ แล้วก็เท่าทันมัน หนูก็กำลังทำอยู่นะคะ แต่เหมือนตัวเองยังเข้าไปหาต้นตอของสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกแบบนั้นไม่เจอ มันก็เลยยังไม่รู้ว่าจะหลุดออกจากความรู้สึกนี้อย่างไร เพราะบางครั้งก็รู้สึกว่าตัวเองเครียดนะคะ แต่รู้แล้วก็ไม่เห็นว่ามันจะหายไป หนูอาจจะยังไม่ปล่อยวางหรือคอยเฝ้าสังเกตมันมากเกินไป


หลังจากที่ได้เรียนแล้วก็ได้อ่านหนังสือหลาย ๆ เล่ม ก็ทำให้ได้ทราบความเป็นจริงของความคิดมนุษย์ ของแม้วัฒนธรรมในสังคมที่เราโตขึ้นมา และการกล่อมเกล้าของเรที่ทำให้เราไม่เคยคิดเคลือบแคลงใจเลย กับความคิดและการสอนที่บอกว่า เราเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง เป็นเจ้าของทุก ๆ อย่าง และยังได้เรียนในหลาย ๆ วิชา ก็มีเนื้อหาที่บ่งบอกว่า มนุษย์คิดเช่นนั้นจริง ๆ ทั้งเรื่องที่ได้เห็นได้ชัดเจนมาก ๆ หลายเรื่อง ทั้งใช้หัวคิด ที่สัตว์ปีกที่ไม่รู้ชื่อไหนอ้อ เหน่ ยังไม่เป็นโรคเลย มนุษย์ก็ถืออภิสิทธิ์ลงมือปลิดชีวิตเขาซะแล้ว หรือแม้แต่เป็นโรคแล้วก็ตามมนุษย์ก็ทำลายชีวิตของเขาโดยไม่ได้คิดว่าเขาเป็นสิ่งมีชีวิตที่เหมือนกับเรา เท่าเทียมกับเรา ลองเปรียบเทียบกับมนุษย์ดู เราก็จะเห็นว่าสัตว์ปีกที่เป็นโรคมนุษย์เอาแต่ฆ่ามัน แต่มนุษย์ที่ติดโรคนี้ กลับกลายเป็นว่าพยายามที่จะหาทางรักษาให้หาย ทั้ง ๆ ที่ติดโรคเดียวกัน สถานะความเป็นสิ่งมีชีวิตในจักรวาลนี้ก็เท่ากัน มนุษย์แสดงตนเหมือนเป็นผู้มีอำนาจและเป็นเจ้าเข้าเจ้าของทุก ๆ สิ่ง แต่ถ้าเราดูในหนังสือเจ้าชายน้อยนั้น การที่เราจะรู้สึกว่าเราเป็นเจ้าของสิ่งใด ก็ต่อเมื่อเราได้ดูแลเอาใจใส่เขาอย่างดี เราได้ทำอะไรเพื่อเขาแล้ว เราปกป้องเขา แต่ดูเหมือนว่าในปัจจุบันความเป็นเจ้าของไม่ได้มีพื้นฐานมาจากสิ่งนี้อีกต่อไปแล้ว ปัจจุบันก็จะเห็นว่าธรรมชาติกำลังแสดงให้เห็นมนุษย์เข้าใจว่า เราไม่ใช่เจ้าของสิ่งใด เราไม่ใช่ศูนย์กลาง สิ่ง ๆ ต่าง ต่างก็ต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน ฟังพากันไป เราถึงจะอยู่รอดได้นาน

ตอนนี้กำลังอยู่ในช่วงพยายามอ่านหนังสือโดยใช้วิธีที่กดแนะนำอยู่ค่ะ หนูพยายามจะใช้ความรู้ที่ได้จากการอ่านธรรมชาติของสรรพสิ่งมาทำให้การอ่านหนังสือสออบในคราวนี้ไม่ใช่จุดประสงค์เพื่อให้ทำข้อสอบได้แต่เป็นการอ่านเพื่อให้ตัวเองได้ความรู้ (แต่มันยากมากเลยคะ...) ตอนนี้ก็เริ่มคิดถึงการที่สิ่งนั้นเกิดสิ่งนี้จึงเกิดขึ้นอยู่เลยคะ เพราะหนูกำลังประสบกับลักษณะนี้อยู่

เลยคะ เพราะว่าหนูไม่ค่อยตั้งใจเรียน โดดเรียนประจำ การสอบคราวนี้ก็เลยพบกับความหดหู่ + ทำข้อสอบไม่ค่อยได้คะ....T_T ...หุหุ

สำหรับข้อนี้หนูขอให้คะแนนตัวเอง ๒๕ คะแนนคะ 

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

เรื่องเกรดเป็นสิ่งที่ประเมินลำบากมาก ๆ เลยคะ คือก่อนเรียนหนูไม่ได้คาดหวังอะไรไว้เลย เพราะอย่างที่หนูเขียนในบันทึกว่ามาเรียนตามเพื่อนคะ แต่ถ้าเปรียบเทียบกับที่เคยเขียนไว้ในตะกร้านั้นแล้วละก็ คิดว่าตอนนี้มีเครื่องมือที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายนั้นอยู่ในตัวแล้วคะ แล้วสิ่งที่ได้รับจากการเรียนวิชานี้มันก็มีเยอะมากเลย หนูไม่ค่อยรู้สึกที่ตัวเองเปลี่ยนไปสักเท่าไรนะคะ แต่ที่รู้ก็คือมีสติบ่อยขึ้น แล้วก็ช่วงอ่านหนังสือสอบเครียดน้อยลง ไม่ค่อยเกิดข้อโต้แย้งกับคนที่บ้านบ่อยนัก...^o^ รู้จักที่จะฟังเพื่อนพูดมากขึ้น (ถึงแม้บางครั้งอาจจะมีอารมณ์เบื่อบ้างนิดหน่อยก็ตาม ก็เริ่มคิดว่าเพื่อนคงจะรู้สึกเช่นเดียวกับที่เรารู้สึก)..... 

สำหรับเกรดที่คิดว่าควรจะได้รับก็คือ B+ คะ

นักศึกษา J

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

คิดว่ามีตัวเองมีส่วนร่วมในวิชาพอสมควร แม้จะแสดงความคิดเห็นไม่บ่อยในแต่ละครั้ง แต่มีสติค่อนข้างเป็นส่วนใหญ่ในการรับฟังและเคารพความเจียมของวงสุนทรียสนทนาได้ดี ยอมรับว่าในบางครั้งอยากพูดแต่ไม่สามารถหาจังหวะได้ พอมีจังหวะก็ไม่อยากพูดแล้ว เพราะดูมันเป็นความคิดที่ผ่านการกรองมากเกินไป เก็บไว้นานจนแทบจะไม่ใช้ความคิดที่สด ซึ่งในส่วนนี้ไม่ค่อยตั้งใจอะไร เพราะชอบความเจียมมากกว่าการพูดอยู่แล้ว จึงประเมินให้ตัวเองได้คะแนนส่วนนี้ 17 คะแนน

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

สำหรับการนำเสนอเป็นที่น่าพอใจสำหรับตัวเอง แต่อยากจะทำคะแนนออกไปเล็กน้อย เนื่องจากโดยรวมคนอื่นฟังแล้วบางคนบอกว่าน่าเบื่อเกินไป พอมาคิดดูมันก็จริง ส่วนการเข้าถึงเนื้อหาของหนังสืออยู่ในเกณฑ์พอใจ และมีความภาคภูมิใจที่ได้นำเสนอให้ผู้อื่นได้รับรู้เช่นเดียวกับตนเอง ให้คะแนน 8

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

ยอมรับเลยว่าบันทึกการเดินทางไม่ค่อยพอใจเป็นอย่างยิ่ง ด้วยความซึ่เกียจเล็กน้อยของตัวเองจึงทำให้ไม่ยอมรับเขียนบันทึกการเดินทางตั้งแต่เนิ่นๆ มักจะปล่อยให้ผ่านประมาณ 2 - 3 วัน ซึ่งบางทีมันนึกความรู้สึกได้ไม่หมด จำได้แค่ความรู้สึกเด่นๆ บางอัน และประโยคสำคัญบางประโยคเท่านั้น แต่ในช่วงหลัง เริ่มปรับปรุงตนเอง เพิ่มความรับผิดชอบเข้าไปให้มากขึ้น เรียบเสร็จก็รีบเขียนภายในวันเดียวกัน จึงขอหักคะแนนในช่วงแรกไปมากหน่อย และให้คะแนนในช่วงหลังเพิ่มขึ้นมาอีกนิด สรุปแล้วเอาไป 6 แล้วยก

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

สำหรับความรู้ด้าน ... ถ้าเทียบกับก่อนเรียนวิชานี้ พบว่าเพิ่มขึ้นอย่างมาก ได้ทั้งความรู้ด้าน ... กรณีศึกษา ตัวอย่างปัญหา แนวคิดใหม่ๆ รวมถึงความรู้สึกและความรับผิดชอบร่วมกันของมนุษย์ในการรักษาสิ่งแวดล้อม เพราะฉะนั้นจึงอยากให้คะแนนส่วนนี้ 10 คะแนน

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

เจตคติและความคิดเปลี่ยนไปอย่างมากเช่นเดียวกับความรู้ที่ได้รับเพิ่มขึ้น อาจเป็นเพราะโดยปกติเป็นคนเปิดใจกว้าง จึงสามารถรับเอาความคิดที่ไม่เคยผ่านตาหรือผ่านหูมาก่อน และสามารถทำความเข้าใจกับมันได้ง่าย ยิ่งในการเข้าฟังบรรยายของ ดร. อัจจง ชุมสาย ณ อยุธยา ทำให้ความคิดเปลี่ยนไปมากถึงมากที่สุดในชีวิตก็ว่าได้ แถมยังได้เปลี่ยนความคิดของคนในครอบครัวอีกด้วย

สำหรับความสามารถในการเรียนรู้ ปกติเป็นคนเรียนรู้ค่อนข้างเร็ว แต่ไม่เคยสังเกตว่าที่เรียนรู้ได้เร็วนั้น ได้ใช้สติมากน้อยแค่ไหน และพบว่าเรียนรู้ได้เร็วจริง แต่ความรู้ที่ได้มักจะหายไปก่อนจะครบ 2 สัปดาห์เสียอีก เมื่อได้ตระหนักและทดลองการฝึกสติ แล้วนำมาใช้กับตัวเองอย่างจริงจัง ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ของตัวเองมีสติมากขึ้น กลายเป็นว่านอกจากจะเรียนรู้เร็วแล้ว ยังเข้าใจค่อนข้างละเอียดและอยู่ติดตัวไปนาน ขอให้คะแนนส่วนนี้ 20

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

ทัศนคติที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดคือเรื่องธรรมดาที่เราใช้ชีวิตอยู่ทุกๆ วัน โดยไม่ได้คำนึงถึงทุกกิจกรรม ทุกสาร และสสาร ที่เราใช้สอย รวมถึงมุมมองเรื่องชีวิตหลังความตาย วิญญาณ จิต เปลี่ยนไปอย่างชัดเจนมาก และตนเองก็ตั้งใจอย่างยิ่งที่เปลี่ยนไปแล้วรู้สึกดีขึ้น ดูมันกระจ่างชัดดี ไม่คลุมเครือเหมือนเมื่อก่อน แต่พฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนไปเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ในความตั้งใจอยากจะทำให้ได้เยอะกว่านี้ แต่บางทีนี่ก็อาจเป็นการเริ่มต้นเปลี่ยนทีละน้อย โดยทุกวันนี้เริ่มคิดถึงสิ่งรอบตัวมากขึ้นและมองลึกขึ้น อะไรที่เมื่อก่อนจะไม่

เกี่ยวกับ เดียวนี้ชักเริ่มที่จะไม่แน่ใจ ก่อนจะทำการคิดอย่างละเอียดประกอบกับมองในมุมที่ไม่เคยคิดแม้แต่จะมอง จนทำให้การกระทำ พฤติกรรมและผลที่ได้จากการกระทำนั้นเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น จึงให้คะแนน 28

๗. เกรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

คิดว่าตนเองน่าจะได้เกรด A เพราะรู้สึกและรับรู้ได้ว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไปภายในตนเอง และที่สำคัญมันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นทั้งกับตัวเอง และคนรอบข้าง โดยเฉพาะคนในครอบครัว

นักศึกษา K

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

เข้าชั้นเรียนโดยส่วนใหญ่ แต่ก็มิขาดบ้าง / ร่วมกิจกรรมและอภิปรายในบางครั้งที่เกิดความคิดขึ้น แต่ก็ยังไม่มากนัก / ฟังไปเรื่อยๆไม่ถึงกับตั้งใจมาก และอาสาช่วยกิจกรรมในครั้งที่พร้อม

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

ชอบที่จะบันทึกและเคยบันทึกเป็นประจำในตอนเด็กๆ แต่เมื่อโตขึ้นเหมือนกับงานมันเยอะขึ้นเลยไม่ได้บันทึก แต่จริงๆแล้วมักจะเดินเล่นตามที่ต่างๆมากกว่าเช่นลำเพ็ง, ห้าง, สยาม เป็นต้น จึงเลิกบันทึกเมื่อโตขึ้น / แต่เมื่อเป็นงานที่อาจารย์มอบหมายก็ได้บันทึกการเดินทางเรื่อยๆ ตามความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่ มักจะจดความคิดที่ผุดขึ้นมา หลังจากพบเจอเหตุการณ์ / พรรณนาละเอียดบ้าง แต่อักษรไม่ค่อยเป็นระเบียบ / ประยุกต์ให้เข้ากับวิชาเป็นบางครั้งบางคราว / มีการสะท้อนความรู้สึกต่อเหตุการณ์

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

ได้รับความรู้ด้านนี้มากขึ้นจากการเรียนวิชานี้ และยังทันเหตุการณ์อีกด้วย เช่นเรื่องโลกร้อน / วัสดุซึ่งมากขึ้นจากการตก และบางประเด็นก็สนใจเป็นการส่วนตัว / ทำให้เห็นความสัมพันธ์กันของแนวคิดและปรากฏการณ์

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

มีความสนใจในข่าวด้านนี้มากขึ้น / ประเมินและวิเคราะห์ปัญหาได้ในส่วนที่มีความรู้เพียงพอ / ได้ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง การไม่ด่วนตัดสินใจ การจับประเด็น มากขึ้น โดยเฉพาะได้อภิปราย และเจริญสติทุกคาบ / เห็นการเรียนรู้สำคัญกว่าคะแนนที่ได้รับ เพราะอาจารย์มักพูดอยู่เสมอ

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

รู้ทันตัวเอง / ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางและฟังความคิดและการตัดสินใจจากกลุ่ม / เห็นความเชื่อมโยงของทุกสิ่งมากขึ้น แต่ยังไม่ค่อยมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับกับมุมมองดังกล่าวมากนัก

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

มีการพัฒนาขึ้นในเรื่องบุคลิกภาพ เช่นกล้าที่จะพูดในที่ประชุม, การแสดงออกในวง ในเรื่องความคิด เช่นคิดได้สอดคล้องกับเรื่อง, คิดในด้านบวก, คิดถึงสาเหตุและผลที่ตามมาในเรื่องที่คุย ในเรื่องจิตใจ เช่นจิตสงบ, รู้เท่าทันตัวเอง, มีจิตใจหวังโยสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ในเรื่องความรู้ เช่นรู้สิ่งใหม่ๆเพิ่มขึ้นอย่างมาก, รู้ปัญหาและทางแก้ที่เกิดขึ้นกับสิ่งต่างๆ, รู้ข่าวupdateหลายเรื่องซึ่งน่าสนใจมากและอื่นๆ

ก่อนลงเรียนไม่ได้คาดหวังอะไร แต่เห็นว่าเป็นวิชาที่น่าสนใจวิชาหนึ่ง / แต่เมื่อเรียนจบได้เพื่อนเพิ่มขึ้น รู้จักตัวตนของคนอื่นมากขึ้น ได้ความรู้ที่กว้างขวางและรู้วิธีที่จะหาความรู้ด้วยตนเอง คิดว่าอาจจะได้เกรด B หรือ C+ เพราะตัวเองนั้นยังไม่ perfect

นักศึกษา L

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

16 ผมอาจจะพูดไม่มากนักแต่การที่ผมไม่ใช้แปลว่าผมไม่คิดนะครับ ต้องยอมรับว่าบางประเด็นที่ผมอยากจะพูดบางที่เพื่อนก็พูดไปแล้วบางที่ก็เกิดการเถียงกับตัวเอง ทำให้สรุปไม่ได้ว่าจะพูดอะไรดี

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

9 การนำเสนอของผมนั้นอาจจะไม่ได้เน้นการเล่าเรื่องมากนัก แต่ประเด็นที่ผมนำเสนอ นั้นเป็นประเด็นที่ตัวผมได้วิเคราะห์แล้วว่ามันเป็นสิ่งที่สะท้อนความเป็นจริงและแง่คิดที่ได้จากเรื่อง

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

7 ผมบางครั้งผมไม่รู้ว่าจะเขียนอะไรลงไปครับ ผมเห็นเพื่อนบางคนเขียนเหมือนdiary บางคนก็เขียนระบายความในใจ บางคนก็ระบายอารมณ์ แต่ผมไม่ต้องการจะเขียนอย่างนั้นผมจึงเขียนเท่าที่ผมคิดว่าสมควรจะเขียน

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

9 ก่อนที่มาก ตอนแรกผมคิดว่าวิชานี้ต้องสอนเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติซึ่งเป็นอะไรที่เรารู้กันอยู่ แต่พอได้มาเรียนกลับไม่เป็นอย่างที่คิด การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติไม่ใช่แค่เพียงแต่การเรียนรู้ว่าเราจะอนุรักษ์ทรัพยากรอย่างไรหากแต่มันต้องมาจากข้างในจริง ๆ คือการที่เรามองเห็นความสำคัญของมันจริง ๆ และวิชานี้ก็ทำให้เรารู้จัก เข้าใจ ภายในของตัวเองและรู้จักที่จะจัดการภายในของตัวเองซะก่อน ๆ ที่จะไปจัดการอย่างอื่น

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

19 อย่างที่ผมเขียนไปในบันทึกการเดินทางว่าผมเป็นคนไม่ค่อยชอบเข้าเรียน ชอบที่จะอ่านหนังสือแล้วก็สอบเลย แต่วิชานี้ไม่มีการสอบมีแต่การเข้าเรียน ตอนแรก ๆ ผมก็ยังไม่เข้าใจว่าทำไมผมต้องเข้า แต่ด้วยกิจกรรมการเรียน ความรู้ที่ได้จากการเรียนมันเริ่มทำให้ผมมีความสุขกับการที่ได้เรียนวิชานี้ผมก็ถือว่านั่นเป็นการเปลี่ยนแปลงเจตคติไปในทางที่ดี เรื่องทักษะการเรียนรู้ผมรู้สึกว่าการฟังอย่างตั้งใจโดยไม่ตั้งข้อขัดแย้งขึ้นมาก่อนทำให้ผมรู้สึกว่าการเรียนรู้ของผมมันเปิดกว้างมากขึ้น มีสติและจับประเด็นการเรียนได้ดีขึ้นด้วยครับ

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

28 เริ่มจากการได้อ่านนิชมาเอล ทำให้ผมได้เห็นภัยของความเห็นแก่ตัวของคนซึ่งเมื่อก่อนผมรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาเพื่อนทุกคนก็มีความเห็นแก่ตัวทั้งนั้น และที่ผมมาเปลี่ยนแปลงมากที่สุดก็คือตอนที่ได้ไปบ้านพี่วิฑูรย์ มันทำให้ผมคิดถึงคนอื่นมากขึ้น (ความรักชาติพุ่งปรึ๊ด) บอกตรง ๆ ว่าผมก็เริ่มปรองเหมือนกันไม่ใช่ปลงในชีวิตนะครับแต่ปลงในความทะยานอยาก ปลงในความต้องการที่ไม่สิ้นสุดของตัวเอง ผมเริ่มรู้สึกว่าการกระทำหรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ บนโลกนั้นมีความสำคัญกับผมไม่น้อยไปกว่าความรู้สึกที่ว่าผมเป็นสิ่งเดียวที่พระเจ้าสร้างขึ้นมาบนโลกใบนี้

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

A เพราะ ถ้าเป็นวิชาทั่วไปก็คงวัดกันที่ความรู้และคะแนนซึ่งเป็นการวัดตามจุดประสงค์ของการเรียนและหากการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เป็นไปตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้ในวิชานี้ จะเป็นสิ่งที่สามารถเป็นตัววัดเกรดได้ ผมก็คิดว่าผมก็ควรจะได้ครับแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบางอย่างจะเป็นเพียงแค่สิ่งที่คิด แต่เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

นักศึกษา M

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

16 - ผมขาดเรียน 1 ครั้ง มาสายหลายครั้ง ผมไม่ได้ไปยูทียาเพราะกังวลเรื่องสอบกลางภาค แต่ทุกครั้งที่มาเรียนผมอยากเรียนจริงๆ ถึงมา ผมก็อดคิดตลอดว่าควรจะทำอะไรดีเพื่อจะได้มีส่วนร่วม เจลี่ยแล้วผมพูดประมาณ 1 ครั้ง /dialogue แต่ผมรู้แล้วว่าผมชอบอยู่กับความเงียบและฟังคนอื่นพูดมากกว่า มีบางครั้งที่ผมหลับ ขณะที่ผมมีสติผมจะฟัง ผมยอมรับในทุกกิจกรรมและทำตามด้วยความยินดีครับ

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

6- ผมทำรีวิวนหนังสือไม่ทันก่อนสอบปลายภาค ผมเขียนไม่ลง ผมเปลี่ยนหนังสือมา 3 เล่ม ก่อนนำเสนอผมเพิ่งได้หนังสือมาก่อน 1 วัน ผมอ่านอยู่ 2 รอบ และแอบอ่านซ้ำตอนเพื่อนpresent ผมไม่ได้เตรียมบทพูดมา จึงจับประเด็นไม่ชัดเจนเท่าไร รวบรวมแล้วก็เน้นที่การจัดการตัวเอง การปฏิบัติตนเพื่ออยู่ร่วมกับสังคมอย่างสมดุล วัดเอาจากcomment ของเพื่อนผมคิดว่าผมพูดได้ดี และผมไม่มีข้อแก้ตัว ผมขาดความรับผิดชอบแต่ผมก็พยายามทำเต็มที่ และผมจะทำรีวิส่งหลังสอบเสร็จครับ

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

8- ผมเขียน 1 ครั้งต่ออาทิตย์ ครั้งละประมาณ 1-2 หน้า ผมเขียนไม่สวย ผมตั้งใจเขียน ผมเขียนตามที่ผมรู้สึก แต่จริงๆผมก็ไม่ค่อยสนุกกับมันเท่าไร ผมอยากพูดมากกว่า ผมสังเกตเห็นการเติบโตของความคิดของผมในหลายเรื่อง เช่น การมาสาย การพูด dialogue Deep listening เป็นต้น

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

10- ผมไม่เคยมีความคิดแบบนี้มาก่อน วิชานี้ทำให้มันตาผมกว้างขึ้น มองอะไรหลายแง่มุม เห็นการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ ภาวะสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ช่วยเตือนสติในหลายเรื่อง

โดยเฉพาะด้านทรัพยากร ผมตื่นตัวจนกังวล ที่ประทับใจมากคือได้มีฟังการบรรยายของท่าน อาจารย์ อาจอง แต่ที่ผมรู้สึกประทับใจและแปลกใจมากที่สุดคือ การไปบ้านพี่วิฑูร ผมไม่หลับ แต่กลับสนุกและตื่นเต้น ผมได้ความรู้เต็มๆ จนผมอยากเรียนเกษตรเลยด้วยซ้ำ

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

๗. เกรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

นักศึกษา N

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

มีความสนใจในการเรียนพอใช้ได้ แต่ยังร่วมการเดินทางได้ไม่ครบตามที่ควรจะเป็น และมีส่วนร่วมในการเรียนใน class นี้พอใช้ได้ (คะแนน = 16)

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

เลือกหนังสือได้โดดเด่นและเหมาะกับเหตุการณ์บ้านเมืองในปัจจุบัน สามารถนำเสนอ และถ่ายทอดเนื้อหาประเด็นสำคัญในหนังสือได้เป็นอย่างดี และทุ่มเทในการนำเสนอ ถ่ายทอดในเพื่อนๆ ได้เข้าใจและเห็นภาพได้อย่างชัดเจน (คะแนน = 9)

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

มีการจดบันทึกการเดินทางอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง และนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เช่น ทำให้สามารถจัดการขั้นตอนการคิด และวางแผนการทำงาน เป็นต้น (คะแนน = 9)

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

สิ่งที่ได้ใน class ไม่ว่าจะจะเป็นความคิดหรือการตัดสินใจของเพื่อนๆ ใน class ทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ และเปลี่ยนแปลงแนวคิดให้ดีขึ้น (คะแนน = 8)

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

Class นี้ทำให้ความนึกคิดและความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการทั้งชีวิตตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ข้าง มีทัศนคติที่ดีขึ้น อีกทั้ง class นี้ยังทำให้พัฒนาการพูดในที่ส่วนรวมและฝึกการรับผิดชอบการพัฒนาจิตใจด้านความคิดและสติ แต่การเรียนรู้ทั้งหมดยังถือว่าไม่ดีมาก (คะแนน = 17)

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

โดยพื้นฐานส่วนตัวเกี่ยวกับทัศนคติในการมองโลกไม่ค่อยดีเท่าที่ควร และยังไม่สามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ แต่หลังจากการเรียนรู้ใน class นี้แล้วทำให้ทัศนคติในการมองโลกดีขึ้นและสามารถจัดการควบคุมสติและอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นเช่นกัน (คะแนน = 26)

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

จากการคาดหวังก่อนเรียน คือ ต้องการเป็นคนดีที่สามารถจัดการกับตนเองได้ทั้งความคิดและการทำงานหลังจากการเรียนรู้แล้วก็สามารถจัดการระบบขั้นตอนการคิดการทำงานได้ดีขึ้น แต่ยังไม่ดีเท่าที่ต้องการไว้ ขณะที่การให้ความสำคัญกับการเรียนใน class ก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร เป็นเหตุให้การเรียนยังไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้ผลที่ตามมาจากการเรียนใน class นี้ถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนความคิดความเข้าใจได้มาก แต่ก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นเกรดที่ได้ = B

นักศึกษา O

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

ถ้าการมีส่วนร่วมในวิชาคือการพูดเยาะเย้ยเวลา dialogue ในวง ก็คงจะได้คะแนนไม่เยอะละมั้ง ในตอนเข้าclassครั้งแรกๆ รู้สึกอึดอัดมากๆและไม่มีคำถามที่จะพูด คิดว่าเรื่องที่เราคิดที่อยากจะถามออกไปมันจะเป็นเรื่องที่คนอื่นเห็นว่าตลกรึเปล่า จะถูกมองว่าถามอะไรไม่ได้เรื่องม้าย เป็นเรื่องที่ใครๆก็รู้กันทั้งนั้นแล้ว มีแต่เราที่ไม่รู้หรือ แะจิงเลยนะ ประมาณนี้ แต่พอผ่านไปไต่ย็นความคิดของคนอื่นๆ ก็ทำให้รู้สึกว่ามันก็ไม่ต่างกันเท่าไหร่นัก และบางครั้งก็ยังเป็นคำถามเดียวกันกับที่เราคิดด้วย ก็เลยรู้สึกดีขึ้น พยายามที่จะพูดมากขึ้น(แต่ก็ได้เท่าที่เห็นล่ะคะ..

บางครั้งก็ยังคงไม่กล้าพูดอยู่ดี เพราะว่าตื่นเต้นแล้วก็บวกกับอาการกลัว จนเวลาผ่านไป เค้าก็เปลี่ยนประเด็นกันไปแล้ว) ไม่รู้ซิถ้าจะให้คะแนนตัวเองเรื่องการมีส่วนร่วมก็คงจะให้ซัก 18 หัก จากการไม่ได้เข้า class สองครั้ง ด้วยเหตุผลว่าป่วยทางจิตใจจนไม่อยากเข้ามาเป็นตัวตลกใน class คงจะทำให้คนอื่นรู้สึกแย่มากๆ นอกนั้นทุกครั้งที่เข้าก็ตั้งใจนะคะ พยายามจะมีส่วนร่วมให้มากที่สุดแล้ว (แต่รู้สึกชอบclass ตอนช่วงปีใหม่ที่กินเลี้ยงกันที่สวนลุมฯ ตอนนั้นทุกคนเริ่มสนิทกันมากขึ้น มีกิจกรรมที่ดี มีส่วนร่วมกันทุกคน รู้สึกประทับใจมากๆเลย นึกแล้วก็คิดถึงจัง)

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

รู้สึกว่าตัวเอง present ในสภาวะที่ไม่ค่อยพร้อมเท่าไร ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายคือไม่สบาย ทางจิตใจคือมีอาการหดหู่เล็กน้อยถึงปานกลาง เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิทนิดหน่อยเมื่อคืนก่อนที่จะ present ก็เลยทำให้ไม่ค่อยพร้อมเท่าไรกับงานครั้งนี้ ที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำอะไรบ้างก็ลืมไปหมด รู้สึกแย่มากที่ไม่ได้เตรียมข้อมูลมาให้แน่นกว่านี้ ถ้าไม่ได้อาจารย์และเพื่อนๆช่วยก็คงออกมาดูแย่มากๆ แต่รวมๆแล้วก็ผ่านไปได้ด้วยดี(มั้งคะ..คิดว่าเป็นแบบนั้นนะ) ชอบคุณแอมที่แนะนำหนังสือเล่มนี้ให้ เพราะถ้าให้ไปหาเองคงไม่ได้หนังสือแนวนี้มาทำรีวิวนะๆ เลยทำให้เราได้ความรู้ความเข้าใจใหม่ๆเพิ่มขึ้น ชอบคุณความคิดเห็นของเพื่อนๆทุกคน มีหลายๆคนที่เป็นกำลังใจให้หายไม่สบาย(ทั้งกายและใจ)เร็วๆ รู้สึกดีจังที่มีเพื่อนๆเป็นห่วงด้วย ชอบคุณมากๆคะ (ให้ตัวเอง8คะแนน)

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

สำหรับวิชานี้ชอบเขียนบันทึกมากที่สุดแล้ว ชอบอ่าน comment ของอาจารย์ เหมือนได้คุยโต้ตอบกันผ่านตัวหนังสือ มันให้ความรู้สึกดีกว่าการได้นั่งคุยกันอีก อาจเป็นเพราะหนูกลัวเวลาที่จะนั่งคุยกับผู้ใหญ่นานๆมั้งคะ ก็เลยไม่รู้จะทำตัวยังไง แต่ในบันทึกเราสามารถบันทึกความรู้สึกเราได้ทั้งหมด โดยที่ไม่มีใครมานั่งจ้องนั่งกำกับเราจากทิศไหนๆ เลยรู้สึกอิสระและเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ อีกทั้งบันทึกการเดินทางยังทำให้เราได้เห็นพัฒนาการทางความคิดของตัวเองด้วย กลับไปย้อนอ่านบันทึกตอนแรกๆก็จะรู้สึกและเห็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิดได้เลยนะ สนุกดี เหมือนได้ดูหนังสือที่เกี่ยวกับตัวเอง ดูความรู้สึกอารมณ์ที่กำลังเปลี่ยนไป (ให้ตัวเอง10คะแนนคะ)

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

วิชานี้ให้ความรู้กับหนู100%เลยนะ เข้าเรียนมาเพื่อได้รับกลับไปจริงๆ เหมือนเข้าclass มาไม่มีอะไรเลย แต่พอออกไปกลับได้กลับออกมาเต็มร้อย ได้ความรู้ได้ความคิดได้อุปกรณ์ใน

การจัดการกับชีวิต ได้ความรักความห่วงใยจากเพื่อนๆ และอาจารย์ ความรู้ที่ได้เหมือนเป็นเรื่องใกล้ๆ ตัวที่ไม่เคยรู้ อาจารย์มาช่วยเปิดตาให้ได้มองเห็นเร็วขึ้น (ให้10คะแนน)

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

ความสามารถในการเรียนรู้ก็คิดว่าคงจะอยู่ในระดับกลางๆ นะ ขึ้นกับสมาธิในการฟัง ขณะนั้น ถ้าเต็มร้อยก็จะเข้าใจได้ในทันที รับผิดชอบไม่ต้องผ่านส่วนไหนๆ ของกระบวนการคิด แต่หลายครั้งก็ไม่เต็มร้อยเท่าไร เพราะวก่าลังคิดเรื่องอื่นๆ บางครั้งก็เครียด ตื่นเต้น ไม่สบาย ความสามารถในการรับรู้ก็ลดลงตามลำดับ แต่ก็พยายามตั้งใจมากที่สุดแล้วนะ ก็ยังเข้าใจอยู่แต่คงต้องผ่านกระบวนการคิดนานหน่อยเท่านั้นเอง ส่วนเรื่องการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การเข้าเรียนวิชานี้เปลี่ยนแปลงความคิดโดยส่วนตัวไปเลยจริงๆ ทำให้ได้รับรู้อะไรที่ไม่เคยรู้ ยังเคยคิดอยู่เลยว่าวิชานี้มันเป็นวิชาเรียนจริงๆ เหนื่อยเหมือนมานั่งคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมากกว่านะ มีกิจกรรมร่วมกัน ไม่เหมือนมานั่งเรียนเท่าไรเลย และชอบมากๆ ตรงที่ได้ไปพบและพูดคุยกับอาจารย์อาจารย์และพี่ๆ ชูรี่ คือได้รู้จักคนที่ทำงานด้านนี้จริงๆ อาจารย์ทำให้กรอบโลกความคิดใบเล็ก ๆ ของหนูกว้างขึ้น (ออกนอกกะลาซะที!!) เลยกลายเป็นรู้สึกว่ามีปัญหาบนโลกนี้เยอะจริงๆ เยอะมาก เหนื่อยมาก เรื่องของตัวเองเหมือนเป็นเรื่องนิดเดียวจริงๆ ถ้าเทียบกับสิ่งที่ได้เห็นได้รับรู้เพิ่มขึ้น ถ้าพูดอีกแง่ก็เหมือนว่าวิชานี้เปลี่ยนทัศนคติเดิมๆ ที่เคยคิดไปเลย เมื่อก่อนจะสนใจแค่ว่าตัวเองชอบ และทำแล้วมีความสุข แต่ตอนนี้ก็มองอะไรมากขึ้น คิดอะไรมากขึ้น สนใจสิ่งรอบตัวมากขึ้น เริ่มทำอะไรที่คิดถึงธรรมชาติ ใช้ทรัพยากรประหยัดขึ้น(กว่าเดิม) หนังสือของเพื่อนๆ ที่รวิวกันก็มีส่วนให้เปลี่ยนความคิดเช่นกัน เหมือนเป็นอะไรที่เป็นความคิดที่ฟังๆ อยู่แล้วมันสามารถรวมออกมาเป็นก้อนได้ คิดได้แล้วก็ทำ (ให้ 18 คะแนน)

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

วันแรก ๆ ที่เข้าเรียนวิชานี้ก็รู้สึกกลัว เครียดมาก ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมเรียนวิชานี้จะคิดดีแล้วรีเปล่า แต่ก็ลองดู (ประมาณว่าเอานะ..ลองเรียนดูไม่เสียหายหรอก อาจารย์คงไม่โหดขนาดนั้น) แล้วพอเรียนๆ ไปก็ง ออ...เป็นวิชาที่แปลกดีนะ เรียนนอกสถานที่ด้วย(ชอบมากที่ได้เรียนนอกสถานที่ ได้ไปสวนสาธารณะ ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ ถ้าไม่ได้เรียนวิชานี้ก็คงไม่ได้ออกไปสวนสาธารณะในกรุงเทพฯ เลย ชอบจังอย่างน้อยก็ได้อยู่กับธรรมชาติบ้าง หลังจากที่ไม่ค่อยมีเวลาและไม่ได้ทำมานาน) แล้วพอเรียนไปเรื่อยๆ ประมาณครึ่งหนึ่งของการเดินทางละ ก็เริ่มรู้สึกเริ่มเห็นแล้วว่าเราได้อะไรกลับมาบ้าง เริ่มมองเห็นเป็นชั้นเป็นอัน เป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น สิ่งที่เคยงง ๆ ก็ชัดเจนขึ้น รู้สึกมุมมองในการมองโลกและมองคนกว้างขึ้น เข้ามาเรียนวิชานี้ได้ทั้งความรู้และได้เพื่อน เพื่อนหลายๆ คนเรียนด้วยกันมาตั้งสามปีแต่ไม่ค่อยได้คุยกันเลย พอมา

เรียนด้วยกันก็ทำให้คุยกันมากขึ้น รู้จักกันและกันมากขึ้น(ดีจัง) ได้รู้จักอาจารย์มากขึ้น(ไม่น่ากลัวอย่างที่เคยคิด) ชีวิตมีอะไรดีดีเพิ่มขึ้น ความทรงจำที่ดี ความคิดที่ดี พุดไม่ถูกแต่รู้สึกได้ว่าความคิดเปลี่ยนไป (ให้25คะแนน เพราะความคิดเปลี่ยนไปมากนะ แต่เรื่องการกระทำรู้สึกว่ายังทำได้น้อยไป)

๗. เกรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

พุดเป็นเกรตที่อยากจะได้คงง่ายกว่า อยากรู้ได้เออะ ถ้าพุดถึงความรู้สึกเรื่องเกรตนะ ก็อย่างที่อาจารย์บอกว่าถ้าเทียบกับสิ่งที่เราได้ กับสิ่งที่เกิดขึ้น มันยากมากที่จะมีวิชาเรียนแบบนี้เกิดขึ้นแล้วหนูก็รู้สึกโชคดีกว่าคนอื่นจริง ๆนะที่ได้เรียน ที่เราได้เป็นส่วนหนึ่งของวิชานี้ เพราะฉะนั้นจะได้เกรตอะไรมันไม่สำคัญแต่เราได้สิ่งอื่นที่มากกว่านั้นนะ ตัวอย่างง่ายๆเลยก็คือเรื่องหนังสือที่อาจารย์แนะนำให้อ่าน ปกติถ้าเห็นตามร้านขายหนังสือก็คงไม่ได้สนใจ หรืออาจจะสนใจแต่ก็คงไม่ได้ซื้อ ก็เลยไม่ได้รู้ว่าจริงๆแล้วเป็นหนังสือที่ดีมากเล่มหนึ่ง เป็นหนังสือที่มีคนให้ความสนใจมากๆ (เคยเข้าไปดูตามเว็บบ้าง ตกใจ..ไม่เคยรู้มาก่อนเลย) แต่เรื่องนี้ก็รู้สึกว่าได้รับมากแล้ว แล้วเรื่องอื่นอีกล่ะ (จริงอยู่เรื่องที่แยๆเรื่องที่เครียดๆมันก็มี แต่ก็เกิดจากตัวเราเองทั้งนั้นแหละ) ก็เลยคิดว่าเรื่องเกรตได้เท่าไรมันไม่สำคัญหรอก แต่ที่อยากได้เอาก็เพราะว่าเกรตหนูตอนนี้ไม่ดีเท่าไร ถ้าวิชานี้ได้เอ มันก็คงจะช่วยจุดวิชาอื่นๆด้วย แต่สุดท้ายจะได้เท่าไรก็ได้แล้วแต่อาจารย์จะพิจารณาแล้วก็แล้วกันละ สุดท้ายอยากขอบคุณมากๆละ สำหรับทุกอย่าง สำหรับโอกาสที่ดีที่ได้หยิบยื่นให้ \ (^v^) /

นักศึกษา P

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

17

การมีส่วนร่วมในวิชา

- การเข้าชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา (4)

ตอบ ส่วนตัวผมต้องกราบขอโทษอาจารย์ ขอโทษเพื่อนๆทุกคนด้วย ที่ตัวเองมาเข้าชั้นเรียนช้าเป็นประจำเลย เลยทำให้ทุกคนให้ห้อง ต้องเสียเวลารอผมอะครับ บางทีอาจจะมึนกิจกรรมอะไรที่ควรทำร่วมกัน แต่ผมดันมาช้า ยังไงก็ต้องกราบขอโทษอาจารย์ ขอโทษเพื่อนๆทุกคนอีกครั้งจริงๆครับ อาจจะทำให้การดำเนินการที่ล่าช้าไป แต่พุดถึงการเข้าเรียนอาจจะมาช้าบ้าง แต่ไม่ค่อยจะขาด ถ้าขาดจริงๆ เห็นจะเป็นว่าช่วงที่ผมขาดผมต้องเสียจริงๆครับ นอกนั้นไม่เคยขาดเลย เพียงแต่มาช้าในการมาเรียนครับ แต่ผมก็รีบมาเรียนให้ทันทุกครั้งเลยนะครับ

- การเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยน (6)

ตอบ ครั้งแรกๆ บอกตามตรงว่ารู้สึกเกร็งๆ อะครับ เวลาในการพูด การแสดงความคิดเห็น การเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยน ภายในกลุ่ม เพราะตอนแรกๆ ผมจับทางการพูด การแสดงออก การเข้าร่วมกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยน ไม่ค่อยถูก ต้องปรับตัวบ้างอะครับในตอนแรก ก็กลัวๆ เหมือนกัน แต่พอเริ่มรู้สึกดีจริงๆ ก็คงเป็นช่วงที่ไปคุณแม่อัมราและหลังจากกลับมา พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปมากๆ ในหลายๆ เรื่องเลยครับ ผมกล้าที่จะพูดมากขึ้น มีการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มมากขึ้น มีการเข้าร่วมทำกิจกรรมเยอะขึ้นและมีส่วนร่วมในการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นมากขึ้นตามไปด้วย

- ความมุ่งมั่นตั้งใจและมีจิตอาสาให้แก่กิจกรรมของชั้นเรียน (7)

ตอบ ตอนแรกผมคงไม่กล้ายืนยันให้หัวข้อนี้แน่ๆ ถ้าไม่ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่เกิดขึ้น ที่รู้สึกได้อะครับ แต่พอเริ่มรู้สึกดีจริงๆ ก็คงเป็นช่วงที่ไปคุณแม่อัมราและหลังจากกลับมาเรียนต่อในclassหลังๆ ต่อมา พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปมากๆ เลยครับ รู้สึกว่าเราเองมีความมุ่งมั่นที่จะตั้งใจและมีการรับอาสาในการทำกิจกรรมของชั้นเรียนมากขึ้นเรื่อยๆ ครับ

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

9

ตอบ ถ้าจะให้วิจารณ์หนังสือและนำเสนอของตัวเอง ก็นับว่าพอใจมากครับ เพราะผมเองก็มีการเตรียมตัวตั้งแต่เริ่มเรียน ต้องรีบทำ หาข้อมูลก่อน เดียวมาทำตอนหลังๆ แล้วเดียวไม่เสร็จ งานเยอะแยะเลย ควรรีบหาข้อมูลให้เร็วที่สุด ส่วนเรื่องที่ผมเลือกหนังสือมาก็ชื่อว่า “วิธีแห่งความรู้จัก” ของพระอาจารย์ปราโมทย์ เป็นหนังสือเล่มที่อ่านง่าย เข้าใจง่ายดีครับ ชอบมากๆ เลย ก็เลยรู้ว่าเราเองต้องเตรียมตัวอย่างไรในการวิจารณ์หนังสือและนำเสนอของตัวเอง พอใจมากครับ และอีกอย่างหนึ่งก็มีหลายคนให้classมีการชมการให้กำลังใจมากการนำเสนอมากๆ ด้วยครับ ต้องขอขอบคุณทุกๆ คนมากเลยครับ ที่ทำให้การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอออกมาดีมากๆ ครับ

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

7

ตอบ โดยส่วนตัวแล้วก็มีการเขียนdiary อยู่ก่อนแล้วอะครับ ก็เลยไม่ยากที่จะเริ่มเขียนเท่าไร เป็นการชอบมากกว่าที่เราได้พบเห็น ได้เรียนรู้ เจอะเจอเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งประทับใจหรือไม่ก็ตาม ก็จะได้จดบันทึกการเดินทางเล่มนี้เกือบจะตลอด มันเหมือนเป็นเครื่องมือที่จะเก็บบันทึกจดจำรายละเอียดสิ่งต่างๆ ที่เราเองที่ได้มีการพบเจอสิ่งต่างๆ ที่เป็นเป็นความรู้สึกดีๆ ความทรงจำดีๆ ที่ได้ โดยมีการถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของการเขียนนับว่าเป็นสิ่งหนึ่งของกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขมากๆ ครับ

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

7

ตอบ ก็มีการได้รับความรู้ด้านนี้มากขึ้นจากเดิมที่ได้ลงเรียนวิชานี้ และยังทันเหตุการณ์อื่นๆอีกด้วย มีการใส่ใจในรายละเอียดมากขึ้น และ รู้สึกซึ่งมากขึ้นจากการได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ได้มีการถกหาสาเหตุ หาคำตอบ และมีการอ้างอิงในบางประเด็นที่น่าสนใจที่เป็นการส่วนตัวด้วยครับ ทำเราเองได้เห็นความสัมพันธ์อะไรหลายๆอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านของแนวความคิด และปรากฏการณ์ เป็นต้น ครับ

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

17

ตอบ เราเองมีก็ความสนใจในข่าวด้านต่างๆมากขึ้น รวมทั้งข่าวที่เกี่ยวข้องกับวิชานี้มากขึ้นไปด้วย ได้มีการประเมินและวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ในส่วนที่มีความรู้เพียงพอที่จะหาคำตอบ มีการได้ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ฟังโดยการที่ด่วนตัดสินใจ แต่ต้องฟังอย่างรอบครอบ มีการจับประเด็นให้มากขึ้น โดยเฉพาะได้อภิปรายและมีการเจริญสติทุกครั้งก่อนเข้าเรียน และหลังเลิกเรียนทุกคาบ ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำให้มีการเรียนรู้ที่ไม่น่าเบื่อ แต่สนุกสนานแทน

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

27

ตอบ โดยส่วนตัวก็มีการรู้ทันตัวเองดีขึ้น บ่อยขึ้น รู้สึกได้เลยครับ มีการเปิดใจที่จะรับสิ่งต่างๆมากขึ้น โดยตัวเองไม่เป็นเป็นศูนย์กลางอย่างเดียว และมีการฟังความคิดและการตัดสินใจจากคนภายในกลุ่มมากขึ้น ทำให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของทุกๆสิ่งมากขึ้นด้วย และยังมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับกับมุมมองดังกล่าวมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ครับ

๗. เกรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

ตอบ จากที่ตัวผมเองได้สังเกตเห็นอะไรๆหลายๆอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป รู้ว่าตัวเองมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในเรื่องของบุคลิกภาพ การพูดการจา การแสดงความคิดเห็น หรือการมีส่วนร่วมกับกลุ่มมากขึ้น เช่น มีการกล้าที่จะพูด การแสดงออกในวง ในเรื่องการแสดงความคิด เช่น มีการคิดที่สอดคล้องกับเรื่องดีขึ้น คิดในด้านบวก มากกว่าด้านลบ มีการคิดถึงสาเหตุและผลที่จะตามมาทั้งในเรื่องที่คุย หรือในเรื่องต่างๆ พบว่าใจเราเองสงบมาก มีการรู้เท่าทันตัวเองดีขึ้นอะครับ มีการเป็นห่วงเป็นใยกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เยอะ ส่วนในเรื่องของความรู้ ก็มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆเพิ่มขึ้นอย่างมาก รู้ถึงปัญหาและวิธีทางแก้ที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งต่างๆได้ดี มีการรู้ข่าวสาร มีการ update ในหลายๆเรื่อง ซึ่งน่าสนใจมากและอื่นๆ

ส่วนก่อนลงเรียนก็คาดหวังว่า วิชานี้เป็นวิชาที่น่าสนใจมากวิชาหนึ่ง อีกทั้งอาจารย์ยังมีการแนะนำ ชี้แนะอะไรหลายๆอย่างมากมายเลย ตัวเองก็เลยรู้สึก ว่าต้องทุ่มเท ใส่ใจในการเรียนรู้ในวิชานี้ให้มากขึ้น อาจเพราะมีแรงผลักดันให้มีการเรียนรู้ที่มากขึ้น มีความสนใจที่จะ

ปฏิบัติตาม หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น นับว่าก็พอใจมากครับที่ตัวเองได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของตัวเองในทางที่ดีขึ้นครับ

ส่วนถ้าถามว่าอยากจะได้เกรดอะไร? ส่วนตัวผมคิดว่าน่าจะคงเป็น B+ เพราะตัวเองนั้นยังคงคิดว่า เราเองคงต้องมีการพัฒนาต่อไปอีกไม่ควรจะหยุดแค่นี้ ส่วนที่หายไปก็คงต้องเป็นการที่เราต้องตามหาส่วนที่หายไปให้ได้ครบ น่าจะต้องมีการฝึกฝนหรืออาศัยเวลาในการช่วยตัดสินใจ เพื่อให้จะได้รับคำตอบจริงๆ

นักศึกษา Q

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

การเรียนใน class ของผมมีแรงกระตุ้นจากการที่ตั้งความหวังว่าจะให้วิชานี้ช่วยตอบจุดมุ่งหมายของชีวิต มากเสียกว่าจะตั้งความหวังเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อม ทุก ๆ ครั้งใน class ผมจึงตั้งใจที่จะฟัง ที่จะเรียน ทุก ๆ เรื่องใน class แต่ก็ต้องพบว่าผมยังไม่มีความพร้อมในหลายเรื่อง ช่วงแรกมีปัญหาเกี่ยวกับการพูด พูดไม่รู้เรื่อง ไม่ค่อยกล้าพูด มักจะต้องใจฟังอย่างเดียว มีบ้างที่คิดตามแต่ก็เป็นมุ่มมองแคบ ๆ โดยเฉพาะเรื่องสิ่งแวดล้อม พูดได้ว่าไม่ค่อยสนใจและไม่ค่อยมีความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมเลย ทำให้ใน class ไม่ค่อยมีความคิดเห็นเรื่องสิ่งแวดล้อม มักจะสนใจและอยากพูดเกี่ยวกับเรื่องการจัดการตนเองมากกว่า

จากการที่ตั้งความหวังว่าจะหาทางเดินชีวิตของเราจาก class ก็ทำให้เห็นความสำคัญของ class มาก แต่ก็ยังมีมาสาย ๒ ครั้งเหตุก็เพราะเรื่องงาน review ทั้ง ๒ ครั้ง หลังจากนั้นเรื่องตรงเวลาก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผม

ทุกครั้งที่เข้า class ทุกกิจกรรมที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปีใหม่ , การเชิญวิทยากร , การจัดโต๊ะเป็นวงกลม , การจดบันทึก class ผมจะได้เห็นความทุ่มเท ความเสียสละและน้ำใจจากเพื่อน ๆ มันทำให้ผมอยากจะทำ และอยากเสียสละบ้าง หลายครั้งอยากจดบันทึก class แทนเพื่อน ๆ บ้าง แต่ก็รู้ว่าเรายังไม่พร้อมก็ได้บอกตัวเองว่าต้องพัฒนาตัวเองกว่านี้

จิตอาสาใน class ของผมมันเริ่มจากที่เพื่อน ๆ ได้ลงแรง ลงใจ ที่จะทำให้ class

คะแนนการมีส่วนร่วมในวิชานี้ ผมให้ผมได้ ๑๗ คะแนน (หักจากการมาสาย ๒ ครั้ง และหักในส่วนการอภิปรายแลกเปลี่ยนที่ยังสนใจในประเด็นแคบ ๆ)

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

คะแนนการวิจารณ์หนังสือและนำเสนอผมให้ตัวเอง ๕ คะแนน เพราะผมตั้งใจว่าคะแนนที่จะให้ตัวเองในการนำเสนอจะดูจากความตื่นเต้น จะพยายามไม่ให้ตื่นเต้น แต่สุดท้ายก็ยังตื่นเต้น จนทำให้เนื้อหาที่เตรียม ที่ตั้งใจจะถ่ายทอดให้เพื่อน ๆ สื่อออกมาได้ไม่ดีเท่ากับที่

ตั้งใจไว้

ส่วนในการวิจารณ์หนังสือของผม ผมมองว่ามันยังเป็นการใช้กรอบความคิดที่แคบ ขาดการเชื่อมโยงถึงแม้จะพยายามจะเอาเกษตรกรรมธรรมชาติและธรรมชาติของสรรพสิ่งมา เชื่อมโยง แต่ก็ทำได้ยังไม่ดี เขียนออกมาได้น้อย วนไปวนมา บางทีก็คัดเนื้อหาจากหนังสือ มามากเกินไป ในการทำยังมีความเครียด กดดันจากเวลาที่กำหนดส่งว่าจะไม่ยอมส่งซ้ำอีก แล้ว ทำให้ review ครั้งนี้ทำแบบไม่มีความสุข

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

ให้คะแนนตัวเอง ๘ คะแนน

บันทึกการเดินทางของผมมันเป็นความตั้งใจและทำมันให้ดีที่สุด เป็นบันทึกที่ได้บรรลุ ความหวังที่จะหาตัวเอง หาจุดมุ่งหมายของชีวิต ได้เขียนคำว่า OPEN ที่จะคอยเตือนตัวเอง ให้เปิดรับทุก ๆ อย่างที่จะผ่านเข้ามาใน class

ในการบันทึกของผมก็ยังมี การบันทึกที่ไม่ต่อเนื่อง หลายครั้งตั้งใจว่าเรียนจบจะมา บันทึกเลย แต่ก็ไม่ได้ทำปล่อยให้ความขี้เกียจครอบงำ ในการเขียนก็มักจะไม้อ่านทวนจะมีคำ เขียนผิดบ่อย ๆ

สมุดบันทึกของผมบางครั้งก็เบื่อกัน ไม่อยากเขียน จึงได้พยายามปรับปรุงตัวในการ บันทึกหลังปีใหม่ ให้ใช้ใจ ดูว่าอยากเขียนอะไร เรารู้สึกอย่างไรมากขึ้น

สมุดบันทึกของผมก็เป็นอีกหนึ่งที่จะได้บอกเล่านอกจากตอนที่อยู่ใน class หรือไม่ได้พูด ใน class ผมชอบสมุดบันทึกตรงที่ผมไม่ได้เขียนคนเดียว แต่มีอาจารย์คอยมาเติม ให้บันทึกมันสมบูรณ์ กำลังใจส่วนหนึ่งก็ได้จากการบันทึกนี้เอง

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

ให้คะแนนตัวเอง ๗ คะแนน

เพราะหลังจาก class ทุก ๆ ครั้งจะเห็นว่าตัวเอง อ่านหนังสือน้อยมาก มีความรู้น้อย มาก หนังสือหลาย ๆ เรื่องที่อาจารย์แนะนำ ที่อาจารย์บอก ทุกเรื่องก็จดเอาไว้ ก็พยายามที่จะหาอ่านบ้างเฉพาะในเรื่องที่สนใจ แต่ก็ไม่ได้อ่านมากนัก ได้แต่พัดวันไปว่าถ้ามีเวลว่างสัก อาทิตย์จะอ่านให้หมด

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

ให้คะแนนตัวเอง ๑๕ คะแนน

class นี้สำหรับสำหรับผมเป็นเหมือนการเรียนรู้ตัวเอง ผมจึงไม่ได้คิดว่าวิชานี้เรียน เพื่อจะหวังเกรด และในclass ก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกว่าจะต้องเรียนเพื่อคะแนน มันจึงทำให้การเรียน

ของผมเป็นอิสระ เปิดรับกับความแตกต่าง ๆ ของตัวเองโดยไม่ต้องกลัวถูกผิด

และผมคิดว่าการที่ผมเชื่อว่า class นี้จะทำให้ผมรู้จักตัวเอง รู้ว่าจุดหมายชีวิตเราคืออะไร ทำให้ผมพยายามทำตามคำแนะนำทุก ๆ อย่างของอาจารย์ พยายามพูด พยายามฝึกดูใจตัวเอง วางใจกลุ่ม dialogue วางใจ class

แต่สำหรับการให้ความสนใจข่าวสารการจัดการทรัพยากรสิ่งแวดล้อม ความสามารถ ประเมินและวิเคราะห์ปัญหา ยังเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาและสนใจมากขึ้นเพราะตอนนี้ผมคิดว่าการพัฒนาตัวเองและปรับทัศนคติต่อตนเองเป็นสิ่งที่ผมอยากทำก่อนการจัดการทรัพยากรสิ่งแวดล้อม

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

ให้คะแนนตัวเอง ๓๐ คะแนนเต็มเพราะ

class นี้ทำให้ผมเห็นความสำคัญกับความสุขในทุก ๆ เวลา เลิกที่จะสร้างเงื่อนไข ให้มีความสุขว่าเราจะมีเงินแล้วเราจะมีความสุข , เราสอบเสร็จแล้วเราจะมีสุขกว่านี้ แต่พยายามที่จะมีความสุขให้ได้กับทุก ๆ วัน ทุก ๆ อย่างที่ทำ มีสติกับสิ่งที่ทำอยู่ เลิกคิดถึงอดีตหรือกังวลไปกับอนาคต

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

สิ่งที่ดีที่สุดจาก class ที่ผมได้คือการได้ค้นหาตัวเอง ได้รู้จักการเจริญสติและรู้ว่าสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิตคือความสุขที่ไม่ใช่เพียงวัตถุสิ่งของ เท่านั้นผมก็ว่าคุ้มแล้วกับการที่ผมเรียนมาทั้งชีวิต

และ class ก็ยังได้แถมอะไรมากมายให้ผม ได้พัฒนาการพูด การแสดงความคิดเห็น ได้ปลูกฝังการรักการอ่าน เริ่มทำให้ผมอย่างออกค่ายเป็นอาสาสมัคร ช่วยเหลือคนอื่น เห็นความสำคัญของการคบเพื่อนที่ดี การเสียสละทำสิ่งดี ๆ ให้คนอื่น โดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน ได้ฝึกการเสียของรัก ได้เห็นความซึ้งใจในตนเองและพยายามที่จะปรับปรุง เห็นความสำคัญของการตรงเวลา มีการเรียนที่จะพยายามที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง คิดเอง มากกว่าการลอกงานคนอื่น

แต่อย่างไรก็ตามผมคิดว่าผมยังไม่ได้เริ่มเรียน ... อย่างจริงจัง ยังเพิ่งจะพัฒนาตัวเองให้พร้อมที่จะรับ แต่มันก็จบ class เสียแล้ว class นี้ถ้าดูจากการคาดหวังไว้ตอนแรกก็อยากจะหาจุดหมายชีวิต. ผมตอบได้ว่าผมพบแล้ว แต่เสียดายที่ยังไม่ได้ที่จะสนใจ การจัดการสิ่งแวดล้อมเท่าที่ควร ยังยึดอยู่ที่ว่าการพัฒนาสิ่งแวดล้อมควรแก้ที่ตัวเราเองก่อน

เกรดที่ผมควรได้จึงคือ B+

นักศึกษา R

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา

(๑๗/๒๐)

การใช้พื้นที่ในคลาสนี้ สำหรับหนู หนูว่าทำได้เต็มที่แล้ว โดยที่มีความผิดพลาดพลั้งเผลอไปบ้าง บางครั้งก็มาช้า บางทีก็หลุด บางทีก็ฝังจมอยู่กับตัวเอง(ประมาณว่าสลัดเรื่องที่กำลังกังวลใจไม่ค่อยออก)รวมไปถึงหลายๆครั้งที่จมอยู่กับความคิดและความรู้สึกของตัวเองเป็นเวลานาน(โดยที่ไม่ทันได้รู้ตัว) แต่โดยรวมๆ หนูก็ค่อนข้างพอใจกับความใส่ใจและความตั้งใจที่ หนูมีให้ในวงสนทนาค่ะ

การเฝ้าดูเสียงจากข้างในไปพร้อมๆกับการรับรู้สิ่งภายนอก(ทั้งเสียงและภาพ)เป็นสิ่งที่หนู ทำบ่อยๆในระยะหลัง เพราะหนูค้นพบว่ามันช่วยให้หนูไม่ตามความรู้สึกของตัวเองที่เกิดจากการปะทะกับคำพูดของผู้คนในวงอย่างรวดเร็วและทำให้ติดค้างอยู่ในใจ แต่ช่วยให้หนู(คิดว่า) ฟังอย่างไม่ตัดสินว่าสิ่งที่คนอื่นพูดนั้นถูกหรือผิดได้ดีขึ้น สิ่งที่ได้รับจากการฝึกนี้ก็คือ ไม่เกิดอารมณ์ขุ่นมัวเวลาคำพูดใดๆไม่เป็นไปอย่างที่เราให้บรรทัดฐานไว้ ทำให้สามารถวางกรอบของเราไว้ก่อน และฟังเค้าว่าเอ๊ะ...ไหน?เค้าคิดอย่างไร บรรทัดฐานของเขาเป็นอย่างไร เป็นต้นค่ะ พอเราเข้าใจเค้าได้ดีขึ้น มากขึ้น เวลาเราย้อนกลับมามองตัวเองก็จะเห็นได้ชัดเจนและตรงไปตรงมามากขึ้นค่ะ

ส่วนความช่วยเหลือที่หนูให้...อืม...ก็คงมีบ้างคะ อาทิเช่น บันทึกdialogue, ดูแล กระจกกระจิก ซึ่งหนูว่ามันเล็กน้อยมากเลย แต่หนูก็ช่วยเท่าที่หนูคิดว่าหนูช่วยได้คะ ถ้าไม่ไหว หนูก็ไม่รับ(ถึงแม้จะอยากช่วย แต่ก็ก็ไม่ช่วยดีกว่า)

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย)

(๘/๑๐)

การนำเสนอหนังสือเรื่องดินแดนแห่งนกอินทรี วิถีธรรมชาติของชนเผ่าลาโกต้าสามารถทำให้ผู้ฟังเข้าใจวิถีชีวิตของชาวลาโกต้าได้ดีตามที่ผู้นำเสนอตั้งเป้าหมายไว้ แต่เมื่อ ดำเนินการนำเสนอไปในเรื่องแนวคิดของชนเผ่ารวมไปถึงคุณค่าที่จะได้รับการอ่านหนังสือ เล่มดังกล่าว กลับไม่สามารถทำได้ดีดังที่ตนเองตั้งเป้าไว้ เพราะขาดความมั่นใจในเรื่องที่ นำเสนอและลำดับความคิดในการนำเสนอเรื่องดังกล่าวยังไม่สามารถทำให้ผู้ฟังเข้าถึงได้ภายใน เวลาที่กำหนด คิดว่าเป็นเพราะในช่วงแรกของการนำเสนอ สามารถเลือกภาพมาดึงดูดผู้ฟังและ ใช้ในการสื่อความหมายได้ดี แต่ในช่วงหลังเป็นการนำคำพูดที่เป็นวลีที่ตนเองคิดว่าสามารถบ่ง บอกรถึงความคิดความรู้สึกและทัศนคติของชาวลาโกต้าและ/หรือผู้เขียนหนังสือได้ดี แต่กลับทำ ให้ความน่าสนใจของการนำเสนอลดลง(คิดว่า..นะ)เพราะมีแต่ตัวหนังสือเต็มไปหมด ข้อเสนอ สำหรับการนำเสนอความคิดในแนวที่ข้าพเจ้าต้องการนั้น ควรจะเป็นการเลือกภาพมาสื่อ ความหมายของวลีที่ต้องการนำเสนอ โดยภาพต้องสามารถนำผู้ฟังให้สามารถเข้าใจเรื่องที่เรา

ต้องการสื่อได้ดีขึ้น จากนั้นจึงบอกเล่าถึงความคิดและความรู้สึกของผู้เขียนหนังสือและ/หรือชาวลาโกต้าที่มีต่อภาพที่นำมานำเสนออื่นๆ

๓. บันทึกการเดินทาง

(๙/๑๐)

เชื่อหรือไม่...ว่าการถกมีจริง(ตึง!)...เอ่อ...หมายความว่า บางครั้ง...เวลาทำบันทึกการเดินทางแบบไม่มีประเด็นมา แคว้งกั้งลง-เปิดสมุด-แล้วลงมือเขียน กลับสามารถเขียนเรื่องที่...ก็แค่เรื่องที่เกิดกับเราและเรายังติดใจอยู่บ้าง...กลับสามารถเดินไปถึงจุดที่เชื่อมโยงกับสิ่งที่เราพูดคุยกันในคลาสได้ แถมยังค่อนข้าง...ได้รับความพอใจจากคนเขียนในระดับหนึ่ง เหอะๆ...ตกลงดี

แต่!พอถึงช่วงที่การสอบกลางภาคเข้ามาโหมกระหน่ำ ทำให้ในหัวเรามีแต่ความว่างเปล่า และเมื่อคิดว่าถึงเวลาที่ควรจะเขียนบันทึกการเดินทางบ้าง ก็ไม่มีเรื่องอะไรให้เขียน คนเขียนเลยต้องตามใจหัวสมองที่นึกอะไรไม่ออก การบันทึกแต่ละครั้งจึงจะเริ่มก็ต่อเมื่อมีเรื่องที่เกิดแล้วคิดอีกมาแล้ว ว่าเป็นอะไรที่เขียนได้-เป็นประเด็นจริง ๆ ซึ่งทำให้เรื่องในระยะหลัง ๆ ของสมุดบันทึกอ่านง่ายขึ้น การเรียบเรียงเนื้อหาดีขึ้น และมีความเป็นส่วนตัวน้อยลง(ซึ่งดีมากสำหรับคนอ่าน เพราะเค้าคงงงว่าก่อนหน้า(มัน)เป็นอะไรของมัน(วะ)) แต่ส่วนตัวรู้สึกว่ามันจัดจ้านแบบ...เรียบร้อยจ้ง อืม...ประมาณนี้ละ

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา

(๙.๕/๑๐)

ก็รู้เรื่องต่างๆมากขึ้น รวมทั้งเรื่องที่ไม่เคยคิดถึงและไม่เคยคาดหวังว่าเราจะต้องรู้มัน ก็คือเรื่องเจริญสติ เป็นเรื่องที่ประทับใจประทับใจมาก รวมไปถึงการได้ฟังอาจารย์อาจารย์บรรยายด้วยนะคะ มันเป็นทั้งเรื่องInternalization มากๆ ซึ่งสำคัญในการเรียนรู้ของชีวิตและการฟังอย่างลึกซึ้งในวงสนทนาด้วย

ส่วนเรื่องการเรียนรู้ประเด็นที่เกี่ยวข้อง...สำหรับที่เกิดกับตัวเองนะคะ... เป็นการไปพบไปเจอกับเรื่องต่างๆในชีวิตประจำวันของเรานั้นแหละ- คุยกับเพื่อนบ้าง, คุยกับพ่อแม่บ้าง, ไปดูหนังเอะ, อ่านหนังสือ(ทั้งหนังสือเรียนและหนังสืออ่านเอง นิตยสาร ฯลฯ)เอะ- ซึ่งมันเข้ามาหาเราเอง แต่เราได้คิดไตร่ตรองเวลาเรื่องต่างๆมากระทบกับเรา (สำคัญนะ...เพราะบางครั้งเราก็ไม่คิดอะไรกับเรื่องที่ผ่านมาในชีวิตเรานัก) มันก็จะเกิดความเชื่อมโยงกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวิชานี้ได้เอง

ยิ่งคิด ก็ยิ่งเข้าใจและเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งต่างๆ มากขึ้น...มากขึ้น

การอ่านหนังสือก็สนุกดีคะ (สนุกที่ได้อ่านนะคะ อย่างอื่นไม่ค่อยสนุกเท่าไรคะ แต่ได้ฝึกทำเกินขีดความสามารถ ณ ขณะนั้นๆให้เติบโตขึ้น) กับเพื่อนๆก็แบ่งหนังสือกันอ่าน เป็นการกระตุ้นกันเองอย่างสนุกสนานและได้สานความสัมพันธ์ด้วย ดีใจกับเพื่อนๆที่แม้จะไม่ค่อยได้

อ่านหนังสือ แล้วได้มาพบกับหนังสือดีๆ หลายๆ เล่มที่เกี่ยวข้องจากวิชานี้ ดีค่ะ แล้วก็ตั้งใจกับตัวเองที่ได้อ่านหนังสือดีๆ อีกครั้ง

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้

(๑๘/๒๐)

สำหรับการเปลี่ยนแปลงในตัวเองที่คิดว่ามีและชัดเจน คือการฝึกเจริญสติและ Internalization ซึ่งช่วยในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เราเผชิญ ให้เผชิญหน้ากับมันอย่างตรงไปตรงมา อย่างมีสติ (รู้ว่าไม่ชอบไม่ชอบก็รู้), ใช้อปัญญา (คิดเยอะๆ) อะไรที่ไม่อยากทำเพราะไม่มีอารมณ์ แต่มันต้องส่ง ไกลวันส่งแล้ว ก็พยายามลงไปในิ่งทำให้มันได้คืบหน้าบ้าง ซึ่งสุดท้ายจะส่งงานไม่ทันกำหนดทั้งหมด แต่ก็ดีขึ้น (คือส่งทันบางชิ้น ส่งไม่ทันบางชิ้น จากที่ตอนแรกส่งไม่ทันเลยซักชิ้น)

แน่นอน... ได้ฝึกฝนในด้านต่างๆ เช่น การฟังอย่างลึกซึ้งและไม่ด่วนตัดสิน การพูดสัมมาวาจา ฝึกการจับประเด็นและการบันทึกการเรียนรู้, การนำเสนออภิปราย รวมไปถึงการเจริญสติรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ณ ตรงนี้บอกได้แค่ว่าตนเองได้ฝึกแล้ว กำลังฝึกอยู่ และจะพยายามฝึกต่อไปค่ะ

ส่วนด้านอื่นๆ ไม่เปลี่ยนแปลงค่ะ เช่น การให้ความสำคัญกับเกรด(คือ ไม่สนซักเท่าไร ใต้ดีก็ดี ก็แค่นั้น), การติดตามข่าวสาร(ก็ติดตามเหมือนเดิม มีเสริมเพิ่มขึ้นบ้างตามแต่โอกาสและเวลาค่ะ)

สิ่งที่เปลี่ยนแปลงเวลาได้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ก็คือ เราเชื่อมโยงและเห็นภาพที่กว้างขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น เป็นสิ่งที่ต้องขวนขวายหาความรู้และฝึกการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ต่อไปค่ะ

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต

(๒๖/๓๐)

ทัศนคติเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ได้อ่านหนังสือเล่มแรกของคลาสแล้วค่ะ เป็นหนังสือที่วางฐานความคิดสำคัญๆ ต่อวิชานี้มากๆ (แต่ก็สงสัยเหมือนกันว่าจะมีคนที่ย่านแล้วไม่เห็นด้วยบ้างไหม แล้วถ้าเขาไม่เชื่อ/เห็นไปในทางเดียวกัน เขาจะยังสามารถเข้ามาเรียนรู้ในวิชานี้ได้หรือไม่ ถ้าได้-จะเป็นการเรียนรู้แบบไหนและจะได้อะไร แหะๆ...คิดเล่นๆ นะคะ แต่ก็น่าสนใจดีออก) หนังสือเล่มต่อๆ มากี่ส่งเสริมและขับเคลื่อนให้เกิดความลึกซึ้งและชัดเจนมากขึ้น คือ เล่มที่สอง, ธรรมชาติของสรรพสิ่ง ที่ทำให้เราได้เปิดมุมมองต่อจิตใจซึ่งเป็นความจริงด้านหนึ่งที่เราเคยละเลย ให้การเรียนรู้จากภายในและภายนอกที่ควรจะต้องเชื่อมโยงและเป็นไปเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้เรียน และให้เห็นการเชื่อมโยงของสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามอิทัปปัจจยตา ส่วนหนังสือเล่มที่สาม, ดินแดนแห่งนกอินทรี ซึ่งเป็นหนังสือที่ทำให้ข้าพเจ้าสนใจต่อชนพื้นเมืองของทวีปอเมริกา มาก เป็นหนังสือที่นำข้าพเจ้าเข้าไปเรียนรู้วิถีชีวิตที่ข้าพเจ้าไม่เคยนึกฝันได้ว่าจะมีจริง เพราะมัน

ช่างแตกต่างจากวิถีชีวิตของเราเหลือเกิน เป็นวิถีชีวิตที่ทำให้ข้าพเจ้าประทับใจในความเรียบง่าย และกลมกลืนต่อสิ่งแวดล้อม การอยู่ร่วมกันด้วยความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังตระหนักและให้ความสำคัญต่อการเติบโตไปสู่การเป็นมนุษย์ที่แท้จริง เป็นหนังสือที่มีคำตอบให้กับคำถามที่ตามมาตั้งแต่อ่านนิยามาเอลจบว่าจะเป็นไปได้จริงหรือที่มนุษย์จะอยู่อย่างกลมกลืนต่อโลก และไม่ทำร้ายธรรมชาติอย่างไม่ลืมหูลืมตาอีก

๗. เกรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

ความคาดหวังก่อนเรียนคือ A อยู่เสมอค่ะ ทั้งนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้ระหว่างเรียน ขึ้นอยู่กับการสอนของอาจารย์ว่าน่าสนใจหรือไม่ เราเรียนแล้วเข้าใจหรือไม่ ถ้าตนไม่ชอบหรือไม่เข้าใจ เกรตที่คาดหวังว่าจะได้ก็อาจจะเปลี่ยนไป แต่วิชานี้ใช้รูปแบบการเรียนไม่เหมือนวิชาอื่น คือทุกคนเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สอน สำหรับข้าพเจ้าแล้ว การเรียนในวิชานี้ถือว่ามีน่าสนใจมาก ได้เรียนรู้เรื่องที่เราสนใจ จากหลายๆแหล่ง ในแง่มุมที่หลากหลาย เห็นคุณค่า แม้งานจะเยอะมากก็ตาม ตอนนี้ก็คิดว่า เกรตที่น่าจะได้ไม่น่าจะถึง A หรือ ก คิดว่าน่าจะได้ชั๊ก B หรืออาจจะ B+ เพราะส่งงานช้าตลอดเลย 555

นักศึกษา S

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐) (๑๕.๕)

เข้าเรียนทุกครั้งไม่เคยโดด เคยไปสายประมาณ 3 ครั้ง (มั้ง...จำไม่ได้แล้ว แต่ตอนหลังไม่สายนะหลังจากกระเบิดลงที่สวนลุม...เจ็บแล้วต้องจำ) แสดงความคิดเห็นสม่ำเสมอ เต็มที่ในเวลาเรียนแต่จบชั่วโมงแล้วเฉยๆไม่ได้กระตือรือร้นเท่าไร (อันนี้ไม่ค่อยดีแฮะ) เคยทำบันทึกของ class ครั้งเดียว ไม่เคยสนใจ blog ที่ตั้งกัน ส่วน e-mail ก็อ่านบ้างลบบ้าง แล้วก็อันนี้แย่มากกับไปสายคือส่งงานช้าๆรอบ - -"

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐) (๗.๕)

วิจารณ์หนังสือชอบ Evaluative อันเดียวรู้สึกอ่านแล้วสิ้นใจที่สุด อันอื่นอ่านแล้วเฉยๆ ไม่ได้รู้สึกอยากอ่านหนังสือเท่าไร เลยเอาเหตุการณ์ต่าง ๆ มาเชื่อมโยงด้วยเป็นการบอกข้อมูลคนอ่านไปด้วยจะได้รู้สึกสะกิดใจในสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวไปด้วยแล้วหันมามองตัวเองบ้าง แล้ววิจารณ์แต่ละหัวข้อยังมีเรื่องอื่นไปผสม จนน่าจะกลายเป็น Free essay ไปทุกอันเลย T_T (๓.๕)

นำเสนอที่ดีนะ เป็นคนชอบกิจกรรมให้ได้ขยับบ้างเพราะนั่งฟังเฉย ๆ เดี่ยวจะเบื่อแล้ว กลับกัน แต่ว่าเว้นเวลาให้คนฟังคิดได้ไม่นานเท่าไรหรอกแล้วเวลาจะหมด เลยกึ่งๆจะเป็นการสื่อสารทางเดียว @_ ไม่ค่อยเหมือนที่ตั้งใจว่าจะให้คนฟังได้คิดเกี่ยวกับตัวเองเยอะๆ แล้วมาแบ่งปันกัน (๔)

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐) (๙)

ไม่ได้บันทึกไปพักนึง เขียนได้ไม่เยอะเท่าไร เขียนแต่ละรอบนั้นก็มันตีบไม่รู้จะบรรยายเป็นคำพูดอะไรดี แต่ก็ถือเป็นครั้งแรกของชีวิตที่ได้จดอะไรเกี่ยวกับตัวเอง สะท้อนตัวตนอย่างตรงไปตรงมา ได้หันกลับมาดูตัวเองในสภาวะต่าง ๆ ในต่างละช่วงเวลาถือว่าได้ประโยชน์จากบันทึกค่อนข้างมาก ...ก็คิดว่าจะทำไปเรื่อยนะแต่เสียดายไม่มีใครมาอ่านแล้ว เขียนตัวแดงๆให้แกะภาษาอีกแล้ว...แยมะ

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐) (๘)

เรื่องการเพิ่มพูนความรู้ก็ยุ่งงง อยู่ดี ดูไม่ค่อยออกว่ามันเพิ่มหรือไม่เพิ่มเพียงแค่เชื่อมกันได้มากขึ้นเลยเข้าใจได้มากขึ้นกันแน่ เรื่องข้อมูลข้อเท็จจริงก็ได้บ้างเหมือนกัน แต่เรื่องที่ได้คิดว่าได้จริงน่าจะเป็นมุมมองการมองปัญหา วิธีคิดของแต่ละคนแล้วก็การแก้ไขปัญหาในบริบทที่ต่างกันมีผลต่างกันอย่างไรร จะเอาไปประยุกต์กับสถานการณ์อื่นอย่างไร มีจุดแข็ง หรือช่องโหว่อย่างไรบ้าง เป็นเรื่องนี้มากกว่าที่คิดว่าได้เต็มๆ ก็ดีนะดีกว่ามาเรียนระบบบำบัดน้ำเสีย การวางผังเมือง ยึดหยุ่นแล้วก็เปิดกว้างมากกว่ามิติทางวิทยาศาสตร์ มีเรื่องของจิตใจ เรื่องสังคม ระบบเศรษฐกิจมาเกี่ยวข้องด้วย

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐) (๑๘)

แต่เดิมคิดว่าคนพัฒนายากมาก ๆ (มองคนอื่นในแง่ร้ายสุด555) แต่พอได้มาเห็นการพัฒนาของเพื่อนๆแล้วประทับใจสุดๆ คนเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ในทางที่ดีขึ้นได้รวดเร็วไม่น่าเชื่อเลย ทำให้มองเห็นศักยภาพในการพัฒนาของคนและเชื่อมั่นมากขึ้นว่ามันเป็นไปได้นะเนี่ย

แล้วก็เห็นตัวเองว่าอีโก้สูงลิบ จบ class ก็ลดลงมานิดนึง เปิดใจมากขึ้น พร้อมทั้งจะฟังและเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆมากขึ้นถึงแม้ว่ามันจะขัดแย้งกับสิ่งที่เคยเชื่อมาก่อนก็ตาม

เมื่อก่อนคิดว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมนี้ช่างแสนจะยุ่งเหยิงอีรุงตุงนังสุดๆ ก็ไม่ได้ง่าย ๆ เลย ถ้าคิดจะแก้ก็คงต้องปฏิวัติโลกแบบพลิกหน้ามือเป็นหลังมือไปเลย เปลี่ยนเล็กเปลี่ยนน้อยนี่ไม่ค่อยได้ผลก็เลยทำให้ลึ้มๆ แล้วก็เลยไปได้ง่ายๆ แต่เรียนแล้วก็ให้เห็นความสำคัญของความเล็กน้อยนี่แหละ เพราะถ้าทำเล็กๆน้อยๆหลายๆคน ก็จะยิ่งใหญ่ได้ง่ายๆเลยทีเดียวนะ

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)(๒๗)

มองโลกในแง่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มองตัวเองมองคนรอบข้างได้ชัดเจนขึ้นมีอคติน้อยลง เยอะ ตอนนี้อย่างน้อยก็ตัดสินคนภายในชั่วพริบตาแบบเมื่อก่อนเท่าไรแล้ว มองสิ่งต่างๆอย่าง เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงไม่แยกเป็นชิ้นเหมือนเมื่อก่อน ใจสงบขึ้น ให้อภัยง่ายขึ้นหลังจากระเบิดลง กลางวงที่สวนลุมฯ (ถือเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรหลายๆอย่าง นะเนี่ย) รู้จักวางใจวางปากไม่ตัดสินคนด้วยมุมมองของตัวเอง มองคนอื่นดีขึ้นแต่รู้สึกว่าคุณเอง แยกจาง แล้วก็สำคัญตัวเองน้อยลงได้รู้สึกว่าคุณมนุษย์นี้ช่างกะจ้อยร่อยในธรรมชาติที่แสนจะยิ่งใหญ่ นี้ ได้มีสืเทาในชีวิตบ้างจากเดิมส่วนใหญ่มีแต่ดำกับขาว

เรื่องพฤติกรรมนี้ก็เห็นชัด ๆ ก็คงจะเป็นเรื่องทำอะไรช้าลงบ้าง ตอนเริ่มเรียนเพิ่งจะทำ หนังสือเกี่ยวกับยอเสร็จทุกอย่างต้องเร็ว รูปไหนเอาไม่เอา แบบไหนสวยอันไหนต้องแก้ แก้ ตรงไหนอย่างไร ประมาณว่าเห็นปุ๊บตัดสินทันใดปั๊บ ฟันธงชั่วพริบตา คิดอะไรก็คิดแทน ชาวบ้านไปซะหมด เห็นอยู่สุด ๆ เกรตตกเป็นของแถม 555 (แต่ตั้งใจที่ได้ทำนะแล้วก็ภูมิใจด้วย) เรียนแล้วโลกหมุนช้าลง เดินช้าลง มองนกกมองไม้รอบตัวได้สวยขึ้น ไม่วิ่งเป็นหนู (อ้วน ๆ) ปั่น จักรแล้ว ทำอะไรให้ช้าลงก็ทำให้มีเวลาคิดก่อนลงมือทำมากขึ้นด้วย

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล B+

คิดว่าในชั่วโมงเรียนนั้นได้ A แต่การเรียนรู้นอกชั่วโมงมีน้อยเกินไปกว่าที่ควรจะทำได้ แต่ก็ถือว่าพอใจในระดับหนึ่งก็เลยให้ B+ เอามารวมกันได้เป็น B+ แล้วก็รู้สึกว่ามันยังขาดปัจจัย บางอย่างที่จะทำให้ได้ A แต่คิดไม่ออกเหมือนกันว่าขาดอะไร ยิ่งเจอเพื่อน ๆ แล้วยิ่งรู้สึกว่า ข้าน้อยอ่อนด้อยยิ่งนัก...

นักศึกษา T

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

เข้าเรียนสม่ำเสมอ และตรงเวลา สายบ้างบางครั้ง และร่วมกิจกรรมของคลาส ไม่ค่อยมีจิตอาสา จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม (15)

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

ไม่สามารถเข้าถึงหนังสือจึงทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดให้เพื่อนๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นความผิดพลาดที่ประมาณหนังสือและคิดว่าตนสามารถเข้าใจได้ แต่โดยส่วนตัวมีความตั้งใจ อยากรให้เพื่อนได้รับประเด็นที่เราเองสนใจและเข้าใจแม้มัน(ในท้ายที่สุด) ไม่ใช่ประเด็นหลักของ หนังสือ (6)

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

จัดเป็นบางครั้งเมื่ออยากจัด ทำให้ไม่ต่อเนื่อง ความสามารถในการพรรณนาและลายมือขึ้นกับอารมณ์ในขณะนั้น มีการประยุกต์เนื้อหาบ้างโดยเฉพาะทางด้านเกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์ (6)

ต้องขอภัยอาจารย์ที่ไม่ค่อยจดเพราะเป็นคนไม่ชอบจดบันทึกมาแต่ไหนแต่ไร แม้จะทราบว่า ในภายหลังแล้วนั้นการจดบันทึกจะมีผลดีต่อเราในการได้รู้พัฒนาการทั้งทางความคิดและประสบการณ์ เหตุผลอีกอย่างคือผมไม่ชอบอ่านบันทึกย้อนหลังด้วยครับ

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

ได้รู้ประเด็นบางอย่างที่ในชีวิตปกติไม่มีทางได้รู้แน่นอนและอาจจะยังหลงทางหรือถูกมอมเมาต่อไปแน่ๆ เช่นกรณีGMOเป็นต้น เข้าใจและตระหนักความเชื่อมโยงของธรรมชาติ โดยส่วนตัวไม่เคยสนใจอยู่แล้วว่านกสักชนิดจะสูญพันธุ์ไป แต่หลังจากเรียนคลาสนี้ไปสักระยะเวลาความตระหนักก็บังเกิดโดยไม่รู้ตัว (8)

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

ผมก็ยังคงสนใจงานวิจัยด้านฟอสซิลที่ผมชอบมากกว่างานด้านการจัดการทรัพยากร แต่ทักษะการประเมินวิเคราะห์ปัญหา การฟังอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะ การเจริญสติ อันนี้ผมได้ใช้มากที่สุด จนรู้สึก่วิชานี้สำหรับผมคือวิชาเจริญสตินี้เอง ส่วนเรื่องคะแนน แน่แน่นอนว่าผมเห็นการเรียนรู้สำคัญกว่าเนื่องจากในอนาคตเราต้องใช้ความรู้ ความคิดและทักษะในการทำงาน ไม่ใช่ใช้คะแนน ผมจึงเลือกเรียนวิชานี้ที่จะช่วยสร้างทักษะให้ผม แต่ก็ต้องยอมรับอีกว่าเกรดมีผลต่อการเรียนต่อของผม ใช่ไหมครับ(15)

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

ต้องยอมรับว่าอิชมาเอล และการไปเจริญสติเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่สำคัญในการนำไปเรียนรู้สิ่งต่างๆต่อไปในคลาส ทำให้สามารถสังเกตและเข้าใจทั้งตนเองและธรรมชาติรอบๆ ผมมีมุมมองที่เปลี่ยนไปในดีหน่อยอย่างน้อยก็รู้ว่าเกิดมาทำไม ทั้งจุดหมายเบื้องนี้และเบื้องหน้าก็เพราะคลาสนี้ด้วย สำหรับคำถามย่อยในข้อนี้คำตอบก็คล้ายๆข้ออื่นข้างบนนะครับ(17) คำนวณตามสัดส่วนคะแนนเต็ม ๓๐ ได้เท่ากับ ๒๕.๕

๗. เกรดที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

ถ้ามองตามเนื้อผ้าแล้ว ผมมีการพัฒนาในด้านจิตใจมากกว่า คือเข้าใจโลก ชีวิต สิ่งแวดล้อม ตระหนักในความสัมพันธ์ของธรรมชาติและเข้าใจชีวิต แต่ในด้านปฏิบัติผมยังไม่ค่อยพัฒนาคือยังขี้เกียจ ไม่กระตือรือร้นในชีวิต ส่วนเรื่องความคาดหวัง ผมคิดว่าผมได้ในสิ่งที่ผมไม่ได้คาดหวังคือเดิม หวังจะขยับขึ้น กระตือรือร้นขึ้นแต่กลับได้มุมมองชีวิตและความใจเย็นในการคิด การพูด การตัดสินใจ ถ้าดูพัฒนาการผมให้ C⁺ แต่ความคาดหวังผมให้ B⁺ (แม้เกรดจะสำคัญกับผมในการเรียนต่อแต่ตอนนี้ผมไม่สนใจเกรดแล้ว)

นักศึกษา U

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

ให้ตัวเอง 19 คะแนน บางแต่ก็ไม่ได้ตั้งใจ มีเหตุผลทุกครั้งที่มาสายแต่ไม่แก้ตัวเพราะเรารู้เหตุผลทุกครั้ง มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของการเรียนรู้ทุกครั้งทั้งนอกสถานที่และในสถานที่ ถ้าไม่จำเป็นก็จะไม่ขาด มีส่วนร่วมในการการอภิปรายมีพูดบ้าง, พยายามฟังโดยไม่ตัดสินและไม่พูดเมื่อไม่พร้อมแต่ก็ใส่ใจกับวงตลอด(มีเหมอบ้างเป็นครั้งคราว) มีความตั้งใจอาสาช่วยเหลือกิจกรรมในคลาส

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

8 คะแนน เขียน review ได้ไม่ค่อยดีเท่าไรนัก คำพูดที่ใช้เหมือนยังไม่ไพเราะพอ แต่มีความตั้งใจที่จะอ่าน และอ่านมากกว่าทุกครั้งที่เคย แต่ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกได้ดีเท่าที่ควร ไม่สามารถบอกเป็นหนังสือได้ การนำเสนอพอใช้ได้ มีข้อผิดพลาดเยอะ พูดไม่ทันที่คิดไว้ และไม่ไดยกตัวอย่างใกล้ตัวให้เพื่อนฟัง สไลด์น่าจะมีเยอะกว่านี้ ก็ดีค่ะได้เรียนรู้ข้อผิดพลาดถือว่าสนุกดี เป็นการเรียนรู้ที่ทำหายความสามารถเราดีค่ะ ครั้งนี้มีข้อผิดพลาดแต่จะเรียนรู้แล้วปรับตัวใช้กับคราวต่อไปเวลาสัมมนาค่ะ แต่คิดว่าถ่ายทอดประเด็นหลักได้ครบถ้วนแล้วค่ะ แต่อารมณ์ของหนังสืออาจจะไม่ถึง ไม่สามารถกระตุ้นให้ตระหนักได้อย่างจริงจังค่ะ เชื่อมกับเนื้อหาที่เรียนได้พอใช้ค่ะ ไม่มากจนถึงขั้นสุดยอดแต่ก็ไม่น้อยไป มีบ้างที่พูดถึงการจัดการค่ะ อย่างน้อยก็จัดการกับทรัพยากรคนค่ะ

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

9 คะแนน หนูมีการจดบันทึกอย่างต่อเนื่องค่ะ แต่มีช่วงแรกไม่ได้ส่งค่ะ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในตนเองจึงว่าเป็นบันทึกแห่งความสุขและทุกข์ก็ว่าได้ สะท้อนความรู้สึกตัวเองทุกครั้งที่ยื่นและได้แนวคิดดีๆ หรือกำลังใจหรือข้อปฏิบัติจากคอมเมนต์ของอาจารย์ค่ะ เหมือน

อาจารย์เป็นกระจกสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งสำคัญที่เราชอบลืมและยึดติดกันในชีวิตค่ะ แต่การพรรณนามีเขียนผิดบ้างและพรรณาใช้คำไม่ค่อยสวยค่ะเขียนไม่ค่อยเป็นระเบียบค่ะ ประยุกต์เนื้อหาได้พอสมควร ส่วนใหญ่จะเน้นการจัดการกับตัวเองค่ะ มีบ้างครั้งที่เป็นธรรมชาติบ้าง ประปราย และได้ประยุกต์ใช้กับธรรมชาติได้บ้างค่ะในตัวเราเอง

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

9 ค่ะ แน่ใจว่ามีความรู้ในเนื้อหาวิชาและประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้น มากๆ จากไม่เคยคิดว่าตัวเองไม่ต้องไปเรียนการจัดการธรรมชาติหรอก แต่มาเรียนที่นี่ได้มากกว่าทางทฤษฎีของการเรียนรู้ ได้รู้จักบุคคลากรที่เกี่ยวข้องทางด้านนี้มากขึ้น ได้เรียนรู้แนวทางการมองชุมชนและธรรมชาติมากขึ้น เข้าใจถึงรายละเอียดที่ตัวเราสนใจพอสมควร มีความสนใจและเรียนรู้ธรรมชาติมากขึ้น ได้อ่านหนังสือในมุมมองที่เราสนใจ เช่น มีเธอ มีฉันและทางเอกที่อ่านเพิ่มเติมจากที่เรียน เห็นและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดทฤษฎีต่างๆ กับปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์จริง และเริ่มติดตามข่าวเกี่ยวกับมองรอบโลกมากขึ้น

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

19 ค่ะ เปลี่ยนแปลงไปมากเลย จากแต่ก่อนที่คิดว่าคะแนนมันสำคัญและการเรียนรู้ทฤษฎีเยอะๆจะทำให้เราสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ค่ะ และมองทุกอย่างในแง่ของนักวิทยาศาสตร์ มองมุมเดียวแต่ไม่เคยเชื่อมโยงถึงองค์ประกอบโดยรวมของธรรมชาติค่ะและเชื่อมั่นในความคิดของตัวเองมากกว่าผู้อื่นแต่ที่นี่ไม่ได้สอนให้คิดอย่างนั้น สอนให้เราเรียนรู้ที่จะคิดนอกกรอบ สอนให้เราเกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ และแนวทางที่จะแก้ไขปัญหาทางธรรมชาติได้นั้นเกิดจากการที่เราเรียนรู้จากคนในชุมชนและการช่วยกันคิดจะเกิดแนวทางที่เรามองเห็นได้มากขึ้น และจากไปคุณแม่อมรบอกได้เลยว่า ได้เครื่องมือที่กลับมาใช้ในชีวิตประจำวันเยอะเลย แถมยังมีอาจารย์คอยเน้นให้จำอยู่บ่อยๆ มันน่าแปลกนะค่ะ ที่ตอนเรียนไม่ค่อยจะใส่ใจ แต่พอเรียนจบกลับเข้าใจถึงเหตุถึงผล และประโยชน์ของเครื่องมือชนิดนี้ดีขึ้น(สงสัยรู้ว่าจะไม่มีการคอยแนะนำให้เราแล้วมั้งค่ะ)

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

29 ค่ะ กลับบ้านไปได้ไปเผยแพร่ให้พี่ ให้น้อง ที่สำคัญบอกให้คุณแม่ฟัง ทุกคนช่วยกันรักษาทรัพยากรธรรมชาติ คุณแม่กับพี่เปิดแอร์น้อยลง เราเอาหนังสือเรื่องธรรมชาติและสรรพสิ่งให้พี่กับคุณแม่อ่าน ตอนนี้อาจารย์จะจบแล้ว หนูเข้าใจการมองธรรมชาติเป็นศูนย์กลางมากๆ ที่ไม่ใช่ตัวเราเอง เริ่มคิดแบบเชื่อมโยงมากขึ้น เช่น ถ้าเราจะทิ้งน้ำที่ไม่ใช่แล้ว เช่น น้ำอุ้งมือที่สมัยก่อนจะทิ้งลงไปในห้องน้ำ เราก็เริ่มคิดว่าพอมันลงไป มันก็กลายเป็นน้ำเสีย ก็ต้องเพิ่ม

มลภาวะให้กับธรรมชาติมากขึ้น ก็เอามันไปรดน้ำต้นไม้ (ซึ่งแต่ก่อนก็รู้ว่าดี แต่ไม่เคยทำ เพราะไม่ตระหนักจริงๆ และซีเกียดด้วย) ตอนนี้ น้ำดูบ้าน น้ำยาล้างจานใช้รดน้ำต้นไม้ได้หลายต้นเลยล่ะ) และเข้าใจตัวเองมากขึ้นกว่าเก่า ว่าชีวิตเรามันมีอะไรมากกว่าที่จะเรียนรู้แบบเดิมๆ มองโลก การเรียนรู้เป็นส่วนประกอบโดยรวมมากขึ้น คือ องค์ประกอบภายนอกและองค์ประกอบภายใน คือเราเข้าใจวิธีการรับรู้ได้มากขึ้น และเริ่มมองทุกอย่างในสิ่งที่เห็นได้มากขึ้น จากการฟัง การอ่าน กระบวนการคิด และตัดสินใจ

๗. เกเรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

B+ ละ เพราะก็ไม่ได้คาดหวังมาก แต่คิดว่ามาเรียนก็คงจะมีอะไรดี ๆ เหมือนกัน ๆ สนุกมากที่ได้เรียน ไม่อยากหวังถึง A (ถ้ารู้ว่าหวังแล้วจำอารมณ์นี้ได้ เราก็จะไม่เสียใจถ้าไม่ถึง A อาจารย์คงจะบอกแบบนี้ใช่ไหมละ แต่มันทำยากนะละ) แต่ คิดว่า B ก็น้อยเกินไปกับสิ่งที่เราได้จากวิชานี้ เพราะมันได้เปลี่ยนแปลงเราจริงๆ ละ และได้ทำตามคำแนะนำของวิชานี้ที่ให้ไปทุกครั้งที่ได้รับคำแนะนำมา

นักศึกษา W

๑. การมีส่วนร่วมในวิชา (๒๐)

จากการที่ได้เข้าร่วมในการเดินทางร่วมกันมาพอสมควร คิดว่าผมได้ให้ความสำคัญและเต็มที่กับการเดินทางในทุก ๆ ครั้งที่ได้เดินทาง แต่อาจจะมีส่วนที่เต็มที่กับมันเกินไปและบดบังพื้นที่ว่างของสมาชิก ซึ่งหลัง ๆ ก็พยายามให้ ok ไม่มากไม่น้อยไป ส่วนการแลกเปลี่ยนความคิดก็ถือว่าเป็นตัวผมเองอยู่แล้วแหละ ดังนั้นจึงขอให้คะแนนส่วนนี้กับตัวเองเต็มที่ไม่ว่าอายุปาก (นิ้วที่พิมพ์) ว่า ๑๙ คะแนน ขอรับ

๒. การวิจารณ์หนังสือและนำเสนอ (เฉพาะเล่มสุดท้าย) (๑๐)

คิดว่าตนเองได้วิจารณ์หนังสือโดยใช้ความคิดเห็นส่วนตัวใส่เข้าไปพอสมควรแต่ก็โชคดีที่หนังสือก็เป็นแนวเดียวกับลักษณะของผมอยู่แล้วจึงคิดว่าสามารถสื่อตัวตนและเนื้อหาของหนังสือได้ดีพอสมควร ส่วนการนำเสนอที่ออกจะตั้งใจไว้ว่าจะทำให้ไม่เครียดและให้ผู้ฟังได้รับเนื้อหาของหนังสือที่เป็นจุดน่าสนใจ และพยายามใช้รูปแบบการนำเสนอที่คิดว่าผู้ฟังน่าจะเข้าใจได้ง่ายผนวกกับบุคลิกท่าทางที่เป็นตัวเราเองซึ่งทำให้ใกล้ชิดกับผู้ฟังได้มากขึ้น การนำเสนอจึงเป็นไปได้ดีด้วยดี แต่ขอตำหนิตัวเองเรื่องการจัดสรรเวลาที่ได้รับมอบหมายให้ไว้ไม่ค่อยดีจึงทำให้ใช้เกินกำหนดไป แต่เมื่อवलกลับข้อดีข้อเสียกันแล้วผมให้ข้อนี้ผม ได้ ๘.๕ ครับ

๓. บันทึกการเดินทาง (๑๐)

อาจจะส่งตรงเวลาบ้างหรือไม่ตรงเวลาบ้างอันสืบเนื่องมาจากในสภาวะการณ์บางครั้งซึ่งไม่เอื้ออำนวย (รวมถึงอารมณ์และเนื้อหาในการเขียนด้วยครับ) แต่ทุกๆครั้งที่เขียนก็ค่อนข้างมั่นใจกับเรื่องราวของตนเองว่าตั้งใจจริง (ถึงแม้ว่าลายมือจะไม่เป็นไปตามตั้งใจก็เถอะ) โดยอยากจะแบ่งปันประสบการณ์บางอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วมองย้อนกลับเข้าไปในมุมมองของตนเอง และเปิดกว้างออกไปในมุมมองของอีกด้านหนึ่งในสังคม ตั้งปัญหาซึ่งหลายครั้งไม่สามารถหาคำตอบได้ในขณะนี้หรือหาคำตอบได้หลายๆด้านแล้วก็พักไว้....รออะไรบางอย่างหรือลึ้มมันไปเลยก็ได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นงานที่ได้เขียนสิ่งที่มีอยู่ในเวลาและเหตุการณ์นั้นๆออกมาได้บอกเล่า และ ได้อยู่กับมันก็เป็นความรู้สึกที่ ok แล้ว จากการประเมินในครั้งนี้แล้ว ผมให้คะแนน ๘ คะแนนครับ

๔. การเพิ่มพูนความรู้ด้าน ... ในตัวนักศึกษา (๑๐)

รู้สึกได้เลยครับว่าไอ้ เรายังอ่อนด้อยนักในโลกอันกว้างใหญ่และมุมมองความคิดที่มีอยู่น้อยนิดก็ได้เพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลไม่ใช่เฉพาะด้าน ... เท่านั้นแต่เป็นมากกว่าในทุกๆด้านทุกๆความคิดไม่ต้องอธิบายต่อแล้วครับเพิ่มพูนความรู้เต็มๆเอาไปเลย ๙ คะแนน ครับ

๕. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทักษะ ความสามารถในการเรียนรู้ (๒๐)

เปลี่ยนความคิดในบางอย่างครับแต่ที่คิดว่าสำคัญกว่าคือทำให้ความคิดในมิติ ที่ต่างออกไป อาจไม่ถึงกับเปลี่ยนแต่ได้รับแนวทางที่หลากหลายขึ้นในการแก้ปัญหา การเรียนรู้ เพื่อนำไปปรับและประยุกต์ใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ ชื่อนี้ให้ ๑๘ คะแนนครับ

๖. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อโลกและชีวิต (๓๐)

คำอธิบายขอให้เหมือนกับข้อ๕นะครับจริงๆ ชื่อนี้ให้ ๒๗ คะแนน ครับ ตามความรู้สึกของผม นะครับ

๗. เกรตที่คิดว่าตนเองควรจะได้ และเหตุผล

A ครับเพราะคิดว่า ถึงแม้ว่าการเดินทางจะยังไม่สิ้นสุดก็ตามสำหรับผมแต่ ผมรู้สึกว่าผมได้อะไรมากมายระหว่างสองข้างทางที่เดินทางผ่าน อาจจะเป็นก้อนหินที่ทำให้สะดุดล้ม ทางเรียบที่มีกิลิปทูลาบ หรืออทางแยกที่ต้องเลือกเดิน ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้จากข้างทางนี้ผมมั่นใจว่าสามารถเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่าและจะได้นำไปใช้ ไม่ได้ปล่อยเปล่าให้มันเป็นเพียงแค่ประสบการณ์ แต่จะใช้เป็นพลังและพัฒนาพลังนี้เพื่อใช้ในการเดินทางที่มีอยู่ต่อไป ขอขอบคุณครับ

ภาคผนวก ง

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
1	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบเกรดสวยๆ - มีงานทำดีๆ ทำแล้วมีความสุข ความสบายใจ ได้เงินเยอะจะนำไปเลี้ยงดูครอบครัว - อยากตอบแทนทุกคน(พ่อแม่และพี่ๆ) ให้ดีที่สุดและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ - ไม่แน่นอนอาจไปบวชชี (เพราะบางครั้งเคยคิดอยู่ว่า ชีวิตมันก็น่าเบื่อมาก) 	<ul style="list-style-type: none"> - จะเป็นคนดีกับทุกคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าเขาทำดีกับเราหรือไม่ก็ตามก็แล้วแต่เขา เราจะทำดีต่อไป - เลี้ยงดูครอบครัว เพราะพวกเขาเหนื่อยกับการเลี้ยงเรามากแล้ว - ทุกๆ วันที่ผ่านไปจะมีแต่สิ่งดีๆ ผ่านเข้ามา และจะทำแต่สิ่งที่ดี ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ถ้าวันไหนเจอเรื่องไม่ดี ก็จะผ่านมันไปได้เพราะมีสิ่งที่ดีพร้อมอย่างอื่นอยู่ในชีวิตอยู่แล้ว ไม่มีใครดีพร้อมทุกอย่าง ถึงจะเรียนไม่เก่ง แต่ก็เป็นลูกที่ดีเป็นเพื่อนที่ดี แค่เป็นคนดีเลี้ยงดูครอบครัวได้ ขึ้นไปยืนถึงจุดที่สามารถช่วยคนอื่น ๆ ที่เราอยากช่วยได้โดยที่ตัวเองไม่เดือดร้อน 	<p style="text-align: center;">1, 5</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">1, 4</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบ ป.ตรี ทำงานเก็บเงินเรียนต่อ พอจบเอกก็สอบรับราชการ - อยากแต่งงานกับทหาร เป็นคุณหญิง หรือเก็บเงินไปซื้อที่ดิน 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้คาดหวังว่าจะเป็นวิศวกรที่เก่งที่สุดในโลก หรือรายได้ต่อเดือนมหาศาล แต่แค่มีรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัวให้มีความสุขได้ ไม่อยากเป็นคนเก่ง แต่อยากเป็นคนดี 	<p style="text-align: center;">1, 2, 3</p>

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	ต่างจังหวัด สร้างบ้านหลังเล็กๆ	<p>อยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคมได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่อยากประสบความสำเร็จสูงเกินไป เพราะว่ามันอาจจะเสียสิ่งอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือความสุข (อาจารย์เล่าเรื่องลุงแคร์ที่เป็นคนคิดโครงสร้าง DNA จนได้รับรางวัลโนเบล แต่เขากลับต้องเสียภรรยาไป ทำให้ได้รู้วารางวัลโนเบลไม่ได้ทำให้ชีวิตมีความสุข) - อยากให้ชีวิตมีความสุข คนรอบข้างมีความสุข ให้อภัยเมื่อมีความผิด ขอโทษเพื่อยอมรับผิด - ทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม 	<p>2</p> <p>2, 3, 4</p> <p>4</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบ ป.ตรีด้วยเกรดเฉลี่ย สะสมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ - สอบชิงทุนไปเรียนต่อเมืองนอก - ทำงานหาเงินเลี้ยงดูพ่อแม่ - เปิดบริษัทเป็นของตัวเอง - หรือใช้ชีวิตอย่างพอเพียง - เข้าวัดหาทางสงบให้ชีวิตสุดท้าย 	<ul style="list-style-type: none"> - มีสติที่จะเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง - สร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ 	<p>1</p> <p>4</p>

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
4	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบตามที่ต้องการ - มีหน้าที่การงานดี มีรายได้ที่สามารถเลี้ยงครอบครัวได้ - อยากอายุยืน 	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบ มีงานทำ พ่อแม่จะได้สบาย - เหลวไหลมาตลอดตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 3 แต่เทอมนี้และเทอมต่อไป จึงตั้งใจเรียนแบบที่เรียกว่า เปลี่ยนเป็นคนละคน (เพื่อนๆ หลายคนบอก) - ทำงานที่ได้แสดงความสามารถที่แท้จริงออกมา ไม่ต้องรำรวย พอเพียงมีความสุขก็พอแล้ว - พ่อแม่เป็นโรค หัวใจ จึงอยากเรียนจบภายใน 4 ปี (เพราะถ้าเรียนอีกปี พ่อแม่จะเสียเงินอีกเยอะ) และอยากให้พวกท่านเห็นความสำเร็จก่อนท่านเป็นอะไร 	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1, 2</p> <p style="text-align: center;">3</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข - ทำให้พ่อแม่อยู่อย่างสบายไม่ลำบาก ไม่เดือดร้อน - มีสังคมที่ดีมีคนรอบข้างที่ดี 	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นคนดีของสังคม ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด - บางครั้งที่มีอะไรผิดพลาด จะเก็บไว้เป็นบทเรียนของตัวเองเพื่อวันข้างหน้า ไม่คิดจะโทษหรือโกรธใคร เพราะแต่ละคนก็มีความแตกต่างกัน 	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">1</p>

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
		<p>ซึ่งเราต้องยอมรับและเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หน้าที่ในตอนนี่คือเรียน จะทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ถ้าผลออกมาไม่ดีก็ไม่เป็นไร เพราะทำดีที่สุดแล้วไม่เคยคาดหวังที่จะที่จะเป็นที่หนึ่ง เพราะไม่ใช่เรื่องสำคัญ ในชีวิตมีอะไรอีกมากมายที่สำคัญ - หน้าที่ในวันข้างหน้าคือการทำงาน ก็ไม่ได้หวังตำแหน่ง ชื่อเสียง เงินทอง เพราะสิ่งนั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง และทุกวันนี้ก็พอใจกับสิ่งที่ตนเป็นแล้ว 	<p>1</p> <p>1, 2</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบ และหางานทำที่ดีๆ - เก็บเงินเลี้ยงพ่อแม่ ซื้อบ้านซื้อรถเป็นของตัวเอง - ถ้ามีโอกาสจะเรียนต่อ - แต่งงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - มีครอบครัวที่มีความสุข - อยากเห็นแสงแห่งธรรมที่ทำให้มีความสุขอย่างแท้จริง และให้คนรอบข้างได้เห็นความสุขที่แท้จริง ที่ไม่ใช่ความสุขที่ปนไปด้วยกิเลสต่างๆ 	1, 2, 3
7	<ul style="list-style-type: none"> - จบมามีงานทำ แล้วก็เรียนต่อ - แต่งงาน - เปิดธุรกิจส่วนตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - ทำในสิ่งที่อยากทำ ใช้ชีวิตสบายๆ ในที่นี้ไม่ใช่การมีบ้านหลังใหญ่ มีเงินเยอะ แต่คือสบายใจ ไม่มีอะไรต้อง 	1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	<ul style="list-style-type: none"> - ประสบความสำเร็จในชีวิต - ใช้ชีวิตให้มีความสุข - ดูแลครอบครัว 	<p>กังวล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตอนที่เรียนก็สบายๆ ไม่ขยันและขี้เกียจ เพราะคิดว่าการเรียนไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิตของเรา สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือสิ่งที่เรารักษาความเป็นตัวเราเองเอาไว้ให้ได้ - ใช้ชีวิตให้มีความสุขและที่สำคัญใช้ชีวิตให้คุ้มกับที่ได้เกิดมาไม่ใช่เรียนทำงาน แล้วตาย ชีวิตยังมีอะไรให้ทำอีกเยอะแยะ 	<p>1</p> <p>1, 2</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบ ทำงานเลี้ยงตัวเอง - หาเงินเลี้ยงแม่ ให้สบายมากขึ้น - ชีวิตที่เป็นสุข ใจที่ร่มเย็น 	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นคนดีของสังคม - ความคาดหวังในความคิดอยู่ที่ว่าต้องการจะได้อะไรกลับมาจากผลของการกระทำ - หลายครั้งในการทำงานอาจจะต้องใช้ความอดทน อดกลั้น แม้กระทั่งข่มอารมณ์ แต่นั่นมันก็สอนให้เราได้เรียนรู้ธรรมชาติของชีวิต การเรียนรู้ชีวิตจะไม่มีวันสิ้นสุด - ชีวิตเหมือนละคร อย่าไปยึดติดกับ 	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
		มัน เพราะถ้าเราอินกับบทบาทที่เรา แสดงมากไป เราก็จะหาจุดยืนในความ เป็นตัวของตัวเองไม่เจอ และหา ความสุขในชีวิตไม่ได้	
9	- มีความสุขกับชีวิต และไม่ทำให้ ตัวเองเป็นภาระของใคร	- เสาะแสวงหาประสบการณ์ต่างๆ เรื่องราวบนโลกให้ได้มากที่สุด - เรียนรู้ความเป็น "ธรรมชาติ" ให้ ได้มากที่สุด - สามารถช่วยเหลือและแบ่งปันน้ำใจ ให้กับคนที่อยู่รอบข้างได้	4 1 3, 5
10	- ทำประโยชน์ให้กับประเทศให้ มากที่สุด จะได้คุ้มที่เกิดมาชาติ หนึ่ง - เลี้ยงดูพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ให้ สบายที่สุด มีความ สุขที่สุด	- ทำอะไรได้ตามความหวังของตัวเอง โดยไม่ต้องมีบ่วง เข้าใจแล้วว่าการทำ บนความหวังของคนอื่นมันยากมาก	1
11	- อยากมีงานดีๆ ทำ เงินเดือน สูงๆ มีกิจการที่มั่นคง - ดูแลพ่อแม่	- การค้นพบว่าตัวเองอยากทำอะไรที่ ทำแล้วมีความสุข ได้ยินมาว่าการ ค้นพบสิ่งที่ตนเองชอบ ตนเองถนัด	1, 2

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
		เป็นสิ่งที่ท้าทาย และยากนักกว่าจะพบ อยากมีโอกาสที่จะค้นพบว่าอะไรคือสิ่ง สำคัญที่สุดในชีวิต	
12	<ul style="list-style-type: none"> - ทำงานที่มีความสุข - อยู่กับครอบครัวที่อบอุ่น - เรียนจบ ทำงาน เก็บเงิน มีบ้าน มีความสุข 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้คาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตถึงขั้นสูงสุด ขอแค่ให้มีชีวิตที่ดี และมีความสุข โดยเฉพาะความสุขใจ - ทดแทนบุญคุณบุพการีและผู้มีพระคุณ - ความคาดหวังอาจไม่เป็นไปตามหวังเสมอไป เพราะชีวิตมีบททดสอบที่ต้องเผชิญ อาจจะถูกบ้างผิดบ้างปะปนกันไป แต่ถ้าเราเข้มแข็ง อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ความผิดพลาดนั้นจะเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ ให้เราได้เรียนรู้ และปรับปรุงตัวเราเอง - สิ่งที่น่ากลัวอาจไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว 	<p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: right;">3</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">1</p>
13	- อยากเรียนจบ มีงานทำที่พอเลี้ยงชีพได้	- พยายามพัฒนาตัวเอง และเรียนรู้จากความผิดพลาดด้วยความอดทน	1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	<ul style="list-style-type: none"> - เลี้ยงดูคนในครอบครัวให้มี ความสุขที่สุด - ก่อนมีครอบครัว อยากทำอะไรที่ ตนเองต้องการก่อน 	<ul style="list-style-type: none"> - พยายามค้นคว้าหาความรู้ในชีวิต และไปให้ถึงจุดหมายดังที่หวัง ถึงแม้ จะล้มลุกคลุกคลานยามเส้นทางที่เดิน แต่จะตั้งสติแล้วสู้ต่อไปด้วยความดี และความอดทน - อาจจะไม่ใช่ว่าทุกคนต้องรักต้อง เข้าใจ แต่เราต้องเข้าใจตนเองก่อน แล้วจะมีคนที่เห็นในความพยายาม ความอดทน และความดี 	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p>
14	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบ แล้วเรียนต่อ - ได้ทำงานตรงกับสิ่งที่ตนเอง เรียนมา อยากได้เงินเดือนเยอะๆ - มีครอบครัวที่ดี - ตอนมีเงินเก็บเยอะ 	<ul style="list-style-type: none"> - จะเป็นวิศวกรที่มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม - อยากนำความรู้ที่เรียนมา มาช่วย พัฒนาสังคม - บั้นปลายชีวิตจะมีความสุข ไม่ ต้องการอะไรอีกแล้ว 	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">1, 2</p>
15	<ul style="list-style-type: none"> - อยากมีครอบครัว อยู่แบบพอมี พอใช้ 	<ul style="list-style-type: none"> - อยากค้นหาสิ่งที่อาจารย์เคยกล่าวไว้ ถ้าชีวิตมีความวุ่นวาย จะกำจัดออกไป อย่างไร เพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก เพียง แค่ออก กินเหล้า หรือนั่งสมาธิ แต่ละวิธี 	<p style="text-align: center;">1</p>

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
		<p>ก็ล้วนให้ผลที่แตกต่างกัน ทำให้เราได้ รับรู้ความรู้สึกที่ต่างกัน</p> <p>- อาจารย์ทำให้ผมอยากช่วยเหลือคน อื่น แต่ไม่แน่ใจว่าพอนานๆ ไปจะ ยังคงเป็นแบบนี้หรือเปล่า ถ้าสังคม ไทยยังเป็นแบบนี้ คือ ทำเพื่อตัวเอง นับถือแต่คนมีเงิน ทั้งที่เขาก็คน คนจน ก็คน</p> <p>- สุดท้ายต่อให้เรามีรางวัลเกียรติยศ อย่างไร ก็สู้มีความสุขที่ได้อยู่กับคนที่ เรารักไม่ได้</p>	<p>4</p> <p>2</p>
16	- ได้อยู่กับครอบครัว	<p>- อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข</p> <p>- ทำให้พ่อแม่สบายกาย สบายใจ</p> <p>- อยู่ใกล้กับคนที่เรารักจนวันตาย</p> <p>- ตายอย่างมีความสุข</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>1, 2</p>
17	<p>- เรียนจบปริญญาตรี</p> <p>- ออกไปหาประสบการณ์ ไปหาสิ่ง ต่างๆที่ไม่เคยพบเคยเห็น</p>	<p>- เรียนให้จบ เพื่อให้แม่สบายใจ</p> <p>- หาประสบการณ์จากการทำงาน</p> <p>- หางานที่เหมาะสมกับเรา</p>	3

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
18	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบปริญญาตรีด้วยเกียรตินิยมอันดับสอง - มีงานดี ๆ เงินเดือนสูง ๆ - มีแฟนดี ๆ ที่รักครอบครัวเรา - แต่งงานกับคนที่เรารัก - มีครอบครัวที่อบอุ่น - เรียนต่อปริญญาโท ถ้ามีโอกาส - ดูแลพ่อแม่ในยามแก่เฒ่า 	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบแล้วจะหางานทำ เกี่ยวกับวิศวะ เงินเดือนซัก 20,000 บาท - ประหยัด ทำงานเก็บเงิน เพื่อชีวิตที่สบาย - ส่งเงินไปให้พ่อแม่ทุกเดือน - ดูว่าชอบงานทางด้านเคมี หรือ เศรษฐศาสตร์กับบริหาร - หาเวลาเรียนต่อปริญญาโทด้านนั้น ถ้ามีโอกาส - ถ้ามีครอบครัวจะออกจากงานมาขายของอยู่บ้าน ดูแลครอบครัว 	ไม่เปลี่ยน
19	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบ - ทำงาน รับผิดชอบชีวิตตนเอง และพ่อแม่ได้ - เรียนต่อถ้าพร้อมและมีโอกาส - เก็บเงินไว้สำหรับรางวัลชีวิตของตัวเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - อยากทำในสิ่งที่อยากทำ สิ่งดี ๆ ที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้คนอื่น - สามารถรับผิดชอบชีวิตตนเองและครอบครัวได้ 	1, 4 3
20	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบปริญญาตรี-โท - ทำงานหาเงิน 	<ul style="list-style-type: none"> - คิดว่าจบไปแล้วจะเป็นวิศวกรที่ดี อย่งที่อาจารย์สอน 	1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	<ul style="list-style-type: none"> - มีความสุขในชีวิต - แต่งงาน มีลูก - เลี้ยงสัตว์ที่ตัวเองชอบ - มีรถ มีบ้านที่มีสวนสวยๆ - ไปเที่ยวรอบโลก - ทำข้อสอบวิชาเทอร์โมไดนามิกส์ ให้ได้ในวันสอบ รวมถึงวิชาอื่นๆ ได้เกรดดี ๆ 		
21	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบแล้วอยากมีงานที่มั่นคง - เน้นชีวิตแบบพอเพียงมีความสุข ไม่มีหนี้ ไม่ต้องรวย 	<ul style="list-style-type: none"> - จะเป็นคนที่ดีของสังคม - ใช้แนวทางแบบเศรษฐกิจพอเพียง 	1
22	<ul style="list-style-type: none"> - อยากเป็นวิศวกรตั้งแต่เด็กๆ - อยากทำงานด้านปิโตรเคมี - ทำงานเก็บเงินซัักพักจะมหา ธุรกิจส่วนตัวทำ จะได้ไม่ต้องเป็น ลูกน้องใคร - ทำงานเก็บเงินไปเรื่อยๆ - หาคณิตฯ มาดูแลเรา - มีครอบครัวเล็กๆ ที่อบอุ่น 	<ul style="list-style-type: none"> - อยากทำงานในบริษัทดี ๆ มีความรู้ ความสามารถ - นำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ใช้ ความสามารถที่มีอย่างเต็มที่ - เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ เพิ่มเติม - เป็นส่วนเล็กๆส่วนหนึ่งที่ช่วย ผลักดันให้ประเทศเจริญก้าวหน้า - ในบั้นปลายอยากที่สงบๆ ไม่วุ่นวาย 	4 1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่รวยไม่เป็นไร - ดูแลพ่อแม่ให้ดีที่สุด 	ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายกับครอบครัว	
23	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบภายใน 4 ปี - ทำงานที่มั่นคง - เก็บเงินสร้างบ้าน ซื้อรถ - สร้างเนื้อสร้างตัวให้ได้เร็วๆ เวลาที่ตัวเองกับครอบครัวป่วยหรือแก่จะได้มีชีวิตที่สบายๆ ทุกคนอยากได้อะไร ก็ได้ตามที่ต้องการ - ไม่ต้องรวยมากก็ได้ แค่ไม่ลำบาก ได้ไปเที่ยวทุกที่ที่อยากไป 	<ul style="list-style-type: none"> - ประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งในด้านการเรียน การงาน ครอบครัว - ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แข็งแรง 	ไม่เปลี่ยน
24	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบภายใน 4 ปี - GPA เกิน 3 - มีงานทำ มีฐานะที่มั่นคงพอที่พ่อแม่จะได้อยู่สบายๆ ไม่ต้องทำงาน - เรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นถ้ามีโอกาส 	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบ - ทำงาน - ดูแลพ่อแม่ได้ - ไม่ต้องมีเงินมาก แต่ให้มีความสุขกับครอบครัวกับทุกสิ่งที่มี 	ไม่เปลี่ยน
25	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบปริญญาตรี 	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบด้วย GPA ที่ไม่ต่ำกว่า 3 	ไม่เปลี่ยน

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	<ul style="list-style-type: none"> - หางานทำ หาประสบการณ์ไปเรื่อยๆ ชัก 2-3 ปีก่อน - ค่อยกลับไปทำงานอยู่ที่บ้าน จะได้เงินมากกว่า สมบายใจกว่า เป็นลูกจ้างคนอื่น จะได้มีคนอยู่กับพ่อแม่ - ถ้าอยากต่อโทค่อยต่อทีหลัง - ถ้าเป็นไปได้อยากต่อโทที่ต่างประเทศ 	<ul style="list-style-type: none"> - ทำงานในบริษัทดี ๆ มีเงินเดือนพอใช้ จะได้ไม่ต้องตร้อนพ่อแม่ - ทำงานชัก 2-3 ปีหาประสบการณ์ แล้วค่อยกลับบ้านไปอยู่กับพ่อแม่ - ทำธุรกิจส่วนตัว - เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ดูแลพ่อแม่ ตอบแทนบุญคุณ - หลังเรียนจบ ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตลอดรอดฝั่ง ไม่ต้องตร้อนใคร - ถ้าอยากมีคู่ครอง ก็ไม่ต้องดีมาก แค่เข้าใจเรา เห็นใจ ดูแลเรา ถ้าเป็นผู้ชายโรแมนติกจะดีมาก ๆ 	ไม่เปลี่ยน
26	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบปริญญาตรี ให้พ่อแม่ภูมิใจ - สร้างฐานะให้มั่นคง - เลี้ยงดูแลพ่อแม่ ไม่ให้พ่อแม่ลำบาก 	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบ - มีงานที่มั่นคงทำ - ดูแล เลี้ยงดูพ่อแม่ได้ - แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว 	ไม่เปลี่ยน
27	<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้ครอบครัวและคนรักมีความสุขที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - จบไปแล้วมีงานทำเป็นของตัวเอง - มีฐานะของชีวิตที่มั่นคง 	

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	<ul style="list-style-type: none"> - ทำอะไรเพื่อสังคมหรือในหลวงบ้าง - มีความสุขกับคู่ครอง 	<ul style="list-style-type: none"> - มีครอบครัวที่มีความสุข - พร้อมทั้งจะช่วยเหลือคนอื่น ทำประโยชน์ให้แผ่นดินและส่วนรวมให้มากที่สุด 	1, 4
28	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบ - ทำงาน 2-4 ปี - ลองเปิดบริษัทดูว่าจะรอดไหม - หาครอบครัว 	<ul style="list-style-type: none"> - ได้ทำงานเปิดบริษัทในด้านที่ตนเองชอบ - มีความสุขโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน - เป็นคนดีของสังคม - เป็นผู้นำในสังคมที่ไม่ทำให้คนผิดหวังและหมดศรัทธาในตัวเรา 	1, 4
29	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับคนที่เรารัก 	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับคนที่เรารัก โดยไม่จำเป็นต้องมีเงินทองมากมาย 	1, 2
30	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบแล้วหาเงินเลี้ยงพ่อแม่ - มีครอบครัวที่ดี ฐานะปานกลาง ตั้งใจทำงาน - ทำงานที่ดี เข้ากับคนอื่นได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องขยันขึ้นให้ได้ สิ่งที่ดีๆ จะตามมาเอง - ทำงานดีๆ หาเงินเลี้ยงพ่อแม่ทดแทนบุญคุณ เพราะทำให้ท่านเสียใจมามาก 	3

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
		แล้ว - เสียตายกับสิ่งที่ทำไป - เรียนให้ดี - ทำตัวดี ๆ ให้พ่อแม่ไว้ใจ ภูมิใจในตัว เรา ตอบแทนบุญคุณท่าน	1 3
31	- เรียนให้จบ - ทำงาน - ซื้อบ้าน ซื้อรถใหม่	- จบไปเป็นวิศวกรที่สามารถพัฒนา หน่วยงานของตนเอง รับผิดชอบ พัฒนาฐานะของครอบครัวได้ - มีงานที่มั่นคงทำ มีรายได้ช่วยเหลือ พ่อแม่ ตอบแทนพ่อแม่ ให้พ่อแม่ไม่ ต้องเหนื่อยอีก ให้มีชีวิตที่ดีกว่านี้ ไม่ ต้องมีหนี้สิน - พัฒนาความเป็นอยู่ของครอบครัวให้ ดีขึ้น ที่เหลือส่วนอื่นๆ จะตามมาเอง	1, 3 3
32	- เรียนให้จบ - มีงานทำ - มีบ้าน มีรถ - มีลูก มีเมีย	- เป็นวิศวกรที่มีคุณธรรม ไม่ทุจริตใน การสอบ ไม่โกง ไม่คอร์รัปชัน รับผิดชอบต่อภาระงาน ครอบครัว และ สังคม - พยายามทำให้ดีที่สุด เมื่อรู้ว่าผิด	1, 4

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิชยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
		ตรงไหนก็จะแก้ไขพัฒนาตนเอง	
33	<ul style="list-style-type: none"> - ประสบความสำเร็จด้านการเรียน - ทำงาน เก็บเงิน สร้างฐานะ - เลี้ยงดูพ่อแม่และผู้มีพระคุณ - มีครอบครัวที่อบอุ่น - ดูแลภรรยาและลูกให้ดี - ทำความดีและประโยชน์ให้กับสังคม 	<ul style="list-style-type: none"> - อยากทำประโยชน์ให้กับสังคม ประเทศชาติ โดยเป็นคนดีมีคุณธรรม รับผิดชอบ ต่อหน้าที่ ไม่โกง ไม่ทุจริต - มีงานทำที่มั่นคง - เมื่อตัวเองมีชีวิตที่มั่นคงแล้ว ก็แบ่งปันให้ผู้ที่ด้อยกว่า - ทดแทนผู้มีพระคุณ จะให้พ่อแม่ทุกอย่างที่ท่านต้องการ - มีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง - มีครอบครัวที่อบอุ่น - มีคุณธรรมนำชาติ 	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">1, 4</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">1</p>
34	<ul style="list-style-type: none"> - ประสบผลสำเร็จชีวิตในทุกด้าน ทั้งการเรียน การงาน ครอบครัว ความรักและเงินทอง 	<ul style="list-style-type: none"> - อยากเรียนต่อสูงๆ - เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ - เป็นคนดีให้มากขึ้นกว่าเดิม - เป็นคนที่ทำให้ประเทศไทยเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี 	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">4</p>
35	<ul style="list-style-type: none"> - จบด้วยเกรดเฉลี่ย 3.00 - ทำงานเลี้ยงตัวเอง พ่อแม่พี่น้อง 	<ul style="list-style-type: none"> - จะเป็นวิศวกรที่มีความสามารถในการทำงาน 	ไม่เปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	<p>ได้สบายๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทุกวัน - มีเพื่อนที่ดี ไว้ใจได้ จริงใจ - มีธุรกิจเป็นของตัวเอง แบบธุรกิจครอบครัว - อยากทำกับข้าวเก่ง - อยากหุนดี ชาว มีแฟนหล่อ นิสัยดี ทำงานเก่ง รักเด็ก ไม่เจ้าชู้ พูดมากๆ อ้วนๆล่ำๆ - อยากมีเงินเหลือใช้เยอะๆ เก็บไว้ใช้ยามฉุกเฉิน - จะแต่งงานตอนอายุ 27 - จะซื้อบ้านเอง อยู่กับพี่น้องใกล้ๆกัน มีพ่อแม่อยู่ด้วย - จะเป็นคนโสดดี 	<ul style="list-style-type: none"> - มีเพื่อนรัก จริงใจ - มีครอบครัวที่อบอุ่น - พ่อแม่อายุยืน - พี่น้องรักกัน - ประสบความสำเร็จในชีวิต มีงานที่ชอบและพอใจ - มีเงินเดือน สามารถดูแลตัวเองและครอบครัวได้ 	<p>ไม่เปลี่ยน</p>
36	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบให้ได้เกรดเกิน 2.75 - ทำงานให้ได้เงินเดือนเยอะๆ - มีบ้านและรถเป็นของตัวเอง - พาพ่อแม่ไปเที่ยวรอบโลก 	<ul style="list-style-type: none"> - มีอนาคตที่ดี - เลี้ยงพ่อแม่ให้สบาย - เป็นหัวหน้าครอบครัว แม่จะได้ไม่ต้องเหนื่อย - อยากได้เกรดดีๆสำหรับการทำงาน 	<p>ไม่เปลี่ยน</p>

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
		- พยายามเปลี่ยน ตัวเองให้ได้ เพราะเป็นคนไม่ขยัน ไม่กระตือรือร้น ใช้ชีวิตเรื่อยเปื่อย ไม่ชอบแข่งขันกะใคร แม้แต่กับตัวเอง	
39	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบปริญญาตรี ให้เกรดเฉลี่ยเกิน 3.5 - เรียนต่อปริญญาโทและเอก - หางานที่มั่นคงทำ เงินเดือนเยอะๆ - ใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีความสุขกับพ่อแม่ - ทำวันต่อวันให้ดีที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - เรียน.....จบ ทำงานช่วยเหลือคนในสังคม - ใช้ความรู้ทั้งในด้านการเรียน และการเรียนรู้ในด้านต่างๆของชีวิตที่นอกเหนือการจากเรียน - ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ มีคุณธรรมรับผิดชอบ ทั้งกับตนเอง การทำงานและคนอื่น ๆ - ใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ทำในสิ่งที่ดี - สัมผัสประสบการณ์จากการทำงาน และการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ไปเรื่อยๆ ฝึกลองผิดลองถูก นอกจากจะพัฒนาตนเอง แล้วเรายังอาจจะค้นพบสิ่งใหม่ๆซึ่งทำให้เรามองอนาคตที่ดีว่านี่ - มีความสุขในสิ่งที่ทำ และทำมันอย่าง 	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p>

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
		มีความสุข	
40	- เป้าหมายในชีวิตยังไม่แน่นอน แต่จะทำทุกอย่างให้ดีที่สุดแล้วผล จะออกมาเป็นอย่างไรก็จะยอมรับ มัน	- เรียนจบออกมาแล้วมีงานทำ - สามารถเลี้ยงตนเองและพ่อแม่ได้ - ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด จะได้ไม่ต้อง เสียใจเมื่อย้อนกลับมาคิด - เมื่อทำทุกอย่างได้ดีที่สุดแล้วผลลัพธ์ ที่ออกมาจะดีหรือไม่ เราก็นำสิ่งนั้น มาเป็นตัวปรับปรุงและแก้ไข เพื่อให้ สิ่งต่างๆ นั้นดีขึ้น	3 1
41	- เรียนให้จบตามที่กำหนด - หางานดีๆ ทำ - เก็บเงินเอาไปซื้อสิ่งที่อยากได้ - ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	- ตอนแรกอยากเรียนให้จบปริญญา เอก แต่พอเจอวิชาเทอร์โมไดนามิกส์ก็ ชักไม่อยากจะเรียนต่อแล้ว แต่จริงๆ ยัง อยากเรียนอยู่ - อยากเรียนเก่ง แต่จะดูเกรดเทอมนี้ ก่อนว่าเกิน 3 ไหม ถ้าเกินจะเรียนต่อ	ไม่เปลี่ยน
42	- เกิดมาต้องทำความดีให้คุ้มค่าแก่ การที่มีชีวิตอยู่ ตอบแทนคุณ แผ่นดิน ทำดีเพื่อรักษาความดีให้ คงอยู่ ทำให้ชีวิตมีความสุขที่สุดของชีวิต	- จะเป็นวิศวกรที่มีความซื่อสัตย์ มี จรรยาบรรณ - เรียนจบด้วยเกรดสูงๆ อยากให้พ่อ แม่ภูมิใจในตัวผม และผมก็ภูมิใจใน	1 3

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	ข้าพเจ้าคือความสงบสุข	ตัวเอง - อยากเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง และไม่กลัว - อยากเป็นวิศวกรที่มีหน้าที่ ควบคุมดูแลระดับมาตรฐานของ โรงงานต่างๆ ให้ไม่เป็นอันตรายต่อ ผู้บริโภค - ความหวังสูงสุด คือ อยากให้คนอื่น ๆ รัก รัก และรัก	4
43	- มีการวางแผนในการทำสิ่งต่างๆ ในอนาคต เพื่อให้สิ่งที่มี ประสิทธิภาพสูงสุด และมีข้อเสีย น้อยที่สุด - เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อสิ่งที่อยู่รอบตัว - เป้าหมายในชีวิต ซึ่งจะเกิดจาก 3 อย่างสำคัญ เบื้องต้น 1. สติ 2. สมานธิ 3. ปัญญา	- ต้องประสบความสำเร็จในชีวิตโดยจะ ไม่ทำความเดือดร้อนให้คนอื่น - เป็นที่พึ่งแก่คนที่ให้ความช่วยเหลือ แก่กุลเราและยากไร้กว่าเรา เท่าที่จะ ช่วยได้โดยที่เราไม่เดือดร้อน - หวังว่าชีวิตของคนที่ผมรู้จักจะมี ความสุขในแบบที่ผมมีความสุข	4 5 2
44	- เรียนให้จบปริญญาตรี - ทำงานทำ	- การเรียนจบปริญญาตรี - ประกอบอาชีพตามสายอาชีพที่เรียน	ไม่เปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 1 (เทอร์โมไดนามิกส์)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	การเปลี่ยนแปลง 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรัก ความเมตตา
	<ul style="list-style-type: none"> - เก็บเงินเอาไว้ส่งน้องเรียน และเอาไว้เรียนต่อปริญญาโท - อยากหาอาชีพเสริม เพื่อเก็บเงินเอาไว้ให้แม่ใช้ยามที่แม่เกษียณ และเอาไว้ใช้เอง 	<p>มา จะ ได้ช่วยพ่อแม่สักที่ ทำานเหนื่อยมากแล้ว</p> <ul style="list-style-type: none"> - แล้วค่อยคิดไปเรียนต่อโท และเอกอีก 	ไม่เปลี่ยน

ภาคผนวก จ

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความเมตตา
		ทำ หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว สุดท้ายก็ตายจากโลกนี้ไปอย่าง สงบ	
C	<ul style="list-style-type: none"> - ทดแทนบุญคุณบุญพาวรี - เรียนให้จบ แล้วเรียนต่อปริญญาโทในสาขาที่ชอบ เมื่อจบก็ทำงาน เงินเดือนที่ต้องการคือ 30,000 บาท - จะให้พ่อแม่ลาออกจากงานที่ทำมาปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ตามที่พ่อกับแม่อยากทำ - เมื่อต้องแต่งงานก็จะปลูกเรือนหอในบริเวณบ้าน และคอยดูแลพ่อแม่ด้วย 	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนปริญญาโทในสาขาที่ชอบ 2 สาขา คือจุลชีววิทยาและนิติวิทยาศาสตร์ เพื่อจะเข้ามาทำงานหาเงินทดแทนบุญคุณบุญพาวรี - เมื่อมีลูกจะสร้างคนๆ หนึ่งให้เต็มกำลัง ใช้ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเพื่อสร้างเขาให้เป็นคน อยากรับเปลี่ยนสังคมเปลี่ยนโลก โดยเริ่มที่เราคือการสอนลูก บอกเล่าแต่สิ่งที่ดี ที่ถูกให้เขา - วิชานี้ทำให้มีเป้าหมายชีวิตที่ดีขึ้น ระบุชัดเจน และมีแนวทางมากขึ้น ทำให้มีความเป็นคนมากขึ้นด้วยวิถีชาวพุทธ 	<p>3</p> <p>1, 4</p> <p>1</p>
D	<ul style="list-style-type: none"> - จุดมุ่งหมายในชีวิตคิดว่าเกิดจากสังคม ความรู้ และความรักในสิ่งๆ นั้น ชอบเกี่ยวกับแมลง 	<ul style="list-style-type: none"> - ตอนนี้รู้สึกว่าจะตัวเองต้องเลือก คืออยากเรียนต่อ แต่พอเรียนวิชานี้แล้วก็รู้สึกว่า ความรู้เนี่ยเราหาได้จาก 	1

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความ เมตตา
	<p>ต้นไม้ และสัตว์ชนิดต่างๆ มาตั้งแต่เด็ก พอโตขึ้นมาอีกหน่อยจึงได้รู้ว่า แค่ความรู้และการศึกษาในสิ่งต่างๆ นั้นยังไม่พอ สิ่งที่สำคัญกว่าคือ การเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อย่างที่มันเป็นอีกด้วย (จากการคุยกับคุณแม่)</p> <p>- อยากเป็นครูสอนเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ตอนแรกคิดว่าไม่อยากอยู่ในระบบ แต่พอคุยกับคุณแม่ก็เลยได้รู้ว่า การทำความฝันเรื่องนี้ไม่จำเป็นต้องอยู่นอกสังคม แต่การพยายามจะเป็นคนที่เปลี่ยนสังคมนั้นก็สำคัญ</p>	<p>ทั่ว ๆ ไป แต่สิ่งที่สำคัญคือ ระบบการคิดของเราต่างหาก ซึ่งไม่มีใครสามารถสอนเราได้ เราต้องสร้างมันขึ้นมาเอง</p> <p>- อีกอย่างคือ การได้ใช้ชีวิตแบบที่พึ่งตัวเองได้ และก็เป็นทีที่พึ่งให้กับคนอื่น ๆ ได้ด้วย</p> <p>- อยากเปิดโรงเรียนสอนเด็กๆ ชาวบ้าน โดยสอนอะไรๆ ที่จะทำให้เด็กเหล่านี้เรียนรู้ชีวิต เรียนรู้ท้องถิ่นของเรามากขึ้น</p> <p>- อยากทำให้อย่างน้อยก็มีคนบางส่วนที่จะยังคงรักษาความเป็นไทยเอาไว้ ไม่ใช่แค่การแต่งกาย บ้าน หรือประเพณีต่างๆ แต่มันคือจิตวิญญาณตัวตน และความรู้ที่เราเรียนรู้ที่จะอยู่ในฐานะส่วนหนึ่งของธรรมชาติ</p>	<p>1, 3</p> <p>1, 4</p> <p>1, 4</p>
G	<p>- เรียนให้จบปริญญาเอก หา งานทำสักพัก</p> <p>- เปิดโรงงานเลี้ยงสุนัขจรจัด</p>	<p>- รู้สึกสับสนว่าแท้จริงความต้องการจริงๆ คืออะไร</p> <p>- พออ่านเจ้าชายน้อยแล้วก็รู้สึกว่า</p>	<p>1, 4</p>

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความ เมตตา
	<ul style="list-style-type: none"> - บวช - คิดว่าเงินเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต แต่ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต 	<p>เส้นทางที่เราจะเลือกนั้นมันมีหัวใจของเราเข้าไปด้วยรีเปลา ถ้าที่ฝันไว้มันคือ การพลิกโลก ต้องปรับอะไรหลายอย่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - แต่สิ่งที่ทำในอนาคตแน่ๆ คือ ไปเที่ยวป่า ไปเที่ยว Africa ดูวิถีชีวิต อยากไปฟังเพลงที่คนในเผ่าร้องแล้วกระโดด อยากไปเห็นโลกกว้าง - เปิดสถานที่รับเลี้ยงหมาจรจัด และรับเลี้ยงเด็ก - สร้างบ้านให้พ่อแม่อาศัยอยู่ - ปฏิบัติธรรม เจริญสติ จะไม่ปล่อยให้โลกหยุดหมุนเพียงแค่การสอบเท่านั้น - ตอนนี้เก็บเงินเพื่อจะเอาไปซื้อมอเตอร์ไซค์หรือ รถจี๊ป เอาไว้ขับไปเที่ยวในที่ทุรกันดาร - อยากเอาของไปช่วยชาวนา อยากช่วยเขาทำนา อยากเดินป่า เห็นวิถีชีวิตของสัตว์ป่า - ไปบวชในที่ๆ เงียบๆ สงบๆ 	<p>1, 4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>4, 5</p>

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความ เมตตา
I	<ul style="list-style-type: none"> - อยากมีชีวิตที่มีความสุข อยู่กับธรรมชาติ - พอเพียง - ไม่ต้องผจญกับชีวิตที่วุ่นวาย ในกรุงเทพฯ หลุดออกจากชีวิตที่มีแต่การแข่งขัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ค้นหาว່ว่าชีวิตมันคืออะไร เราเกิดมาทำไม - ยังไม่มีเป้าหมายชีวิต สับสน 	1
J	เรียนให้จบมหาวิทยาลัย และทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ชีวิตให้มีความสุข - มีงานทำที่พอเลี้ยงตัวและครอบครัวได้ - ใช้ชีวิตให้เป็นผลกระทบในด้านลบกับสิ่งรอบตัวให้น้อยที่สุด - สามารถเผื่อแผ่ความสุขไปยังคนรอบข้างได้ - ไม่ว่าจะข้าพเจ้าจะไปอยู่ที่ใด องค์กรไหน ก็อยากจะเล่าเรื่องราวที่สามารถเก็บเกี่ยวได้จากประสบการณ์ในวิชานี้ให้ผู้อื่นที่ไม่เคยได้มองหรือสนใจ มีโอกาสได้รับรู้ และถ้ามันทำให้พวกเขาเข้าใจได้ จะยินดีและมีความสุขเป็นอย่างยิ่ง 	<p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2, 5</p>

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความเมตตา
M	<ul style="list-style-type: none"> - อยากมีเงินทอง มีความสุข - อยากเพิ่มระยะทางในชีวิตให้มากที่สุด การกระจัดของทุกคนอาจเท่ากัน แต่ผมจะเก็บเกี่ยวเอาประสบการณ์การเป็นมนุษย์ให้มากที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - อยากเรียนต่อเมืองนอก แล้วกลับมาเป็นอาจารย์สักพัก - เปิดธุรกิจส่วนตัว - แต่งงาน มีลูก 2 คน - ส่งน้องเรียนและหาบ้านให้แม่สักหลัง 	3
N	ไม่ได้เขียนเป้าหมายชีวิตก่อนเรียน	<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อเรียนจบจะเปลี่ยนสายการเรียนการทำงาน เพื่อความสุขใจ เพราะใจจริงไม่ได้ชอบเรียนวิทยาศาสตร์ ชอบอะไรโบราณและเป็นอดีต - ยังคิดไม่ได้ว่าจะไปแล้วจะทำอะไร แต่ถ้าใจต้องการทำอะไร ก็จะไม่ลืมหกรอบอีก - พักผ่อนใจคือการได้ทำ ได้เห็น ได้สัมผัสกับสถานที่ที่อยากสัมผัส เช่น อาจจะเป็นที่ที่เคยมีความสุข - แพร่กระจายความสุขนั้นให้กับคนที่รัก - ขอให้ทุกคนอยู่บนโลกใบนี้อย่างมีความสุข 	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชาในกรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความเมตตา
O	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนจบ มีงานทำ ดูแลพ่อแม่ได้ - อยากมีความสุขกับชีวิต ทุกๆก้าวที่เราเดิน อยากรู้สึกที่เราได้มาถูกทางแล้ว มีความรู้สึกเหมือนไม่ค่อยมั่นใจกับทางที่เราเลือกเดินสักเท่าไร ไม่แน่ใจว่านี่คือทางที่เราเลือกเอง หรือโดนสิ่งแวดล้อมบังคับให้เดิน 	<ul style="list-style-type: none"> - ยังไม่มีเป้าหมายในชีวิต มีแต่สิ่งที่ต้องทำ ก็คือ เรียนให้จบ ดูแลพ่อแม่ มีงานทำ ไม่ให้ครอบครัวเป็นห่วง - แต่ถ้าไม่ต้องแคร์อะไรเลย คงจะเรียนอะไรที่สนใจ ทำอะไรที่อยากทำ แต่ตอนนี้ยังทำตามใจตัวเองไม่ได้ ก็เลยคิดว่าเป้าหมายในชีวิต ณ เวลาปัจจุบันก็คือ ทำสิ่งที่ต้องทำที่เป็นหน้าที่ของเราในปัจจุบันให้ดีที่สุด 	1
P	<p>ไม่ได้เขียนเป้าหมายชีวิตก่อนเรียน</p>	<p>เป้าหมายทางโลก</p> <ul style="list-style-type: none"> - เรียนต่อที่อเมริกา ทำงานไปเรียนไป เรียนหมอและเรียนคอมฯ ดีไซน์ จบ ป.เอก แล้วกลับมาเมืองไทย ทำงานการสอนนักศึกษาแพทย์+ทำวิจัย+ตรวจโรค ที่โรงพยาบาลศิริราช - ดูแลครอบครัว - สร้างชื่อเสียงให้กับครอบครัว วงศ์ตระกูล และแก่ประเทศที่เรารัก - ไปปฏิบัติธรรม แล้วจึงเดินทางไกล <p>เป้าหมายทางธรรม</p>	3 4

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความ เมตตา
		- ไปปฏิบัติธรรม หมั่นฝึกฝน ยึดมั่น ในศีลธรรม คุณความดี จิตใจสงบ แล้ว ก็เดินทางไกล	1, 2
Q	- อยู่อย่างสงบ มีบ้านหลังน้อย อยู่กับพ่อแม่ ครอบครัว ทำ การเกษตร หาเลี้ยงชีพ เพราะ คิดว่า การที่เรามีความพร้อมใน ชีวิตแล้ว เราน่าจะช่วยคนอื่น ๆ ได้ดีกว่า	- ไม่อยากไปไหนแล้ว อยากกลับบ้าน ไปอยู่กับพ่อแม่ - หนีจากชีวิตที่รีบเร่ง กลับไปอยู่กับ ความสงบ ไปอยู่อย่างพอเพียง ปลูก ผักกินเอง อยากมีฟาร์ม มีรายได้ดี	3 1, 2
R	- เรียนให้จบแล้วเรียนต่อ - เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ อะไรๆ ดีขึ้นเท่าที่จะทำได้ - อยากมีชีวิตที่ดี แบบไม่ หรูหรา - มี Peace of Mind อยู่กับคนที่ เรารัก และเราได้แบ่งปันทำอะไร ดีๆ ให้เขา	- อยากรักและถูกรัก (wanna Love & Being love) - ทำงาน - ดูแลคนที่เรารัก - อ่านหนังสือ ทำสวน เดินเล่นตอน เย็นๆ	3 2
S	หมดหวัง หมดบ่วงในชีวิต แล้วก็ ตายอย่างสงบ ถ้าใกล้นิพพาน อีกนิดก็คงดี	- เรียนให้จบ - ทำงานเก็บเงิน และไปในที่ที่อยาก ไป ทำสิ่งแปลกใหม่	

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความ เมตตา
		<ul style="list-style-type: none"> - กลับไปอยู่บ้านกับพ่อ แม่ ใช้ชีวิต ง่ายๆ และเตรียมตัวตายอย่างสงบ - ทำประโยชน์ให้กับสังคมเท่าที่จะพอ ทำได้ 	<p>2, 3</p> <p>1, 4</p>
T	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นนักวิทยาศาสตร์ระดับโลก ศึกษาในสิ่งที่ไม่มีการทำกันหรือ ขาดแคลนในเมืองไทย อยากจะ ศึกษาและเข้าใจธรรมชาติ - อยากจะยกระดับงานด้าน วิทยาศาสตร์ในเมืองไทยให้ ทัดเทียมกับนานาชาติ 	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้สูงที่สุดเท่าที่จะไหว ทั้งด้าน ปัญญาและทรัพย์ - เป็นนักโบราณชีววิทยามือหนึ่งของ ประเทศไทย - อยากเข้าถึงหลักธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า เข้าใจชีวิต เป็นคนดี มี โอกาสทำความดี และเข้าถึง จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ในเบื้องปลาย 	<p>4</p> <p>1</p>
U	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนให้จบเร็วๆ ไปเรียนต่อ ต่างประเทศ กลับมาทำงาน ทำ หน้าที่ของตนที่มีบทบาทเป็น นักวิทยาศาสตร์ ให้ดีที่สุด - ไม่มีวิทยาศาสตร์ ที่ไม่ สามารถอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม 	<p>เป้าหมายทางโลก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำหน้าที่ของตนเองในปัจจุบันให้ดี ที่สุด - ทำงานที่ซื่อสัตย์ต่อสังคมและไม่ ทำลายธรรมชาติ คืออยู่ร่วมกับ ธรรมชาติได้ 	<p>1</p> <p>4</p>

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความ เมตตา
	<p>ได้ เพียงแต่เราต้องเข้าใจสภาพทางธรรมชาติ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดูแลนุภาพาริ - มุ่งหวังที่จะฝึกจิตให้เข้มแข็งให้จิตมีพลัง ไม่หวั่นไหวง่าย ๆ เราต้องตามจิตให้ทัน ตามอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดให้ทัน ถ้าสิ่งไหนไม่ดีเราก็จะเลิกทำ เราควรจะภาวนาวันละหลายๆ ครั้ง เพื่อให้มีสติรู้ตัว และเป็นการเสริมสร้างจิตให้เข้มแข็ง 	<ul style="list-style-type: none"> - เปิดธุรกิจส่วนตัว - ตอบแทนบุญคุณบุพการี <p>เป้าหมายทางธรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ ทำบุญตักบาตร ดำเนินชีวิตแบบชาวพุทธ - ถ้าทำได้ดังที่ตั้งเป้าหมายไว้ จะออกเที่ยวไปให้ทั่วโลก เพื่อเรียนรู้ธรรมชาติบนโลกนี้ 	<p>3</p> <p>1</p>
W	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนต่อในสาย Science Education ให้สูงที่สุดเท่าที่จะเรียนได้ - อยากเป็นอาจารย์สอนเด็ก ราชภัฏ เพราะเด็กราชภัฏนั้นจะไปทำงานกันส่วนมากในสังคม อยากให้เด็กที่จะไปเติบโตในสังคมได้อะไรไปจากเราในฐานะผู้สอน และอยากได้รับอะไรจาก 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อตัวเอง อยากรู้ให้ได้มากที่สุด เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปสอนนักเรียน นักศึกษา เพื่อที่เขาจะได้รับความรู้จากเราและเราก็จะได้รับความรู้จากเขาด้วย อยากรู้ด้านต่างๆ ที่เราให้เขานั้น เขานำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ - อยากรู้ครอบครัวที่อบอุ่น อยู่อย่าง 	<p>1, 4</p>

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบเป้าหมายชีวิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเรียนวิชาใน
กรณีตัวอย่างที่ 2 (การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม)

นักศึกษา	ก่อนเรียน	หลังเรียน	หัวข้อที่ 1 = โลกทัศน์ 2 = นิยามความสุข 3 = นึกถึงคนรอบข้าง 4 = นึกถึงสังคมและ สิ่งแวดล้อม 5 = มีความรักความ เมตตา
	ศิษย์ของเรา	<p>เรียบง่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> - หวังว่าตนเองจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติและโลกใบนี้บ้าง - ตอนนี้อยากเรียนและใช้ชีวิตวัยเรียนให้คุ้มค่า และเก็บเกี่ยวประสบการณ์ให้ดีที่สุด - ขอคุณโลกใบนี้ ขอคุณที่ทำให้ฉันเกิดมา ขอคุณที่ทำให้ฉันได้รักเพื่อนมนุษย์ของฉันและเพื่อนสิ่งมีชีวิตของฉันทุกชีวิต... <p>ขอบคุณครับแม่</p>	<p>4</p> <p>5</p>

ภาคผนวก จ

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา A)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
1	-	-	-
2	-	-	-
3	-	-	-
4	-	“(ในการประเมินตนเอง)เมื่อก่อนจะรู้สึกหงุดหงิดเวลาที่ต้องอยู่เงียบๆ รู้สึกอึดอัดแต่พอได้ลองปฏิบัติในคลาสเหมือนกับว่าเราสามารถบังคับตัวได้แล้วยังรู้สึกดีมากด้วยครับใจเย็นลงมาก”	-

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา B)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
1	<p>“คนเราเมื่อยิ่งโตก็ยิ่งหลงลืมจินตนาการในวัยเด็กไปจนหมดสิ้น และใช้ชีวิตให้ผ่านไปในแต่ละวันราวกับเป็นเครื่องจักรกล มันสมควรที่จะเป็นอย่างนี้จริงๆ หรือ หรือความจริงแล้วจินตนาการสำหรับใครหลายๆ คนจะเป็นเพียงแค่เรื่องไร้สาระกันนะ”</p> <p>“เมื่อความเจริญย่างกรายเข้ามาความสมบูรณ์ของธรรมชาติก็ถดถอย จะเป็นไปได้เลยหรือถ้าจะพัฒนาโดยไม่ต้องเบียดเบียนธรรมชาติ”</p> <p>“คนเราคงมีช่วงชีวิตที่รู้สึกย่าแย่ มีดมน ตกอยู่ในวังวนของอะไรก็ไม่รู้ที่เหมือนกับว่าจะหาทางออกไม่เจอ ใครหลายๆ คนต่างชอบมองว่าคนที่หาทางออกโดยวิธีการฆ่าตัวตายนั้นเป็นคนที่โง่เขลาไม่รู้จักคิด แต่ไม่จริงเลย เพราะคนทั่วไปที่ไม่ได้มายืนตรงจุดนี้จะไม่มีความรู้เลยว่าคนที่จะทำร้ายตัวเองได้ขนาดนั้น เขารู้สึกอย่างไร เขาพบเจอกับเรื่องราวและปัญหาต่างๆ มากมาย</p>	<p>“ตอนที่ได้มีการพูดถึงประเด็นต่างๆ ในอิชมาเอล ก็นั่งฟัง แล้วพอมีเรื่องสงสัย มีความรู้สึกอึดอัด ก็คิดในใจว่า มันควรจะพูดใหม่เสีย ก็มีคนพูดขึ้นมา พูดเรื่องที่เรากำลังคิด กำลังสงสัยพอดี และแล้ว สุดท้ายก็มีคนตอบนะเป็นอย่างนี้หลายครั้งอยู่เหมือนกัน พอสุดท้ายแล้วก็ไม่ได้พูดอะไรเลย (ก็มีคนพูดแทนให้แล้ว)”</p>	

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา B)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>ขนาดไหน ว่าเขาทำผิดไม่ได้หรอก เอาเกณฑ์อะไรมาตัดสินล่ะ คนเราพื้นฐานทางความคิดมันต่างกัน ความเข้มแข็งของจิตใจก็ไม่เท่ากัน แล้วจะเอาความคิดตัวเองไปตัดสินว่าคนอื่นทำถูกหรือทำผิดได้อย่างไรกัน”</p> <p>“คนเรามักมองเห็นแต่ความผิดพลาดของผู้อื่น ก่อนเสมอ พอตัวเองทำผิดบ้างก็กลับมองไม่เห็น ทั้งที่ความผิดนั้นอยู่ตรงหน้าตัวเอง”</p> <p>“ทำไมใครๆ ถึงได้สนใจเกรดกันจัง ทำเหมือนกับว่ามันเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ของชีวิตอย่างนั้นแหละ ต้องได้ 4.00 ถึงจะดี ถึงจะได้ชื่อว่าเก่ง เพียบพร้อมมีงานดีๆ ทำแน่นอน แล้วคนก็บ้าเรียน เรียนๆ แล้วก็เรียน เรียนเป็นอย่างดี เดี่ยว เก่งแต่เรื่องเรียน แต่ไม่ได้เรื่องเลยเรื่องการใช้ชีวิต การเข้าสังคม นีนะหรือสิ่งที่ทุกคนต้องการและคาดหวังกับอนาคตยาวชนของชาติ”</p>		

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา B)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>“นั่งรถเมล์กลับบ้านระหว่างรถขับลอดใต้สะพาน ซึ่งบริเวณนี้น้ำท่วม ก็เห็นผู้หญิงอุ้มเด็กเดินลุยน้ำที่สูงเหนือเขากลับเข้าบ้านที่มีแต่น้ำท่วมขัง เห็นแล้วก็รู้สึกหดหู่ใจอย่างบอกไม่ถูก หลายๆ คนที่ใช้ชีวิตอย่างสุขสบายน่าจะได้เห็นภาพเหล่านี้”</p>		
2		<p>“ไปพายเรือกับเพื่อนตอนเย็น เรือมันน้ำหนักเยอะมาก ๆ เลย โคลงเคลงเหมือนกำลังจะล่มตลอดเวลา แล้วเพื่อนยังแกล้งอีก รู้เลยว่าตอนนั้น กลัวจนขาดสติเพราะเอาแต่ร้องโวยวายกลัวตกน้ำ ทั้งที่จริงว่าน้ำเป็นนะแต่พอเห็นน้ำเขียวๆ แล้วยังไม่กลัวว่า (กลัวว่าในสระเท่านั้น)”</p> <p>“โกรธกับเพื่อนสนิทมาสามวันแล้ว สาเหตุก็มาจากอารมณ์แย่ๆ ของตัวเองที่ขาดสติ ทำอะไรลงไปโดยไม่คิด ไม่ยอมคำนึงถึงความรู้สึกของ</p>	

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา B)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
		<p>เขา เอาแต่ใจตัวเอง ความอดทนของคนมันก็ต้องมีที่สิ้นสุด สมควรแล้วที่จะถูกลงโทษให้จมกับความรู้สึกผิดแบบนี้ แต่การที่เรามานั่งเศร้า นั่งคิดมากอยู่อย่างนี้ ใครมันจะมารับรู้ด้วยหรือ แล้วมันคุ้มค่าแล้วใช่ไหมที่จะต้องรู้สึกแย่ๆ”</p> <p>“การสอบเมื่อวานพลาดไปแล้ว ที่มัวแต่ฟังชานอ่านอะไรไม่รู้เรื่อง พอสอบก็ทำข้อสอบไม่ได้ แล้วพอคะแนนออกก็มานั่งเศร้าต่อ อย่างนี้มันเรียกว่าจัดการตัวเองไม่ได้สินะ”</p>	
3	<p>“มีคนบอกว่าคุณคิดโตขึ้น แต่ความคิดเด็กไม่ดีตรงไหนเธอ คงเพราะไม่ค่อยมีเหตุผลสินะ เด็กบางคนความคิดดีกว่าผู้ใหญ่ซะอีก”</p>	<p>“สอบเสร็จแล้ว แต่อารมณ์แย่มากกว่าเดิมอีก ชีวิตช่วงนี้ทำไมถึงมีดมนหนัก ลองนั่งหลับตาหนึ่งๆ ดูพักใหญ่แล้ว แต่มันก็ไม่ช่วยให้จิตสงบลงแม้แต่น้อย ฟังชาน”</p> <p>“หลังจากที่ฟังอาจารย์อาจารย์พูด อากาาก็เริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกว่าใจจะเริ่มเย็นลงบ้างแล้ว ความฟุ้งซ่านก็เริ่มเบาบาง”</p>	

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา B)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
		<p>“ที่ อ.อาจอง บอกว่าบางคนเรียนมากๆ ก็บ่นปวดหัวทั้งที่ยังไม่ได้ปวดอะนอย แต่เราดันไปคิดจนปวดหัวขึ้นมาจริงๆ อาการแบบนี้ก็เป็นปกติของหนูเลยละ ตอนนี่พอเรียนแล้วเริ่มเจออะไรมีน้ๆ หนูก็จะนึกถึงคำพูดของ อ.อาจอง แล้วก็เลิกบ่น แต่เปลี่ยนเป็นพยายามทำใจดีสู้เสือแทน”</p> <p>“ตอนเรียน..(วิชาอื่น).. อาจารย์ชอบย้ำเรื่องคะแนน หนูไม่ชอบเลย ก็เลยพยายามทำใจสุดๆ พยายามคิดถึงเรื่องดีๆ เพราะปกติเป็นคน sensitive มากๆ ดังนั้นการที่จะต้องควบคุมอารมณ์และพยายามจัดการกับจิตใจของตัวเองให้ได้ จึงถือเป็นแบบฝึกหัดสุดแสนจะยากและท้าทายของหนูจริงๆ”</p> <p>“โกรธกับเพื่อน แต่ต่อมา นั่งรถกลับบ้านก็ลองคิดถึงเรื่องนี้ดูอีกครั้ง แล้วก็ให้อภัยคนนั้นได้ในที่สุด ดีใจจนอมยิ้มเลย ดีใจที่ในที่สุดก็สามารถ</p>	

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา B)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
		<p>ระงับความโกรธและให้อภัยเขาได้ ปกติเป็นคนไม่ยอมใครง่าย ๆ ยิ่งถ้าไม่ได้เป็นคนผิดนี้ด้วยแล้วพอทำได้ มันเป็นความรู้สึกอึดอึดใจเล็กๆ อย่างบอกไม่ถูก”</p>	
4	<p>“เคยรู้สึกว่าความสุขเป็นเรื่องหายาก แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่เลย แค่การได้นั่งเฉยๆ ทำใจให้สบายๆ วางทุกอย่างไปชั่วขณะหนึ่ง ก็สามารถทำให้มีความสุขได้แล้ว ไม่เห็นต้องเรียนเก่งที่สุด เล่นกีฬา ร้องเพลงเก่ง หรือรวยที่สุด ไม่เห็นจำเป็นต้องเป็นที่สุดเลยถึงจะได้ชื่อว่ามีความสุข ทุกๆ คนพยายามแข่งขันกันเป็นที่หนึ่ง พยายามทำอะไรให้เป็นที่สุด แล้วหากได้เป็นที่หนึ่งแล้วจะมีสุขหรือ ก็คงกังวลใจกลัวใครมาแย่งตำแหน่งนี้ไป แล้วการแข่งขันก็ดำเนินไปอย่างไม่สิ้นสุด ไม่เห็นมีใครเคยคิดจะแข่งขันกันเป็นคนที่มีความสุขที่สุดในโลกบ้าง</p>	<p>“วันนี้กลับนครปฐม เจอรถติดตลอดทางตั้งแต่อนุสาวรีย์ชัยฯ จนถึงสายใต้ พอถึงก็รู้สึกจิตใจที่จะได้นั่งรถสบายๆ กลับบ้าน ที่ไหนได้เจอคนเยอะมาก ตอนแรกขาดสติ เจอคนเยอะและไม่มีการก็โวยวายกลัวอดกลับบ้านรีบโทรหาแม่ รู้สึกแย่มาก สุดท้ายก็ตั้งสติได้ในที่สุด เมื่ออารมณ์เย็นลง สติปัญญาก็บังเกิด อะไรๆ ก็ดูดีขึ้นมาทันที”</p> <p>“ปกติเป็นคนใจร้อน เอาแต่ใจมากๆ ชี้น้อยใจและชิง่อนอีกต่างหาก แต่จากการเดินทางครั้งนี้นิสัยพวกนี้ก็ยังเป็นอยู่ แต่มันหายเร็วขึ้น อาจจะยังไม่เกิดผลมากนัก แต่จะพยายาม</p>	

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา B)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>เลย แล้วถ้าความสุขกลายเป็นเรื่องของการแข่งขัน แล้วจะยังเรียกว่าเป็นความสุขได้อยู่รึเปล่า”</p> <p>“ความทรงจำมันช่างเลื่อนรางง่ายตาย พบเจอเรื่องราวและผู้คนในวันนี้ พอพรั่งนี้ก็ลืมเลือน เรื่องที่เกิดในชั่วขณะหนึ่งเมื่อนาทีที่แล้ว พอผ่านไปสัก 10 นาทีก็จำไม่ได้ซะแล้ว และเมื่อผ่านไป 10 ปี เรื่องราวบางเรื่องดูไม่สลักสำคัญ ไม่ใช่เหตุการณ์ที่ฝังใจ หากเราไม่ทำอะไรสักอย่างกับมัน มันก็จะจางหายไปพร้อมกับวันเวลา เหมือนกับคนตายที่เขามีชีวิตอยู่ได้ก็แต่ในความทรงจำของผู้ที่นึกถึงเขาเท่านั้น”</p> <p>“การเดินทางยังอีกยาวไกล เส้นทางที่ต้องเดินฝ่าไปอาจเต็มไปด้วยอุปสรรคขวากหนาม มันคงไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบแล้วก็คงไม่ได้ลำบากลำบากไปตลอดเส้นทางหรอก เดินๆ ไปอาจมีเหนื่อย ก็คงต้องหยุดพัก แล้วค่อยเดินต่อ</p>	<p>ต่อไป”</p> <p>“การเรียนวิชานี้ ทำให้กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีขึ้น มีความคิดจะช่วยเหลือ รู้สึกว่าใส่ใจมองอะไรๆ มากขึ้น รู้จักการทำสมาธิเมื่อจิตใจเกิดความว้าวุ่น รู้จักการฟังอย่างลึกซึ้งในตอนแรกจะไม่ค่อยชอบ และรู้สึกอึดอัด เมื่อในวงสนทนาเกิดความเงียบ แต่เมื่อได้เรียนรู้ก็ทำให้รู้สึกชินกับความเงียบนั้น รู้สึกสบายใจและปล่อยวาง รวมทั้งระหว่างที่เงียบนั้น ยังรู้สึกว่า ได้คิดอะไรต่อมิอะไรมากมาย”</p>	

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับน้อย (นักศึกษา B)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>อาจมีล้มลุกคลุกคลานบ้าง แต่สุดท้ายแล้วก็ต้องลุกขึ้นมาแล้วเดินหน้าสู้ต่อไป อาจมีท้อได้แต่อย่าถอย จุดหมายปลายทางอาจยังไม่รู้ อาจยังหาไม่เจอ แต่ค่อยๆ ค้น ค่อยๆ หาไปก็คงจะเจอในที่สุด ขอแค่มีความสุขกับมัน”</p>		

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา C)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
1	<p>“(หลังเหตุการณ์ตะลอนๆ ไปชุธะ) การวางแผนในการทำอะไรก็ตามก่อนเป็นสิ่งที่ดีที่สุด และการหาข้อมูลในสิ่งที่จะทำให้ได้มากที่สุด จะทำให้งานออกมาสมบูรณ์แบบ”</p> <p>“(เหตุการณ์ที่พ่อจะฆ่าตัวตายหนีปัญหาที่รุมเร้า) รากอ้อมซูดันไม้ให้เติบโตใหญ่ ส่งอาหารยัดดันไม้ให้มันคง หากวันไหนรากเหนื่อยกับการส่งอาหาร เหนื่อยกับการทำให้ดันไม้มันคง เจ้าจะจากดันไม้ไปไซ้ไหม แต่เราจะตายเหมือนดันไม้ไม่ได้เพราะเรายังมีรากแก้วรากที่สอง(แม่) และรากฝอย (น้องๆ) ด้วย และที่ต่างกันคือรากให้อาหารให้ความมั่นคงกับดันไม้ แต่รากไม่เคยให้ความรักมากมายเหมือนพ่อที่รักของเรา”</p> <p>“เกรดมีค่าสำหรับเราก็เพื่อผ่านคุณสมบัติในการสอบเข้าเรียนต่อ ป.โทเท่านั้น คนเราไม่จำเป็นต้องให้ใครมาประเมินตัวเรา เราก็</p>	-	-

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา C)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	สามารถประเมิน ความรู้ของตัวเองได้เองถ้าเรา มีความยุติธรรมเพียงพอ”		
2	<p>“(จากที่พ่อเล่าวีรกรรมตอนเด็กให้ฟัง) ต้อง รักษาตัวให้ดีที่สุดไม่ใช่เพราะตัวเอง ไม่ใช่ เพราะกลัวเจ็บ แต่เพราะเรารักษาดวงใจของ พ่อเอาไว้ถ้าเป็นอะไรไปคนที่เสียใจอย่างสุดซึ้ง คือพ่อแม่”</p> <p>“คุณแม่มรา ท่านคงไม่ค่อยมีทุกข์ เพราะมีสติ รู้ตัวตลอดเวลา”</p> <p>“การแสดงความรักต่อผู้เป็นพ่อ แม่ คือการ เอาส่วนสูงที่สุดของลูก สัมผัสส่วนที่ต่ำที่สุดของ บุพการี”</p> <p>“(เหตุการณ์ที่พี่โกไม่ได้ไปเจริญสติ) ถ้าพี่เขามี บุญ ชักวันก็ต้องได้มา”</p>	<p>“รู้สึกดีที่ตัวเองไม่โมโหกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เลยทั้งที่เสียทั้งเวลา และเงิน แต่กลับคิดว่าแม่ ทำเพื่อเรามากแค่ไหนเพื่ออนาคตของลูก ๆ ซึ่งใจสุดๆ และรีบไปโรงพยาบาล ไปอยู่เป็น เพื่อนแม่”</p> <p>“ขณะเดินไปตลาด เหมือนว่ารู้สึกตัวตลอดเวลา แต่ค่อนข้างมั่นใจนะว่าไม่ได้ฟัง เพราะ ไม่รู้สึก อึดอัดเลย”</p>	-
3	-	“ไม่ได้ก็ไม่ได้ทุกข์ใจไปก็เชื่อว่าพ่อจะซื้อให้ ดีใจ จังที่ดับทุกข์ในใจได้”	-

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา C)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
4	<p>“(การประเมินตนเอง) สิ่งที่ได้มากกว่าคือการที่ ได้รู้แนวทางแล้วว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อ สิ่งแวดล้อมรอบตัว เริ่มต้นที่ตัวเองได้อย่างไร ไม่ได้รอคอยให้เกิดใครในสังคมแล้วค่อยไป ร่วมกับเขา ไม่ได้คิดว่าเริ่มต้นที่ตัวเองเป็นไป ไม่ได้ แต่รู้แล้วว่าทุกอย่างทำได้ที่เรา”</p>	<p>“(วันปิดคลาส) หลายครั้งที่อาจารย์เตือนให้ได้ รู้จักกับการนั่งฟังที่ดี มาวันนี้ก็ขอบคุณอาจารย์ มากๆเพราะหนูได้รู้จักและใช้เป็นแล้ว” “(วันปิดคลาส) ขอบคุณสำหรับทุกสิ่งที่ตั้งใจ เต็มที่ทำให้ลูกศิษย์ หนูจะพยายามจดจำทุกสิ่ง ที่อาจารย์สอนและนำไปปฏิบัติ” “(วันปิดคลาส) น้ำเสียงของครูทั้งสองเย็นน่าฟัง อย่างบอกไม่ถูก สบตาที่ไร้อภัยยิ้มกลับมา ด้วยทุกครั้ง มองแล้วสุขใจ ทุกครั้งที่ไปสวัสดิ จะมีสัมผัสอุ่นจากมือกลับมาเสมอ”</p>	

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา D)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
1	<p>“(หลังจากดู A.I.T.) หนังสือที่น่าสนใจ เพราะเรื่องราวที่น่าเสนอเป็นเรื่องที่คนส่วนมากรู้แต่ก็ไม่มีใครที่คิดจะทำอะไร เราละเลยที่จะรับรู้ว่ามีสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องใหญ่ และกลับมองว่าตัวเองต่างหากที่ใหญ่กว่า มนุษย์มองว่าตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง และละเลยที่จะรับรู้ว่าเป็นแค่ส่วนหนึ่งของโลกใบนี้เท่านั้นเอง เรามองว่าตัวเองใหญ่มากซะจนมองว่าทุกอย่างเป็นเรื่องเล็กน้อย จนกว่าเมื่อสิ่งเหล่านั้นเข้ามาใกล้เรามากขึ้น และทำให้เราสำนึกได้ว่าสิ่งนั้นไม่ได้ด้อยค่าอย่างที่เราคิด เมื่อถึงเวลานั้น แม้แต่เราจะนึกเสียใจก็อาจสายเกินไปแล้ว”</p> <p>“หนังสือนี้เป็นประสบการณ์ที่ดีอีกอย่างในการที่เราจะพยายามค้นหาคุณค่าในทุกๆ สิ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตของเรา”</p> <p>“การกินเนื้อสัตว์กับการกินมังสวิรัตก็</p>	<p>“สมองคนเรามันคิดตลอดเวลาจริงๆ บางครั้งเราอาจไม่รู้ด้วยความคิด แต่เรารับรู้ได้จากความรู้สึกว่าสมองเรากำลังคิดยังไงกับเรื่องนั้นๆ อยู่ และคงจะดีไม่น้อยถ้าเราจะลองหาเวลาวางมานั่งฟังนั่งคุยกับเสียงกระซิบในความเงียบนี้ เพราะนี่อาจช่วยเปิดมุมมองในการมองสิ่งต่างๆ ที่เราคาดไม่ถึงหรือไม่กล้าคิด ให้เราได้รับรู้ ก็เป็นไปได้”</p> <p>“ในวง Dialogue หลังจากที่ฟังเพื่อนพูดจบ หนูยังไม่สามารถใช้ช่วงเวลาของความเงียบกลับมาอยู่กับตัวเอง สำนวญความคิด และอารมณ์ของตัวเองได้ (หนูมักมีสติอยู่ได้ไม่นานนัก)”</p>	<p>“ในการมองสิ่งหนึ่งๆ นั้นเราไม่สามารถมองเห็นความจริงได้ หากเราละเลยองค์ประกอบที่รวมเป็นสิ่งหนึ่งๆ ซึ่งการมอง ต้องมองในองค์ประกอบที่เป็นสภาพที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่มองในองค์ประกอบที่เราอยากให้สิ่งนั้นเป็น”</p> <p>“ตามสถานที่ท่องเที่ยวคนที่ไปมักจะทำลายสภาพธรรมชาติ มาเที่ยวเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ธรรมชาติมีไว้เพื่อทำตามที่ฉันต้องการเท่านั้นเอง หนูคิดว่า เราคงไม่ทำอย่างนี้ถ้าเราไม่คิดว่าเราแยกออกจากธรรมชาติ และเราแตกต่างจากสิ่งอื่นๆ หากแต่เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และมีคุณค่าความสำคัญเทียบเท่ากับทุกสิ่งในโลกใบนี้ที่มีเราเป็นหนึ่งในฟันเฟืองชิ้นเล็กๆ ในการดำเนินไปของธรรมชาติและสรรพสิ่ง”</p>

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ Journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา D)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>เหมือนกัน มันอยู่ที่ว่าเราเห็นคุณค่าของอาหารที่เรากินมากน้อยแค่ไหน ถ้าเรากินมังสวิรัตแล้วกินเหลือนั้นสำหรับหนูก็ไม่ถือว่าเป็นการทำบุญ เพราะเรายังไม่เห็นคุณค่าของชีวิตที่ต้องตายเพื่อให้เราได้กินเพื่ออยู่รอด”</p>		
2	<p>“เราไม่ควรตั้งความหวังเพราะถ้าไม่ได้เป็นดังที่คิดจะทำให้เรารู้สึกไม่ดี แต่ควรวางใจเป็นกลางกับทุกสิ่ง เพราะว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปได้ทั้งนั้น และเรื่องของศรัทธาว่าไม่มีใครสามารถเรียกร้องให้อีกฝ่ายมีให้แก่ตนเองได้ จึงสำคัญที่ว่า สิ่งที่ทำ เราคิดว่ามันเหมาะสมแล้วหรือยัง ถ้าคิดว่าดีแล้วก็จงทำ”</p> <p>“เวลาที่เรามองคนหรือมองงานที่เราทำ ถ้าดูโดยรวมมันดีแล้ว ก็ให้มองข้ามข้อเสียเล็กๆ น้อยๆ ไปบ้าง และทำให้ดีที่สุด ก็จะทำให้เราอยู่ร่วมกับคนอื่น หรือทำงานต่างๆ ได้อย่างมีความสุขและสบายใจมากขึ้น”</p>	<p>“วันนี้ตื่นแต่เช้าเพราะกลัวว่าจะมาไม่ทันขึ้นรถ ไปสวนพุทธธรรม รู้สึกตื่นเต้นและดีใจมากที่ได้มา เพราะช่วงนี้เครียด เลยคิดว่าคงจะทำให้ปล่อยวางได้มากขึ้น”</p> <p>“ส่วนตัวรู้สึกว่าการทำกิจกรรมในห้องและการเดินออกไปข้างนอกเพื่อดูความรู้สึกจะเกิดการฟังไปคนละแบบ อยู่ในห้องมักจะฟังกับภายในของตัวเอง พอออกมาเดินข้างนอกก็ฟังดูนู่นนี่รอบๆ ตัวแทน แต่มีอย่างหนึ่งที่รู้สึกคือเวลาที่มีอะไรให้ทำก็จะฟังชานน้อยกว่าและก็มีสติมากขึ้นโดยจะไปจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ช่วงที่เล่นบัวหุบบัวบาน ตอนแรกๆ ก็พยายามที่จะ</p>	

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา D)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>“ถ้าเรารักสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ เหมือนอย่างที่เรารักของรักของหวงละก็ การจัดการธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมก็คงเป็นเรื่องง่ายดาย เพราะเรายอมปรารถนาให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ และจะดูแลรักษาเขาอย่างดี โดยไม่ต้องมีการเรียนการจัดการทรัพยากรธรรมชาติกันเลย”</p>	<p>ฟังคำว่าหุบกับคำว่าบาน แต่ช่วงหลังๆ รู้สึกว่าอยากที่จะฟังเนื้อหาทั้งหมด ส่วนการรู้ถึงคำว่าหุบและบานเป็นเพียงของแถม”</p> <p>“ความประทับใจใน 3 วันที่ไปสวนพุทธธรรมคือความรู้สึกสบายกาย สบายใจ และอิมเมจใจ เพราะว่ารู้สึกตัวเองมากขึ้นและทำให้ความหนักที่เกิดจากการแบกเอาภาระมากมายในหลายวันนี้ลดน้อยลงไป เข้าใจธรรมชาติของสภาวะธรรม รับรู้และปล่อยวาง เพราะทุกสิ่งเกิดขึ้น มีอยู่และดับไป”</p>	
3	<p>“ทำไมเราต้องนำเข้าภูมิปัญญาต่างถิ่นต่างๆ ที่เราก็มียเหมือนกัน เพียงแค่เราจะคิดที่จะฟังพาตัวเอง คำถามก็คืออะไรทำให้เราขาดจิตสำนึกเหล่านี้ไป คนในสมัยนี้ขาดศักดิ์ศรีที่จะพยายามฟังพาความสามารถของตนเอง อยากให้สังคมเป็นอย่างไร เราเองก็ควรเป็นอย่างนั้นเช่นกัน”</p> <p>“สิ่งสูงสุดสำหรับความรู้ทางโลกก็คือ การที่</p>	<p>“ระหว่างที่ฟัง อ.อาจอง แม้จะคิดหรือตั้งคำถามก็ไม่รู้สึกแยๆ กลับรู้สึกสบายใจ เพราะปกติเวลาที่รู้สึกขัดแย้งกับเรื่องที่ฟังอยู่จะรู้สึกเบื่อไม่อยากจะฟัง แต่คราวนี้ฟังได้ตั้งแต่ต้นจนจบโดยไม่เบื่อเลย ฟังแล้วรู้สึกว่า หนูควรจะมีสติในการทำสิ่งต่างๆ ให้มากขึ้น”</p> <p>“ฟัง อ.อาจองพูดเกี่ยวกับตายแล้วไปไหน ก็ทำ</p>	<p>“(ช่วงที่ฟัง อ.อาจอง บรรยาย) หนูรู้สึกว่าความรู้ที่เป็นขั้นๆ ในหัวหนู มันเข้ามาต่อกันมากขึ้นกว่าก่อน แม้ว่าบางเรื่องที่อาจารย์พูดเป็นเรื่องที่หนูรู้อยู่แล้ว แต่หนูกลับรู้สึกว่าได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้นเยอะ อาจเป็นเพราะได้ข้อมูลจากมุมมองอื่นๆ นอกเหนือจากมุมมองของตัวเอง ทำให้มองอะไรหลายด้านมากขึ้น สามารถตอบ</p>

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา D)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>ความรู้ันั้นทำให้เราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ได้ ก็เลยสงสัยว่า วิชาความรู้ที่เราศึกษากันอยู่นี้ ไม่เห็นจะช่วยให้เราอยู่ร่วมกับโลกใบนี้ได้ดีขึ้นเลย การที่เราศึกษาสิ่งเหล่านี้ เรามาถูกทางแล้วหรือ"</p> <p>"ผู้ละทิ้งไม่จำเป็นต้องหมายถึงบุคคลที่ใช้ชีวิตอยู่กับป่าเท่านั้น คนเมืองเองก็เป็นผู้ละทิ้งได้ เพราะผู้ละทิ้งน่าจะหมายถึง การที่คนเราอยู่ในสภาวะแวดล้อมแบบใดก็มีการปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่กับธรรมชาติแบบนั้นๆ ได้โดยอยู่อย่างรู้คุณค่า และสำนึกในบุญคุณของธรรมชาติที่ให้เราได้อยู่รอด เป็นการอยู่ที่ใช้และรู้รักษา"</p>	<p>ให้สับสนบ้าง ว่ามันขัดกับความรู้เดิมของหนู ก็เลยเกิดคำถามขึ้นตอนแรกกะว่าจะถามอาจารย์ แต่แล้วก็นึกถึงคำท่านพุทธทาส มีคนมาถามท่านว่า ฝีมือจริงไหม ท่านจึงตอบว่า 'เรื่องราวเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้เราสว่างขึ้นไม่จำเป็นต้องไปหาคำตอบหรอก มันไม่ใช่ทางไปสู่นิพพาน' หนูก็เลยไม่ได้ถาม แต่ก็ไม่ได้รู้สึกอึดอัดที่ไม่ได้ถามนะคะ"</p>	<p>คำถามบางเรื่องที่มองจากมุมของหนูแล้วยังไม่ชัดเจน"</p>
4	<p>"ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ที่จะเปลี่ยนความคิดของคนมันเป็นเรื่องยากเหมือนกันนะที่จะเปลี่ยนมุมมองในการคิดของคนอื่น หรือแค่ให้คนอื่นมองออกมากรอบที่เขาเคยมองก็ยังไม่ยาก"</p>	<p>"วันนี้มีการคุยกันในเรื่องว่าถ้าเราจะต้องตายภายในหนึ่งทุ่มเราจะทำอะไรบ้าง หนูตอบว่า 'ขอให้หนูมีจิตใจที่สงบ เพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยจะมีช่วงเวลาที่ดีสักเท่าไร'"</p>	<p>"การเรียนวิชานี้ทำให้หนูมีความเข้าใจมากขึ้นว่ากลไกในการดำเนินไปของทุกสิ่งทุกอย่างล้วนต้องเกี่ยวข้อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและแยกจากกันไม่ได้เพราะจะทำให้ให้เราออกจาก</p>

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ Journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา D)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>เลย”</p> <p>“(ฟังการ Present หนังสือของเพื่อนเรื่อง พม่า เสียเมือง) รู้สึกเป็นเรื่องที่น่าคิดว่า ถูกหรือไม่ที่เราจะเชื่อมั่นในการรักษาวิถีชีวิตของเราโดยที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงไปยอมรับกระแสการพัฒนาแต่ถูกรุกราน แล้วถูกต้องหรือไม่ที่เราปรับตัวเพื่อรับกระแสการพัฒนาจากในเมืองหลวง แล้วถูกยึดประเทศ แต่สุดท้ายกระแสพัฒนานั้นคนเมืองก็ต้านไม่อยู่ถูกรอบงำแล้วสิ่งนั้นก็ดับคลานไปทั่วประเทศ แล้วทำไมประเทศที่เจริญมากมาย อย่างญี่ปุ่น กลับรักษาขนบธรรมเนียม ประเพณี และวิถีชีวิตได้อย่างมั่นคง”</p> <p>“เรียนคลาสนี้แล้วทำให้กล้าคิดที่จะเลือกเดินในทางที่อยากจะไป ทำให้หนูมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนและหยิบยื่นโอกาสดีๆ ที่ตนเองเคยได้รับให้กับเพื่อนๆ ได้พบกัลยาณมิตร ทำให้มีประสบการณ์อันน่าจดจำ จะไม่ลืมเลยว่า</p>	<p>“(คลาสก่อนวันปิดคลาส) วันนี้นำเพื่อนๆ ทำสมาธิก่อนเรียน รู้ได้เลยว่าตัวเองตื่นเต้นมาก เสียงสั่น ตอนที่หลับตา ตาก็ไม่ยอมหลับ แต่พอพูดนำจบอาการตื่นเต้นก็หายไปปลิดทิ้ง ในวันนี้รู้สึกว่าตัวเองสงบมากๆ เป็นความสงบแบบใสๆ ที่ไม่ได้เจอมานาน รู้สึกอึมึม มากๆ อยากพูดให้คลาสฟังแต่พูดไม่ออก แต่ก็ไม่รู้รู้สึกอึดอัดสักนิด วันนี้แม้จะเจีบเป็นส่วนมาก แต่ก็รู้สึกได้ถึงความสุขของทุกคน พอตอนเลิกคลาสก็นำสมาธิอีกครั้ง คราวนี้รู้สึกว่าทำได้ดีขึ้น เพราะเสียงไม่สั่นแล้ว”</p> <p>“วันนี้เป็นวันปิดคลาส อาจารย์ให้เช็คอินเป็นสถานที่ หนูบอกว่าเหมือนอยู่ในป่าอะเมซอน เพราะรู้สึกกระวนกระวายใจที่ทำงานไม่เสร็จ พออาจารย์ให้เช็คอินอีกครั้งเป็นอะไรก็ได้ นำแปลกที่หนูเพิ่งรู้สึกว่าไม่ได้ใส่ใจมากนักแล้วว่างานยังไม่เสร็จ เพราะอยากเติมที่กับคลาสนี้ แต่</p>	<p>จะไม่เข้าใจและไม่สามารถแก้ปัญหาได้แล้วยังเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างอีกด้วย ซึ่งความเชื่อมโยงเหล่านี้ไม่เพียงแค่ว่าจะมีเพียงในธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาปรับใช้ในการมองปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวเราได้อีกด้วย เพราะจะทำให้เราเข้าใจปัญหามากขึ้นว่าทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุและปัจจัยและจะแก้ปัญหาได้ถูกจุดและไม่เป็นทุกข์”</p> <p>“วิชานี้เป็นวิชาแรกที่หนูรู้สึกว่าเรียนรู้ไม่ได้แยกออกจากชีวิตประจำวัน ทุกสิ่งทุกอย่างเรามาสารทมองให้เชื่อมโยงและมองเป็นองค์ความรู้ได้ หนูก็เลยรู้สึกสนุกกับการที่ได้เข้ามาแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ร่วมกับคลาส”</p> <p>“เรียนคลาสนี้แล้วได้รับประสบการณ์ ความรู้ และความคิดที่หลากหลายจากทั้งอาจารย์เพื่อนๆ พี่ๆ รวมทั้งบุคคลต่างๆ จากการไปฟัง</p>

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับปานกลาง (นักศึกษา D)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>นอกจากที่บ้านแล้วทุกคนในที่นี้ ก็มีส่วนร่วมในการหล่อหลอมตัวหนูขึ้นมา”</p> <p>“หนูค่อนข้างแน่ใจว่าการเห็นความสำคัญของการเรียนรู้มากกว่าคะแนนในตัวหนูนี้มีมากขึ้นเยอะเลยหนูไม่ค่อยแคร์ชั๊กเท่าไรแล้วว่าหนูจะได้คะแนนชั๊กเท่าไรเพราะสิ่งที่หนูได้คือความรู้และความเข้าใจ จิตสำนึก และประสบการณ์ตามรายการที่จะทำใ้หนูโตขึ้น ส่วนคะแนนก็แค่เป็นอะไรที่คนอื่นเอามาเพื่อวัดสิ่งที่หนูได้”</p> <p>“การเรียนรู้ในวิชานี้ ทำให้หนูได้มีโอกาสสัมผัสกับแนวคิดที่หลากหลายในการมองเหตุและปัจจัยของเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้หนูเข้าใจว่าปัญหาต่างๆนั้นเกิดมาจากการวางตัวเราไว้ผิดที่ผิดทางเราไม่สามารถแก้ปัญหาดังๆโดยการเอาตัวเองเป็นที่ตั้งได้ หากแต่ต้องแก้ปัญหาด้วยการเอา ชุมชน และโลก/นิเวศเป็นที่ตั้ง”</p>	<p>ก็รู้สึกโล่งๆ ว่างๆ และงงๆ เลยบอกว่าเป็นหอยทากที่อยู่บนถนนอันกว้างใหญ่ กำลังหาทางกลับบ้านอยู่แต่ไม่รู้จะไปทางไหนดี”</p> <p>“หลังจากที่ได้ไปเจริญสติกับคุณแม่มรา และจากการได้ฟังที่อาจารย์อาจองมาบรรยายก็เป็นแรงบันดาลใจให้หนูพยายามที่จะฝึกสติทุกครั้งที่มีโอกาส และทุกครั้งที่มีปัญหา(โดยเฉพาะเวลาที่ตื่นเต้นหรือรู้สึกว่ายู่ในที่สุด 2 ส่วนไม่ควรดำเนิน) ซึ่งก็ช่วยให้หนูสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นในระดับหนึ่ง และก็ไม่ต้องจมอยู่ในความรู้สึกทุกข์นานๆ เหมือนเมื่อก่อนนี้”</p>	<p>เสวนาและในรายการโทรทัศน์ เลยทำให้หนูได้เห็นความสัมพันธ์ของเรื่องราวต่างๆ ความรู้ต่างๆ และสามารถนำมาประติดประต่อเป็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้น”</p>

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา G)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
1	<p>“(ดู A.I.T.) เมื่อใดก็ตามที่เราล้มลง เราก็ต้องลุกขึ้นสู้ด้วยสองขาของเรา กำลังกายนั้นหมดไปนานแล้ว แต่กำลังใจกลับเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ บางทีการที่เราไม่ได้ล้มถึงจุดต่ำสุด เราก็จะไม่รู้ว่าชัยชนะนั้นยิ่งใหญ่เพียงใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการชนะใจตัวเอง ต้องยึดมั่น อดทน และซื่อสัตย์ต่อความคิดที่ถูกต้อง แล้วเราจะกลายเป็นคนเข้มแข็ง”</p> <p>“เมื่อดูเรื่องนี้แล้วจะเกิดคำถามว่า ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะร่วมมือกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกล้าที่จะลุกขึ้นมาเพื่อปกป้องโลกใบนี้ เริ่มต้นโดยการเปลี่ยนนิสัยและพฤติกรรมของตัวเราก่อน เราจะต้องไม่รอให้ปัญหามีระดับความรุนแรงมากกว่าตอนนี้ มีผู้คนมากมายต่างรอคอยความช่วยเหลือ แต่พวกเขากลับไม่คิดว่าตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาและมี</p>	<p>“คลาสที่สวนรถไฟทำให้จิตใจหนูได้ยกระดับจากความคับแคบของความคิด มองโลกในแง่ดีขึ้น และสบายใจมาก มีความสุขมาก สิ่งที่ได้ในวันนี้ช่วยเติมเต็มความคิดที่ขาดหายไป ไม่ว่าจะ”</p> <p>“การผ่านอารมณ์ที่หมกมุ่นของตัวเองลง ปล่อยอารมณ์นั้นให้ผ่านไป มีสติยังคิด ระลึกตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อสิ่งใดเกิดมา สิ่งนั้นก็ดับไปเป็นธรรมดาของโลก”</p> <p>“การปล่อยวางสิ่งที่เรายังไม่เข้าใจ ยอมรับสภาพที่อยู่ในปัจจุบัน รู้จักจัดการกับสภาพจิตใจตนเอง ไม่ควรรู้สึกเฉยๆ เพราะจะทำให้เราขาดสติ”</p> <p>“การมีจุดยืนของตน แต่ต้องมีคุณธรรมควบคู่ไปด้วย เพราะเราไม่สามารถตัดขาดจากสังคมโลกภายนอกได้”</p>	<p>“เวลาฝนตกพวกสัตว์ นก แมลง ต้องรีบกลับรัง เพราะไม่ว่าฝนตกหนักหรือตกพริ้วๆ ก็ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกหากิน แต่หนูคิดว่าสิ่งมีชีวิตในโลก (ยกเว้นคนบางคน) ไม่โทษฝนที่ตก ทุกสิ่งต่างยอมรับซึ่งกันและกัน เรียนรู้ถึงเหตุผลของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นบนโลกต่างเป็นสมบัติที่โลกใบนี้หวงแหนทั้งนั้น”</p>

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา G)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>ความสามารถมากพอที่จะร่วมมือกันแก้ปัญหา”</p> <p>“ความสุขอยู่ใกล้แค่เอื้อมมือถึง หาไม่ได้ยากเย็น เป็นสิ่งที่ได้มาฟรีๆ ไม่ต้องแลกกับอะไร ไม่ได้ใช้เงินซื้อ แต่ใช้ใจเข้าสัมผัส”</p> <p>“การคิดแต่ไม่ได้ลงมือทำนั้นก็ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นมาสักเท่าไรหรอก”</p>		
2		<p>“มาถึงสวนพุทธธรรมได้ลองฝึกจิต ฝึกสมาธิ ทำให้เห็นความคิดฟุ้งซ่าน ที่พยายามดิ้นรนกันเหมือนดอกเห็ด แคนั่งสมาธิเพียง ๕ นาที ก็พบว่าตัวเองมีความคิดอะไรก็ 모르 จิปาถะเรื่องราวตั้งแต่สมัยไหนจนถึงปัจจุบัน ก็มีแวบเข้ามากันอย่างต่อเนื่อง พอได้ฟังที่คุณแม่อมราสอน ความคิดหนึ่งขึ้นมา รู้สึกตัวเลยว่าความคิดอันนั้นอันนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตอนที่ฟังคุณลุงตรีวุฒิกุญชร โอ้อวด ลองบังคับตัวเองดูว่า จะนั่งขวาทับซ้ายโดยการไม่พลิกขานเลยได้หรือไม่ พอลองทำก็เกิดปฏิกิริยาทาง</p>	

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา G)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
		<p>ความคิดอย่างหนึ่งคือ ในขณะที่ฟังก็รู้สึกมีสติ มีความตั้งใจมาก และรู้สึกเมื่อยอยากพลิก แต่ก็คิดว่าลองดูมันไปก่อน ผลก็คือ รู้สึกว่ากายนี้ไม่เที่ยง เมื่อรู้สึกเมื่อยมากๆ สักพักจะรู้สึกว่าหายเมื่อย เป็นอย่างนี้สลับกันไป”</p> <p>“วันที่สอง รู้สึกว่าตัวเองมีสติ มีความรู้สึกตัวเท่าทันความคิดมากขึ้น โดยเฉพาะร้องความฟุ้งซ่าน ตอนที่คุณแม่ให้จับคู่เล่าความดีของเราให้คนอื่นฟัง รู้สึกเวลาที่ฟัง ตัวเองจะมีสติมากกว่า รับรู้ว่าความคิดของเรามีสองส่วน คือความคิดที่ไม่มีโมหะ และความคิดที่มีโมหะเข้าไปจับ พอได้ฟังที่พี่เมธาอธิบายก็รู้สึกมีความสุขมาก เข้าใจคำว่า มีความสุขที่ตัวเองได้หลุดจากจิตที่คับแคบ บีบคั้น ไปสู่จิตสภาวะใหม่ ที่ยกระดับจิตขึ้น”</p> <p>“ตอนขึ้นรถเมล์ไปสวนลุมฯ ได้นั่งข้างคนที่คนภายนอกและกระเป๋ารถเมล์ให้คำจำกัดความว่า</p>	

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา G)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
		<p>คนบ้า พอนั่งฟังเขาบรรยายก็รู้สึกว้า อืมจริงๆ ด้วยนะ ทำไมเรามองข้ามสิ่งที่ดูเหมือนเส้นผมบังภูเขา สิ่งที่ดูเหมือนง่าย ๆ แต่จริงโคตรซับซ้อนเลย สำหรับหนูแล้วคิดว่าแปลกมากเลย เพราะหลังจากกลับมาจากเจริญสติ ยกระดับจิตของตัวเองแล้ว วันนี้เหมือนเป็นแบบฝึกหัดการฝึกดูจิตเลย แต่ก็ภูมิใจที่ตัวเองจิตไม่ตกไปกับคำพูดบางคำ กลับเลือกแต่สิ่งที่คิดว่ามันเหมาะสมดีกับจิต สำหรับความคิดของตัวเองถ้าเป็นเมื่อก่อนคิดว่าคงเศร้าและดิ่งลงไปกับเขาด้วย (มั้ง)"</p>	
3	<p>"อาหารในโลกนั้นมีมากมายเพียงพอ แต่เฉพาะเจาะจงจริงที่คนจนคนอดอยากเข้าไม่ถึง ในขณะที่อีกซีกโลกหนึ่งต่างแก่งแย่งแข่งขันกัน ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ แต่อีกซีกโลกหนึ่งมันช่างแตกต่างอย่างสิ้นเชิง มีผู้คนเป็นล้านที่ขาดแคลน อดอยาก และยากจน ไม่รู้อะไรที่มาแบ่ง</p>		

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา G)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>เขาแบ่งเรากันนักหนา คงหนีไม่พ้นความเห็นแก่ตัวและอคติของคนด้วยตัวเอง ที่ทำให้โลกมันแกว่ง ๆ ขาด ๆ เกิน ๆ อย่างนี้”</p> <p>“สิ่งที่ได้จากคลาสพีวีทูร์ย์คือ ความกล้าหาญ ที่เชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองทำ สิ่งที่ต้องในความจริง มันทำให้หนูรักข้าวที่กิน”</p> <p>“ชนเผ่าลาโกต้าสอนให้หนูรู้ว่า คนที่อยู่ในธรรมชาติจริง ๆ และเข้าใจถึงสภาวะของธรรมชาติจริง ๆ นั้น เรียบง่าย แต่ทุกอย่างก้าวนั้นมีคุณค่ามากนัก ความเรียบง่ายในนิยามของหนูคือ ความเป็นอิสระ ไม่ถูกยึดติดจากสิ่งใดๆ พอใจในสิ่งที่ตนมีตนเป็น จิตใจไม่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลง อีกอย่างหนึ่งคือ เด็ก ๆ มีความสำคัญมาก เด็กรับรู้และเรียนรู้ทุกอย่างรอบตัวไม่ว่าจะดีหรือเลวก็ตาม ดังนั้นสิ่งที่เราพอจะทำได้คือ การให้ในสิ่งที่เป็ความจริง สิ่งที่เป็นปกติเป็นธรรมชาติ เพราะเด็ก ๆ จะ</p>		

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา G)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	เป็นอนาคตที่สำคัญในทุกๆ ด้าน”		
4	<p>“การมาถ่ายอ้อมผืนในครั้งนี่ หนูตั้งใจที่ตัวเองไม่คาดหวังว่าจะได้อะไรกลับไป ทำให้ไม่ต้องรอคอยอะไรก็ตามที่เราคาดหวังมันต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ช่วยเกลาคำคิดความเห็นแก่ตัวออกไปไม่มากนักน้อย”</p> <p>“อ่านหนังสือเรื่องเจ้าชายน้อยแล้วมีคำถามถามกับตัวเองว่า ความต้องการหรือเส้นทางชีวิตของตัวเองนั้นจะเอาอย่างไรกันแน่ ตอนแรกตั้งใจจะเรียนต่อโทเลย แต่ตอนนี้กะว่าจะพักสัก ๑ ปี แต่ก็กลัวว่าความรู้สึกอยากเรียนจะดับไป แต่ก็ไม่เป็นไรหรอก เพราะเป็นเรื่องของอนาคต คงเป็นความรู้สึกที่ว่า ไม่อยากคาดหวังกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง และอย่ากลัวกับอนาคต ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้เสมอ”</p> <p>“โดยปกติแล้วถ้าอยู่คนเดียว ความเงียบก็จะดูเป็นเพื่อนที่ดีในระดับหนึ่ง แต่ถ้าหากความ</p>	<p>“หนูชอบมากๆ ที่มีการนำเพื่อทำสติก่อนเข้าเรียนทุกครั้ง ทำให้ตัวเองรู้สึกสงบขึ้น มีสติและสมาธิมากขึ้นเวลาหนึ่งใน dialogue ยอมรับว่า บางครั้งก็มีสติหลุดเหมือนกันคือหลุดไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก การเรียน class นี้สอนอะไรหลายอย่างที่สามารถนำมาใช้ได้จริงๆ ไม่ที่จะเป็นการฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังอย่างไม่ตัดสิน ที่สำคัญคือการเจริญสติกับคุณแม่มรา การฟังดร.อาจองท่านพูด ทำให้หนูได้พบและได้เห็นแสงสว่างภายในจิตใจ เห็นความสุขที่ประณีต เป็นความสุขที่เกิดจากการเห็นสภาพความเป็นจริง ความเป็นธรรมชาติของชีวิตในช่วงเวลาหนึ่ง จะเอาอะไรหนักหนากับชีวิต! ทำให้ลดความอยากความฟุ้งซ่าน เพราะมีเครื่องมือที่สามารถพกพาได้สะดวกที่สุด หยิบใช้ได้ง่ายที่สุด แต่บางครั้งเราก็กังขี้ที่จะนำมา</p>	<p>“หนูรู้สึกโชคดีมากที่ได้อ่านธรรมชาติของสรรพสิ่งก่อนสอบ สิ่งที่ได้คือ หนูได้ใช้หลักอภิปัจจยตา และมองให้เห็นถึงความเชื่อมโยงทั้งหมด จะพยายามนึกตลอดว่าทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ อาศัยหลักความเข้าใจ และที่สำคัญใช้ใจเข้าไปอ่านด้วย คิดตลอดว่าเราต้องมองให้เห็นความเชื่อมโยงกันให้ได้ ผลลัพธ์ก็คือ ตอนที่เราเขียนคำตอบนอกจากจะมาจากทฤษฎีที่ได้แล้ว หนูยังใส่ความเชื่อมโยงเข้าไปด้วย ดีใจที่ได้ที่ข้อสอบในความรู้สึกนี้ และคะแนนที่ออกมาก็พอใจมาก คามเป็นจริงแล้วโลกกว้างใบนี้ มันมีสิ่งที่เชื่อมกันหมดนั่นแหละ ถ้าไม่มองอย่างอคติและขาดความเชื่อมโยง เร็ยเรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เพราะความจริงก็คือความจริง ความจริงที่ขาดการปรุงแต่งนั้นคงทำให้ความทุกข์ลดน้อยลง”</p>

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา G)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>เจ็บเกิดขึ้นระหว่างตัวหนูกับบุคคลที่รู้จักกันพอสมควรแล้วนั้น ความเจ็บก็กลายเป็นความน่าอึดอัด เพราะหนูจะต้องพยายามที่จะหาเรื่องมาคุยด้วย แต่ในทางกลับกัน คลาสนี้ในช่วงหลังๆ มีความเจ็บเข้าปกคลุมบ้าง แต่หนูคนหนึ่งล่ะที่ไม่รู้สึกอึดอัด ขอขอบคุณคลาสนี้ที่สอนให้รู้จักเคารพความเจ็บ</p> <p>“อย่ามองคนแค่ลักษณะภายนอก หน้าตาไม่ได้ตัดสินความเป็นคนและคุณค่าที่มีอยู่ภายในตัวพวกเขา”</p> <p>“ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติ การฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมจากการ present ของโตโต้ที่ทำให้เห็นถึงการปรับสมดุลด้วยตัวเองของธรรมชาติ สะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์เราเป็นคนที่เห็นแก่ได้มากจริงๆ ปราศจากการคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา ทำให้โลกทุกวันนี้มีแต่ความวุ่นวาย เพราะมนุษย์เป็นตัวเร่งวิกฤตการณ์ทุกอย่างให้</p>	<p>เพื่อจัดการกับสภาวะอารมณ์ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง”</p>	

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา G)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
	<p>เร็วขึ้น ทุกวันนี้เราดำเนินชีวิตอย่างรีบเร่ง จนลืมมองถึงความเชื่อมโยงและความสมดุลทั้งในตัวเองและธรรมชาติด้วย”</p> <p>“พอต่อมาลงเรียน class นี้แล้วนั้นเริ่มรู้สึกที่ตัวเองมองโลกในแง่ดีขึ้น เริ่มคิดแล้วว่าเราเป็นเพียงคนธรรมดาเท่านั้นไม่สามารถบังคับให้ผู้อื่นเป็นไปในสิ่งที่เราต้องการ เริ่มรู้สึกเสียเวลาที่เราตัดสินคนอื่นเพียงแค่ภายนอก เพราะได้เรียนรู้ว่าเราไม่ควรเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง”</p>		

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา J)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
1	<p>“(หลังจากดูสารคดีประเทศญี่ปุ่น) คนเราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติได้ เราทำได้เพียงปรับตัวให้สามารถอยู่รอดได้เท่านั้น”</p> <p>“(หลังเข้าเรียนวิชาหนึ่ง) มนุษย์นี้ช่างเป็นสิ่งที่ชีวิตที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวโดยไม่คำนึงถึงสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เราไม่เคยคิดว่าสิ่งมีชีวิตเหล่านั้นเป็นบรรพบุรุษของเราที่ต้องขอบคุณ ไม่ใช่ทำลายแบบนี้”</p>	-	“(2 อาทิตย์แรกของการเรียน) ในบางครั้งเราไม่สามารถที่จะคิดถึงปัญหาใกล้ตัวเราอย่างเดียวโดยไม่สนใจปัญหาที่เกิดขึ้นรอบข้างซึ่งเราคิดว่ามันอาจไม่ส่งผลกระทบต่อเราแต่ ปัญหาเกือบทุกอย่างหากลองคิดดีๆ มันอาจส่งผลถึงเราทางอ้อมก็ได้”
2	-	<p>“คุณแม่อมราให้เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มๆ รู้สึกดีมากที่สุดที่ได้อ่านคนอื่น ๆ เป็นอย่างไรบ้าง หนูรู้สึกว่าคุณคิดของหนูมันเกิดขึ้นตลอดเลยคะ บางครั้งก็รู้สึกหดหู่นิดๆ ว่าทำไมพี่ๆ เค้าพูดกันเก่งจัง”</p>	-
3	-	-	-
4	-	<p>“วันนี้เป็นวันที่หนูไม่ตั้งใจเรียนวิชานิเวศวิทยาเลยคะ เพราะมัวแต่ปั่น field note อยู่คะ พอ</p>	-

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา J)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
		<p>อาจารย์บอกว่าให้ส่งวันจันทร์ได้ ก็เริ่มโทษตัวเองว่ารู้อย่างนี้ตั้งใจเรียนคงจะเข้าใจ เลยทำให้นึกถึงหนังสือ <i>รู้ตื่นให้ทันการณ</i> ที่บอกว่า 'คนเรามักชอบอยู่ในอดีตหรือไม่ก็อนาคต ไม่ค่อยอยู่กับปัจจุบัน' พอนึกได้เลยเลิกคิดเรื่องเมื่อกี้เลยคะ"</p> <p>"(การประเมินตนเอง) หนูลองเสียบๆ เคียงๆ ถ้ามทางบ้านว่าถ้าหนูจะไปทำงานกับพี่วิฑูรย์ จะว่าอย่างไร ก็ได้รับประโยคคำพูดตอบกลับมา ประโยคหนึ่งว่า "ทำแล้วมันมีโอกาสก้าวหน้ามากไหม" หนูก็เลยเจี๊ยบๆ ไว้ดีกว่า เพราะถ้าพูดความคิดของหนูว่า หนูไม่ค่อยเห็นว่าเรื่องนี้มันสำคัญออกไป เตี่ยจะต้องเกิดปากเสียงแน่นอน! นี่ก็เป็นอานิสงค์จากการมีสติคะ..."</p> <p>"(ประเมินตนเอง) ช่วงอ่านหนังสือสอบเครียดน้อยลง ไม่ค่อยเกิดข้อโต้แย้งกับคนที่บ้านบ่อยนัก... รู้จักที่จะฟังเพื่อนพูดมากขึ้น (ถึงแม้</p>	

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์ journal ของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมาก (นักศึกษา J)

เดือน	โลกทัศน์	ความตระหนักรู้	เห็นความเชื่อมโยง
		บางครั้งอาจจะมีอารมณ์เปื้อบบ้างนิดหน่อยก็ตาม ก็เริ่มคิดว่าเพื่อนคงจะรู้สึกเช่นเดียวกับที่เรารู้สึก)"	



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

จิรัชกาล พงศ์ภคเธียร เกิดเมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ.2511 ที่กรุงเทพมหานคร จบการศึกษาระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ และระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี วิชาเอกภาษาอังกฤษ จากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2533 และเริ่มทำงานที่โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 - 2548 ตำแหน่งสูงสุดที่ได้รับคือครูใหญ่ของโรงเรียน ต่อมาสำเร็จศึกษาในระดับปริญญาโทในสาขาบริหารการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เมื่อปี พ.ศ.2545 ปี พ.ศ. 2546 เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาเอก สาขาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล