

ถอดบทเรียน

กระบวนการเรียนรู้จากงานอบรมเชิงปฏิบัติการ
เพื่อสร้างเครือข่ายและความเข้มแข็งด้านกำลังคน
ในการพัฒนาระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์
สำหรับคนตาบอด



การอบรมเชิงปฏิบัติการ

เพื่อสร้างเครือข่ายและความเข้มแข็ง
ด้านกำลังคนในการพัฒนาระบบบริการฟื้นฟู
สมรรถภาพทางการแพทย์
สำหรับคนตาบอด

ระหว่างวันที่ 26 -29 พฤศจิกายน 2556
ณ ตันควัว รีสอร์ท จังหวัดขอนแก่น



รายงานการติดตามประเมินผลเพื่อการพัฒนา และการนำสู่การปฏิบัติแผนปฏิบัติการ พัฒนาระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ ด้านการทำความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว (Orientation and Mobility Training) สำหรับคนตาบอด (ปี 2553 - 2558)

เลขมาตรฐานสากล
พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวนพิมพ์
บรรณาธิการ
ผู้เขียน

978-616-11-2098-6
พฤษภาคม 2557
แพทย์หญิงวัชรารัฐ ไร่ไพบุลย์
แพทย์หญิงวัชรารัฐ ไร่ไพบุลย์ นายภัทร กิตติมานนท์
นางสาวแพรว เอี่ยมน้อย นางสาววิภาสรี บุญช่วย
นางสาวแก้วตา วิศว์บำรุงชัย นางสาวอัปสร จินดาพงษ์
นางสาวจิรนนท์ ปุริมาตย์ นางเบญจางค์ สุขจำนงค์
นายภัทรพงษ์ มีสุข
นางสาวแพรว เอี่ยมน้อย นางสาวอัปสร จินดาพงษ์
นายเศรษฐพงษ์ ตีอุดม
บริษัทต้นเงินการพิมพ์ จำกัด
สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

ประสานงาน
ศิลปกรรม
พิมพ์ที่
สนับสนุนและเผยแพร่

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข
อาคารสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข ซอย 6 ถนนติวานนท์ 14
อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 31000
โทรศัพท์ 0-2832-9260 โทรสาร 0-2832-9261
www.healthyability.com, www.hsri.or.th
www.bluerollingdot.org

สารบัญ



กระบวนการเรียนรู้จากงานอบรมเชิงปฏิบัติการฯ	01
บันทึกการเรียนรู้ และเสียงสะท้อนจากคน สสพ.	47
รายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ	70
รายชื่อกระบวนการ และคณะผู้จัดอบรม	73
ประมวลภาพ Workshop O&M	74





กระบวนการเรียนรู้
จากงานอบรมเชิงปฏิบัติการฯ
โดย

นายภัทร ทิตติมานนท์
มูลนิธิสังคมวิวัฒน์

งานครูฝึกคนตาบอด 1

เกริ่นนำ + Section II สก

เกริ่นนำ

วันนี้ กลับมาจากการทำ workshop ครูฝึกคนตาบอด เป็นงานสามวันครึ่ง ที่จัดกันแบบเต็มเม็ดเต็มหน่วย คือมีภาคกลางคืนทั้งสามวัน สำหรับงานนี้ โดยภาพรวมแล้ว ก็อาจถือเป็นงานที่ดี น่าถอดบทเรียนอีกงาน แม้หากจะเปรียบเทียบกับงานครั้งอื่นๆ ที่เป็นระดับสุดยอด งานนี้การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมก็อาจไม่ได้ระเบิดออกมาอย่างทรงพลัง เทียบเท่า ดูภายนอกงานก็มีความเรียบง่ายอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ในแง่ของกระบวนการ หรือผู้ที่สนใจจะพินิจพิเคราะห์กระบวนการ มองลึกลงไปถึงเบื้องหลังและถอดสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงจริงๆ workshop ครูฝึกคนตาบอด ก็อาจเป็นวัตถุดิบการเรียนรู้ที่ดี อีกชิ้นหนึ่งก็เป็นได้

สำหรับตัวผม เมื่อได้รับมอบหมายให้เขียนถึงงานทั้ง 4 วัน ต้องยอมรับว่า รู้สึกยากนิดหน่อย เพราะหนึ่ง ช่วงที่สำคัญจริงๆ เป็นจุดแกนหมุนของงานจริงๆ จะอยู่ในช่วงที่ลุ้นสนทนาวงใหญ่กับผู้เข้าร่วมเป็นหลักและแน่นอนในการสนทนา ได้ตอบกันตรงๆ นี้ มันย่อมมีความเป็นศิลปะค่อนข้างมาก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นสดๆ ที่จะถ่ายทอดความรู้สึก หรือบรรยากาศในช่วงนั้นได้อย่างครบถ้วนเหมาะสม มากน้อยเท่าไรมันเหมือนเราได้ไปดูการแสดงดนตรีที่ประทับใจมากๆ มาแล้ว ก็อยากจะทำให้เพื่อนฟังแต่เล่าอย่างไร มันก็คงไม่เหมือนการไปเข้าร่วมด้วยตัวเองกระมัง อันนี้ประการที่หนึ่ง

สอง ประการนี้อาจจะเป็นการหาเรื่องใส่ตัวของผม คือกระบวนการนอกเหนือจากนั้น มันก็เหมือนกับจะเป็นอะไรเรื่อย ๆ เป็นองค์ความรู้พื้นฐาน เป็นภาค Basic ที่หากให้ผมเล่าตามนั้นมันก็ทำได้อยู่ แต่ผมก็ไม่อยากเล่าเรื่อย ๆ มันน่าเบื่อ ผมเบื่อเองด้วย ก็เลยอยากเล่า อยากถอดให้เห็นความพิศดารของมันมากขึ้นอีกหน่อย คือไม่ใช่ว่าจะแต่งแต้มสีสันจนเกินจริง แต่อยากจะเจาะลึกให้เห็นเบื้องหลัง ให้เห็นฐานคิดที่รองรับกระบวนการในแต่ละช่วง ยิ่งช่วงที่อยู่ระหว่างการทำงาน พอมีเวลาว่าง ผมก็จะหยิบหนังสือกล่าสอนของ Palmer ขึ้นมาอ่าน ใคร่ครวญกับบทที่ว่าด้วย Paradox พออ่านแล้วอิน เวลากลับเข้ามาในงาน ก็เหมือนเราจะมองงานผ่านเลนส์ของสิ่งที่ Palmer พูด มองไปก็เหมือนจะตื่นเต้นไปคนเดียว เลยอยากเอาข้อเขียนชุดนี้เป็นที่กระจายความตื่นเต้นของตัวเอง เอาเรื่อง Paradox มาเทียบเคียงกับงานครั้งนี้ไปด้วยเลยน่าจะสนุกกว่า

สาม อันนี้เป็นความจริง คือผมจำรายละเอียดงานไม่ค่อยได้ ตอนแรกว่าจะรอที่แดงส่งรายละเอียดที่ที่แดงบันทึกไว้มาให้ก่อน รอที่อ้อมส่งที่ถอดเทปมาให้ก่อน แล้วค่อยเขียน แต่กลับบ้านมาอยู่ว่าง ๆ ก็อยากจะเขียนไปก่อนเลย แซ่ไฉนคนเดียวมันจะน่า เอาเป็นว่าผมเขียนไปก่อน แล้วหากจะเอาข้อเขียนไปใช้ยังงี้ต่oczy Edit กันทีหลังแล้วกันนะครับ



วันที่ 1 : วันแรก section แรก การเคลื่อนไหวแรกสำคัญที่สุด

ในคืนก่อนเริ่มงานที่ทีมพวกเราคุยกันเองเพื่อเตรียมความพร้อม พี่หมึกถามวงขึ้นมาว่า “ในงานที่เราทำแต่ละช่วง แต่ละวันนี่ มันจะมีเป้าหมายของมันซ่อนอยู่รึเปล่า?” พี่หมึกคงตั้งใจจะถามลุง แต่ก็เหมือนทุกครั้ง ที่พอเป็นคำถามที่ออกแนวการจับประเด็นแบบนี้ ลุงก็มักจะให้โอกาสผมเป็นคนตอบแทน แกพักพิงเอ็ดมาที่ผมคล้ายเป็นสัญญาณบอกให้ผมตอบ ผมจึงตอบไปว่า

“เป้าหมายของงานวันแรก หนึ่ง มันก็คงเป็นการปรับคลื่นของผู้เข้าร่วมจากคลื่นที่เร่ร่อนภายนอก เราก็ค่อยๆ ปรับให้เขาช้าลงเพื่อให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้แบบนี้จริงๆ ในแง่เนื้อหา ในวันแรกเราคงไม่ได้คาดหวังอะไรมาก เป้าจริงๆ น่าจะเป็นการทำให้ผู้เข้าร่วมพอจะรู้สึกได้ว่า “เออ น่าจะพออยู่ได้” มากกว่า คือให้เขารู้สึกสบายเป็นกันเอง ไม่เคັงคว้าง ไม่ตื้นมาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่ได้ใส่ Input อะไรเลยในแง่องค์ความรู้ ก็อาจจะเอาอะไรที่ง่ายๆ ใส่ไปก่อน ให้เขารู้สึกว่าบทเรียนไม่ยากเกินไป และก็อาจจะเริ่มเกิดความอยากรู้อยากเห็นที่จะค้นคว้าต่อ สอง วันแรกมันเหมือนการอ่านจิ้งหะกัน เหมือนคู่เต็นร่า เราก็ต้องดูว่าสไตล์ของผู้เข้าร่วมจะไปไหนทางไหนก็ค่อยๆ ทดสอบดูว่าเขารับอะไรได้มากน้อยขนาดไหน รับการเดิน (Walking Meditation) ในแบบของเราได้ไหม รับองค์ความรู้ได้ไหม ใช้ภาษาแบบไหน โลกของเขาเป็นอย่างไรและสาม ผมนึกถึงคำว่า “ความโปร่งพรุณ” คือเวลาเริ่มงาน เมื่อผู้เข้าร่วมเข้ามาในห้องบรรยากาศตอนแรกมันจะเป็นความทึบตัน เหมือนไม่มีทางไป ในฐานะกระบวนการเราก็อาจจะต้องเคลื่อนไหวเล็กๆ ก่อน สร้างสถานการณ์ให้กลุ่มเริ่มขยับ หรือเกิด Dynamic บ้าง ลุงชอบเปรียบเทียบงานช่วงนี้กับการทำสงคราม เวลาทำศึกเราก็อาจจะต้องส่งบรรดาทหารราบ ทหารเลวออกไปหยั่งเชิงเข้าศึกก่อน ถึงจะอ่านสถานการณ์ได้ หรือเราอาจจะต้องบุกเล็กๆ ล้ำเส้นหน้อยๆ ให้เขาเริ่มขยับ แต่ก็ไม่รู้กล้ำเกินไป เราถึงจะเริ่มเห็นทางไป เริ่มประเมิณพวกเขาได้ และตัดสินใจได้ว่าทัพหลวงจะเคลื่อนไปทางไหน อย่างไรเสีย จุดที่ยากอีกจุดหนึ่ง นอกเสียจากการที่สามข้อที่กล่าวมาจะเป็นเรื่องของศิลปะที่ไม่มีสูตรตายตัวแล้ว มันก็คือการหาสมดุลระหว่างความคุ้นชินเดิมของพวกเขา กับบทเรียนใหม่ๆ ที่เรานำพาไป

บางทีความคุ้นชินเดิมของพวกเขาที่ต้องการได้อะไรชัดๆ เร็วๆ “บอกมาเลย จะให้ทำอะไร?” ซึ่งการเรียนรู้แบบนี้มันทำอย่างนั้นไม่ได้ แต่เราที่อาจจะต้องประนีประนอมก่อน บางทีการขึ้นโครงร่างคร่าวๆ เหมือนสารบัญของสิ่งที่เราจะเรียนรู้ร่วมกันในช่วงเวลาที่เหลือ ก็อาจจะช่วยให้คนประเภทยี้สะดวกใจมากขึ้นที่จะเข้าร่วม”

และแล้ว เมื่อเข้าสู่งานจริง ความคิดเรื่อง “ความโปร่งพรุน” และประเด็น “การส่งทหารเลวออกไปหยังเจิง” ก็เข้ามาอยู่ใน Workshop ตั้งแต่ก่อนจะเริ่มงานอย่างเป็นทางการ ขณะที่ผู้เข้าร่วมทยอยกันเข้ามานั่งในห้อง ลุงก็แจกงานแรกให้พวกเราไปเป็นทหารเลวกันก่อนเลย แกบอกให้เรากระจายตัวกันไปทำความรู้จัก เข้าไปนั่งคุยกับผู้เข้าร่วมคนไหนก็ได้ในห้อง โจทย์ข้อนี้ แม้เป็นโจทย์เล็กๆ แต่ก็ยากมากสำหรับผม ด้วยความเป็นคนขี้อาย และปกติก็ไม่ค่อยจะกล้าเข้าหาใครก่อนอยู่แล้ว กระนั้น ด้วยความที่วันนั้นพลังชีวิตค่อนข้างดี เลยไม่ได้คิดอะไรมาก ก็บอกตัวเองในใจ ประมาณว่า “เอวาะ ลองดู” แล้วก็รีบลุกไปนั่งกับพี่ๆ ผู้เข้าร่วมกลุ่มหนึ่ง ขณะที่คนอื่นๆ ก็กระจายตัวกันไปตามมุมต่างๆ พอไปนั่งคุย ก็เห็นความเอียงอ้ายของตัวเอง เห็นสีหน้าแปลกๆ ของพี่ๆ ผู้เข้าร่วมบางคน เขาก็คงตกใจเหมือนกันที่อยู่ดีๆ ใครไม่รู้ เข้ามานั่งถามโน่นนี่อย่างไรเสีย โดยรวมก็ผมก็รู้สึกถึงความเป็นมิตร และได้รู้ว่า ผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้ก็คงเหมือนกับผู้เข้าร่วมกลุ่มอื่นๆ ที่เข้ามาอบรมเป็นครั้งแรก คือสงสัยว่า “ให้ฉันมาปฏิบัติธรรมรีเปล่า?”

“

ในงานที่เราทำแต่ละช่วง
แต่ละวันนี่ มันจะมีเป้าหมายของมัน
ซ่อนอยู่รีเปล่า?

”



เวลาผ่านไปซึกพัก ลุงก็เรียกพวกเรารวมพล แล้วก็ตั้งวงใหญ่กับผู้เข้าร่วม เพื่อป้อนกลับสิ่งที่เราได้ยินจากการกระจายตัวลงไปคุยกับพวกเขา พวกเราแต่ละคนที่ลงไปคุย ก็เจอกับประสบการณ์ที่ต่างกัน แต่ที่แน่ๆ ก็คือ เราเริ่มจะเห็น “ดารา” ในหมู่พวกเขา และเริ่มเห็นประเด็นเล็กๆ ที่อาจเป็นประเด็นร่วม ที่แม้มันอาจยังไม่มีนัยยะสำคัญในกระบวนการเรียนรู้หลัก แต่เมื่อเราป้อนกลับประเด็นที่โดนลงไปในกลุ่ม (สังเกตได้จากเวลาที่เรารู้สึกว่ามีเสียงหัวเราะดังขึ้นพร้อมกัน) มันก็จะทำให้กลุ่มเริ่มขยับเกิด Dynamic ที่เปิดให้กับกิจกรรมในช่วงต่อไป

กิจกรรมแรกที่เกิดขึ้นอย่างเป็นทางการ ก็คือการเริ่มให้พวกเขาเดิน ลุงนำเดินซึกพักหนึ่ง ก็ให้พวกเขาหลับตาลง แล้วเดินเข้าหากันในความมืด ผมจำประเด็นที่ลุงให้สนทนาในคู่ที่ต่างคนต่างหลับตาไม่ได้แล้ว แต่ภาพที่เห็นก็คือ เมื่อหลับตาต่างคนต่างก็เริ่มหันมาใช้ในการรับรู้ในช่องสัญญาณอื่น ซึ่งก็คือการสัมผัส และอาจจะรวมถึงการฟังที่ตั้งใจมากกว่าปกติด้วย ดังบรรยากาศที่เห็นก็คือการ Check-in อย่างใกล้ชิดในกลุ่มคนเล็กๆ ที่ต่างจับมือ จับแขนกันไว้ นี่คงเป็นการประยุกต์กิจกรรมให้ร้อยเรียงไปกับบริบทของผู้เข้าร่วมที่เป็นผู้ฝึกคนตาบอดระยะมั่ง



จากนั้น ลุงก็ปรับรูปแบบการนั่งสนทนาเสียใหม่ โดยให้แต่ละคนไปอุ้มหมอนขวานเข้ามานั่งในวงอย่างไว้ระเบียบ ซึ่งก็ช่วยให้บรรยากาศมันอ่อนโยนลง มีท่าทีของความขี้อายเล็กน้อย ตอนที่แต่ละคนต่างอุ้มหมอนของตนชนกันโน้นที คนนี้ทีพอกกลุ่มสงบลงแล้ว ลุงก็เริ่มขึ้นโครงร่างของบทเรียนอย่างคร่าวๆ แยกพูดถึงความเป็นกระบวนการกับความเป็นครูฝึก ที่แถมเห็นว่าทั้งสองมีจุดเชื่อมโยงกัน นั่นก็คือการช่วยให้ผู้อื่นข้ามพ้นข้อจำกัดของตน ขณะที่พูดลุงก็เริ่มนำพาตัวเองเข้าไปอยู่ในโลกของผู้เข้าร่วม แกตั้งคำถามหนึ่งถามวงไปว่า “คนตาบอดแต่ละคนต่างกันไหม? พวกเรามีคนตาบอดในดวงใจไหม แล้วอะไรที่จะทำให้บางคนเรียนรู้ง่าย บางคนเรียนรู้ยาก?” เมื่อลุงถามถึงสิ่งที่พวกเขาคิดลูกศิษย์ มีประสบการณ์ตรงอย่างโชกโชนมา ผมสังเกตเห็นความใส่ใจของทั้งกลุ่มถูกยกระดับขึ้น เหมือนตาของบางคนจะเริ่มเป็นประกายเมื่อได้ยินคำถามนี้และก็มีเสียงของใครบางคนตอบกลับมาว่า “ความตั้งใจ” นี่แหละคือคำหลักความตั้งใจซึ่งแกก็หยิบมาเล่นต่ออีกนิด โดยแหย่เข้าไปให้ผู้เข้าร่วมเริ่มมองกลับมาที่ตัวเอง ด้วยการชวนคิดประมาณว่า “แล้วพวกเราละ กับความตั้งใจนี้มีมากน้อยขนาดไหน มีไหมที่บางครั้งเราอยากจะทำบางอย่าง แต่ก็ทำไม่ได้ มีไหมที่เราไม่อยากเครียด แต่ก็เครียดในงานครั้งนี้ เราก็จะมาเรียนรู้กันตรงนี้ด้วย เราจะช่วยกันให้มันคงมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น”

ที่ลุกขึ้นร่างไว้ประมานนี้ก็คงเป็นอะไรที่ทั้งๆ วกัก่อน แต่ส่วนที่แกจับมาเป็นกิจกรรมต่อ นั้น ก็คือจุดที่ผู้เข้าร่วมมีตาเป็นประกายเมื่อได้ยินคำว่า “**คนตาบอดในดวงใจ**” แกจัดให้มีกลุ่มบ้าน โดยให้คละกัน และให้พวกเราจับทีมผู้จัดงานกระจายไปอยู่ในแต่ละกลุ่ม กับกลุ่มบ้านนี้ แกก็บอกว่าให้คนในบ้านคอยดูแลกัน คอยกันบ่อยๆ ทั้งในกระบวนการ และนอกกระบวนการตลอดสัปดาห์ เราเรียนรู้ภายหลังว่า การจัดให้มีกลุ่มบ้านได้ช่วยเรื่องความรู้สึกของผู้เข้าร่วมหลายๆ คนมาก คือบางคนก็มาคนเดียว ยังไม่รู้จักใคร การได้มีเพื่อนกลุ่มเล็กๆ ได้คุยในพื้นที่ที่ปลอดภัยกว่า วงใหญ่หน่อย ก็ทำให้เกิดความสบายใจ ไม่เคืองคว้าง ดังกับการพูดคุยครั้งแรกในกลุ่มบ้าน ก็เป็นประเด็น “**คนตาบอดในดวงใจ**” นี้แหละ ที่แต่ละคนก็เล่าได้อย่างมีคุณภาพจนน่าตกใจ ทุกกลุ่มมีเรื่องราวที่มีชีวิต การฟังของแต่ละคนก็อยู่ในเกณฑ์ดี ยิ่งเมื่อพวกเราที่เป็นคนนอกโดยเฉพาะกับบรรดาผู้จัด เมื่อได้ฟังแล้ว ก็ยังเกิดความประทับใจ ตระหนักได้จริงๆ ถึงคุณค่าในหมู่พวกเขา

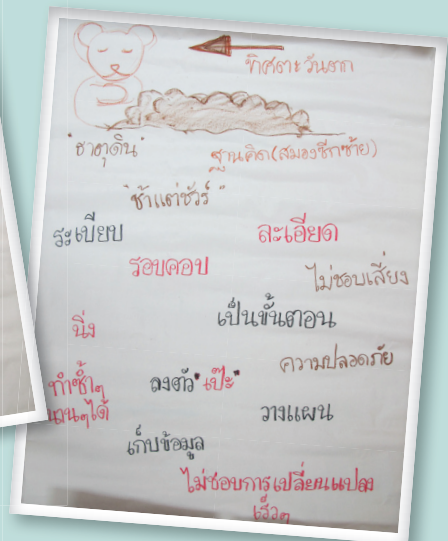
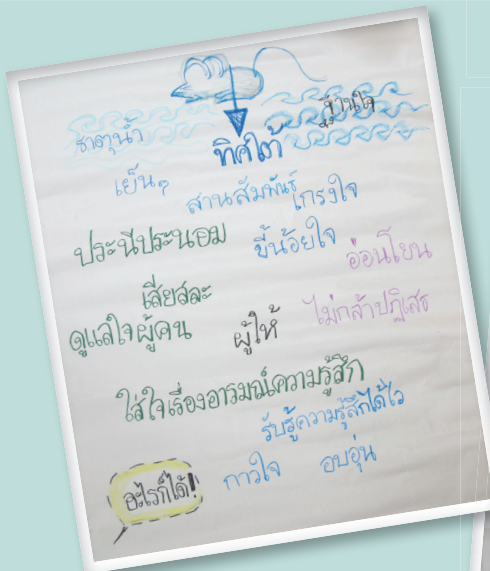
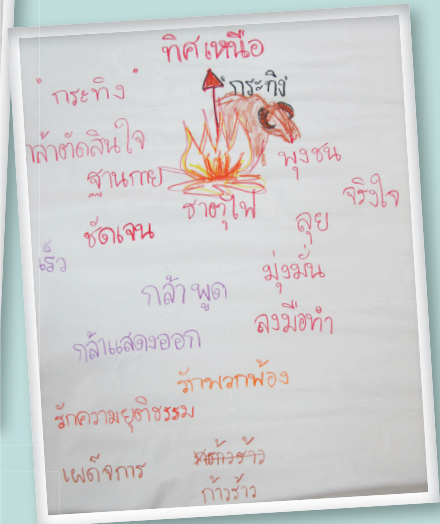
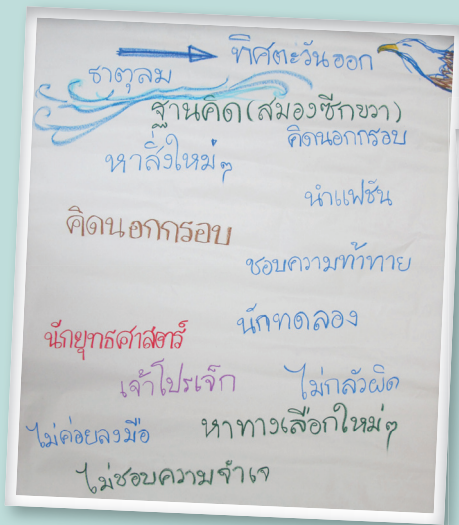




วงดำเนินไปจนถึงช่วงพักเบรก ส่วน Section ต่อมา เราก็เปลี่ยนบรรยากาศ
มาเริ่มใส่บทเรียนง่ายๆ ก่อน ซึ่งก็คือเรื่องของสีทึด ที่ก็เป็นไปตามคาด คือสนุกสนาน
และก็ได้พื้นฐานบางอย่างในการเรียนรู้ในช่วงต่อไป



“กิจกรรม สักก”



งานครูฝึกคนตาบอด 2

วันที่ 1 ภาคบ่าย

วันที่ 1 ภาคบ่าย : ครูฝึกในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง

ในหนังสือกล้าสอนของ Parker J. Palmer ในบทที่ 3 ว่าด้วยเรื่องของ Paradox (ในฉบับภาษาไทยให้คำแปลว่า “ความย้อนแย้ง”) Palmer ได้พูดถึงคู่ตรงข้ามหลายๆ คู่ที่ครู หรือกระบวนกรต้องหลอมรวมเข้ามาในพื้นที่การเรียนรู้ ดังคู่หนึ่งที่น่าสนใจ และก็เป็นคู่ที่ผมเห็นอยู่เรื่อยๆ ใน Workshop ของเราก็คือคู่ระหว่าง “เรื่องราวเล็กๆ อันเต็มไปด้วยความรู้สึก เป็นประสบการณ์ชีวิตของผู้เข้าร่วมแต่ละคน” กับ “เรื่องราวใหญ่ๆ ซึ่งเป็นเหมือนแผนที่ทางความคิด เป็นทฤษฎีทางวิชาการ” ในพื้นที่การเรียนรู้ที่ดี ขั้วทั้งสองจำต้องถูกนำเข้ามาอย่างสมดุลกัน หากเรามีแต่เรื่องราวเล็กๆ ประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมคนหนึ่งก็อาจจบอยู่แค่ที่คนๆ นั้น จบอยู่แค่จุดที่ตนเคยผ่านมาในอดีต ไม่มีทิศทางที่ชัดเจนในการเติบโต และกระจายความเข้าใจของตนต่อไป เช่นเดียวกัน หากเรามีแต่เรื่องราวใหญ่ๆ หากการเรียนรู้มีแต่เนื้อหาทางวิชาการ มีแต่ทฤษฎีโดยปราศจากประสบการณ์ตรงจากชีวิตจริงมารองรับ เนื้อหาเหล่านั้นก็มีแนวโน้มที่จะแยกขาดออกไปจากชีวิต กลายเป็นความคิดแห้งๆ ที่ไร้ประโยชน์

ใน Workshop วันแรกภาคบ่าย ก็เป็นอีกครั้งที่ผมเห็นการเดินร่ำลึกลับไปมา ระหว่างช่วงทั้งสอง ดังในภาคบ่าย สืบเนื่องจากช่วงเช้าที่ผมรู้สึกว่าการ Focus ของงาน มันจะไปอยู่ในอาณาบริเวณของคนตาบอดมากหน่อย ตอนบ่ายจึงอยากจะย้ายมาที่ ตัวครูฝึกในฐานะมนุษย์คนหนึ่งดูบ้าง ในงานครั้งนี้ ลุงมอบหมายให้ผมเป็นคนดูแล Section บ่ายทั้งสามวัน พอจบช่วงเช้าแล้ว ผมเลยคิดว่าตอนบ่ายน่าจะเอากิจกรรม “วันฟ้าหม่น-วันฟ้าใส” ลง เป็นการเข้าไปสัมผัสประสบการณ์ชีวิตของตัวเองให้ลึกลงไปอีกนิด และก็คิดว่าหากผู้เข้าร่วมได้แบ่งปันประสบการณ์ดังกล่าวของตนกับเพื่อนๆ โดยเฉพาะในภาคของวันฟ้าหม่น ซึ่งเป็นความทุกข์ มันก็น่าจะช่วยให้พวกเขา สนับสนุนกันมากขึ้นด้วย

แต่ส่วนที่สำคัญจริงๆ และเป็นส่วนที่ยากของการทำกระบวนการก็คือ “การหาทางเข้า” การหาจุดที่เป็นรอยต่อก่อนจะนำพาเข้าสู่กิจกรรม ในตอนแรก ผมก็ยังคิดไม่ออกว่าจะเปิดเรื่องอย่างไร โชคดีที่ในตอนพักเที่ยง ทีมของเราได้มีโอกาสคุยกับคุณหมอ และพี่อ้อมซึ่งเป็นผู้จัด ทั้งสองคนเล่าให้เราฟังว่าตนรู้สึกทึ่งขนาดไหนกับการได้ฟังบรรดาครูฝึกเล่าถึงเคสคนตาบอดในใจของพวกเขาเมื่อช่วงเช้า คุณหมอเล่าว่า “พอตนได้ฟังก็ทำให้เห็นว่าเหล่าครูฝึกไปได้ไกลกว่าที่ตนเคยคิดไว้มาก” ขณะที่เธอเล่าให้เราฟัง ผมสังเกตเห็นอย่างชัดเจนถึงความเปราะบาง และความปิติของเธอ “การที่ครูฝึกคนตาบอดสามารถช่วยเหลือคนตาบอดในความดูแลของตนได้จริง คือไม่ใช่แค่การสอนเทคนิคการใช้ไม้เท้า ไม่ใช่แค่ทำหน้าที่ให้จบๆ ไป แต่หลายๆ คนยังเข้าไปเกี่ยวพันใกล้ชิดกับทั้งชีวิตของคนตาบอด เข้าไปผูกพันเป็นญาติ และสามารถช่วยให้ชีวิตที่ดูไม่มีทางไป ชีวิตที่มีดมน เปลี่ยนแปลงได้จริงๆ มีแสงสว่างขึ้นมาได้จริงๆ” การได้ฟังเรื่องราวเหล่านี้ มันยังสะท้อนกลับมาที่งานของคุณหมอในฐานะผู้ริเริ่มโครงการด้วย เธอบอกว่า “เมื่อได้ฟังแล้ว มันทำให้เธอเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า ตนจะต้องทำให้โครงการนี้ยั่งยืนต่อไปให้ได้ จะต้องทำให้สำเร็จให้ได้” ส่วนพี่อ้อมเอง ก็เล่าไปในทิศทางเดียวกัน เธอบอกว่า “ที่ผ่านมาตนจะทำงานอยู่ในส่วนของนโยบายค่อนข้างมาก เวลาลงพื้นที่ไปเห็นคนตาบอดร้องไห้ร้องไห้ให้พร่ำพูดคำขอบคุณ ก็ยังไม่เข้าถึงจิตใจของพวกเขาเท่าไร มาวันนี้เมื่อได้ฟังเรื่องราว ก็ทำให้เห็นถึงที่มาที่ไป เหมือนเป็นจิ๊กซอว์ที่ประกอบเข้ามาให้ภาพทั้งหมดสมบูรณ์”

การที่ทั้งสองเล่าความรู้สึกของตนออกมาจากความเปราะบาง เป็นความจริงแท้ที่มีพลัง มันก็ทำให้ผมเกิดความคิดขึ้นมาว่า “เสียงแบบนี้ พวกครูฝึก น่าจะได้ฟัง” การมองของคนนอกที่เห็นว่างานที่พวกเขาทำมานั้นมีคุณค่าก็น่าจะ มีความหมายสำหรับเหล่าครูฝึกเองด้วย ดังนั้นผมเลยตัดสินใจว่าจะใช้เสียงของทั้งสองคนนี้เป็นตัวเปิดการเรียนรู้ในภาคบ่าย



เมื่อถึงเวลางาน ผมชวนทุกคนเข้ามานั่งล้อมวงกันใกล้ๆ และก็เชิญคุณหมอกับพี่อ้อมขึ้นมาพูดเป็นสองคนแรก ทั้งคู่พูดได้อย่างมีพลัง ขณะพูดก็มีความสั่นไหวไม่แพ้ตอนที่พูดในวงเล็กๆ ของพวกเราก่อนหน้านี้เลย คุณหมอกพูดไปทั้งน้ำตา ส่งผลให้ความใส่ใจของคนทั้งห้องพุ่งสูงขึ้น จนครูฝึกบางคนก็ถึงกับน้ำตาคลอตามไป ไม่เพียงเท่านั้น เมื่อทั้งคู่พูดจบ ก็ยังมีคนอื่นๆ ในทีมผู้จัดทยอยกันขึ้นมาพูดอีก ทำให้คลื่นในห้องเข้มข้นยิ่งขึ้นเรื่อยๆ แต่สำหรับผมเอง แม้บรรยากาศตอนนั้นจะมีพลัง และมีความพร้อมในการเรียนรู้มากฯ ตัวผมกลับเริ่มรู้สึกถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นภายใน ในฐานะกระบวนกรที่ต้องเป็นผู้ดำเนินการต่อ การประกอบความรู้สึกที่มีพลังขนาดนั้นมันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย การจะนำพาคนที่อยู่ในคลื่นที่สั่นไหว ผมรู้สึกว่าตนต้องอ่อนน้อมและละเอียดอ่อนมากๆ ด้วย หากเราไม่ตื่นมากพอ หากเรานำพาไปอย่างหยาบๆ มันก็ง่ายที่เราจะเหยียบย่ำ ไม่ให้เกียรติความรู้สึกของผู้คนเหล่านั้น

เวลาดำเนินไปพร้อมกับความตึงเครียดของผมที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในหัวก็เกิดคำถามขึ้นมาว่า “แล้วจะโยงเข้ากิจกรรมยังไงล่ะทีนี้?” ผมนั่งนิ่งอยู่ครู่หนึ่งพยายามสงบจิตใจของตนเองลง แล้วทันใดก็พลันนึกไปถึงหนังสือของท่านดิซ นัท ฮันท์ที่ท่านกล่าวไว้ถึงความทุกข์และความกรุณาที่แท้ เป็นข้อความหนึ่งที่ผมชอบมากที่ท่านกล่าวไว้ประมาณว่า “ความกรุณาที่แท้นั้นจะเกิดขึ้นได้จากความทุกข์ของเรา เมื่อเราเข้าใจความทุกข์ของตนแล้ว เมื่อนั้นเราจึงจะสามารถเข้าถึงทุกข์ของผู้อื่นได้จริงๆ ความกรุณาก็เปรียบเหมือนดอกบัวที่ผลิบานขึ้นมาจากโคลนตมของความทุกข์นั่นเอง”

ผมเชื่อว่านี่แหละคือจุดเชื่อมต่อที่จะนำพาเข้าสู่กิจกรรมวันฟ้าหม่นได้ เมื่อทุกคนพูดจบผมก็หยิบไมค์ขึ้นมา และเริ่มพูดถึงสิ่งที่ผมได้ยินจากคุณหมอ พ้ออัม และหลายๆ คนที่ขึ้นมาพูดก่อนหน้านี้ พูดถึงความผูกพันที่ผมเห็นระหว่างครูฝึกกับคนตาบอดจากเรื่องราวที่ได้ฟัง แล้วก็เล่าคำของท่านดิซ นัท ฮันท์ที่ผุดขึ้นมาพลางสะกิดให้ผู้เข้าร่วมกลับไปดูชีวิตของตัวเองในฐานะของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่มีทั้งวันดี วันแย่ มีทั้งเคสดี ที่คอยเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจ และเหตุการณ์เลวร้ายที่อาจจะซ่อนไว้ซึ่งความเข้าใจบางอย่าง ตบท้ายด้วยการชวนพวกเขาให้ลองเข้าไปสัมผัสประสบการณ์ทั้งสองด้านในชีวิตตัวเองอีกครั้ง แล้วก็บอกให้พวกเขาลุกขึ้นเพื่อเริ่มทำกิจกรรม

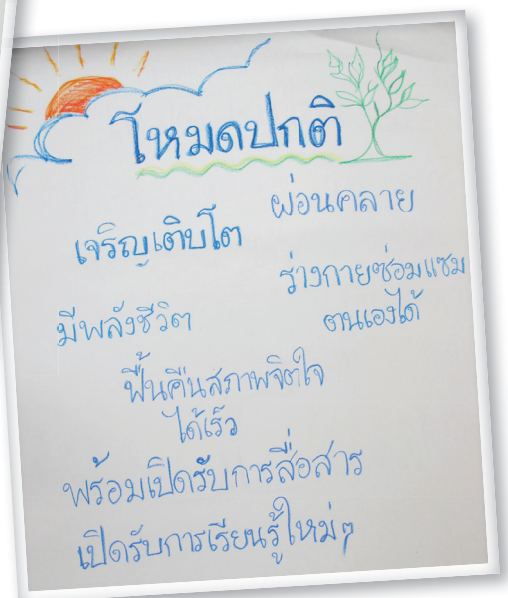
จากการเปิดเรื่องที่มีพลัง จากรอยต่อที่ตัวเองก็คิดว่าค่อนข้างเนียน ก็ทำให้การนำพาพวกเขาเข้าไปแตะประสบการณ์ในอดีตของตนสามารถทำได้ค่อนข้างลึกลับ เกตส์หน้าหลายคนขณะทำวันฟ้าหม่น ก็เห็นได้ว่าพวกเขาได้กลับไปดำรงอยู่ในเหตุการณ์ความทุกข์ของตัวเองอีกครั้งจริงๆ เราดำเนินกิจกรรมต่อไปจนจบ เวลาที่มาถึงช่วงพักเบรกพอดี

“

ความกรุณาที่แท้นั้น จะเกิดขึ้นได้จากความทุกข์ของเรา
เมื่อเราเข้าใจความทุกข์ของตนแล้ว
เมื่อนั้นเราจึงจะสามารถเข้าถึงทุกข์ของผู้อื่นได้จริงๆ
ความกรุณาก็เปรียบเหมือนดอกบัว
ที่ผลิบานขึ้นมาจากโคลนตมของความทุกข์นั่นเอง

”

นี่คือตัวอย่างของการลงไปในช่วงของ “เรื่องราวเล็กๆ ที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก” อย่างเห็นได้ชัด แต่ก็เช่นเดียวกับที่ Palmer กล่าวไว้ว่าเราต้องหลอมรวมด้านตรงข้ามซึ่งก็คือ “เรื่องราวใหญ่ๆ ที่เป็นแผนที่ความคิด” เข้ามาด้วย ระหว่างช่วงพักเบรก ลูกก็เสนอว่า “ตอนนี้พวกเขาดำลงไปลึกแล้ว น่าจะพาขึ้นมาอนฝั่งแดดริมชายหาด สบายๆ กับองค์ความรู้ต่างๆ บ้าง” พอพักเบรกกลับเข้ามา เราเลยเอาทฤษฎีว่าด้วยเรื่อง “โหมตชีวิต” เข้ามาเป็นแผนที่ประกอบประสบการณ์วันฟ้าหม่น-วันฟ้าใสที่เพิ่งทำไป จบลงด้วยการให้พวกเขากลับเข้ากลุ่มบ้าน และแบ่งปันเรื่องราวของตัวเองที่ได้จากกิจกรรม ผลออกมาเป็นการคุย การทำความเข้าใจกันที่ลึกขึ้นตามที่คาดไว้ จนหลายกลุ่มแม้จะหมดเวลาแล้ว ก็ยังคุยกันจนล่วงเลยถึงห้าโมงกว่า



งานครูฝึกคนตาบอด 3

วันที่ 1 ภาคคำ

วันที่ 1 ภาคคำ : ญาณทัศนะของกระบวนการ

เมื่อภาคกลางวันผ่านไป ผมรู้สึกว่เป้าหมายหลักในวันแรกก็ลุล่วงไประดับหนึ่งแล้ว คือผู้คนที่น่าจะรู้สึกสบายๆ มากขึ้น กลุ่มบ้านก็ช่วยได้มากในแง่ของความสนิทสนมที่จะทำให้แต่ละคนไม่รู้สึกเคืองคว้าง ส่วนบทเรียน ก็เหมือนทุกครั้ง ที่สไลด์ของทีมเราก็คงจะทำทุกๆ ไว่ก่อนได้ ทั้งประเด็นเรื่องบุคลิกภาพจาก 4 ทิศ และความเป็นปกติจากโหมด ทั้งสองก็เป็นอะไรที่ไม่รีบร้อน เวลาที่เหลืออีกสามวัน ก็ยังมีช่วงให้เก็บเกี่ยวมาต่อยอด มาลงรายละเอียดอีกทีเน้อๆ

ทีนี้แล้วภาคกลางคืนจะเป็นอะไร? เราจะใช้ประโยชน์จากความเป็น “กลางคืน” ได้มากน้อยแค่ไหน? คือความเป็นกลางคืนมันก็จะมีการพยากรณ์พิเศษบางอย่างที่กลางวันไม่มี ผมสังเกตจากหลายๆ ครั้งว่าตอนกลางคืนนี่คนจะขยับเข้ามาใกล้กันมากขึ้น ไม่ใช่ในเชิงกายภาพ แต่เป็นในโลกภายใน สิ่งนี้มันอาจจะสืบทอดมาจากสมัยโบว์บาโรคมแล้วกระมัง แม้ผมอาจไม่ได้สัมผัสมันโดยตรงมากนัก แต่เมื่อนึกถึงภาพของแสงเทียนที่ดึงดูดผู้คนให้ขยับเข้ามาหากัน นึกถึงช่วงค่ำที่ผู้คนว่างจากกิจกรรมที่ทำมาตลอดวัน และเป็นเวลาของการพูดคุยกันเล็กๆ ภาพเหล่านั้นมันก็มักจะให้ความรู้สึกอบอุ่น เตรียมความพร้อมสำหรับอะไรที่ลึกซึ้งได้เสมอ หรือนี่คือความเป็นกลางคืนที่อาจจะฝังแน่นอยู่ใน DNA ของมนุษย์ทุกคนก็เป็นได้

เช่นเดียวกัน ในคืนนั้น ผมเดาว่าลุงคงอยากจะทำอะไรที่พิเศษไม่ธรรมดา แกลยตัดสินใจเริ่ม Section ด้วยการเปิดวงสนทนาวงใหญ่ (ใหญ่จริงๆ รวมคนแล้วประมาณ 60 ได้) ซึ่งถือเป็นการตัดสินใจที่ค่อนข้างเสี่ยง เพราะเมื่อดูจากบริบทแล้ว การจะหวังให้ผู้เข้าร่วมกล้าพูดในพื้นที่เปิดขนาดนั้น ก็เป็นอะไรที่ต้องลุ้นจริงๆ ยิ่งเป็นวันแรกทำอะไรก็ยังไม่ลงตัวนักก็ยิ่งยาก

ลุงเริ่มจากการเปิดประเด็นสั้นๆ ว่าเราจะคุยกันต่อเรื่อง “ความทุกข์” แก่พูดสั้นจริงๆ แล้วก็วางไม้ค้ำลงเป็นสัญญาณว่าวงสนทนาได้เปิดให้คนที่พร้อมยกมือขึ้นขอพูดแล้ว คนทั้งห้องเงียบกริบ เวลาผ่านไปครู่หนึ่ง สีหน้าของผู้คนเริ่มเปลี่ยน บางคนเริ่มแสดงให้เห็นถึงความอึดอัด สภาพเช่นนี้เป็นอะไรที่ทำทนายกระบวนการเป็นอย่างมาก ผมนึกถึงคำพูดแย้งอีกคำหนึ่งของ Palmer ซึ่งก็คือ “คำพูด” และ “ความเงียบ” คูตรงข้ามคู่นี้ก็เป็นอะไรที่อยากจะหลอมรวมเข้ามาในพื้นที่การเรียนรู้ อย่างวงสนทนาวงใหญ่จริงๆ โดยเฉพาะกับคนที่ยังไม่คุ้นเคยกับกระบวนการในรูปแบบนี้ คนทั่วไปก็มักจะมองว่า “ความเงียบ” นั้นน่ากลัว เป็นอะไรที่แสดงว่ามีบางอย่างผิดปกติ แล้วก็เริ่มรู้สึกอึดอัด ยิ่งผู้เข้าร่วมที่ยังถูกกักขังอยู่ในกรอบการเรียนรู้แบบเดิม ที่ก็จะมองว่าการเรียนรู้ต้องมาจากครู มาจากกระบวนการฝ่ายเดียว เมื่อเกิดความเงียบขึ้น ก็ง่ายที่พวกเขาจะเพ่งแรงกดดันมาที่กระบวนการ และหากกระบวนการปล่อยให้ความเงียบดำเนินมาถึงจุดหนึ่ง คนจำพวกนี้ก็จะตัดสินได้ว่า “กระบวนการไร้ความสามารถ กระบวนการไปไม่เป็น”

“

ความเงียบ” นั้นน่ากลัว
เป็นอะไรที่แสดงว่ามีบางอย่างผิดปกติ
แล้วก็จะเริ่มรู้สึกอึดอัด

”

การด่วนตัดสินไปว่า ความเงียบคือ Dead air ทั้งที่จริงๆ แล้วความเงียบอาจเป็นโอกาสที่ยิ่งใหญ่ของการผุดปรากฏของญาณทัศนะ เป็นพื้นที่ว่างที่เปิดให้กับปัญญาหรือความเข้าใจใหม่ๆ คำตัดสินจากผู้เข้าร่วมที่ลอยอยู่ในอากาศเช่นนั้น หากกระบวนการไม่มั่นคงพอก็อาจจะเป๋ได้ง่ายๆ กระนั้น ในจุดนี้กระบวนการก็ต้องมีศิลปะด้วย คือบางทีความอึดอัดของผู้เข้าร่วม ก็อาจเป็นแรงผลักดันให้พวกเขาเข้าไปค้นพบบางอย่าง

ที่มีความหมายในตัวเอง และกลัวพอที่จะพูดมันออกมา แต่หากอึดอัดเกินไป การเรียนรู้ของพวกเขาก็อาจจะติดขัดได้เช่นกัน ศิลปะที่ว่าก็คือการกะจังหวะ จะรอแค่ไหน รออย่างไร พูดจังหวะไหน และพูดอย่างไรที่กระบวนการจะไม่ได้พูดจากความกลัว หรือพูดจากความไม่ปกติของตัวเอง

ผมเห็นลูกเล่นอยู่กับจังหวะที่ว่าอยู่หลายครั้ง แก่เหยยนิดหน่อย แล้วก็รอ แล้วก็เหยยลงไปอีกนิดหน่อย อย่างไรก็ตาม เมื่อถึงจุดหนึ่ง แก่ก็คงประเมินว่าผู้เข้าร่วมยังไม่พร้อมสำหรับการสนทนาวงใหญ่จริงๆ แก่เลยปรับเปลี่ยนกิจกรรม โดยให้ทุกคนกลับไปยืนรวมกันในกลุ่มบ้าน เชื่อเชิญให้ทุกคนดูแลความทุกข์ของกันและกันผ่านช่องทางการสื่อสารแบบใหม่ กลับไปอยู่กับช่องทางที่พื้นฐานที่สุดซึ่งก็คือการสัมผัส แม้กิจกรรมนี้อาจจะดูไร้เหตุผล (คนรู้จักกันวันเดียว ก็ให้สัมผัสกัน กอดกันเลยเหรอ?) แต่มันก็เป็นช่วงเวลาที่เราลงหลังช่วงหนึ่ง แม้จะปนเปไปด้วยความรู้สึกลังเลอยู่บ้างก็ตาม ผมเองก็ลงไปกอดกันในกลุ่มบ้านกับเขาด้วย แล้วก็รู้สึกในทันทีว่าบรรยากาศในห้องเปลี่ยนไป เมื่อผู้คนกลับไปหาอะไรที่เป็นรากฐาน เมื่อพวกเขาหลุดออกมาจากข้อจำกัดของคำพูด อะไรๆ ก็ดูจะเปิดออกทันที หรือนี่ก็คือการหลอมรวม “ความเจ็บปวด” เข้ามาสู่การเรียนรู้ในอีกรูปแบบหนึ่ง!



“

คนรู้จักกันวันเดียว
ก็ให้สัมผัสกัน กอดกันเลยหรอ?!

”

ในตอนนั้น คนในกลุ่มบ้านของผมบางคนก็เริ่มมีน้ำตา และก็เชื่อว่าผู้คนในกลุ่มอื่นก็คงเปลี่ยนคลื่นไปในทิศทางเดียวกัน ลุงเองคงสังเกตเห็นความพร้อม และแฉงเกิดอาการที่คนบางอย่าง แกลย่นำพากิจกรรมข้ามชั้นไปสู่อะไรที่เป็น Advance มากๆ เป็นกิจกรรมที่ยิ่งดูไรเหตุผลมากขึ้นไปอีก ซึ่งก็คือกิจกรรม “แมวเหมียว” ที่เป็นภาคปฏิบัติของบทเรียนเรื่องสัมผัสที่อบอุ่น ในกิจกรรมนี้เราจะให้ทุกคนแปลงร่างเป็นลูกแมวตัวเล็กๆ ที่ต้องการสัมผัสที่อบอุ่นจากแม่ ทุกคนก็จะค่อยๆ ย่อตัวลงคลานกับพื้น ค่อยๆ ขยับตัวเข้าหากัน บางคนอาจจะเป็นแม่แมวที่มีคนอื่นๆ เป็นลูกแมวเข้ามาซุกใช้หาความอบอุ่น เมื่อข้ามพ้นความเขินอาย ข้ามพ้นเหตุผล หลายคนก็เริ่มเอนตัวลงนอนบนตักของแม่แมว และค่อยๆ ฝ้าดูความรู้สึกของตนเองเมื่อได้รับมาซึ่งความอุ่นดังกล่าว

ผมเอง จากที่แต่เดิมก็จะคอยหลบตลอด แล้วก็เสีรามาตลอด เวลาเห็นคนอื่นเขาเข้าไปสนิทสนมกัน แต่เดิมผมก็จะทรมานกับความคิดที่ว่า “คงไม่มีใครอยากเข้ามาใกล้ชิดเราหรอก เขาคงอยากใกล้กับคนอื่นมากกว่า” มาในครั้งนี้นี้ผมตัดสินใจ “ไม่คิด” แล้วก็ฝืนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไม่ต้องมีเหตุผล ผมเอนตัวลงไปนอนตักคุณหมอซึ่งอยู่ในกลุ่มบ้านกลุ่มเดียวกัน ตอนแรกความคิดต่างๆ ก็วิ่งเข้ามามากมาย ตั้งแต่จะนอนท่าไหนดีให้คุณหมอไม่เมื่อย จะใกล้ไกลแค่ไหนดีให้ไม่อึดอัด แต่พอซุกพักเมื่อความรู้สึกตัวกลับมา เราก็อ่อนๆ สงบความคิดของเราลง และในขณะหนึ่งที่มีความคิดเงียบเสียง นำตามันก็ไหลออกมาเอง มันเป็นความรู้สึกที่ดีมากๆ เหมือนเป็นอะไรที่เราต้องการมาตลอด ถึงหลายคนจะห้อมล้อมเข้ามานอนตักของคุณหมอ แต่ในขณะที่ผมนอนหลับตาอยู่ มือของแกก็สัมผัสอยู่ที่แขนของผมตลอด มันรู้สึกได้จริงๆ ว่า “ช่วงนี้เราไม่ต้องพยายามทำอะไร” และก็เกิดความมั่นใจขึ้นมาว่า “เราจะไม่ถูกทิ้งอย่างแน่นอน”

เวลาผ่านไป พร้อมกับหลายสิ่งหลายอย่างที่ผุดขึ้นมาในใจของผมอยู่เรื่อยๆ แต่พอเริ่มสงบลงอีกครั้ง ภาพของแม่ก็ผุดขึ้นมาพร้อมกับประโยคหนึ่งว่า “ถ้าเรา นอนตักแม่แม่ก็คงจะสัมผัสเราแบบนี้แหละ” มันคือความรู้สึกเชื่อมต่อระหว่างกัน ผมเริ่มเข้าใจแล้วว่าทำไมคนที่ผ่านกิจกรรมนี้หลายๆ คน แม้แต่ผู้เข้าร่วมที่เป็นผู้ชาย ซึ่งดูเข้มแข็งห้าวหาญจึงพูดออกมาเป็นเสียงเดียวกันถึงความรู้สึกคิดถึงแม่ และอยากจะกลับไปนอนตักแม่เหมือนตอนที่ยังเป็นเด็กเล็กๆ อีกครั้ง

“

มันรู้สึกได้จริงๆ ว่า
“ช่วงนี้เราไม่ต้องพยายามทำอะไร”
และก็เกิดความมั่นใจขึ้นมาว่า
“เราจะไม่ถูกทึงอย่างแน่นอน”

”



งานครูฝึกคนตาบอด 4

วันที่ 2 ภาคเช้า

วันที่ 2 : อัตโนมิติ และความตั้งใจ

จริงๆ ผมว่าถ้าเราสังเกตดีๆ ตลอดทั้งวันที่ 1 นั้น กิจกรรมต่างๆ ที่เราทำ ล้วนเผยเบาะแสของสิ่งหลายๆ ที่เราจะมาเรียนรู้กันตลอด 4 วันเอาไว้อย่างทรงพลัง ทั้งหมดแล้ว เพียงแต่ผู้เข้าร่วมอาจจะรับรู้ถึงมันอย่างไร้สำนึก คือเป็นการลงมือสัมผัส ตัวสภาวะ ซึ่งยังไม่ได้ระบุขึ้นมาเป็นความคิดให้จับต้องได้ชัดเท่าไร การปูพื้นฐาน เป็นตัวประสบการณ์ไว่ก่อนก็เป็นสิ่งที่จะช่วยให้การเรียนรู้ต่อๆ มาเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็วขึ้น กระนั้น มันก็เป็นเรื่องที่เราเข้าใจได้เช่นกัน ที่ผู้เข้าร่วมส่วนหนึ่ง อาจจะเกิดอาการมึนงง และบางคนก็อาจจะมีความอึดอัดบ้าง เนื่องจากสิ่งที่เรา ทำกันใน workshop แบบนี้ก็เป็นอะไรที่ขัดกับความคุ้นชินเดิมในระบบการเรียนรู้ ของพวกเขาที่ก็หวังจะได้อะไรชัดๆ เร็วๆ

ดังนั้น ทั้งวันที่ 2 และอาจจะล่วงเลยไปถึงวันที่ 3 ของงานจึงเป็นเหมือนกับการกลับมาขยายรายละเอียดต่างๆ ในหัวข้อที่สำคัญ อย่างในวันที่ 2 Theme หลัก น่าจะอยู่ที่คำว่า “การดำรงอยู่ในปัจจุบัน” คำๆ นี้สำหรับผมแล้ว ส่วนตัวเห็นว่ามันเป็นคำที่ใหญ่ใช้เล่น เวลาได้ยินหลายคนพูดคำนี้ด้วยท่าทีบางอย่างก็จะรู้สึก สะดุดนิดหน่อย เป็นความรู้สึกทำนองเดียวกับเวลาได้อินคนกล่าวสรุปว่า “ก็ให้มันดี” คำใหญ่ๆ พวกนี้ ผมว่าเราต้องใช้อย่างระมัดระวัง คือมันเป็นคำที่ค่อนข้างเกร่อ ใช้กันเยอะ โดยที่หลายคนก็ไม่ได้เข้าใจถึงมันจริงๆ จนทำให้ในบางมิติผมว่ามันก็อาจเป็นคำที่ตายแล้ว อย่างน้อยก็กับผมที่พอได้ยินคำพวกนี้ก็จะเกิดคำถามขึ้นมาว่า “เออ รู้ว่าต้องมีสติ รู้ว่าต้องอยู่ในปัจจุบันแล้วจะดี แต่ทำยังไงล่ะ?”

“

โอเอ...รู้ว่าต้องมีสติ
 รู้ว่าต้องอยู่ในปัจจุบัน..แล้วจะดี
 แต่ทำยังไงล่ะ!?

”

ตลอดภาคกลางวันของวันที่ 2 มันก็คงเป็นหลายๆ หนทางอันเป็นรูปธรรมที่จะนำพาผู้เข้าร่วมไปสู่คำว่า “ปัจจุบัน” กระทบ? เริ่มมาในภาคเช้า ลงชนผู้เข้าร่วมแต่ละคนทำสมาธิแบบง่ายๆ ส่วนตัวแล้วผมชอบตรงนั้นะ คือลงเอาการทำสมาธิหลายๆแบบมาเป็นเหมือนการทดลอง พอทำแบบหนึ่งก็ถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วม แล้วก็ลองแบบอื่นต่อ แล้วก็ถามใหม่ ชวนให้พวกเขาลองใคร่ครวญถึงความแตกต่าง ผมว่ามันดูง่าย แล้วก็ดูมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ดี

อย่างตอนแรก แรกเริ่มจากรูปแบบที่เรียบง่าย เพียงบอกว่าให้นั่งอยู่กับตัวเองสองนาทีก่อน หายใจตามสบายใจนิดหน่อย แค่นี้แหละ แล้วก็ปล่อยให้กิจกรรมดำเนินไป การเริ่มจาก 2 นาทีก็ถือเป็นการตัดสินใจที่ฉลาด คือมันไม่มากเกินไป สำหรับคนที่เห็นการนั่งสมาธิเป็นยาขมก็จะไม่รู้สึกต่อต้าน และบางคนก็อาจจะรู้สึกว่า มันสั้นเกินไป เกิดเป็นความอยากที่จะทำต่อด้วยซ้ำ จากนั้นพอจบ 2 นาที แรกก็ถามความรู้สึกจากผู้เข้าร่วมจำนวนหนึ่ง ซึ่งก็มีคนพูดขึ้นมาจริง ๆ ว่ามันสั้นไป อยากทำอีกให้นานกว่านี้พอได้อินดั่งนั้น มันก็เป็นโอกาสให้แนะนำกิจกรรมต่อ แต่คราวนี้เปลี่ยนเป็น 5 นาที และเป็นการทำสมาธิแบบ Guide Meditation คือแก็กก็จะพุดนำพาด้วยการนำพาที่เป็นไปอย่างง่ายๆ คือแก็กก็จะนำให้แต่ละคนกลับมาดูส่วนต่างๆ ของร่างกายผมสังเกตว่าแต่ละจุดที่แนะนำพาไปให้ดู แก็กก็จะแซ่ไว้ไม่นานมาก และด้วยน้ำเสียงที่อ่อนคลาญ ก็อาจจะช่วยให้ผู้คนไม่เกร็งเกินไป ไม่พยายามเกินไป ที่จะควบคุมตัวเองให้รับรู้อยู่กับอวัยวะส่วนนั้นๆ จนเกิดเป็นความเครียด

ช่วงของการทำสมาธิทั้ง 2 ช่วง ในแง่กระบวนการมันก็เป็นทั้งตัวกิจกรรมที่ได้ให้อะไรโดยตัวของมันเอง ดังหลังจากที่จบทั้ง 2 ช่วงแล้ว ลงก็ทิ้งท้ายไว้นิดหน่อยถึงความเข้าใจเรื่องการทำสมาธิเทียบเคียงกับ Neuroscience ซึ่งใจความหลักของมันก็คือ “การทำสมาธิมันไม่จำเป็นต้องเป็นรูปแบบที่นิ่งนานๆ ทำยาวๆ เพียงอย่างเดียว

ความเข้าใจทางสมองได้บอกเราว่า ทุกครั้งที่เรากลับมารู้ตัวนั้น ในทางสมอง วงจรสมองได้เปลี่ยนแล้ว ทุกครั้งที่ทำเล็กๆ เราได้ทุกครั้ง มันไม่มีอะไรเสียเปล่า ฉะนั้น หลักข้อหนึ่งในการฝึกตน ก็คือการทำเล็กๆ ทำบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ มากกว่าที่จะไหม้ทำฝืนตัวเองมากเกินไป จนท้อ จนเหนื่อย แล้วก็เลิก”

อย่างไรก็ตาม ในอีกแง่หนึ่ง กิจกรรมดังกล่าวก็ยังทำหน้าที่เป็นประตูทางเข้าสู่กิจกรรมต่อไปที่ก็จะค่อยๆ ทวีความเข้มข้นขึ้นตามลำดับด้วย มาคิดๆ ดูแล้วตลอดภาคเช้าของวันที่ 2 นี่มันเหมือน Medley ของกิจกรรมที่ต่างก็สอดรับกันไปเพิ่มความเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ ในประเด็นการเรียนรู้ที่จะดำรงอยู่ในความรู้ตัว หลุดออกมาจากความเป็นอัตโนมิติที่ล้นไหล

ในกิจกรรมต่อมา ลุงเชื้อเชิญให้ผู้เข้าร่วมลองการฝึกฝนในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งก็คือการเดิน แก่นาพาผู้คนทำ Walking Meditation พร้อมกับค่อยๆ ตั้งคำถามให้ผู้คนจับคู่คุยกัน แก่เริ่มจากการชวนให้เราประเมินตัวเองว่าในชีวิต หากมีคะแนนเต็มสิบ เราให้คะแนนการอยู่ในปัจจุบันเท่าไร? จากนั้นแกก็ค่อยๆ เจาะลงไปในชีวิตประจำวันแต่ละอย่าง “เมื่อเช้านี้ตอนเราอาบน้ำ เราอยู่กับปัจจุบันมากน้อยแค่ไหน เริ่มตั้งแต่เดินเข้าห้องน้ำเลย เราสัมผัสพื้นกระเบื้อง สัมผัสผืนผ้าเช็ดเท้าที่เราเหยียบย่างไป เรารับรู้ น้ำที่ไหลลงมากกระทบตัวเรา คะแนนเต็มสิบเราให้ตัวเองเท่าไร?” กับการรับประทานอาหารเช้าละ “เรารับรู้คำข้าวแต่ละคำ รับรู้รส รับรู้กลิ่นของมัน เต็มสิบให้เท่าไร?”

“

เรารับรู้คำข้าวแต่ละคำ
รับรู้รส รับรู้กลิ่นของมัน
เต็มสิบให้เท่าไร?

”

“

แล้วกับการพูดคุยหละ
กับคนใกล้ชิด
ขณะที่เราพูดคุยกับพวกเขา
เรารู้ตัว เราอยู่ในปัจจุบัน
มากน้อยขนาดไหน?

”

กับการกลับไปดูเรื่องราวธรรมดาในชีวิตแบบนี้ ก็เป็นทางที่ผู้เข้าร่วมจะได้ค่อยๆ กลับมาดูแลตัวเองอย่างง่าย การให้พวกเขาจับคู่คุยกันบ่อยๆ ก็ช่วยเสริมในแง่ของความผ่อนคลายโดยรวม และก็แปลกดี ที่เมื่อได้พูดถึงเรื่องเล็กๆ ในชีวิตที่ทุกคนก็ต่างมีประสบการณ์ร่วมกัน เป็นกิจวัตรที่ทุกคนต่างต้องทำ ทว่าก็เป็นเรื่องที่มีความเป็นส่วนตัว และไม่ค่อยได้มีโอกาสได้อามาคุยกันมากนัก (อาบนํ้า กินข้าว) บรรยายากก็ดูเป็นกันเองยิ่งขึ้น ผมได้ยินเสียงหัวเราะ เห็นรอยยิ้มของผู้คนปรากฏขึ้น ตลอดช่วงเวลาดังกล่าว กิจกรรมดำเนินมาถึงคำถามสุดท้าย ซึ่งเป็นคำถามสำคัญ และก็คำถามที่จะเปิดทางสู่กระบวนการขั้นตอนต่อไป นั่นก็คือ “แล้วกับการพูดคุยหละกับคนใกล้ชิด ขณะที่เราพูดคุยกับพวกเขา เรารู้ตัว เราอยู่ในปัจจุบันมากน้อยขนาดไหน?”

คำถามนี้คือจุดเชื่อมต่อที่จะนำไปสู่บทเรียนสำคัญเรื่องหนึ่ง “การฟัง” ดังหลังจากพักเบรกกลับเข้ามาแล้ว เราก็นำพาผู้เข้าร่วมเข้าสู่กิจกรรม “เล่าชีวิตวัยเด็ก” ซึ่งเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่ถูกออกแบบมาสำหรับการฝึกฟังโดยเฉพาะ เราใช้เวลาอยู่กับกิจกรรมจนถึงพักเที่ยง ดำเนินไปอย่างช้าๆ เนียนๆ ให้ความสำคัญกับโจทย์แต่ละข้อลงท้ายด้วยการถอดบทเรียนในกลุ่มย่อย 4 คนของผู้เข้าร่วม ซึ่งบรรยายากการพูดคุยก็ออกมาดีมาก

งานครูฝึกคนตาบอด 5

วันที่ 2 ภาคบ่าย

Section II SN

วันที่ 2 ภาคบ่าย :
Direct Encounter

จากกิจกรรมสุดท้ายในช่วงเช้า ที่เราให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มถอดบทเรียนว่าด้วยเรื่องการฟัง ผมเห็นว่าวงคุย 4 คนตอนนั้นมีคุณภาพดีมาก ภาคบ่ายเลยอยากจะเก็บเกี่ยวซักหน่อย ตอนแรกผมก็คิดถึงรูปแบบการเก็บเกี่ยว ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะใช้ Dialogue วงใหญ่ หรือกิจกรรมอ่างปลาดี ซึ่งทั้งสองกิจกรรมก็จะเป็นรูปแบบการพูดคุยที่สารซึ่งคนพูดแสดงออกก็จะกระจายให้ทั้งกลุ่มได้ยิน ต่างเพียง Dialogue วงใหญ่นั้นจะมีลักษณะเปิดมากกว่า อิสระมากกว่า ใครจะพูดก็ได้ ส่วนอ่างปลาเราก็จะต้องคัดเลือกตัวแทนบางคนมาพูดกลางวง คนอื่นๆ ก็คอยฟัง และส่วนต่างที่สำคัญก็คือ การใช้ Dialogue วงใหญ่จะมีความท้าทายตัวกระบวนการมากกว่า เราต้องลงไปร่วมในวงแบบเต็มๆ ต่างจากอ่างปลา ที่เราเพียงตั้งโจทย์จากวงนอก แล้วก็ปล่อยให้ผู้เข้าร่วมจัดการตัวเอง

ผมลังเลไปมาระหว่างสองกิจกรรมนี้อยู่ซักระยะ แต่สุดท้ายก็ตัดสินใจลงของคือส่วนตัวแล้วผมเชื่อว่า Moment ในวงใหญ่ที่กลุ่มถูกปกคลุมด้วยความเงียบ ความอึดอัด และกระแสน้ำที่ก่อกวนที่กระบวนกรนั้น มันเป็นสภาวะความตึงเครียดที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของกระบวนการมากทีเดียว เห็นลูกทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เมื่อคั่นนี้ก็อยากลองบ้าง และก็เชื่อว่าถ้ามันไปไม่ได้จริงๆ ถึงตอนนั้นค่อยปรับเปลี่ยนก็ยังไม่สาย

ผมลงไปนั่งในวง และเริ่มกล่าวเปิดการสนทนาทันที ปรากฏว่าผู้เข้าร่วมก็ไม่ได้เงียบฉี่เหมือนเมื่อวาน หลายคนก็ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมภาคเช้า ผมเองก็คอยหาจังหวะ แหย่ไปเรื่อยๆ กระนั้น แม้จะมีคนพูดอยู่ตลอด แต่ความสนใจโดยรวมของวงก็ยังไม่ตื่นเต็มที่ ประเด็นที่โยนลงไปคงยังไม่แรงพอกระมัง วงดำเนินไปเรื่อยๆ จนผมโยนคำถามลงไปว่า “ใครรู้สึกว่าการฟังโดยไม่แทรก ไม่ถาม อย่างที่กติกาของกิจกรรมเรื่องเล่าวัยเด็กให้ไว้ เป็นเรื่องที่ทำได้ยากบ้าง?” พลันก็มีพี่ผู้ชายท่านหนึ่งพยักหน้ารับทันที ผมเลยส่งไม้ไปให้แกพูด ซึ่งแกก็ตอบกลับมาทำนองว่า “มันอึดอัด แล้วพอไม่แทรกไม่ถาม มันก็เหมือนไม่มีการตอบสนองจากผู้ฟัง เราก็คงไม่รู้ว่าเขาอยู่กับเราจริงๆรึเปล่า?”

ตรงนี้คือจุดวิกฤติ ความจริงที่พี่ท่านนี้พูดขึ้นมาคือจุดหักเหของกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่ม คือในแง่หนึ่ง คำว่า “อึดอัด” นี่ ทำไม่ดูดีๆ ถ้าไม่แจจแจดีๆ มันก็อาจนำพากลุ่มไปผิดทิศผิดทางได้ คนส่วนใหญ่ก็จะตีความคำว่า “อึดอัด” เท่ากับ “ไม่ดี” โดยไม่ได้ดูบริบทต่างๆ อย่างละเอียด และหากวงยังดำเนินต่อไปในทิศทางนี้ มันก็มีโอกาสที่คนจะสรุปว่า “การฟังแบบไม่แทรกไม่ถาม เท่ากับอึดอัด เท่ากับไม่ดี” ส่งผลให้สิ่งที่ทำกันมาล้มเหลวได้

ศิลปะของกระบวนการที่จะเล่นกับสภาวะดังกล่าว คงเป็นศิลปะชั้นสูง “เราจะตอบอย่างไร ให้คนที่พูดความจริง ไม่รู้สึกว่าความคิดของตนถูกตัดออกไป เราให้เกียรติเขาด้วย ในขณะเดียวกัน ก็มีการเผชิญหน้า มีความจริงในอีกมิติหนึ่งที่จะช่วยให้ทิศทางหลักๆ ที่จำเป็นกับกลุ่มไปพร้อมๆ กัน?” สำหรับตัวผมเอง การรับรู้ของตนคงยังไม่ละเอียดถึงขั้นนั้น โชคดีที่ลุงสังเกตเห็น แล้วก็ลงมาช่วยนำพาวงต่อสิ่งที่แกตอบ คือครั้งแรกในงาน ที่ผมรู้สึกว่าจะหลงมาเผชิญกับผู้เข้าร่วมโดยตรง เป็นการอัดความเข้มข้นลงไปในช่วงหลังจากที่เราดำเนินกิจกรรมมาอย่างผ่อนคลาย อย่างอบอุ่นตลอดช่วงก่อนหน้านี้นี้แล้ว

“

มันก็มีโอกาสที่คนจะสรุปว่า

“การฟังแบบไม่แทรกไม่ถาม เท่ากับอึดอัด เท่ากับไม่ดี”

ส่งผลให้สิ่งที่ทำกันมาล้มเหลวได้

”

“

“รู้ไหม ที่คุณพูดเมื่อกี้นี้เหมือนกับหนังสือเล่ม
สำคัญเล่มหนึ่งที่ผมเคยอ่านเลย...”

”

“อันหนึ่งที่ต้องเข้าใจก่อนก็คือ ความอึดอัดนั้นเป็นเรื่องธรรมดา คือกิจกรรม
เรื่องเล่าวัยเด็กนี้ถูกออกแบบมาให้เรา “ฝัน” ฝันจากอะไร? ก็ฝันออกจากความคุ้นชินเดิมๆ
ของเราที่เราไม่ค่อยฟังใจ และแน่นอน เมื่อเราทำอะไรที่ฝัน มันย่อมอึดอัด”
แม้สิ่งที่ลุงพูดจะเป็นความจริงอีกด้านหนึ่ง แต่แกก็พูดด้วยท่าทีที่เป็นมิตร และเมื่อลุง
ให้ภาพของกิจกรรมชัดแล้ว แกก็ค่อยๆ เจาะลึกลงไปในเรื่องละเอียดกับประเด็นที่ว่า
“การไม่ตอบสนองด้วยการแทรก หรือการถาม แปลว่าผู้ฟังไม่ได้อยู่กับเราทุกกรณี
จริงหรือ?” ลุงตั้งคำถามข้อนี้ พร้อมๆ กับแจกแจงลงไปเรื่อยๆ “คือมันก็เป็นไปได้
ที่คนที่คุณคุยด้วย (ที่ผู้ขายท่านนั้น) ถึงจะเจิบ จะไม่ถาม แต่คุณก็อาจจะเห็นถึงสีหน้าที่
ไม่ได้ฟัง สีหน้าที่เหม่อลอย อันนี้ก็เป็นไปได้ แต่กับผู้อื่นๆ หละ มีไหมที่คนฟัง
ทำตามกฎกติกาทุกอย่าง แล้วคนพูดก็ยังรู้สึกว่าการรับฟังจริงๆ?” ลุงพูดความข้อนี้
พร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมยกมือว่าใครบ้างที่รู้สึกว่าการรับฟังจริงๆ หลายคนยกมือขึ้น
แล้วลุงก็ค่อยๆ สัมภาษณ์โต้ตอบไป

บรรยากาศในวงดูตื่นตัวขึ้นทันที ช่องว่างระหว่างคนพูดตัดไปอย่างรวดเร็ว
ยิ่งเมื่อคนพูดถึงความรู้สึกที่ตนได้รับเมื่อเพื่อนรับฟังจริงๆ แล้วลุงจับประเด็นข้อความ
เหล่านั้นมาใส่กรอบให้ชัดขึ้น วงก็ยิ่งสนุก แววดาของทุกคนกลับมามีแววที่สะท้อน
ถึงพลังในการเรียนรู้ “พออีกคนฟังเราจริงๆ แล้วก็รู้สึกเหมือนได้พวกพ้อง” พี่คนหนึ่ง
กล่าวขึ้น ลุงตอบไปว่า “ผมชอบคำว่า “พวกพ้อง” นี้เหมือนกันว่าๆ เองนะ แคฟังเองเนี่ย
เราเข้าไปอยู่ในใจเขาแล้ว เราเป็นเพื่อนเขาแล้ว แล้วถ้ากับคนสำคัญในชีวิตเราละ
ถ้าเรากลับไปฟังลูกจริงๆ มันจะเป็นอย่างไร? ถ้าเราอยากเป็นคนสำคัญในชีวิตใครนะ
การฟังที่สำคัญมากๆ” พี่อีกคนเล่าว่า “ตนได้จับคู่กับผู้ที่มีบุคลิกนิ่ง ด้วยความที่ตัวเอง
เป็นคนเร็ว ความคิด เรื่องราวเยอะ การได้จับคู่กับคนนิ่งๆ มันเหมือนกับเราไม่ต้องรีบเล่า
เราเห็นเรื่องราวที่กระจัดกระจายของตนชัดขึ้น และก็รู้สึกสบายๆ ในการทอยเรื่องราว
ออกมาอย่างเป็นระบบ” ลุงตอบไปว่า “รู้ไหม ที่คุณพูดเมื่อกี้นี้เหมือนกับหนังสือ
เล่มสำคัญเล่มหนึ่งที่ผมเคยอ่านเลย...” จากนั้นแกก็เล่าถึงโครงการ Diabasis
ซึ่งเป็นโครงการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่เน้นการรับฟังอย่างเท่าเทียม ไม่แบ่งแยกผู้ป่วย
กับนักบำบัดเป็นกระบวนการหลักในการรักษา

งานครูฝึกคนตามอด 6

วันที่ 2 ภาคบ่าย

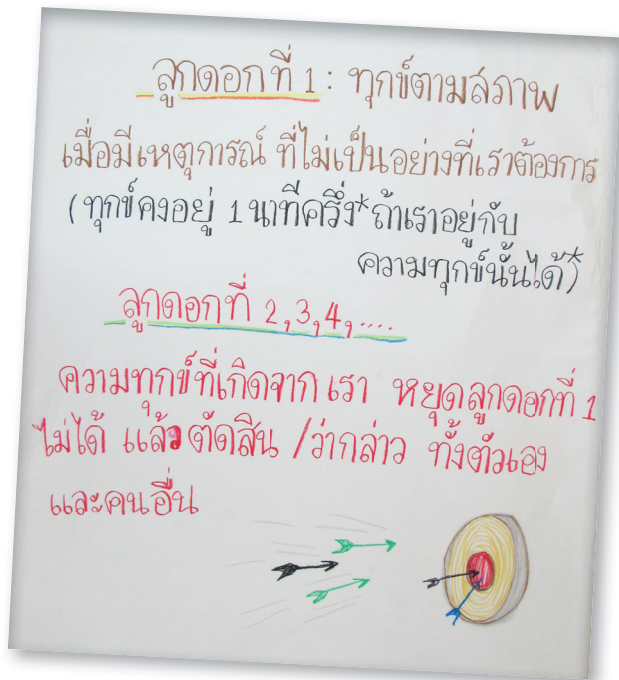
section ที่ 2

วันที่ 2 ภาคบ่าย (ต่อ)

: ความสั่นไหว

วงสนทนาวงใหญ่ว่าด้วยเรื่องของการฟังดำเนินมาจนถึงช่วงพักเบรก ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความเข้มข้น ผมเชื่อว่าพอมาถึงตอนนั้น ความเข้าใจ เรื่องการฟัง ความสำคัญของมัน ประสิทธิภาพ และปัญหาที่เกิดจากการไม่ฟัง ทั้งหมด ก็กระจ่างชัดในการรับรู้ของผู้เข้าร่วมระดับหนึ่งแล้ว Section ต่อมาจึงตัดสินใจ ขยายเรื่องนี้ให้กว้างออกไปสู่มิติของการสื่อสาร ซึ่งก็จะมีทางเลือกสองทางด้วยกัน คือหนึ่ง การตัดสินใจ ตัดตอนอย่างเป็นอัตโนมติ ที่ก็จะทำให้ความสัมพันธ์แย่งลง กับอีกทางหนึ่งที่เราจะเรียนรู้กัน ซึ่งก็คือ “การสื่อสารจากความสั่นไหว”

ผมนำเสนอองค์ความรู้เรื่อง “ลูกดอก” อย่างสั้นๆ ยกตัวอย่างง่ายๆ ขึ้นมาประกอบ ในขณะที่ยกตัวอย่าง ขยายรายละเอียดถึง “กระบวนการที่เราตัดสินใจ อีกคนหนึ่ง” เวลาที่เราตัดสินใจตัดตอนอีกคน หากเราดูดีๆ แวบหนึ่งก่อนที่เราจะแสดง อะไรแรงๆ ออกไปมันจะมีความสั่นไหวเกิดขึ้นก่อน ที่เราต้องปกป้องตัวเอง อย่างรุนแรง นั่นก็เพราะลึกๆ เรารู้สึกสูญเสียบางอย่าง เรากลัวบางอย่าง โดยปกติแล้ว ในคนที่ยังไม่ได้ฝึกฝน การตัดสินใจจะเกิดขึ้นเร็วมาก จนคนส่วนใหญ่ก็จะไม่เห็นแว็บเล็กๆ ของความสั่นไหวที่ว่ามันด้วยซ้ำ มันง่ายกว่าที่เราจะโยนความผิดไปที่อีกคนหนึ่ง แทนที่จะยอมรับความสั่นไหวของตัวเอง มันง่ายกว่าที่จะบอกว่า “แกเลวร้ายอย่างไร” แทนที่จะบอกว่า “ลืกกๆ แล้วฉันกลัวอะไร”



อย่างไรก็ตาม หนทางที่ปล่อยไปง่ายๆ ตามยถากรรมนี้ ก็กลับทำให้สิ่งที่เรา
 ประารถจริงๆ ยิ่งถอยห่างออกไปมากขึ้นอีก สิ่งที่เราต้องการจากคนอื่นๆ
 โดยเฉพาะคนใกล้ชิดของเรา ที่แท้ก็คือ “ความอุ่น” มีใช่หรือ? แต่เมื่อเรตัดสินใจ
 เมื่อนั้นความอุ่นก็จะหายไป สัมพันธก็ขาดสะบั้นลง ตรงนี้คือส่วนที่เราจะต้องฝึก
 โดยหนึ่งต่อเนื่องมาจากภาคเช้าที่ว่าด้วย “ความรู้ตัว” หากความรู้ตัวของเราเข้มแข็งขึ้น
 เราก็อาจเริ่มเห็นถึงจุดสั้นไหวของตนก่อนที่จะตัดสินใจออกไป และสอง ก็คือ
 การฝึกความกล้า กล้าที่จะสื่อสารจากความรู้สึกเล็กๆ กล้าที่จะยอมรับความกลัว
 ของตนเอง

“

สิ่งที่เราต้องการจากคนอื่นๆ
 โดยเฉพาะคนใกล้ชิดของเรา
 ที่แท้ก็คือ “ความอุ่น” มีใช่หรือ?

”

หลังจากนำเสนอทฤษฎีเรียบร้อยแล้ว ส่วนต่อมาก็คือส่วนของตัวอย่าง ในช่วงก่อนจะเริ่มกิจกรรมผมได้เปรยๆ กับลูกว่าอยากให้ตัวอย่างเรื่องนี้ชัดเจนซักหน่อย เพราะตัวอย่างจะช่วยให้คนเข้าใจเรื่องนี้ดีขึ้นมาก ยิ่งหากเป็นตัวอย่างที่มีชีวิต การเรียนรู้ก็จะมีพลัง พอผมพูดประมาณนี้ ลูกก็เสนอขึ้นมาทันทีว่า “ให้แพม๊ก ทำแบบฝึกหัดสิ ข้อการสื่อสารจากความสัมพันธ์ก่อนจะกลับไปแก้ไขกับยายจริงๆ เสียเลย (แพม๊กเรียนรู้อยู่กับพวกเราเธอก็เล่าให้ฟังเรื่อยๆ ถึงปมความสัมพันธ์ที่ตนมีกับยาย)” พอพูดเช่นนั้น ผมก็หันไปมองพี่แพม๊กซึ่งนั่งอยู่ข้างๆ ทันที ผมเห็นความตื่นเตนในสีหน้า แต่ก็มีความรู้สึกทำทนายปรากฏอยู่ในแวตตาอย่างชัดเจน เดว่าเธอคงพร้อม ซึ่งสุดท้ายพี่แพม๊กก็พยักหน้าตอบรับการลงไปทำแบบฝึกหัดเป็นตัวอย่าง

ช่วงเวลาที่พี่แพม๊กทำแบบฝึกหัดก็เป็นอีกช่วงหนึ่งใน workshop ที่ดีมาก เธอเริ่มจากการเล่าพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างเธอกับยายให้กลุ่มฟัง เท่าที่ผมฟังก็จับประเด็นได้ว่า “โดยทั่วไปแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างพี่แพม๊กกับยายก็ไม่ค่อยจะราบรื่นนัก คือทั้งคู่รักกันนั่นแหละ พี่แพม๊กก็รักยาย แต่เวลายายทำอะไรที่เธอไม่เห็นด้วย ความรู้สึกไม่พอใจของเธอก็จะเกิดขึ้นง่าย และแรงกว่าปกติ บางครั้ง ความโกรธที่เกิดขึ้นก็แรงถึงขนาดทำให้เธอไม่อยากกลับไปหายายอีกเลย” นอกจากนี้ พี่แพม๊กยังเล่าถึงสิ่งที่เธอเริ่มมาค้นพบภายหลังจากการใคร่ครวญตัวเองลึกๆ ด้วยว่า “ในวัยเด็กนั้น ภาพความทรงจำที่เธอมีกับยายก็จะไม่ค่อยดี สิ่งที่ยายกระทำกับเธอก็มีความรุนแรงอยู่ และบางครั้งเธอก็เกิดความสงสัยขึ้นมาว่ายายรักเธอหรือไม่? น่าแปลกที่ พอโตขึ้น ปมความสัมพันธ์ในวัยเด็กนี้ ก็ส่งผลให้เธอรู้สึกแรงกับยาย และเธอก็เห็นว่าสิ่งที่เธอตอนที่โตแล้วทำกับยายนั้น ก็เหมือนกับที่ยายเคยทำกับเธอไม่มีผิด”

ระหว่างที่พี่แพม๊กเล่า แม้เธอจะเล่าในลักษณะการมองเรื่องราวของตัวเองจากระยะไกล ขณะนั้นเธออาจจะอยู่ในฐานคิดเป็นหลัก แต่ผมก็ยังสังเกตเห็นบางช่วง ที่ความรู้สึกของเธอเกิดขึ้นเมื่อกลับไปเล่าถึงเรื่องในอดีต และเมื่อเธอเล่าจบ เมื่อผู้เข้าร่วมได้รับรายละเอียดที่จะช่วยให้ตามเรื่องราวทันแล้ว ผมจึงเชื้อเชิญให้พี่แพม๊กเข้าสู่แบบฝึกหัด เข้าสู่พิธีกรรม

ในพิธีกรรมดังกล่าว ผมขอให้พี่แดงเข้าร่วมด้วยในฐานะตัวแทนของยาย เราสามคนนั่งลงกลางวงโดยมีผู้เข้าร่วมห้อมล้อมอยู่รอบๆ พี่หมึก และพี่แดงนั่งเผชิญหน้ากัน ผมเริ่มโดยการบอกให้พี่หมึกหลับตาลง ค่อยๆ นำพาเธอให้กลับไปเป็นเด็ก ผู้หญิงคนนั้น “เด็กผู้หญิงคนที่รู้สึกว่ายายไม่รัก” ผมบอกให้เธอใช้เวลาในการนำความรู้สึกนั้นกลับมาอีกครั้ง เวลาผ่านไปไม่นาน น้ำตาของเธอก็เริ่มไหล ใบหน้าเธอเริ่มบิดเบี้ยวแสดงถึงความเศร้าเสียใจ จากนั้นเธอก็เริ่มพูดถึงความคับข้องใจที่เธอรู้สึกกับยาย ความสั่นไหวเริ่มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ซึกพักเธอก็เงียบไป ความตึงเครียดในใจผมกลับมาอีกแล้ว ขณะนั้นตัวเองก็ไม่รู้จะทำอย่างไรดี แต่ก็พยายามดึงตัวเองกลับมาอยู่ในความเป็นปกติ เวลาผ่านไปชั่วครู่ แล้วจู่ๆ มันก็มีความคิดหนึ่งเกิดขึ้นในหัว “ถ้าพี่หมึกแค่ได้บอกยายว่า ลึกๆ ตนก็แค่อยากใหยายรักเท่านั้น มันน่าจะเป็นประโยชน์กับตัวเธอมาก” เมื่อความคิดนี้เกิดขึ้น ผมก็เลยตัดสินใจบอกพี่หมึกไปว่า “อยากให้พี่หมึกบอกยายว่า หนูก็แค่อยากใหยายรักหนู” เมื่อเธอได้ฟังดังนั้น ความสั่นไหวก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ผมเห็นความยากในการพูดประโยคดังกล่าวออกไป แต่สุดท้ายด้วยความกล้าหาญของเธอ เธอก็ได้บอกความต้องการลึกๆ ของตัวเองออกไป

“

มันเป็นการสวมกอด
ที่ใกล้ชิดมากๆ มีพลังมาก
แล้วก็อบอุ่นมากๆ

”

ในขณะนั้น แม้ภายนอก เราอาจจะเห็นการสื่อสารระหว่างพี่หมึกที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้วกับพี่แดง แต่ผมเชื่อว่าลึกลงไป ในความเป็นจริง สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือกระบวนการสื่อสารจากความสั่นไหวระหว่างเด็กหญิงหมึกกับยายของเธอมากกว่า เมื่อเธอพูดจบ ผมก็หันไปมองพี่แดง สังเกตเห็นว่าตัวพี่แดงเองก็คงรับรู้อะไรบางอย่างได้ ผมจึงบอกให้พี่แดงแสดงอะไรก็ได้ที่เธออยากทำ พี่แดงโหมเข้ากอดพี่หมึกทันที มันเป็นการสวมกอดที่ใกล้ชิดมากๆ มีพลังมาก แล้วก็อบอุ่นมากๆ จนผมเองที่นั่งอยู่ตรงนั้นก็สามารับรู้คลื่นที่เชื่อมต่อเข้าหากันของคนทั้งสองได้ และก็หวังลึกๆ ว่า ผู้เข้าร่วมที่เฝ้าดูอยู่รอบๆ ก็คงจะรับรู้อะไรบางอย่างได้เช่นกัน

พอการสาธิตจบลง ประเด็นเรื่องของความสัมพันธ์ก็ดูจะกรุ่นอยู่ในห้อง
ผมดำเนินกิจกรรมต่อ โดยให้ผู้เข้าร่วมลุกขึ้นยืน ขวนขวายออกเดินในความสงบ
ลองใคร่ครวญถึงความสัมพันธ์ต่างๆ ในชีวิตของตน นึกถึงบุคคลที่แม่เราจะรักเขามาก
แต่จะด้วยอะไรก็ตามมันก็อาจเคยเกิดความไม่เข้าใจระหว่างกันขึ้น เป็นเหตุการณ์ที่
ทำให้เรารู้สึกผิด และอยากจะแก้ไข อยากจะคลี่คลาย เมื่อเดินไปซັกพัก ผมก็บอก
ให้แต่ละคนไปหาที่นั่งของตัวเอง แล้วเราก็แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมเขียนจดหมายถึง
บุคคลนั้นๆ เป็นจดหมายที่เราจะสื่อสารความรู้สึกที่แท้จริง ความปรารถนาในส่วนลึก
และความสั่นไหวของเราออกไป

“

นึกถึงบุคคลที่แม่เราจะรักเขามาก
แต่จะด้วยอะไรก็ตามมันก็อาจเคยเกิด
ความไม่เข้าใจระหว่างกันขึ้น
เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกผิด
และอยากจะแก้ไข อยากจะคลี่คลาย

”

ระหว่างช่วงของการเขียนจดหมาย ดูทุกคนจะลงลึกไปอยู่กับเรื่องราว
ของตัวเองค่อนข้างมาก เวลาที่ล่วงเลยไปจนใกล้จะจบแล้ว ผมเห็นว่าเราคงจะทำอะไร
กับจดหมายต่อไม่ทัน อย่างน้อยก็ในตอนนี่ จึงอาศัยบรรยากาศของอารมณ์ความรู้สึก
ที่อบอวลอยู่ในห้อง จบ Section ลงด้วยการเปิดพื้นที่ให้กับการสื่อสารจากความรู้สึก
ในหมู่พวกเขาตนเอง เชื้อเชิญให้พวกเขาเล่าที่จะเดินไปบอกกล่าวสิ่งที่บอกได้ยาก
กับเพื่อนในห้อง บอกกล่าวความรู้สึกของตน ผ่านกิจกรรม “ขอบคุณ ชื่นชม อภัย”

งานครูฝึกคนตาบอด 7

วันที่ 2 ภาคคำ

วันที่ 2 ภาคคำ : ทลวงตาเบกเกอร์

คำวันที่ 2 Focus ของการพูดคุยได้ย้ายมาอยู่ที่พวกเราทีมกระบวนการจากตอนกลางวันที่มีผู้เข้าร่วมบางคนบอกว่าอยากรู้จักพวกเรามากขึ้น ลองเลยเปิดเวทีให้พวกเราเล่าถึงที่มาของตัวเอง โดยบอกกับผู้เข้าร่วมว่า “คำนี้เราจะมาฟังกัน”

การเล่าเรื่อง หากมองในแง่ของกระบวนการ มันก็คือเครื่องมือตัวหนึ่ง ที่กระบวนการสามารถเอามาใช้เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ได้ ในหลายๆ งาน “เรื่องเล่าชุมชน” ก็อาจถือเป็นไม้ตายที่จะนำพาผู้คนทะลุไปสู่อีกระดับของความเข้าใจตัวเองด้วยซ้ำ มันคงไม่ใช่เนื้อหาในเรื่องราวเพียงอย่างเดียว แต่มันคงเป็นท่าทีในการเล่าของพวกเรา ที่ทุกครั้งที่เล่า แม้จะเป็นเรื่องเดิมๆ แต่มันก็สังเกตเห็นว่าทุกคนก็ได้กลับไปดูชีวิตของตัวเองอีกครั้งในระหว่างที่เล่าด้วย สภาวะ “การใคร่ครวญอย่างสดๆ” นี่เองที่ได้แผ่คลื่นเหนี่ยวนำให้ผู้ฟังถูกดึงกลับไปดูชีวิตของพวกเขาด้วยการเปิดเผยเรื่องราวของตนอย่างซื่อสัตย์ เอาตัวตน เอาทัศนคติที่เรามีต่อชีวิตมาวางไว้กลางวงอย่างตรงไปตรงมา จะทำให้โอกาสในการสานสัมพันธ์เปิดออก ผู้เข้าร่วมเมื่อได้ฟังแล้วก็อาจรู้สึกเข้าถึงพวกเราได้มากขึ้น กลายเป็นความสนิทสนม เรื่องเล่าจากประสบการณ์คือเครื่องมือที่ทรงพลังตัวหนึ่งซึ่งจะเข้าไปทำงานกับจิตใจของผู้คนอย่างลึกซึ้ง

เวลาฟังเรื่องเล่าดีๆ เราจะลงไปสัมผัสกับจิตไร้สำนึก หรือที่ Arnold Mindell เรียกว่า “แดนฝัน” เป็นดินแดนอันสลัวลาง ที่ถึงความเข้าใจต่างๆ อาจยังไม่ถูกระบุ ขึ้นมาเป็นความคิดที่จับต้องได้อย่างชัดเจนนัก แต่มันก็เป็นที่ดินแดนนี้เท่านั้น ที่เราจะสามารถเปลี่ยนความเชื่อ เปลี่ยนทัศนคติของเราได้ เมื่อลงสู่แดนฝัน กรอบคิดต่างๆ ของเราจะค่อยๆ ถูกหลอมให้อ่อนตัว เส้นแบ่งระหว่างชีวิตของเรา กับของคนอื่นๆ จะค่อยๆ จางลง เป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้ร่วมกัน เป็นโอกาส ที่เราจะได้ก่อสร้างตัวตนของเราใหม่ผ่านการปฏิสัมพันธ์เชิงลึกนี้

กระนั้น ด้วยความที่การทำงานดังกล่าวอาจไม่ได้อยู่ในระดับของความคิดมากนัก มันจึงเป็นธรรมดาที่ผู้เข้าร่วมบางคนอาจจะงง คนที่สภาวะจิตยังไม่พร้อมที่จะรับ ก็อาจรู้สึกได้ว่า “ให้อ่านมานั่งฟังทำไม ไม่เห็นจะเกี่ยวอะไรกับฉันเลย” ซึ่งตรงนี้ มันก็อาจต้องใช้วิจารณ์ญาณของตัวกระบวนการด้วย มันก็ขึ้นอยู่กับว่ากระบวนการ จะสามารถรับรู้ปรากฏการณ์ได้ละเอียดอ่อนแค่ไหน ประเมินความพร้อมของผู้เข้าร่วม ได้แม่นยำเพียงใด และที่สำคัญก็คือ การมองให้ลึกลงไปว่าภายใต้เปลือกภายนอก ของท่าทีที่ดูเหมือนไม่ได้อะไรนั้น จริงๆ พวกเขาได้อะไรไปแล้วรึเปล่า? คือบางที ความอึดอัด ความงง ก็อาจไม่ได้แปลว่าพวกเขาไม่ได้อะไร กลับกัน ความรู้สึกเหล่านี้ ก็อาจเป็นสัญญาณที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับลึกที่กำลังดำเนินไป ก็เป็นไปได้

เช่นเดียวกัน ในคำวันนั้น ผมก็สังเกตเห็นสภาวะคล้ายๆ กันนี้เกิดขึ้นกับวง คือหลังจากพวกเราเล่าเสร็จ ลุงก็เปิดพื้นที่ให้กับคำถาม ในการสนทนาครั้งนี้ ทุกคนจะตื่นตัวมากกว่าครั้งอื่นๆ คำถามที่พวกเขาถามนั้นไม่ได้พุ่งตรงมาที่เรื่องเล่า ของพวกเราแต่อย่างใด โดยส่วนใหญ่แล้ว คำถามของพวกเขาก็จะถามไปที่ กระบวนการเรียนรู้ตลอดสองวัน ซึ่งอาจยังมีจุดที่สงสัยอยู่มากกว่า ผู้คนสับเปลี่ยนกัน ขอไม่ศัพุดไปเรื่อยๆ ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง จนมาถึงสามคนสุดท้ายที่เป็นที่เด็ด

“อิตอัด ึง ไม่เข้าใจว่าให้มาทำไม ตัวเองเป็นคนไม่ค่อย Sensitive กับอารมณ์ความรู้สึกนะ เลยสงสัยว่าจะได้อะไรกลับไปเปล่า?” พี่คนหนึ่งพูดขึ้น สลับกับเสียงเฮที่มีนัยยะของเพื่อนๆ ที่ฟังอยู่ “อาจารย์บอกมาชัดๆ เลยได้ไหมว่า เราจะเอาสิ่งที่เรียนนี้ไปใช้กับการเป็นครูฝึกยังไงได้บ้าง อยากให้บอกชัดๆ เป็น 1,2,3,4 มาเลย”

คำถามเหล่านี้คือความจริง ที่ทำให้บรรยากาศเข้มข้นขึ้นทันที แต่ในฐานะ ของกระบวนการนั้น การเล่นกับพลังที่มาจากชั่วตรงข้ามเช่นนี้ ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลย เวลาเราฟังเสียงดังกล่าว หากไม่มั่นคงพอ มันก็มีโอกาสที่เราจะ “เอาหน้าไปรับ” มีโอกาสที่เราจะตัดสินใจผิดพลาด และลงไปอยู่ในโหมดปกป้องจนไม่เห็นโอกาสครั้งสำคัญ ที่จะสามารถนำพาให้เกิดการเรียนรู้ในหมู่พวกเขาได้

ผมเองคงยังไม่มีความสามารถพอจะอธิบายชัดๆ ออกมาได้ว่า ในขณะที่ลง ตอนนั้น ภายในของลงเกิดอะไรขึ้นบ้าง? แต่ภาพที่เห็นก็คือการเปลี่ยนตัวตนของลง จากสองวันที่แจะอยู่ในฐานะของอาจารย์ที่อบอุ่น ทว่าก็มีระยะห่างออกไปนิดหน่อย มาในคราวนี้ แกได้เปลี่ยนมาใช้ตัวตน “หลวงตา” ที่เข้าไปใกล้ชิดกับลูกศิษย์ลูกหา ผ่านการ “เขกกะโหลก (ด้วยความเมตตา)” แบบซื่อๆ ตรงๆ

“ไอ้ที่บอกว่าไม่ได้อะไรนะ จริงๆ ได้ไปเยอะแล้ว สองวันนี้มาได้ไกลมาก ได้ไปเยอะมากแล้ว แต่ยังไม่รู้เฉยๆ คือสิ่งที่ผมสอน ผมสอนสิ่งที่สำคัญกว่าเนื้อหา พวกเราก็อาจจะเคยอบรมแบบอื่นกันมา แล้วเป็นยังไง เอกสารเยอะแยะ ได้อะมาอ่านกันไหม หรือพออบรมเสร็จก็แพ็คเอกสารลงกล่องยัดไว้ได้บันได คือความรู้ทางความคิดนะ จะหาเอาเมื่อไหร่ก็ได้ หนังสือมีเยอะแยะ ไปหาอ่านเอา แต่ที่ผมสอนผมสอนเรื่องมนุษย์ ตรงนี้ต่างหากที่สำคัญกว่า แล้วเจอไหมพอเสร็จกลับไป หนังสือที่เมื่อก่อนอาจจะอ่านไม่เข้าใจ เราจะเริ่มเข้าใจมันมากขึ้น...ส่วนที่ถามถึงคำตอบชัดๆ จริงๆ ในเรื่องราวมันก็บอกไว้หมดแล้ว ผมสรุปให้ฟังสั้นๆ ก่อนตอนนี้ได้ และลองดูสิว่า มันเกี่ยวกับการเป็นครูฝึกคนตาบอดไหม คือ หนึ่ง (ลงพูดพร้อมกับขึ้นนิ้วขึ้นกลางอากาศอย่างรวดเร็ว แสดงถึงความเป็นกระตือรือร้น เป็นภาพที่ยังติดตามผมอยู่) ถ้าเราเคารพคนอื่นได้จริงๆ การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้แน่นอน และสอง การเป็นครู การฝึกจะเกิดขึ้นได้ เราต้องเริ่มจาก “สัมผัสที่อบอุ่น” ก่อน แล้วเอาแค่คำว่าสัมผัสที่อบอุ่นนี่นะ ผมว่าถ้าเราใช้เวลากับมันทั้งวัน แล้วเราเข้าใจคำนี้ ผมว่าโคตรๆ จะคุ้มเลย มันสำคัญมาก....”

ขณะที่ฟังลุงพูด ผมก็สังเกตการตอบสนองของผู้เข้าร่วมเป็นระยะๆ เห็นสีหน้าของหลายคน โดยเฉพาะคนที่ถาม มีแววของความศรัทธาปรากฏขึ้นมาอย่างชัดเจน คือถึงเราจะว่านี่คือการเขกกะโหลก คือการชี้ให้เห็นความจริง แต่ลุงก็พูดด้วยฐานของความเมตตา มันแตกต่างกันนะ ระหว่างการพูดแบบที่เราปกป้องตัวเอง “ทำไมไม่เข้าใจเลย กระบวนการดีขนาดนี้ จีบประเด็นไม่ได้” กับการพูดในฐานะผู้ใหญ่ ที่มีเจตนาบริสุทธิ์ เป็นหลงตาที่อาจจะเขม็งก้น้อย แต่ก็มีความจริงใจ มีความใกล้ชิดต่อกันซื่อๆ ตรงๆ ไปเลย

“

การเป็นครู การฝึกจะเกิดขึ้นได้
เราต้องเริ่มจาก “สัมผัสที่อบอุ่น” ก่อน
แล้วเอาแค่คำว่าสัมผัสที่อบอุ่นนั้น
ผมว่าถ้าเราใช้เวลากับมันทั้งวัน
แล้วเราเข้าใจคำนี้
ผมว่าโคตรๆฯฯ จะคุ้มเลย
มันสำคัญมาก....

”

งานครูฝึกคนตาบอด 8

วันที่ 3 ช่วงเช้า

วันที่ 3 : ทบทวน

พอผมมาได้ดู Workshop ครั้งนี้แบบละเอียดอีกครั้ง ก็เห็นว่างานนี้มันออกจะค่อนข้างกลับหัวกลับหางอยู่ซักหน่อย คือปกติ สัดส่วนในงานตั้งแต่วันแรกก็อาจจะเริ่มจากฐานคิดมากหน่อยก่อน แล้วจึงค่อยๆ นำพาผู้คนดำดิ่งลงไปสัมผัสกับมิติของอารมณ์ความรู้สึก จากการทำความเข้าใจ เจาะลึกลงไปถึงการเยียวยา ซึ่งก็มักจะระเบิดออกในช่วงวันที่ 3 นี้เอง แต่ในงานนี้ ผมว่าการเยียวยาเกิดขึ้นหลักๆ ในวันแรก ตั้งแต่ช่วงกิจกรรมวันฟ้าหม่น ไปจนถึงกิจกรรมแมวเหมียว สองกิจกรรมนั้นเป็นช่วงที่ลงลึกค่อนข้างมาก แล้วพอวันที่ 2 เรื่อยมาจนถึงวันที่ 3 กระบวนการจึงค่อยๆ ลอยขึ้นมาเป็นเนื้อหาทางความคิด งานนี้มันมีลักษณะ “เดินไปก่อนเลย แล้วค่อยย้อนกลับไปดูว่าพวกเราผ่านอะไรกันมาบ้างในภายหลัง”

ในเช้าวันที่ 3 ลงลงมาเล่นเองเป็นหลัก เป็นการ Lecture ที่สอดแทรกการเล่นกับผู้เข้าร่วมอยู่ตลอด ลุงก็จะสอนไป ถามไป คุยไปอยู่อย่างนี้ในบทบาทหลวงตา คล้ายๆ กับเมื่อคืน จากที่ผมสังเกตการณ์อยู่วงนอก มันเหมือนลุงเข้ามาช่วยจับประเด็นให้พวกเขา ช่วยระบุแนวทางให้ชัดเจนขึ้น ประเด็นที่ Focus ลงไปนั้น ก็อาจจะมุ่งไปที่ครั้งแรกของการเดินทางในวิถีพัฒนาตัวเอง ลุงแบ่งไว้ค่อนข้างชัดเจนว่า การพัฒนา ด้านในมันอาจจะแบ่งเป็นสองส่วน คือ หนึ่ง เป็นโดยทั่วไป เป็นเรื่องสำหรับทุกคน ส่วนสองก็จะเจาะลึกลงไปในความแตกต่างของบุคลิกภาพมากขึ้น เป็นภาคต่อของ 4 ทิศ

“

เดินไปก่อนเลย แล้วค่อยย้อนกลับไปดู ว่าพวกเราผ่านอะไรกันมาบ้างในภายหลัง

”

ในประเด็นที่ 1 การพัฒนาด้านใน แบบ In general สิ่งที่เกี่ยวข้องมากที่สุดก็คือเรื่อง “การเอาความตื่นเข้าไปในความเป็นอัตโนมัติ” และ “การฝึกฝน” ตอนที่แกเอาเรื่อง 4 ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงลง (ไม่รู้ว่าจะไม่สามารถ, รู้ว่าไม่สามารถ, ฝึกฝนจึงจะสามารถ, ไม่ต้องฝึกฝนก็สามารถ) ก็ดูจะเป็นเรื่องที่ตรงวาระผู้เข้าร่วมกลุ่มนั้นมาก หลายคนดูจะชอบช่วงนี้พอสมควรเลยทีเดียว

แต่ส่วนตัวผมเอง การฟังครั้งนี้ต้องยอมรับว่าตนไม่ได้ใส่ใจกับเนื้อหาที่แกพูดเท่าใดนัก การมองของผมจะไปอยู่ที่วิธีที่แกใช้ในการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมมากกว่าตัวตนหลวงตาของลุงก็ยังมีอะไรที่สนใจสำหรับผม ในการ Lecture ครั้งนี้ ลุงเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมมากๆ อยากบอกอะไรพวกเขา แกก็บอกอย่างซื่อๆ ไม่ต้องถนอมอะไรกันมาก ผมชอบตอนหนึ่งที่แกพูดเรื่องอัตโนมัติ ลุงก็ยกตัวอย่างให้เห็นภาพเหมือนทุกครั้ง คือเอาตัวอย่างของการขับรถเข้ามาประกอบ แกถามผู้เข้าร่วมว่า “เวลาขับรถเกียร์ธรรมดา เรารู้ตัวไหมว่าตอนนี้น้ำกล้างขยับอยู่ที่เกียร์ไหนแล้ว?” โดยทั่วไปคนฟังก็จะตอบว่าไม่รู้ แล้วก็เริ่มเห็นว่าการขับรถของตัวเองเป็นอัตโนมัติขนาดไหน แต่ครั้งนี้ ดันมีผู้เข้าร่วมตอบมาว่า “รู้ค่ะ” แกเลยสวนกลับไปทันทีว่า “เธอขับรถไม่เก่งหละสิ ถ้าขับเก่งแล้วเราไม่รู้หรือว่าเกียร์ไหน” แกก็หักเอาดีออกอย่างนั้นเลย แล้วที่น่ายกก็คือ พอลุงบอกว่าไม่รู้ตัวหรือ ผู้เข้าร่วมก็กลายเป็นเด็กที่อ่านอนซอนง่าย แต่ละคนก็ทำหน้าประมาทว่า “อืม อาจารย์บอกไม่รู้ตัวเราก็อ่านได้ละกัน”

ไฉ่รายละเอียดเล็กๆ แบบนี้กระมังที่ทำให้การสื่อสารเรื่องที่จริงจัง ดูสนุกท้าทายขึ้นมา ผมว่ามันเป็นจุดเล็กๆ พวกนี้ต่างหากที่คนที่ต้องการฝึกวิชากระบวนการควรจะทำให้ความสนใจ และเบื้องหลังการสื่อสารที่ดีเป็นธรรมชาตินั้น ผมว่าคนที่จะพูดได้อย่างนี้ สื่อสารเนื้อหาที่ละเอียดอ่อนได้ด้วยภาษาที่ง่าย เลื่อนไหล ไปกับกลุ่มคนแบบสดๆ ได้อย่างนี้ มันต้องมาจากรู้นของการฝึกตัวที่เข้มแข็ง มันคงระดับหนึ่งเลยทีเดียว

ความสดของลูกก็อยู่ที่การจับสัญญาณของกลุ่มในขณะนั้นๆ ด้วยผมเห็น
 แก่สังเกตตลอดว่าประเด็นอะไรที่อยู่ในใจของพวกเขา อย่างประเด็นหนึ่ง
 ที่ดูจะโดนใจหลายๆ คนมากก็คือเรื่องของ “คู่รัก” แก่พูดเรื่องนี้ที่ไร ก็มีเสียงหัวเราะ
 ระเบิดออกมาทุกที ดังนั้นหลังจากจบ Part ของเรื่องอัตโนมิติแล้ว แก่เลยไปต่อ
 เรื่องของความสัมพันธ์อีกนิดหน่อย แก่พูดถึงเรื่อง “พันธนาการ” และกลับไปย้ำ
 เรื่อง “การตัดสินใจ” และ “ความสั่นไหว”



ตัวอย่างเรื่องความสั่นไหว ที่ผมคิดยังไม่คิดไม่ออกเมื่อวานนี้ วันนี้
 ลูกกลับมาเรื่องง่ายๆ มาแปลเป็นบทเรียนได้อย่างมีพลัง ลูกกล่าวว่า “นี่นะแทนที่
 พอเราสั่นไหวพอแฟนเรากลับบ้านช้าหน่อย เราก็ไปตะคอกถามเขา “ไปไหนมา!
 ทำไมกลับดึก?” แล้วเราก็ไปตามเช็คเขา ขอดูหน่อยคุณ ดู Facebook ดูโทรศัพท์เขา
 แล้วพอเขาไม่ให้ดูเราก็ตัดสินใจขึ้นไปอีก “มันมีคนอื่นแน่ๆ” แทนที่เราจะทำอย่างนั้น
 เราเปลี่ยนเป็นแค่บอกเขาว่า “เราคิดถึงเธอนะ” นี่ อันนี้หลุดจากความสั่นไหว ยากไหม?
 จักกะจี้ไหม? แต่ถ้าเราพูดได้ละ ความสัมพันธ์ดีขึ้นแน่นอน.....หรือกับลูกเรา รู้ไหม
 เราจะเริ่มบทสนทนาให้เขาเปิดใจคุยกับเรา รู้ไหมเริ่มยังไงให้เขาอ่อนโยนลงมา
 วันนี้เราลองไปเริ่มที่คำ “ขอโทษ””

พอถึง Lecture จบ ความเข้าใจของกลุ่มก็ดูจะเข้าร่องเข้ารอยมากขึ้น หลายประเด็นน่าจะเข้าไปอยู่ในใจของพวกเขา แต่ก็อีกนั่นแหละ ที่ความคุ้นชินเดิมของการมองออกไปนอกตัวก็ยังมีอยู่ พอเรื่องแพนมันโดนมากๆ บางคนก็อาจจะมุ่งไปพูดเรื่องนี้ แล้วก็จะออกไปในแนวของการเล่าปัญหามากกว่าที่จะใคร่ครวญกลับมาที่ตัวเองสักๆ ซึ่งกับสิ่งที่เกิดขึ้นดังกล่าวยุ่เราก็ได้ลงไปดูมันต่อในช่วงบ่าย ผ่านกิจกรรม 4 ช่องจาก Voice Dialogue ที่ก็จะช่วยให้่ายในการกลับมามองที่ข้อจำกัดของตัวเอง และเริ่มๆ เปิดสู่การเรียนรู้ในช่วงที่ 2 คือการทำงานกับบุคลิกภาพ

“

รู้ไหม

เราจะเริ่มบทสนทนาให้เขาเปิดใจคุยกับเรา

รู้ไหม

เริ่มยังงี้ให้ใจเขาอ่อนโยนลงมา

วันนี้เราลองไปเริ่มที่คำ “ขอโทษ”

”

งานครูฝึกคนตาบอด 9

คืนวันที่ 3 + ช่วง Landing

ในวันสุดท้าย

คืนวันที่ 3 :

จาก 3 วันที่ผ่านมา ผมเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการทั้งหมด ก็เริ่มๆ เข้าไปสั่นความเชื่อ หรือทัศนคติเดิมที่มีข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมแต่ละคนอยู่มากพอสมควร การช่วยระบุงบประสพการณ์ขึ้นมาเป็นตัวความคิดจากลูก กิจกรรมที่ลงลึกในช่วงต่างๆ ที่แม้ผู้เข้าร่วมอาจยังเห็นได้ไม่ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นภายในพวกเขา แต่ทั้งหมดทั้งสิ้น ผมก็เชื่อว่าบทเรียนเหล่านี้ก็จะเป็นเมล็ดพันธุ์ใหม่ๆ ซึ่งแน่นอนว่ามันจะค่อยๆ เติบโตต่อไปหากพวกเขาเหล่านั้นรดน้ำพรวนดินเมื่อออกไปจาก Workshop แล้ว

ในคำคืนสุดท้ายที่เราจะอยู่ด้วยกัน ลุงได้เอาเรื่อง “ความสุข” และแบบฝึกหัด “การเขียนความสุข 3 ข้อ” ขึ้นมาเป็นบทเรียนหลัก จริงๆ แล้วแบบฝึกหัดดังกล่าวก็คือ การรดน้ำพรวนดินเมล็ดพันธุ์การเรียนรู้ที่ว่ามันเอง เป็นอะไรที่เรียบง่ายที่หากผู้เข้าร่วมสามารถเอากลับไปทำต่อด้วยตัวเองอย่างสม่ำเสมอ มันก็จะช่วยให้สภาวะจิตใจของพวกเขาดำรงอยู่ในความเป็นปกติได้ต่อเนื่องยาวนาน และเข้มแข็งยิ่งขึ้น

ในการนำเสนอ ลุงเล่าถึงงานวิจัย 2 ชุดด้วยกัน ชุดแรกเป็นการทดลองกับคนที่ เป็นโรคซึมเศร้า โดยนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า การบำบัดคนที่ เป็นโรคซึมเศร้านั้น เพียงให้พวกเขาเขียนความสุข 3 ข้อทุกวัน เพียงเท่านั้นคนส่วนใหญ่ ก็จะหายจากอาการดังกล่าวได้โดยไม่ต้องใช้ยาเลย นอกจากนี้ เหล่านักวิทยาศาสตร์

ที่เป็นผู้ทำการทดลองยังได้บอกอีกว่า การเขียนความสุขให้มีคุณภาพนั้น คนเขียนจะต้องเขียนด้วย “สมองซีกขวา” คือไม่ใช่การเขียนแห้งๆ เขียนสั้นๆ แล้วจบ หากต้องมีการรับรู้ความรู้สึกเข้ามาประกอบ มีการเล่าเรื่อง มีกลิ่นอายสีสัน คือการจะเขียนความสุขให้เกิดผลถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น ขณะเขียน เราก็ต้องรู้สึกมีความสุข อิ่มเอมไปกับมันในขณะนั้นๆ ด้วย

ส่วนอีกชุดหนึ่ง ก็เป็นงานวิจัยเหมือนกัน งานวิจัยนี้เขาทำกับคน 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มมองโลกในแง่บวก ส่วนอีกกลุ่มก็ตรงกันข้าม คือมองแง่ลบมากหน่อย นักวิจัยทำการทดลองโดยการนำภาพที่โดยปกติแล้วมนุษย์ทุกคนเห็นก็จะมีความสุขมาให้คนทั้งสองกลุ่มดู เช่น ภาพธรรมชาติที่สวยงาม หรือภาพเด็กยิ้มเป็นต้น ขณะที่พวกเขาดูภาพ นักวิจัยก็จะทำการตรวจวัดการทำงานของสมองไปด้วย

ผลการทดลองปรากฏออกมาว่า ในกลุ่มที่มองโลกแง่ลบ ขณะพวกเขาดูภาพคลื่นสมองก็แสดงออกมาว่าพวกเขามีความสุขนะ แต่เมื่อนักวิจัยเอาภาพออกไปความสุขของพวกเขา ก็จะลงทันที ต่างจากกลุ่มมองบวก ที่แม้ภาพจะถูกนำออกไปแล้วความสุขของพวกเขาก็ยังดำเนินสืบเนื่องต่อไปอีกระยะหนึ่ง

ไม่เพียงเท่านั้น งานวิจัยดังกล่าวยังได้เผยให้เห็นอีกว่า ความสามารถในการหลอ่เลี้ยวความสุขที่เกิดขึ้นให้ดำเนินต่อเนื่องยาวนาน ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดูแลอารมณ์ด้วย ดังคนในกลุ่มมองบวก เมื่อนักวิจัยทำการทดลองต่อไปพวกเขาก็ได้พบว่า คนในกลุ่มนี้ เมื่อเจอเรื่องร้ายๆ ในชีวิต แม้พวกเขาจะทุกข์ใจกับมัน แต่ก็จะสามารถกลับมาสู่ความเป็นปกติได้รวดเร็วกว่าคนกลุ่มมองลบ เหมือนพวกเขามีภูมิคุ้มกันต่ออารมณ์แย่ๆ ที่มากกว่า

“

การจะเขียนความสุขให้เกิดผล
ถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น
ขณะเขียน เราก็ต้องรู้สึกมีความสุข
อิ่มเอมไปกับมัน ในขณะนั้นๆ ด้วย

”

จริงอยู่ในชีวิตที่สมคณนั้น เราจะละทิ้งด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ หากเรามองลบมากเกินไป โลกนี้ก็จะมีแต่ความน่ากลัว มีแต่ความไม่น่าไว้วางใจ เช่นกัน หากเรามองบวกมาก มันก็อาจทำให้เราประมาท ละเลยการป้องกันบางอย่างที่จำเป็น



ในแบบฝึกหัดการเขียนความสุข เมื่อเราพูดถึงการมองโลกในแง่บวก หลายคนก็อาจตีความผิดไปว่า มันเป็นการมองบวกแบบไม่จริง มองบวกโดยกลบเกลื่อนความทุกข์ที่เกิดขึ้นหรือเปล่า? หากจะตอบคำถามนี้ ผมก็ต้องตอบว่ามันไม่ใช่ แบบฝึกหัดการเขียนความสุข สำหรับผมมันเป็นการทำสมดุลให้กับผู้คนส่วนใหญ่ที่มีแนวโน้มมองลบผู้คนส่วนใหญ่ที่มีแนวโน้มของการตัดสินใจอื่นไปในทางลบอย่างเป็นอัตโนมัติเป็นแนวโน้มที่เกิดจากกระแสสังคมในยุคนี้ซึ่งทำให้เป็นเรื่องง่ายมากที่เราจะตกลงไปอยู่ในภาวะปกป้อง เราส่วนใหญ่ที่มีวงจรการตัดสินใจเชิงลบเข้มแข็งมาก การเขียนความสุขก็จะทำให้วงจรตรงกันข้ามที่จะช่วยให้เราเป็นปกติเข้มแข็งขึ้น และที่สำคัญการเขียนความสุขนี้มันจะเครื่องมือขึ้นสำคัญที่ช่วยในการใคร่ครวญวันหนึ่งๆของเราที่ผ่านไป เป็นการเอาแว่นขยายไปส่องหาความสุขที่เกิดขึ้น “จริงๆ” กับเราและเก็บเกี่ยวมันขึ้นมา ไม่ปล่อยให้มันผ่านเลยไปอย่างน่าเสียดายเช่นที่เป็นมาแต่เดิม

กลับมาในงาน เมื่อลุงนำเสนอเรื่องราวเสร็จสิ้น แก็ก็นำพาให้ผู้คนที่ได้ทำแบบฝึกหัดดังกล่าว โดยตั้งใจไว้ว่า “ให้เราลองหาความสุขครั้งสำคัญในชีวิตของเราขึ้นมาเขียนด้วยสมอชิกขาซึก 3 ข้อ” เมื่อมาถึงตรงนั้น ผมสังเกตเห็นว่าการเข้าสู่ความสงบ การเข้าสู่สภาวะของการใคร่ครวญของผู้เข้าร่วมนั้นเป็นไปได้ง่ายขึ้นมากแม้กระบวนการจะไม่ได้นำพาอะไรมากมาย เพียงแจกกระดาษปากกาให้พวกเขาเขียนสี่หน้าหลายๆ คนก็แสดงให้เห็นว่าพวกเขาใส่ใจกับมันจริงๆ พวกเขาตั้งใจที่จะกลั่นความสุขที่สุดในชีวิตของตนออกมาเป็นตัวอักษรบันทึกลงในกระดาษจริงๆ เวลาดำเนินไปจนหลายคนเริ่มเขียนเสร็จ ซึกพัก ลุงก็ออกมาดำเนินรายการต่อไปโดยบอกให้พวกเขารวมตัวกันเป็นกลุ่มย่อยๆ และให้กระบวนการแต่ละคนลงไปร่วมฟังอยู่ในแต่ละกลุ่มด้วย

บรรยากาศในช่วงนี้นั้นออกมาดีมาก สำหรับกลุ่มที่ผมลงไปนั่งอยู่ด้วย พี่ๆ แต่ละคนก็เล่าเรื่องราวของตนออกมาจากใจจริงๆ แม้บางคนอาจจะไม่ได้พูดอะไรยาวแต่น้ำตาที่คลออยู่ก็แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าเรื่องดังกล่าวมันมีความหมายมากสำหรับชีวิตเขา เมื่อคนแรกเริ่มต้นอย่างมีพลัง กระแสคลื่นดังกล่าวก็ส่งต่อไปยังคนถัดไปเรื่อยๆ พลังงานของแต่ละคนเต็มไปด้วยความอ่อนโยน นำแปลกติที่พอเรากลับไปหาความสุขของตนในอดีต จิตใจของเราก็เปิดให้กับผู้คนที่ดำรงอยู่ร่วมกับเราในปัจจุบันด้วย ความสุขที่เกิดขึ้นเหมือนเป็นไวรัสที่แพร่กระจายออกไป การพูดเรื่องราวที่อยู่ในส่วนลึกของแต่ละคนออกมา ก็เป็นพลังที่ดึงดูดให้การฟังเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

เมื่อเวลาสมควร ลุงก็เรียกทุกคนกลับมารวมวงใหญ่ และเชื้อเชิญให้กระบวนการแต่ละคนสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มของตนกลับไปให้วงใหญ่ได้รับรู้ ตรงนี้ ก็คือการแพร่กระจายไวรัสของความสุขอีกครั้งหนึ่ง เมื่อเรื่องราวดีๆ ในกลุ่มย่อยถูกบอกต่อผ่านเหล่ากระบวนการ บรรยากาศในห้องก็ยิ่งเต็มไปด้วยความรู้สึกบวกที่เข้มข้นขึ้น เมื่อ Section จบ พวกเราก็ต่างรู้สึกไปในทิศทางเดียวกันว่างานครั้งนี้จบแล้ว พรุ่งนี้วันสุดท้ายก็คือการ Landing การปึกหมุดการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นด้วยตัวของผู้เข้าร่วมเอง

“

ความสุขที่เกิดขึ้น เหมือนเป็นไวรัสที่แพร่กระจายออกไป
การพูดเรื่องราวที่อยู่ในส่วนลึก ของแต่ละคนออกมา
ก็เป็นพลังที่ดึงดูด ใ้การฟังเกิดขึ้น อย่างเป็นธรรมชาติ

”

งานครูฝึกคนตาบอด 10

วันที่ 4 ช่วง Landing

ในวันสุดท้าย



วันที่ 4 :

เนื่องจากการเรียนรู้ในลักษณะนี้ มันไม่ใช่การเรียนรู้แค่เพียงในระดับความคิด หากลงไปในการสัมผัสความรู้สึก มันไม่ใช่แค่การทำงานในระดับจิตสำนึก หากลงไป บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ในจิตไร้สำนึกด้วย ดังนั้น การสรุปบทเรียนใน workshop จึงต้องมีความพิเศษ สิ่งที่เราพยายามให้ผู้เข้าร่วมทำก็คือ ให้พวกเขาปิดหมด สิ่งที่เขาคุ้นเคยด้วยตัวเอง เป็นบทเรียนที่เกิดขึ้นเฉพาะตัวพวกเขาเองและพวกเขาสามารถเอาไปใช้ประโยชน์ได้ มากกว่าจะเป็นการให้พวกเขามาท่องจำว่าผ่านกิจกรรมอะไรไปบ้าง เรียนทฤษฎีอะไรไปบ้าง

กิจกรรมช่วงสุดท้ายที่จะช่วยเอื้อให้เกิดกระบวนการสืบค้นดังกล่าว แบ่งเป็น 2 กิจกรรมด้วยกัน กิจกรรมแรกคือ Active Imagination เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้พวกเขาได้ใคร่ครวญชีวิตทั้งหมดของตน โดยถ่ายทอดออกมาเป็นรูปภาพ ตามโจทย์ที่กระบวนการให้ ทั้งภาพชีวิตในปัจจุบัน (1) ภาพชีวิตในฝัน (2) ภาพอุปสรรค (3) และที่สำคัญก็คือภาพที่จะแสดงออกถึงบทเรียนจากอุปสรรคดังกล่าวที่อาจเข้ามาเป็นบันไดขึ้นไปสู่ชีวิตที่พวกเขาปรารถนาที่จะมี (2+3) การให้โจทย์สั้นๆ ง่ายๆ และให้เวลาในการวาดเพียงไม่นาน ก็จะช่วยให้ภาพแต่ละภาพของผู้เข้าร่วมผ่านกระบวนการทางความคิดน้อยลง และเมื่อคิดน้อยลง ในศิลปะศาสตร์สายนี้ก็จะเชื่อว่าสิ่งที่ผุดขึ้นมาจะมีโอกาสเป็นคำตอบจากส่วนลึก เป็นสำนึกจากจิตไร้สำนึกที่จะช่วยคลี่คลายสิ่งที่เรติดขัดอยู่ในปัจจุบันได้



เช่นกัน ในกิจกรรมที่ 2 “ธาราลิขิต” ก็จะเป็นการนำผู้เข้าร่วมให้เขียนจดหมายถึงตนเอง เป็นจดหมายสรุปการเรียนรู้ของตัวเองในช่วงที่เราได้อยู่ด้วยกัน การเขียนธาราลิขิตนี้มีกติกาอยู่ 2 ข้อ หนึ่งคือเราจะไม่ย้อนกลับไปดูสิ่งที่เราเขียนไปแล้วเราจะไม่กังวลเรื่องความสวยงามของรูปประโยค การสะกดคำ หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เราบันทึกลงไป และสอง คือเราจะเขียนไปเรื่อยๆ โดยไม่หยุด เราเพียงทำหน้าที่บันทึกถ้อยคำที่เกิดขึ้นในใจลงไปบนกระดาษเท่านั้น และหากช่วงใดปราศจากถ้อยคำเราก็อาจเขียนเป็น . . . ไปเรื่อยๆ จนถ้อยคำมันปรากฏออกมาเองก็ได้ ทั้งสองกิจกรรมนี้ในแง่หนึ่งก็เป็นการเตรียมผู้เข้าร่วมให้พร้อมสำหรับการปิด Workshop ในรูปแบบ ของการสนทนาวงใหญ่ร่วมกันเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยการที่พวกเขาได้ทั้งวาด คูย เขียน ก่อนจะกลับมาเข้าวงใหญ่นี้ ก็อาจเป็นตัวช่วยกลับให้ถ้อยคำสุดท้ายที่แต่ละคนจะฝากไว้กับวง ออกมาจากเสียงจริงๆ ของพวกเขาได้มากขึ้นกระมัง

ทุกครั้งที่ผมไปทำ Workshop ก็เห็นว่า วงสุดท้ายจะเป็นโอกาสอีกครั้งที่เปิดให้มีการระบือตอกของการเรียนรู้ เมื่อผู้เข้าร่วมได้แบ่งปันบทเรียนของตนกับกลุ่ม โดยมีการฟังที่ถูกปูพื้นฐานมาของเพื่อนๆ รองรับอยู่ เมื่อนั้นมันก็จะเกิดบรรยากาศที่เป็นกุศลบางอย่างขึ้น เป็นคล้ายๆ พิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ที่พวกเขาประกอบขึ้นร่วมกัน



และในงานนี้ก็เป็นอย่างยิ่งที่บรรยากาศดังกล่าวได้เกิดขึ้น หลายๆ คนพูดบอกกล่าวเรื่องราวของตนจากความสั่นไหว หลายคนนึกไปถึงครอบครัว นึกไปถึงสิ่งที่พวกเขาให้ความสำคัญจริงๆ ในชีวิต หลายคนตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และคนอีกจำนวนหนึ่งก็ได้บอกกล่าวความอัดอั้นตันตันที่เกิดขึ้นในช่วงวันแรกๆ นี่คือพื้นที่ที่เปิดให้กับความหลากหลาย เป็นวงสนทนาที่ทุกคนได้พูดเสียงของตนเองจริงๆ เป็นการแบ่งปันของขวัญที่ตนค้นพบให้กับเพื่อนๆ เป็นภาพของการเรียนรู้ร่วมกันที่มีพลัง

แม้แต่ละคนเมื่อมาเข้า Workshop แล้ว พวกเขาอาจไม่ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทันที แม้งานครั้งนี้การเรียนรู้อาจไม่ได้ระเบิดออกอย่างเป็นปรมาณู มันจะเป็นการปะทุเล็กๆ ที่ต่อเนื่องในใจแต่ละคน สะกิดเล็กๆ ให้กลับไปดูชีวิตของตัวเองในมุมมองใหม่ซะมากกว่า กระนั้น ส่วนตัวผมเองก็เชื่อว่า 4 วันที่เราอยู่ด้วยกันจะเป็นครั้งหนึ่งที่ติดตรึงอยู่ในความทรงจำของผู้เข้าร่วม เป็นจุดเริ่มต้นที่มีคุณค่าของการเดินทางสู่ความผาสุกในชีวิตของพวกเขาสืบต่อไป

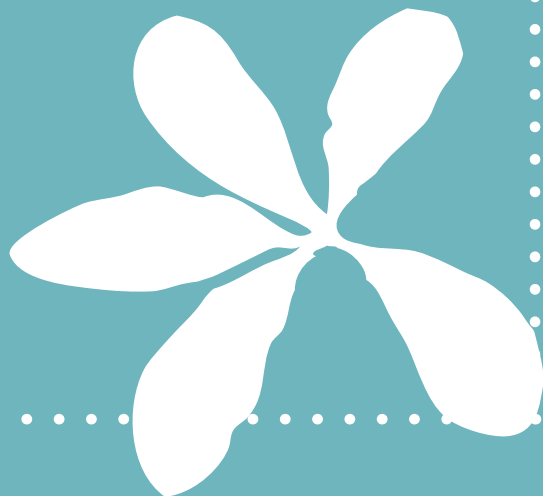
“

4 วันที่เราอยู่ด้วยกัน
จะเป็นครั้งหนึ่งที่ติดตรึงอยู่ในความทรงจำ
ของผู้เข้าร่วม เป็นจุดเริ่มต้นที่มีคุณค่า
ของการเดินทางสู่ความผาสุก
ในชีวิตของพวกเขาสืบต่อไป

”

บันทึกการเรียนรู้
และเลียบส่งต่อจากคนสู่คน.

ระหว่างวันที่ 28 -29 พฤศจิกายน 2556
ณ ตันหว่า รีสอร์ท จังหวัดขอนแก่น



บันทึกการเรียนรู้ จากกระบวนการจัดการ



....ก่อนจะถึงวันที่จัดอบรมในวันที่ 26-29 พฤศจิกายน 2556 ทาง สสพ. ได้มีการเตรียมในเรื่องกระบวนการและการประสานงานนานหลายเดือนทีเดียว เพื่อเคาะให้ได้ข้อสรุปออกมา เราเล็งเป้าหมายไปที่ครูฝึก O&M ในพื้นที่ สปสช. เขต 7, 8 และ 10 ซึ่งเราดูแล้วว่าเป็นครูฝึกที่มีประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง ที่เราควรจะได้เสริมพลังให้กับบุคลากรเหล่านี้ให้เกิดความเข้มแข็งและเชื่อมั่นในการทำงาน เป็นเบื้องต้นก่อนที่จะลงไปในพื้นที่อื่นๆ

เป้าหมายต่อไปก็ต้องเป็นทีมกระบวนการ ซึ่งน้องอ้อม (จากทีม สสพ.) ได้พยายามอย่างสุดความสามารถทั้งหาข้อมูล ทั้งติดต่อประสานงาน รวมทั้งบุกถึงบ้านทีมกระบวนการ เพื่อทาบทามมาเป็นวิทยากรให้กับครูฝึกของเรา และสุดท้ายเราก็ได้ทีมของ อ.วิศิษฐ์ วังวิญญู มาช่วยสร้างพลังและเครือข่ายการเรียนรู้ให้กำลังคน ครูฝึกคนตาบอดของเรา

พื้นที่ที่จะจัดอบรม เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับครูฝึกในเรื่องการเดินทาง และประหยัดค่าใช้จ่าย ซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด จึงเล็งไปที่จังหวัดขอนแก่นซึ่งเป็นศูนย์กลางของ สปสช. ทั้ง 3 เขต และก็ได้ “ต้นหว้า รีสอร์ท” ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นสถานที่จัดอบรม บรรยากาศร่มรื่นดี ห้องพักก็สะดวกสบาย การติดต่อประสานงานกับทางโรงแรมก็ได้รับการตอบรับที่ดี ตลอดจนการดูแลและต้อนรับครูฝึกที่มาอบรม ในยามค่ำคืนก็ดี ทางทีม สสพ. สามารถเช็คกับทางรีสอร์ทได้ตลอดว่าครูฝึกเดินทางมาได้กี่คนแล้ว ครบหรือยัง อาจจะมีปัญหาอยู่บ้างก็ตรงเรื่องอาหาร เพราะเป็นการจัดอาหารแบบตั้งโต๊ะ ซึ่งการรับประทานอาหารต้องมารับประทานพร้อมกันจึงจะพอดี ถ้ามาทีหลังก็อาจจะมีปัญหาบ้าง ส่วนสถานที่ห้องอบรมจัดให้มีบรรยากาศผ่อนคลายสบายๆ จึงไม่มีโต๊ะและเก้าอี้ใช้เพียงเบาะรองนั่งเท่านั้น แต่ห้องที่อบรมดูจะคับแคบไปหน่อย (หรือว่าคนของเราเยอะก็ไม่รู้ละ) เลยทำให้รู้สึกอึดอัดกันเล็กน้อย แต่ก็อบอุ่นดี

เรื่องการประสานเชิญผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ค่อนข้างใช้เวลาพอสมควร เพราะตรงกับช่วงเวลาเดียวกันกับที่วิทยาลัยราชสุดาม.มหิดล จัดอบรม (ทบทวน เพิ่มเติมให้ครูฝึกฯ) ผลตอบรับมีครูฝึกสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่ สฟพ. จัดขึ้นจำนวนมาก ขนาดว่าขอโควตาเพิ่มก็มี ทางทีม สสพ. ต้องเคาะจำนวนผู้เข้าอบรมวันต่อวัน เพื่อให้ไม่เกินงบประมาณอันน้อยนิด (มีภาคีของ สสพ. สนใจมาร่วมเข้ารับกรอบรมครั้งนี้ด้วย) รวมจำนวนคนทั้งหมดที่มาร่วมกิจกรรมกันก็ 59 ชีวิต

บรรยากาศการอบรม ตลอด 4 วัน แรกๆ ดูเกร็งๆ เหมือนหลายๆ คน จะไม่เข้าใจว่ามาทำอะไร ทำไมนั่งฟัง ไม่มีอะไรทำแล้ว วิทยากรก็พูดอะไรที่ฟังแล้ว งง.. (แม้แต่ทีม สสพ. บางคนก็คิดเช่นนั้นเหมือนกัน) แต่พอเริ่มเข้าสู่บรรยากาศการเรียนรู้ที่ได้สัมผัสสิ่งใหม่ๆ ก็เริ่มดีขึ้น มีเสียงหัวเราะ เสียงปรบมือ เริ่มมีการคุยแลกเปลี่ยนกันมากขึ้น มีน้ำตาล้นจ่อเป็นบางตอน เข้าถึงเป้าหมายของการจัดกระบวนการว่าทำอะไรอะไร และอยากให้เกิดผลอะไรตามมา ซึ่งถ้ามีการจัดแบบนี้ก็อยากจะทำให้มีบรรยากาศที่เป็นกันเองมากขึ้นกว่านี้อีก ไม่ว่าจะเป็นระหว่าง ทีม สสพ. กับทีมวิทยากร หรือทีม สสพ. กับผู้เข้ารับการอบรม อาจจะมีการสร้างบรรยากาศที่ให้ทุกคนมีความคุ้นเคยกันก่อนที่จะเริ่มกระบวนการก็น่าจะดี

โดยรวมทั่วไป กระบวนการจัดการอบรมในครั้งนี้ผ่านไปได้ด้วยดี ราบรื่น งบประมาณก็อยู่ในวงที่กำหนด ไม่บานปลาย ด้านเอกสารใบสำคัญก็เรียบร้อย ทีม สสพ. ทีมกระบวนการ ผู้เข้ารับการอบรมทุกท่านมีความสุข พวกเขาความมุ่งมั่น พลังความเข้มแข็ง กลับกันไปทุกคน (ดูจากสีหน้าในวันเดินทางกลับค่ะ)...

เบญจรงค์ สุขจำนงค์
(นก)
&
ภัทรพงษ์ มีสุข
(บอล)

.....
: เรื่องเล่า..จากเรื่องเล่า
: เรื่องจริง..จากประสบการณ์ตรง ...
: ที่นำมาถ่ายทอดและแบ่งปัน
: เพื่อสร้างความลึกซึ้งของความสัมพันธ์
: ระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
:

❖ เรื่องเล่าคนตาบอดและครูฝึกที่ประทับใจ

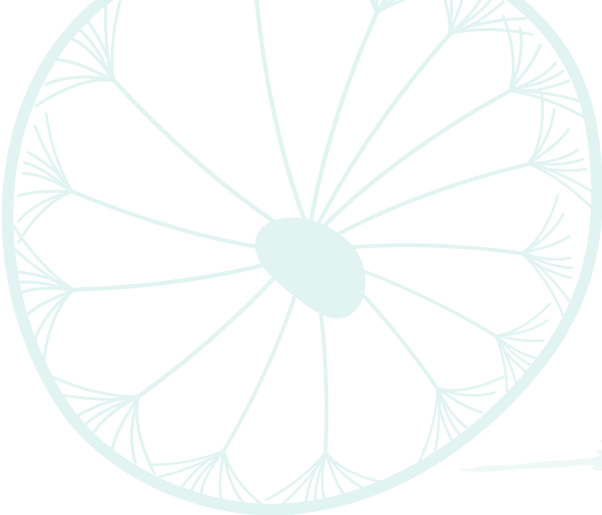
จากการเข้าร่วมอบรม O&M ในวันแรกเป็นการได้เรียนรู้ และทำความรู้จักเพื่อนใหม่ ที่เป็นกลุ่มครูฝึกคนตาบอดและบุคลากรทางการแพทย์ที่ทำงานร่วมกับคนตาบอดผ่านกิจกรรมการเดินหลับตา การนั่งอยู่กับตัวเอง การจับคู่สนทนาที่ต่างคนต่างหลับตา ใช้สัมผัสด้วยการจับมือทำความรู้จัก และเล่าเรื่องราวของตนเองให้อีกฝ่ายรับรู้ ในขณะที่อีกฝ่ายก็ใช้สัมผัสทางการฟังคู่สนทนาอย่างลึกซึ้ง จากนั้นจึงเริ่มเข้าสู่กระบวนการสนทนาเป็นกลุ่มใหญ่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มบ้านที่ทำให้ทุกคนรู้สึกอบอุ่นและมีความกล้ามากขึ้นที่จะเล่าเรื่องราวการทำงานของตนให้คนในกลุ่มฟัง ในฐานะที่ตัวเองเป็นคนที่ยังไม่เคยเรียนรู้กระบวนการทำงานกับคนตาบอด เมื่อมีโอกาสได้ฟังเรื่องราวที่พวกเขาเล่า ผ่านกิจกรรม “คนตาบอดในดวงใจ” ทำให้รู้สึกประทับใจในทุกเรื่องราวที่ได้ยิน เพราะมันเป็นเรื่องราวที่มีชีวิต ผู้เล่าก็เล่าด้วยความปลื้มปริ่มสังเกตได้จากสีหน้า แววตา และท่าทางที่แสดงออก จนไม่รู้จะบรรยายออกมาเป็นตัวหนังสือได้อย่างไร (เรื่องราวอาจจะสอดแทรกทั้งความประทับใจในตัวครูฝึก และความประทับใจในเรื่องราวของคนตาบอดผสมผสานกัน) ซึ่งจะขอยกเรื่องราวเหล่านั้นมาเล่าต่ออีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

1. เรื่องราวของพีนิ

ซึ่งปัจจุบันเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนตาบอดในชุมชน
พีนิเล่าให้ฟังว่า ตนเองทำงานตรงนี้มาสักพัก จนรู้สึกว่าคุณตาบอดในชุมชน
เหมือนญาติพี่น้อง เวลาลงไปเยี่ยมบ้านที่ไร...ก็กลับมาพร้อมกับรอยยิ้ม
ทุกครั้ง และมีอยู่เคสหนึ่งที่ตนเองรู้สึกว่า ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์คนนึง
ที่สังคมไม่เคยเหลียวแล ให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตสดใสได้อีกครั้ง โดยเขา
ไม่ได้ตาบอดมาแต่กำเนิด เพิ่งมาตาบอดภายหลังเนื่องจากเป็นผู้ป่วย HIV
ที่ต้องได้รับยาเป็นเวลานาน มีผลข้างเคียงทำให้ตาบอดทั้งสองข้าง พีนิ
เล่าว่าการทำงานยากมาก กว่าจะทำให้เขายอมออกจากบ้านมาฝึก O&M
เพราะด้วยความกังวลส่วนตัวเรื่องการยอมรับจากสังคม การถูกมองว่า
เป็นโรคภัยและเป็นที่น่ารังเกียจ ยิ่งทำให้เกิดทราบาปในใจ พีนิใช้ความ
พยายามอยู่นาน โดยเริ่มจากการสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น ให้ตัวผู้ป่วย
รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและไม่ได้ถูกทอดทิ้งทั้งนี้ให้กำลังใจ หมั่นไปหาพูดคุย
เป็นเพื่อน รวมถึงการทำความเข้าใจพยาธิสภาพของโรคที่ต้องใช้ระยะ
เวลาเยียวยาทั้งกายและใจ จนสุดท้ายเขาก็ยอมเปิดใจที่จะออกจากบ้าน
มาฝึก O&M เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีเกียรติและมีศักดิ์ศรี
รู้สึกประทับใจในคำพูดของพีนิประโยคหนึ่งว่ากระบวนการฝึกเคสนี้
ต้องไม่ทำให้เขา รู้สึกว่าตนเอง “แตกต่าง” และเป็น “ปมด้อย” ตลอด
ระยะเวลาฝึก พีนิไม่เคยแยกพีคินี้ ให้ออกไปฝึกอย่างโดดเดี่ยว เพราะ
แค่เกรงว่าเพื่อนจะรังเกียจหรือกลัวว่าจะติดโรค ฉะนั้นการฝึกแต่ละครั้ง
พีนิจะให้ฝึกด้วยกันทั้งหมด เพื่อให้คนตาบอดแต่ละคน ได้เรียนรู้และ
ช่วยเหลือกันเอง ซึ่งทุกคนก็ไม่มีใครแสดงความรังเกียจพีคินี้เลย
ช่วงระยะเวลาไม่นานทุกคนก็สามารถเรียนรู้ทักษะ การใช้ชีวิตด้วยตนเอง
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นี่คือการราวที่เกิดขึ้นพร้อมกับความภาคภูมิใจ
ของครูฝึกคนหนึ่ง ที่ทำให้เขามีแรงและมีกำลังใจ ที่จะสร้างสรรค์ประโยชน์
เพื่อคนตาบอดคนอื่นๆต่อไป

2. เรื่องราวของพี่ขวัญ

ซึ่งเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนตาบอดในชุมชน เช่นเดียวกับพี่นิ พี่ขวัญเล่าว่า การทำงานกับกลุ่มคนตาบอดแรกๆ ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะคนตาบอดมีอัตราในตัวเองค่อนข้างสูง โดยเฉพาะคนที่พี่ขวัญยกมานั้น เป็นคุณลุงแก่ๆ คนหนึ่งที่ปิดตัวเองมาตลอดตั้งแต่ตาบอด แกไม่เข้าสังคม ไม่ออกจากบ้านและใช้ชีวิตตามอัตภาพไปวันๆ ทุกวันยังคงต้องให้ญาติเป็นผู้ช่วยเหลือดูแลตลอด พี่ขวัญจึงเข้าไปชักชวนคุณลุงให้เข้าร่วมโครงการ O&M เพื่อหวังให้คุณลุงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาใคร แต่คำตอบที่พี่ขวัญได้รับคือ ลุงไม่ยอมเข้าอบรม เพราะคิดว่าสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ก็ดีอยู่แล้ว และไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน พี่ขวัญพยายามสร้างความเข้าใจให้กับลุง ถึงข้อดีของการร่วมอบรม และพยายามต้อลุงทุกวิถีทางทั้งถูกลุงต่อว่าและพูดจาไม่ดีใส่ แต่พี่ขวัญก็ไม่ละความพยายามที่จะดึงให้ลุงเข้าร่วมโครงการ จนสุดท้ายคุณลุงก็ยอมมาอบรม O&M ซึ่งสิ่งทำให้พี่ขวัญภูมิใจมากที่สุดคือการได้เห็นการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และพัฒนาการเชิงทักษะการช่วยเหลือตนเองที่ดีขึ้น ทุกวันนี้ลุงเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่อารมณ์แจ่มใส ไม่โมโหร้าย ขอบพูดคุยกับเพื่อนๆ และที่สำคัญลุงเอ็นดูพี่ขวัญเหมือนลูกเหมือนหลานนับแต่นั้นมา ซึ่งสังเกตสีหน้าพี่ขวัญ ตลอดเวลาที่เธอเล่า เธอมีแต่รอยยิ้มและความตื่นเต้นใจ จนทำให้เราคนฟังอดยิ้มตามไม่ได้ และนี่คืออีกหนึ่งเรื่องราวของความประทับใจ



3.เรื่องราวของพี่เหม้ม

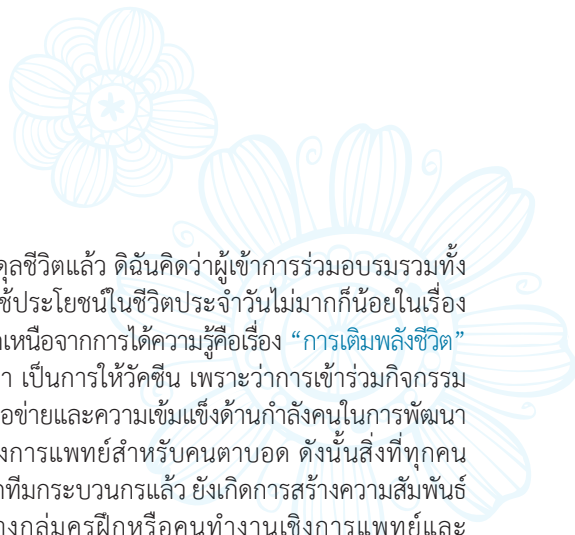
ซึ่งเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการในชุมชนอีกคนหนึ่ง ที่ได้มีโอกาสพูดคุยกับเธอ ตอนที่เดินหลับตาและทิมกระบวนการ ให้จับคู่สนทนากับบุคคลที่อยู่ใกล้ๆ เราพูดคุยทำความรู้จักกัน เมื่อได้ฟังเรื่องราวของการเป็นครูฝึกและเรื่องของคนตาบอดที่พี่เหม้มเล่าแล้วรู้สึกประทับใจ โดยเธอเล่าว่า การเป็นครูฝึกที่ดีในแบบของเธอนั้น คือ การใส่ใจ และคิดเสมอว่าคนตาบอด คือ ญาติ การลงพื้นที่ไปแต่ละครั้ง ไม่ใช่แค่การสอนทักษะ O&M แต่เป็นการเข้าไปสร้างความสัมพันธ์ กับคนตาบอดในชุมชน ให้เขารู้สึกว่าเขามีตัวตนและมีพื้นที่อยู่ในสังคม เช่นเดียวกับคนอื่นๆ การทำงานของพี่เหม้มจึงเป็นการอุทิศตน เพื่ออยาก เห็นคนตาบอดมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มากกว่าการมองเรื่องราวได้ของตนเอง ที่มันอาจไม่แน่นอนและไม่มั่นคงนัก แต่เธอก็รู้สึกภูมิใจกับอาชีพที่เธอทำ ครั้งหนึ่งพี่เหม้มเล่าว่ามีเคสที่ดูแล ซึ่งเป็นยายแก่ๆ ได้พูดกับเธอว่า “อยากให้ภารกิจរបแบบนี้นี้ทุกวัน ครูฝึกใจดี เป็นมิตร จนอยากเห็นหน้า ครูฝึกจังเลย” พี่เหม้มพูดไปพร้อมกับ น้ำเสียงที่เป็นปลื้ม และเล่าต่อไปว่า ยายเอ็นดูเธอเหมือนลูกหลาน ทุกครั้งที่ลงไปเยี่ยม ยายก็จะมีความสุข ฝากกลับบ้านทุกครั้ง...และพี่เหม้มก็จะนำขนมนี้ไปแบ่งเพื่อนๆ จนยาย บอกว่าขนมนี้ยายตั้งใจให้หนูคนเดียว เก็บไว้กินเองบ้าง

เรื่องเล่านี้ทำให้รู้สึกว่าการเป็นครูฝึกคนตาบอด ที่หลายคนมองว่า ไม่มีความมั่นคง เงินเดือนน้อย แต่เมื่อได้เห็นผลลัพธ์ของการทำงาน ชุมชนอย่างแท้จริง กลับพบว่าคุณค่าของการทำงาน “**ไม่ได้อยู่ที่ตัวเงิน แต่อยู่ที่ความสุข**” ซึ่งจากกรณีพี่เหม้มและคุณยายนั้น ทั้งสองคน ต่างก็เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับในขณะเดียวกัน

❖ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม อบรม O&M

การร่วมงานในครั้งนี้ ตอนแรกไม่ได้คาดหวังอะไรมากมาย แค่อยากเข้าใจมุมมองของครูฝึกที่ทำงานร่วมกับคนตาบอดให้มากขึ้น ในหลากหลายมิติ และมุมมองของการทำกระบวนการ Dialogue ที่ตนเองไม่เคยเข้าร่วม แต่สิ่งที่ได้เรียนรู้จริงๆ มีมากกว่านั้น นั่นคือ “การรู้จักตนเอง” การนั่งอยู่กับตัวเอง และการเข้าใจตัวเองให้มากขึ้น ก่อนที่เราจะไปเรียนรู้และทำความเข้าใจคนอื่น ทั้งต่อการทำงานและกับคนรอบข้างในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นการสอดแทรกเรื่อง “โหมตชีวิต” ยิ่งทำให้ดิฉันเข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้นว่า คนทุกคนล้วนแต่ต้องมีวันที่พบเจอกับเรื่องราวที่ทำให้เป็นทุกข์ จนทำให้เราตกอยู่กับสภาวะที่เรียกว่า “โหมตปกป้อง” แต่อย่างไรก็ตาม เราต้องปรับตัวเพื่อให้ชีวิตเข้าสู่ “โหมตปกติ” โดยต้องเรียนรู้และปรับโหมตชีวิตนี้ให้เกิดความสมดุลอีกครั้ง

ซึ่งฉันคิดว่าการปรับสมดุลนี้จะเกิดขึ้นได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวเรา ถ้าหากคิดแบบเป็นวิทยาศาสตร์นั้นอาจเชื่อมโยงระหว่างการทำงานของกลไกสมองกับการแสดงออกที่สั่งการให้เราตอบสนองต่อสิ่งเร้าจนแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาทั้งเชิงบวกและเชิงลบ แต่นั่นคือพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย สิ่งสำคัญที่ตัวเราต้องควบคุมให้เกิดความสมดุลคู่กันไปคือ การควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเอง ให้รู้ให้ตื่น และตระหนักอยู่ตลอดเวลา ว่าเรากำลังทำอะไร หมายถึงว่า เราต้องมี “สติ”



เมื่อพูดถึงเรื่องโหมดสมดุสชีวิตแล้ว ดิฉันคิดว่าผู้เข้าการร่วมอบรมรวมทั้งตัวฉันด้วย คงได้นำเคล็ดลับนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันไม่มากนักน้อยในเรื่องขององค์ความรู้ แต่สิ่งที่สัมผัสได้นอกเหนือจากการได้ความรู้คือเรื่อง “การเติมพลังชีวิต” หรืออาจเรียกตามพีครูฟีกคนหนึ่งว่า เป็นการให้วัคซีน เพราะว่าการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ มุ่งเน้นให้เกิดการสร้างเครือข่ายและความเข้มแข็งด้านกำลังคนในการพัฒนาระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์สำหรับคนตาบอด ดังนั้นสิ่งที่ทุกคนจะได้นอกเหนือจากองค์ความรู้จากทีมกระบวนกรแล้ว ยังเกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและน่าประทับใจระหว่างกลุ่มครูฟีกหรือคนทำงานเชิงการแพทย์และสาธารณสุขด้วยกันเอง ที่ทุกคนต่างทำงานเพื่อคนตาบอดในชุมชนเหมือนๆ กัน แต่สิ่งที่แตกต่างกัน คือ การพบเจอสภาพปัญหาระหว่างการทำงานที่แตกต่างกันไป ตามบริบทของพื้นที่ และจากการฟังเรื่องราวประกอบด้วยรอยยิ้มที่พีครูฟีกได้แลกเปลี่ยนกันนั้น ทำให้ฉันรู้สึกว่ พวกเขาดูมีพลังและมีแรงบันดาลใจเดียวกัน เพื่อจะช่วยเหลือคนตาบอดให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หากแต่การทำงานด้านนี้มันไม่ได้สวยหรูและราบรื่นตลอดเวลา คนทำงานย่อมเจอปัญหาในหลากหลายรูปแบบเนือยบ้าง ท้อบ้างแต่ก็ลุกขึ้นสู้ใหม่ทุกครั้ง ดังนั้นการมาอบรมในครั้งนี้ ที่กล่าวว่าเหมือนเป็นการมาเติมพลังชีวิต ก็เพราะว่าทุกคนรวมทั้งตัวฉันเอง ได้มีเวลาทบทวนเรื่องราวของตนเองมากขึ้น และได้ค้นพบวิธีการทำให้ชีวิตมีความสุข แม้จะต้องพบเจอกับวันที่ทุกข์และวันที่สุขอีก เมื่อเข้าใจตนเองมากขึ้นแล้ว ก็ย่อมมีผลดีกับทั้งตัวเอง ครอบครัว คนรอบข้าง และต่อการทำงาน โดยเฉพาะการทำงานที่ต้องการแรงบันดาลใจเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับเพื่อนมนุษย์ซึ่งเป็นคนตาบอด ให้เขาสามารถอยู่ร่วมกับเราได้อย่างเท่าเทียมและมีความสุขในสังคม



จิรนนท์ ปุริมาตย์
(นัน)

หากจะให้เล่าเรื่องคนตาบอดที่เราได้ยินได้ฟังแล้วเกิดความประทับใจจะได้สัก 2 เรื่อง คือ เรื่องแรก ได้ฟังจากพี่บอล ซึ่งมาจาก รพ.ท่าบ่อ จ. หนองคาย พี่บอลเล่าว่า “..ภาพที่เห็นลุงคนตาบอด เชื้อสายเวียดนามคนหนึ่ง เดินไปในทางเดิมๆ ของทุกเช้าในทุกวัน เป็นภาพที่คุ้นตาของคนในย่านชุมชนนั้น แต่จะมีสักกี่คนที่สังเกตเห็นว่า คุณลุงสามารถเดินคืบไปวันละนิด ผ่านบ้านคนเพิ่มขึ้นวันละหลัง สองหลังซึ่งลุงจะจดจำบ้านที่ตนเคยผ่านมาแล้วไว้ และจดจำเพิ่มเติมขึ้นทุกวันๆ จนวันหนึ่งที่ลุงสามารถมาถึงเป้าหมาย สถานที่ที่ที่ว่านั้นมีอยู่ทั่วไปในหลายชุมชนที่ว่ากันว่าเจริญแล้วที่ประตูทางเข้าจะมีเสียงเมื่อที่คนเปิดประตูเข้าหรือออก เป็นเสียงที่พวกเราทุกคนคุ้นชิน...เมื่อลุงได้มายืนอยู่หน้าสถานที่แห่งนั้น และได้ยินเสียง “ปึงป้อง..” พร้อมกับประตูก็เปิดออก ลุงก็ก้มลงกราบ ณ ตรงหน้าประตูนั้น เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความดีใจอย่างที่สุด ที่ในเวลาสองเดือนที่ผ่านมา ลุงได้ฝึกเดินทางโดยลำพังจนมาถึงตรงนี้ได้ คนที่ไม่เคยอยู่ใกล้ชิดกับคนตาบอดมาก่อน อาจไม่รู้ว่ามันยากเย็นแค่ไหนกับการเดินทางไปถึงเป้าหมายปลายทางโดยลำพัง แม้ว่ามันอาจจะอยู่ห่างออกไปเพียงแค่ 500 เมตร” หลังจากได้ฟังเรื่องราวของพี่บอล ทำให้เรารู้สึกว่าข้างในของเรามันสั่นคลอนมากๆ การไปถึงเซเวนของคุณลุงมันเปรียบเทียบกับได้กับการที่คุณลุงสามารถขยายพื้นที่ชีวิตมีพื้นที่ใหม่ๆ สามารถออกไปจากที่เดิมๆ และมีความสุขมากขึ้นจากการค้นพบสิ่งนี้

เรื่องที่สอง เป็นเรื่องของพี่เต๋า ที่เล่าว่า “...มีพระตาบอดอยู่รูปหนึ่ง ที่ได้รับการฝึก O&M กระบวนการฝึก O&M หลังจากนั้นได้กลับไปใช้ชีวิตปกติอยู่ที่วัด ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะอยู่แต่ในกุฏิ ไม่กล้าที่จะออกไปไหน ใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ทุกวัน จนมาวันหนึ่งท่านคิดอยากเดินไปให้ถึงบ่อน้ำที่มีอยู่ในวัดนี้ ซึ่งหลังจากที่ท่านตาบอดท่านก็ไม่ได้ไปที่นั่นอีกเลย ท่านจึงได้ใช้ทักษะที่ได้เรียนมาทั้งหมดจากครูฝึก O&M ค่อยๆ เดินและฟังเสียงรอบตัว ท่านเดินไปมา ผิดๆ ถูกๆ อยู่นาน จนมาถึงทางที่เป็นทางลาดลง ท่านก็เริ่มระวังตัวในการเดิน และคิดว่านี่น่าจะเป็นทางลงไปถึงบ่อน้ำแน่ๆ ท่านใช้ไม้เท้าขาวกวาดไปรอบๆ อย่างระวัง ซึ่งมีอยู่จังหวะหนึ่งที่ท่ากว้างไม้ไปสัมผัสน้ำเข้า ทำให้ท่านรู้ว่าได้มาถึงบ่อน้ำแล้ว ท่านดีใจมากที่สามารถทำได้ สามารถเดินทางถึงที่หมายได้สมความตั้งใจ ท่านได้ทลายความกลัวของตนเองสำเร็จแล้ว..”



อีกมุมหนึ่งขอเล่าเรื่องเกี่ยวกับครูฝึก O&M ที่เราประทับใจ ขอพูดถึงแม่ดา จากโรงพยาบาลร้อยเอ็ด ใครที่ได้สัมผัส และพูดคุยกับแม่ดาคนนี้ คงคิดเหมือนๆ กันว่า ทำไมเธอคนนี้ดูใจดีและมีน้ำใจ มีลักษณะที่เป็นมิตรและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา แม่ดาเป็นคนดี แต่มาใช้ชีวิตและทำงานที่จังหวัดร้อยเอ็ดในภาคอีสานมานานแล้ว งานที่ทำก็อยู่ในกลุ่มงานฟื้นฟูที่เป็นการทำงานเพื่อช่วยเหลือคนพิการ และก็ยังเป็นครูฝึก O&M ด้วย

ในการเข้าร่วมทำกิจกรรมระหว่างสัปดาห์ ได้อยู่ด้วยกันกับแม่ดาจะเห็นเลยว่า เมื่อไรที่มีช่วงเวลาให้เล่าเรื่องการทำงาน อุปสรรค ความทุกข์ในชีวิต หรือแม้กระทั่ง การเล่าเรื่องชีวิตของตนเอง แม่ดาก็จะไม่ลืมที่จะเล่าเรื่องการเป็นครูฝึก O&M ทำให้เราสัมผัสได้ว่างานนี้คงอยู่ในเนื้อในตัวเธอไปแล้ว ในการเล่าเรื่องความทุกข์ของชีวิต เธอก็จะเล่าเรื่องการทำงานด้วย ที่เธอเล่าคือ มีอยู่วันหนึ่งเธอต้องลงพื้นที่ไปกับทีมสหวิชาชีพ งานฟื้นฟูฯ เธอเล่าว่า เธอพยายามที่จะบอกเล่าเรื่องราวของงาน O&M และเคสคนตาบอด ที่เธอต้องลงไปหาในการลงพื้นที่ครั้งนี้ด้วย เธอพยายามให้คนอื่นเห็นความสำคัญ ในงานของเธอ และถึงแม้การลงพื้นที่ครั้งนี้เธอจะทำงานช่วยเหลือเพื่อนแผนกอื่น อย่างเต็มที่ แต่ในเวลาที่ต้องการให้ทีมไปเยี่ยมเคสของเธอ กลับไม่มีใครไป เธอร้องไห้ และเสียใจมากที่เพื่อนไม่เข้าใจและไม่เห็นความสำคัญของงาน O&M ที่เธอรักและรู้สึกผูกพันมากๆ

เธอยังเล่าต่ออีกว่าแม้การทำงานกับญาติของคนตาบอด เธอก็ประสบปัญหาเช่นกัน ก่อนเธอลงพื้นที่ เธอคิดตลอดว่างานฝึกทักษะ O&M นี่เป็นเรื่องที่ดีมากที่จะช่วยเปิดโอกาสทางสังคมให้คนตาบอดได้มีพื้นที่ มีการแสดงออก และได้ทำกิจกรรมต่างๆ มากกว่าการอยู่กับบ้านเฉย และรู้สึกหมดคุณค่าในตัวเอง แต่ในการทำงานจริงญาติเองกลับไม่เข้าใจ ไม่อยากให้คนตาบอดมาฝึกกับเธอ เพราะด้วยความเป็นห่วงคนตาบอดและระแวงระวังกลุ่มครูฝึกที่จะมาพาคนตาบอดไป และยังมีญาติอีกส่วนหนึ่งซึ่งถึงแม้ยอมปล่อยให้คนตาบอดมาร่วมอบรมแล้ว แต่เมื่อคนตาบอดอบรมเสร็จคนตาบอดสามารถช่วยเหลือตัวเอง และออกไปนอกบ้านเองได้ ญาติกลับมองว่า การออกนอกบ้านเป็นสิ่งที่คนตาบอดไม่ควรทำ แล้วโทษว่า เป็นเพราะการฝึก O&M เพราะเมื่ออบรมเสร็จแล้วคนตาบอดก็ไม่เคยอยู่บ้านเลย เติลิด ใจแตก ออกไปอยู่แต่่นอกบ้าน แต่ญาติเองก็ไม่ได้บอกว่าคุณค่าความสุขของคนตาบอดอาจจะอยู่ที่นอกบ้านก็ได้ แม้แต่ก็คิดว่าอาจจะต้องทำการบ้านกับญาติมากขึ้นด้วย

จากความมุ่งมั่นทุ่มเทของแม่ดาที่เราเห็นได้จากสีหน้า แววตา ท่าที และเรื่องเล่าทั้งหมด ทำให้เราคิดเลยว่า จะมีคนแบบแม่ดาอีกสักกี่คนที่ทุ่มเทในการทำงานและทำเพื่อคนอื่นขนาดนี้ ไม่แปลกใจเลยที่เมื่อคราวที่ลงพื้นที่เยี่ยมคนตาบอดเมื่อปีก่อนจะได้เห็นภาพที่คนตาบอดเขาเล่าถึงครูฝึก O&M ของเขา แล้วร้องไห้ร้องไห้ด้วยความซาบซึ้งประทับใจ มาวันนี้เข้าใจแล้วจากความพยายามสอน และฝึกฝนให้คนตาบอดเกิดพัฒนาการในการใช้ชีวิตประจำวัน และออกจากพื้นที่ความกลัวเดิมๆ สามารถใช้ชีวิตที่อิสระกว่าเดิมได้ ความพยายาม ความใส่ใจต่างๆ ของครูฝึกที่ได้ทอเป็นสายใยความผูกพันระหว่างนักเรียนกับครูขึ้น มันไม่ใช่เรื่องของบุญคุณ แต่เชื่อว่าเป็น “การให้” ที่ผู้ให้อย่างครูฝึกเองก็ได้รับกลับมาแบบเต็มๆ เช่นกัน

วิภาสิริ บุญชูช่วย
(อ้อม)

เมื่อกระบวนการของวิทยากรเริ่มต้นขึ้นภายใต้บรรยากาศสบายๆ อบอุ่น และปลอดภัย ทีม สสพ. ก็กระจายตัวเข้าไปเรียนรู้กับกลุ่มครูฝึกที่นั่งล้อมวงกันอยู่ 6-7 กลุ่ม ซึ่งกระบวนการเรียกกลุ่มเหล่านั้นว่า “บ้าน” เราเลือกเข้าบ้านหลังหนึ่งที่มีสมาชิกมาจากหลากหลายที่มีทั้งหญิงและชาย อาวุโสมากอาวุโสน้อย และมีทั้งที่เป็นครูฝึกและไม่ได้เป็นครูฝึกแต่เป็นนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง

คนแรกที่เราเริ่มการพูดคุยก็เริ่มด้วยท่าทางบุคลิกแบบคนใจดี เธอมีอาวุโสมากที่สุดในกลุ่ม ชื่อ “พีตูก” เป็นพยาบาลวิชาชีพ ฝ่ายจักษุ โรงพยาบาลขอนแก่น พีตูกเล่าว่าแม้ตัวเองจะไม่ได้เรียนเป็นครูฝึกมาก่อน แต่ก็ได้มีโอกาสมีประสบการณ์ทำงานกับคนตาบอดด้วย โดยการลงพื้นที่ไปเยี่ยมบ้าน ครั้งหนึ่งที่พีตูกและทีมเยี่ยมบ้านได้ไปเยี่ยมคุณยายตาบอด หลังจากการพูดคุย พีตูกได้ถามคุณยายถึงความต้องการได้รับการช่วยเหลืออะไรหรือไม่ คุณยายตอบว่าต้องการวิทยุเพื่อไว้ฟังเพลง เพราะตามองไม่เห็นจะได้มีวิทยุเป็นเพื่อนแก้เหงา หลังจากนั้น พีตูกและทีมก็จัดหาวิทยุให้ได้สมใจคุณยายทันทีที่เสียงเพลงจากวิทยุดังขึ้น รอยยิ้มปรากฏที่ใบหน้าของคุณยาย ไม่น่าเชื่อว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ง่ายขนาดนี้ ไม่ใช่เรื่องยากเลย

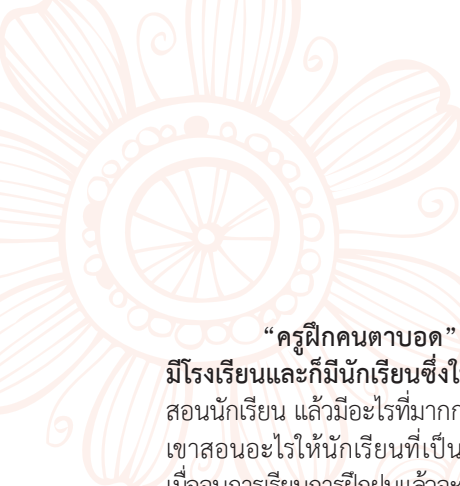
เป้าหมายของครูฝึกเองก็ไม่ต่างจากสิ่งทำงานของพีตูกหรือใครอีกหลายคน กำลังพยายามทำ เพื่อสร้างรอยยิ้มความสุขให้แก่คนตาบอด สำหรับการเข้ามาในเวที O&M นี้แม้ว่ากลุ่มเป้าหมายหลักคือครูฝึก O&M แต่ในส่วนของโรงพยาบาลขอนแก่นมีการทำงานร่วมกันเป็นสหวิชาชีพในการดูแลคนพิการ ทั้งนักรักษาพยาบาล พยาบาล ดังนั้น ในครั้งนี้พีตูกจึงมีความสนใจและตั้งใจที่จะเข้าร่วม อยากมาเรียนรู้แลกเปลี่ยนกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องท่านอื่นๆ ด้วย



หลายครั้งที่มีความเกิดขึ้นว่า หากเรามีความรู้สึกไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน เราจะรู้สึกอย่างไร? มีกะจิตกะใจทำงานแค่ไหน? การดำเนินชีวิตเราจะเป็นอย่างไร? มีตัวอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของ “พี่เหม้ม” หนึ่งในบรรดาครูฝึกที่มาร่วมงานกับเราครั้งนี้ พี่เหม้มมีพื้นฐานเดิมมาจากสายงานที่ไม่เกี่ยวกับคนตาบอดหรืองานด้านการแพทย์ และสาธารณสุขเลย แต่ด้วยความบังเอิญที่มีคนรู้จักทำงานที่โรงพยาบาลโสธร ซึ่ง ณ ขณะนั้นมีการเปิดรับสมัครครูฝึก O&M เพื่อส่งไปอบรมที่วิทยาลัยราชสุตา ด้วยจังหวะของชีวิตที่กำลังเปลี่ยนแปลงหรือเหตุใดตลใจอะไรก็ตาม หลังจากทีพี่ที่โรงพยาบาลโทรมาแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ให้ทราบ พี่เหม้มสนใจสมัครโดยไม่รอช้า หลังจากดูประวัติของผู้สมัครที่เข้ามา ดูเหมือนว่าผู้บริหารได้หมายตาคคนที่มาสายงานด้านคนพิการอยู่แล้วมากกว่า แต่อย่างไรพี่เหม้มก็อยากลองได้มีโอกาสสัมภาษณ์ดู ด้วยความอยากรู้ว่าใครคือคนที่ จะได้รับการคัดเลือก แต่ไม่น่าเชื่อว่าในที่สุดพี่เหม้มก็ได้รับการคัดเลือกเป็นครูฝึก และถูกส่งไปอบรมที่วิทยาลัยราชสุตาเป็นเวลาหนึ่งเดือน ต้องจากครอบครัว ลูกที่น่ารัก แต่มั่นคงคุ้มค่ากับสิ่งที่เหม้มได้รับทั้งความรู้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ และเพื่อนร่วมรุ่นที่มีจุดหมายเดียวกัน

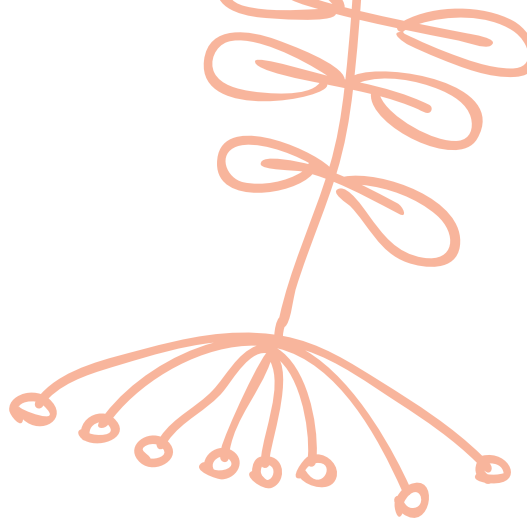
แม้จะมีความรู้และความตั้งใจเต็มที่แต่การกลับไปขับเคลื่อนงานให้เกิดจริงไม่ใช่เรื่องง่าย ทั้งการค้นหาคนตาบอด การประสานความร่วมมือกับเครือข่ายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การต้องทำหน้าที่เป็นครูฝึกคนตาบอดจริงๆ ซึ่งต่างจากการเรียนรู้แบบทบทวนทฤษฎีที่วิทยาลัยราชสุดา ด้วยความเป็นคนมีบุคลิกแบบกระตือรือร้น พุดจาโผงผาง มุ่งมั่น พุ่งชน แต่มีความจริงใจ ในระยะแรกๆ ของการสร้างความสัมพันธ์กับคนตาบอด หรือแม้แต่กับเพื่อนร่วมงานด้วยกันก็จะผิดๆ สักหน่อย แต่หลังๆ คนตาบอดเขาก็รู้และบอกว่า “..เสียงครูเหม่หม่เขาก็เป็นอย่างนี้เอง ไม่มีอะไรหรอก ไม่ดู..” อย่างไรก็ตามพี่เหม่หม่ก็พยายามปรับนำเสียงในการพูดคุยกับคนตาบอด เพราะเข้าใจธรรมชาติของคนตาบอดที่ใช้ประสาทสัมผัสทางการได้ยินเป็นหลัก มองไม่เห็นสีหน้า และแววตา หรือรอยยิ้มของคนพูด ทุกวันนี้พี่เหม่หม่ยังทำหน้าที่เป็นครูฝึก O&M อย่างเต็มที่ แม้ว่าในบางครั้งจะมีความสั่นคลอนภายในใจ ด้วยเพราะไม่รู้ว่โครงการ O&M นี้จะมีอยู่ต่อไปอีกนานแค่ไหน โรงพยาบาลจะเลิกจ้างเมื่อไหร่ เธอกล่าวว่า “..เพื่ออยากให้งานบริการนี้คงอยู่ตลอดไป เพราะงานนี้สร้างคุณค่าและเห็นประโยชน์จริงกับชีวิตของคนตาบอด” และครูฝึกคนอื่นๆ ก็เห็นด้วยกับพี่เหม่หม่ เรายังได้ยินอีกหลายเรื่องราวจากครูฝึก ซึ่งสังเกตได้ว่าแต่ละคนนั้น เวลาเล่าจะฉายแววตาแห่งความสุขที่ได้พูดถึงความประทับใจความภูมิใจที่ตนได้รับการเป็น “ครูฝึก O&M” ให้กับคนตาบอด

แพรว เอ็มม่อน
(แพรว)



“ครูฝึกคนตาบอด” คำๆ นี้ฟังเผินๆ ตามความเข้าใจของตัวเองก็มีครูมีโรงเรียนและก็มีนักเรียนซึ่งในที่นี้ก็คือคนตาบอด แล้วอย่างไรละ? ครูก็ทำหน้าที่สอนนักเรียน แล้วมีอะไรที่มากกว่านั้นหรือ? คำถามนี้ชวนให้เราคิดต่อว่า คุณครูกลุ่มนี้เขาสอนอะไรให้นักเรียนที่เป็นคนตาบอดกันแน่? แล้วคนตาบอดจะเรียนอย่างไร? เมื่อจบการเรียนการฝึกฝนแล้วจะได้อะไร? เราเริ่มค่อยๆ ลุกคิดขึ้นมาว่า การเรียนการสอนนี้มีอะไรที่พิเศษ หรือมีอะไรที่แตกต่างจากการเรียนทั่วไปที่เราเรียนๆ กันมาตั้งแต่วัยเด็กไหม สิ่งที่เราได้รับการเข้าเรียนก็คือ ความรู้ ทักษะ ความสามารถ หรือเข้าใจง่ายๆ คือได้วิชาติดตัวเพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพในอนาคต แต่ยอมรับโดยคุณครูเลยว่า เรียนมาแบบนี้ก็เป็นสิ่งที่เราคิดว่าสนุกๆ ดิบๆ นำมาใช้บริโภคได้บ้างไม่ได้บ้าง พอโตขึ้นมาก็น่าจะคิดอย่างงงๆ ว่า บางวิชานี้เราเรียนไปทำไมนะ เช่น แคลคูลัส สมการ ถอดรูป แถมมียกกำลังสองกำลังสามอีกตั้งหาก อะไรทำนองนี้แต่ก็ไม่แน่นะ ถ้าเรามีสมองอันปราดเปรื่องแบบไอส์ไตน์ เราอาจจะเรียนสิ่งเหล่านั้นแล้วค้นพบอะไรใหม่ให้กับโลกก็ได้

ขอกลับมาที่ประเด็นเดิม คือเรื่องของครูฝึกคนตาบอดที่ทำให้เราเกิดคำถามขึ้นในใจว่า คุณครูเหล่านั้นเค้าสอนอะไรกันบ้าง? ก็คิดว่าเค้าคงต้องมีวิธีสอนในแบบฉบับของตัวเองที่คงจะไม่เหมือนกับคุณครูในห้องเรียนที่เราเคยเรียนมาอย่างแน่นอน ฉะนั้น เมื่อมีโอกาสที่ดีที่เราจะได้ทำความรู้จักกับคุณครูกลุ่มนี้ ได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ในด้านต่างๆ ด้วยกัน ก็นับว่าเป็นโอกาสที่ดีที่ต้องรีบไขว่คว้าไว้ และจากโอกาสที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการเข้าร่วมอบรมครั้งนี้ ทำให้ได้ร่วมเรียนรู้ประสบการณ์ดีๆ มากมายจนกลายมาเป็นเรื่องเล่าจากเรื่องเล่าอีกครั้ง



การเริ่มกระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นท่ามกลางการนั่งล้อมวงสนทนาในกลุ่มเล็กๆ ที่รายล้อมไปด้วยครูฝึกที่อายุแต่ละคนไม่ได้เป็นปัญหา เราเริ่มต้นด้วยการมาฟัง ไม่ได้มาแนะนำหรือมาชี้แนะอะไรทั้งสิ้น การฟังอย่างตั้งใจทำให้เราได้เรียนรู้มาก และลึกซึ้ง การได้สังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียงที่เปล่งมาแต่ละคำ ล้วนบอกได้นั่นนอกมาจากใจจริงๆ ของครูฝึกแต่ละคน หลายเรื่องราวที่ประทับใจ ไม่อาจบรรยายออกมาเป็นข้อความได้หมด เพียงแค่รู้ว่าแต่ละคำนั้นมีความหมายจริงๆ จะขอหยิบยกบางเรื่องราวมาถ่ายทอดเพื่อเติมเต็มคุณค่าในอีกแง่มุมหนึ่งของชีวิต

“...ตอนแรกก็ไม่รู้หรอกว่าต้องทำอะไรบ้าง แต่รู้ว่าต้องใช้เวลา ต้องใช้ความอดทนมาก เพราะตัวเราเองขนาดตาดำๆ ยังฝึกลำบากเลย” นี่เป็นเสียงหนึ่งในวงสนทนาที่ได้เริ่มต้นขึ้น “..แต่พอได้มาสอนคนตาบอดจริงๆ แล้ว โอ้โห หนูภูมิใจสุดๆ หนูว่าหนูได้บุญมากๆ เลยนะ” สีหน้า ท่าทางและแววตาคนเล่า เริ่มเปล่งประกายชวนให้เราอยากรู้อย่างยิ่ง เสียงใสๆ เล่าต่อว่า “..เราก็เด็กกว่าเค้าเนาะ อายุน้อยกว่า เวลาจะพูดจะบอกจะสอนอะไรเค้า เราก็ต้องพยายามมากจริงๆ แล้วคนตาบอดก็ไม่ได้อยากมาเรียน O&M ทุกคนนะ บางคนก็ดื้อ บางคนก็บอกประมาณว่า ตาบอดแล้วจะไปทำอะไรได้ อยู่ไปวันๆ ก็พอแล้ว บางคนก็ท้อ เรียนๆ ไปก็เหนื่อย ทำไม่ได้ อย่างที่ใจต้องการ อยากหยุดแล้ว บอกว่ายาก ไม่นไหว หรือแม้แต่บางคนในบ้านพวกญาติๆ เองนั้นแหละที่เป็นห่วง เป็นกังวลมากจนเกินไป จนไม่อยอมปล่อยให้คนตาบอดได้ออกมาเรียนรู้ หรือสร้างคุณค่าความหมายให้กับชีวิตตัวเอง” เรานั่งฟังก็พยักหน้าคล้อยตาม เพราะเข้าใจดีถึงความเป็นห่วงเป็นกังวล ญาติเราเองก็มีที่สายตาไม่ตีมองไม่ค่อยชัด ฝ้าฟางลงตามอายุที่สูงขึ้น เวลาเค้าจะหยิบจับอะไรเราก็เป็นกังวลว่าเค้าจะได้รับอันตราย ข้อนั้นเข้าใจได้

อีกเสียงหนึ่งถ่ายทอดเรื่องราวว่า “..นักเรียนคนตาบอดที่ตั้งใจเรียนก็มีนะครับ ขนาดอายุเยอะแล้วด้วย เขาจะมารอตั้งแต่ผมยังไปไม่ถึงทุกครั้ง เตรียมพร้อมมาก มาด้วยพลังใจเต็มเปี่ยม เคื่อบอกว่าไม่อยากให้ลูกหลานต้องมาคอยนั่งดูแล บ้อนข้าว บ้อนน้ำกันตลอดเวลา อยากทำอะไรก็ได้ด้วยตัวเองบ้าง เคื่บตั้งใจมากครับ เราเองที่เป็นครูก็ยังมีพลังในการสอนมากขึ้น การสอนของเรานี้แหละครับจะช่วยให้เขาสามารถลุกขึ้นมาดูแลช่วยเหลือตัวเองได้ ตั้งแต่การใส่เสื้อผ้า การกิน การนอน การเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ การเดินในบ้าน และที่ทำให้ครูอย่างเราภูมิใจมากคือ การได้เห็นเคื่บเดินออกไปนอกบ้านครับ..” เสียงนั้นยังเล่าต่อไปอีกว่า “..มีอยู่เคื่บหนึ่ง ลุงแก่ก็แก่แล้ว แรกๆ ก็เหมือนจะท้อแท้ หดเคื่บกำลังใจ ดูอะไร ก็สอนให้ก็ยากไปหมดสำหรับเคื่บ เราเองก็เหมือนอยู่เป็นญาติเคื่บเลย นอกจากที่เรียนแล้วยังไปมาหาสู่ที่บ้านคอยพูดคุยอยู่ เป็นเพื่อน บอຍเข้าๆ ความพยายามเริ่มเป็นผล ลุงแก่เริ่มฮึด มีกำลังใจมากขึ้น จนในที่สุดญาติของลุงแก่มาบอกว่า ลุงเคื่บไปตลาดในหมู่บ้านเองได้แล้ว ผมรู้แล้วว่าตาไหลเลย เพราะตลาดกับที่บ้าน ห่างกันเกือบ 3 กิโลเมตร ผมก็ไม่อยากเชื่อ และก็อดเป็นห่วงไม่ได้ วิธีการที่ผมทำได้คือ ตามลุงแก่ไปโดยไม่ให้แก็รู้ตัวครับ ค่อยๆ เดินตามแก็ไปต่างๆ บางวันก็ปั่นจักรยานตามแก็ไปตลาด จนผมรู้ว่า ในที่สุดลุงแก่ก็ทำได้ด้วยตัวเอง ทุกวันนี้ ผมผมไปบ้านลุง แกจะหาน้ำมาให้ผมกิน เอาขนมมเนย ผลไม้อะไรมาให้ แก็บอกว่า ถ้าไม่ได้ผม แก็คงไม่สามารถมีชีวิตแบบนี้ได้ แก็ไม่คิดว่ คนตาบอดอย่างแก็ จะลุกขึ้นมาทำอะไรต่อมิอะไรด้วยตัวเองได้ แก็มตอนนี้อยู่ช่วยเมียทำงานบางอย่างได้ด้วยครับ แก็บอกว่าชีวิตเปลี่ยนไปเลย มันมีคุณค่ามากขึ้น เราฟังแล้วก็อดน้ำตาเร้นขึ้นมาไม่ได้ด้วยความปลื้มปีติ ที่เราสามารถช่วยให้คนตาบอดที่มองไม่เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ของตนเอง กลับกลายเป็นตระหนักในคุณค่าความหมายชีวิตตัวเอง และยังสามารถเผื่อแผ่ไปให้คนรอบข้างได้อีกด้วย”

“..ก็คล้ายๆ กันนะคะ หลังจากสอนเสร็จ พี่เองก็ใช้วิธีการตามไปคุยที่บ้าน และก็ไปแอบดูเหมือนกัน ลองท้าทายให้โจทย์คนตาบอดไปว่าให้ลองทำนู่นทำนี่ แล้วเราก็ไปแอบติดตามดูเสียๆ ประทับใจในตัวคนตาบอดแต่ละคนมากคะ อีกอย่างก็รู้สึกภูมิใจในตัวเองด้วย เหมือนกับว่าเราได้ทำประโยชน์ให้กับคนอื่นหลายคน เวลาเจอกันเมื่อไรก็เอาของมาให้กันเสมอเลย” ทั้งแววตาและน้ำเสียงที่ปลั่งออกมาบ่งบอกว่าคนเล่ารู้สึกไม่ต่างจากเพื่อนในวงที่ได้เล่ามาก่อนหน้าแล้ว

“..จะว่าไปมีคนตาบอดอีกหลายคนนะค่ะที่ยังไม่มีโอกาสเข้าถึง เพราะว่าการเรียนก็ต้องใช้เวลามากพอสมควร ครูฝึกก็มีไม่เพียงพอหรอกค่ะ ในหลายๆ พื้นที่ ยังขาดแคลน เท่าที่รู้คนตาบอดบางคนก็มีโรคประจำตัว จะกินยาก็ต้องรอญาติ และบางคนยังขาดการดูแลที่ดี ซึ่งหากเราจะสามารถช่วยทำให้เค้าช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง มันก็จะดีไม่น้อย เพราะบางเคสที่เจอคือ มาเรียนๆ แล้วหายไป เราก็สงสัยเลยไปเยี่ยมที่บ้าน สรุปคือป่วย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ญาติก็ไม่ได้สนใจ สุดท้ายก็ตายไปก่อนก็มี”

กรณีนี้ทำให้รู้สึกว่าการต้องการครูฝึกแบบนี้ น่าจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในเมื่อช่วยเปลี่ยนชีวิตคนได้ขนาดนี้ ทำไมไม่มีการขยายหรือสร้างโอกาสในการผลิตและการกระจาย ลงพื้นที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งส่งเสริมให้วิชาชีพนี้เป็นที่รู้จักยิ่งขึ้น

คุณครูแต่ละคนในกลุ่มสุนทรียสนทนาเล็กๆ ซึ่งได้ให้โอกาสร่วมเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการเป็นครูฝึกคนตาบอด และประสบการณ์ของลูกศิษย์คนตาบอดแต่ละคน ทั้งหมดนี้ทำให้เราตอบคำถามตัวเองได้แล้วว่า เค้าเรียนอะไรกัน มันไม่ใช่หลักสูตรแบบที่เราคุ้นเคยมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย แต่เป็นเรื่องการฝึกทักษะ เพื่อไปใช้ในชีวิตจริง เป็นเรื่องของการสร้างคุณค่าให้ตัวเอง เป็นความสัมพันธ์ เสมือนญาติพี่น้อง ที่ห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูล ถึงแม้แต่ละคนจะมาจากต่างถิ่น ต่างพื้นที่ และต่างฐานความรู้ แต่ครูฝึกคนตาบอดทั้งหมดที่มาร่วมกันในวันนี้ ทำให้เรารู้ว่าเค้ามีหัวใจ ยึดมั่นเหมือนกัน คือการมองเห็นคุณค่าที่นำมาสู่เปลี่ยนแปลงให้กับชีวิตคนพิการ ทางสายตาได้อย่างแท้จริง.

อัปสร จินดานงษ์
(ปอ)



เรื่องราวที่ได้ยินในวันนั้น ที่ทำให้ยังตระหนักในคุณค่าและความหมายของ “ครูฝึก O&M” เป็นเรื่องของคนตาบอดหลายๆ คนที่ได้เข้ามาเรียนรู้การฝึกทักษะ O&M ซึ่งเขาไม่ได้ได้แค่ “ทักษะ” แต่ได้ “ชีวิตที่มีความหมาย” ของเขากลับคืนมา..

“คุณยายบุญมี” หญิงชราตาบอดที่อยู่กับสามีและลูก ได้รับการฝึกจนสามารถพึ่งพาตนเองได้ในชีวิตประจำวัน ออกนอกบ้านด้วยตัวเองได้ไม่เป็นภาระของครอบครัว ซึ่งคุณยายว่า “..เหมือนได้เกิดใหม่ เมื่อก่อนนี้เป็นคนแก่ตาบอด อยู่บ้านคนเดียว ไปไหนมาไหนเองไม่ได้ ไม่มีใครไปมาหาสู่ มาแวะมาคุยด้วย มันเหงามาก แค้นจ้ะรอว่าเมื่อไหร่จะตายซักที..”

“น้ำผึ้ง” เป็นวัยรุ่นตาบอดอายุ 16 ปี พ่อแม่ตาย อาศัยอยู่กับตายายซึ่งเป็นห่วงมาก เลยไม่ให้ไปอยู่โรงเรียนสอนคนตาบอด เพราะต้องไปอยู่ประจำ ต้องไปตามต้ออยู่หลายครั้ง ค่อยๆ สร้างความไว้วางใจ จนในที่สุดเด็กคนนี้ก็เข้ามาฝึกทักษะ O&M จนช่วยเหลือตัวเอง เดินทางได้ดีขึ้น จึงคุยกับตายายว่าให้ส่งไปเรียนหนังสือเถอะ เพราะเด็กยังต้องมือนาคตอีกไกล ซึ่งเมื่อตายายเห็นความจริงใจและเห็นผลที่เกิดกับหลานก็ไว้วางใจ และช่วยกันประสานจนได้ไปเรียนหนังสือต่อ

หนุ่มตาบอดคนหนึ่ง มาตาบอดภายหลังแต่งงานได้ไม่นาน มีลูกเล็กๆ 1 คน จึงต้องกลายมาเป็นคนเฝ้าบ้าน ช่วยงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ไม่สามารถออกไปนอกบ้านเองได้เลย ภรรยาซึ่งเดิมทำหน้าที่แม่บ้านเลี้ยงลูก จึงต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว เมื่อกลับมาถึงบ้านก็ต้องมาดูแลลูกและสามีอีก ความอับจนทางของครอบครัวนี้เริ่มมีแสงสว่าง เมื่อมีโอกาสดำเนินชีวิต O&M และได้รับการฝึกทักษะนี้จนช่วยเหลือตนเองได้ สามารถเดินทางออกนอกบ้านด้วยตัวเองได้ จากนั้นก็ได้รับการส่งต่อไปฝึกอาชีพหมอนวดกับสมาคมคนตาบอดในจังหวัด ในที่สุดชายหนุ่มผู้นี้ก็กลับมาทำหน้าที่พ่อของลูก และเป็นหัวหน้าครอบครัว ทำหน้าที่หาเลี้ยงครอบครัวได้อีกครั้งหนึ่ง ด้วยอาชีพการเป็นหมอนวด ซึ่งในช่วงเทศกาลท่องเที่ยวเขาก็จะไปทำงานที่จังหวัดภูเก็ต ที่สร้างรายได้ให้ครอบครัวเพิ่มขึ้นด้วย ภรรยาก็กลับมาทำหน้าที่แม่บ้านเลี้ยงดูลูกที่ยังเล็ก

หนุ่มตาบอดอีกคนหนึ่ง เป็นมาแต่กำเนิด ไม่เคยฝึกทักษะ O&M ไม่สามารถออกจากบ้านไปไหนมาไหนเองได้ ญาติๆ จึงจับมาอยู่กับหญิงตาบอดอีกคนที่มีอายุมากกว่าสามารถช่วยตัวเองและเดินทางออกนอกบ้านได้ ทั้งคู่หาเลี้ยงชีพด้วยการเล่นดนตรี-ร้องเพลงเป็นอาชีพ เวลาไปไหนมาไหนชายตาบอดก็จะเกาะภรรยาตาบอดให้นำทางเสมอๆ เวลาอยู่บ้านก็ไม่ค่อยยอมจะช่วยเหลือตัวเอง ให้ภรรยามาคอยทำให้ เมื่อครูฝึกไปพบก็ชักชวนให้มาเรียนฝึกทักษะ O&M จนในที่สุดก็เริ่มช่วยเหลือตัวเองได้ ทั้งคู่จึงเริ่มใช้ชีวิตด้วยกันแบบที่ต่างมีอิสระมากขึ้น ลดภาระภรรยาลง ไม่ต้องคอยตามเกาะภรรยาตลอดเวลาเพราะความกลัว ทั้งคู่ต่างบอกว่ารู้สึกชีวิตดีขึ้นมาก

เด็กสาวสายตาเลือนราง อายุ 18 ปี หลังจากครูฝึกมาพบและให้ข้อมูลชักชวนให้มาฝึกทักษะ O&M นั้น พ่อแม่ก็เป็นห่วงมาก แต่ก็ยอมให้มาเรียน โดยพ่อแม่จะตามมาดูลูกฝึกแทบทุกวัน จนมั่นใจ ไว้วางใจครูฝึก และเมื่อฝึกเสร็จแล้ว เด็กช่วยเหลือตัวเองได้ดี ครูฝึกจึงแนะนำให้ส่งลูกไปเรียนต่อที่ศูนย์ฝึกอาชีพ ที่ปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พ่อแม่ก็ยินยอมเพื่อให้ลูกสามารถพึ่งพาตนเองได้มากยิ่งขึ้นในอนาคต

“ชมพู” เป็นสาวรุ่นอีกคนที่ตาบอดจากการมีเนื้องอกในสมอง ต้องผ่าตัดเอาเนื้องอกออกหลายครั้ง อีกทั้งยังต้องกินยาฮอร์โมนเพื่อควบคุมอาการอีกด้วย แต่นั่นก็จะไม่พอกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตเธอ เธออาศัยอยู่กับแม่ที่ป่วยเป็นโรคอ้วน จนไม่สามารถออกไปทำงานหรือแม้แต่เคลื่อนไหวได้โดยสะดวก พร้อมกับหลานที่เป็นลูกของพี่สาวที่ติดคุก มีหน้าซ้ำหลานก็ยังเป็นโรคสมาธิสั้นอีกด้วย สภาพการณ์เช่นนี้ทำให้คนที่ตาบอดต้องกลายมาเป็นหัวหน้าครอบครัว รับผิดชอบปากท้องของทุกคน เมื่อครูฝึกไปเจอกับชมพูมาฝึกทักษะ O&M เพื่อให้สามารถช่วยตัวเองแบบที่ปลอดภัยได้มากขึ้น หลังจากนั้นครูฝึกก็พยายามมองหาทางออกเรื่องการเข้ามาหาเงินให้มียาได้มาเลี้ยงครอบครัว ทั้งไปเรียนเป็นหมอนวด และหาของมาไปขาย จากครูฝึกกลายเป็นเสมือนญาติผู้ใหญ่ ที่เธอไว้วางใจที่สุด จนวันหนึ่งเธอจึงเอ่ยกลับครูฝึกว่า “..หนูมีเรื่องที่ยากจะบอกครู เป็นเรื่องที่หนูไม่เคยบอกใครเลย แม้แต่แม่ คือที่หนูพอมีกินกันอยู่บ้างตอนก่อนที่จะได้มาฝึก O&M เพราะมีคนมาพาหนูไปขายตัว เขามาถามหนูว่าอยากได้เงินไหม เขาติดต่อให้ได้ หนูไม่มีทางเลือกจึงยอมไป..” เมื่อได้ยินนั้นครูฝึกเธอล้ำว้าเธอตกใจและเป็นห่วงว่า เธอจะมีโอกาสทั้งที่ตั้งใจ และติดเชืโรคทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ ได้ ก็ยิ่งพยายามหาทางออกเรื่องการทำมาหากินให้ชมพูมากขึ้น จนชมพูไม่ต้องไม่ขายตัวอีกต่อไป ..แต่ในที่สุดก่อนเนื้องอกก็สุดจะควบคุมมันโตขึ้นมาอีก เธอถูกส่งต่อเข้าโรงพยาบาลขอนแก่นเพื่อผ่าตัดอีกครั้ง ซึ่งเสี่ยงอย่างมากว่าจะไม่รอด ซึ่งในวันที่จะผ่าตัดนั้นแม้ครูฝึกจะไม่ได้ไปอยู่ที่โรงพยาบาลด้วยแต่ก็ได้โทรศัพท์ให้กำลังใจกัน ครูฝึกเธอล้ำว้าชมพูยังคงพร่ำขอบคุณที่ได้ให้ความช่วยเหลือเธอมาตลอด ซึ่งเธอก็บอกว่าจะมาเยี่ยม แต่ชมพูก็ไม่สามารถรอดชีวิตจากการผ่าตัดครั้งนี้ครูฝึกยิ่งเล่าต่อว่า ในวันเผาศพชมพูนั้นกว่าเธอจะไปถึงพิธีกรรมก็ไปถึงการเผาจริงแล้วแต่ยังไม่เห็นว่ามีควันพวยพุ่งขึ้นจนเมื่อเธอเข้าไปในพิธีแล้วยกมือไหว้ส่งวิญญาณให้ชมพู เธอจึงได้เห็นควันพวยพุ่งขึ้นออกจากปล่องเมรุ ครูฝึกเธอล้ำว้า เธอเชื่อว่าชมพูรอให้เธอมาส่งต่อ..



เรื่องราวเพียงบางเรื่องเหล่านี้ย้ำถึงคุณค่า
และความหมายของ “ครูฝึก O&M” ต่อชีวิตคนตาบอด
ที่ทุกคนที่ร่วมเรียนรู้ได้รับรู้และตระหนักว่า จะต้องช่วยกัน
ทำให้วิชาชีพครูฝึก O&M คงอยู่เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ในการสร้างการเปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า
ของคนตาบอดไทย



พญ.วัชรา รุ่งไพบูลย์
(หมอต้อม)

คน ๘๘๗.



การฟื้นฟู
คนตาบอด

12	นางสาวดวงเดือน คำภาส
13	นางสาวจิตภา พุดพันธ์
14	นางสาวกิตติยา รักษาพล
15	นายพิระยุทธ กุศล

70 ถอดบทเรียน ๐๘

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ชื่อศูนย์บริการ O&M	จังหวัด
16	นางสาวปริญญารัตน์ มะลิวัลย์	อาสาสมัคร	โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ	หนองคาย
17	นางสาวสุภาพ พงสะพัง	อาสาสมัคร	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู	หนองบัวลำภู
18	นางสาวขวัญใจ จันทะคุณ	อาสาสมัคร	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู	หนองบัวลำภู
19	นางวิลาวัลย์ เรืองกล้า	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลนครพนม	นครพนม
20	นางกนกพร นาคาพิทักษ์วัง	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โชคอำนวย	นครพนม
21	นางสาวอรทัย อุทัยศรี		โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชบ้านดุง	อุดรธานี
22	นางสาวกามาศ ศรีรุ่ง	นักกายภาพบำบัด	โรงพยาบาลโนนสะอาด	อุดรธานี
23	นางสาวจันทร์ภา อธิสุตะ	เจ้าพนักงานธุรการ	โรงพยาบาลกุมภวาปี	อุดรธานี
24	นายสมพงษ์ วงษ์เวียน	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลภูกระดัง	เลย
25	นายขวัญประชา ศิริทรัพย์	ผู้ช่วย นักกายภาพบำบัด	โรงพยาบาลอากาศอำนวย	สกลนคร
26	นางสาวปภาวิน ลีทอง	นักกายภาพบำบัด	โรงพยาบาลบ้านม่วง	สกลนคร
27	นางเบญจรงค์ ศรีสุระ	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลขอนแก่น	ขอนแก่น
28	นางสาวฐานิญา โสภณวิทย์	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลขอนแก่น	ขอนแก่น
29	นางสาวกนกวรรณ สุวรรณชาติ	ครูศูนย์ดูแลต่อเนื่อง	โรงพยาบาลขอนแก่น	ขอนแก่น
30	นางสาวยุพา วาริศรี	ครูฝึก O&M	โรงพยาบาลเสลภูมิ	ร้อยเอ็ด
31	นางสาวจริพร รัตนวงษา	นักกายภาพบำบัด	โรงพยาบาลโกสุมพิสัย	มหาสารคาม
32	นางสุพัตรา กาสหาญ	ครูฝึก O&M	โรงพยาบาลชุมแพ	ขอนแก่น
33	นางสุรินทร์ ศิลา	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลชุมแพ	ขอนแก่น
34	นางสาวภาวินี ลาไยธี	นักกายภาพบำบัด	โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ภูผินารายณ์	อุบลราชธานี
35	นางสาวรุ่งลาวัลย์ โลออน	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลมหาสารคาม	มหาสารคาม
36	นางสาวภาณุลักษณ์ แสนบุตรดา	ครูฝึก O&M	โรงพยาบาลมหาสารคาม	มหาสารคาม
37	นางเสาวภา พุทธิวงศ์	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลมหาสารคาม	มหาสารคาม

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ชื่อศูนย์บริการ O&M	จังหวัด
38	นางประดับพร เนตรวงษ์	พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ	โรงพยาบาลกาฬสินธุ์	กาฬสินธุ์
39	นางปิยะพร วงศ์แวง		โรงพยาบาลกาฬสินธุ์	กาฬสินธุ์
40	นายวรรณศักดิ์ ดวงจันทร์ทิพย์		โรงพยาบาลร้อยเอ็ด	ร้อยเอ็ด
41	นางสาวรุ่งอรุณ เดชบุรัมย์		โรงพยาบาลร้อยเอ็ด	ร้อยเอ็ด
42	นางสาวบุศยรินทร์ หานะพันธ์		โรงพยาบาลร้อยเอ็ด	ร้อยเอ็ด
43	นางมนิดา ศิริวารินทร์	เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ บริการคนพิการ ประจำตำบล หนองหลวง	โรงพยาบาลเสลภูมิ	ร้อยเอ็ด
44	นางสาวเพชรี เหล่าพิสัย	ผู้ประสานงานเขต	สำนักงานหลักประกัน สุขภาพแห่งชาติเขต 8 อุดรธานี	อุดรธานี
45	พญ.ศิรินาถ ตงศิริ	รองคณบดี	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	มหาสารคาม
46	นางสาวกษมา แยมตรี	สถาปนิกชุมชน	บริษัทตาแสง	กรุงเทพมหานคร
47	นางสาวกนกพร อัครเมธีกาพงศ์	สถาปนิกชุมชน	บริษัทตาแสง	กรุงเทพมหานคร
48	นางสาววรรณ ขายโพธิ์	ผู้ประสานงาน วิชาการ	กองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ	กรุงเทพมหานคร



รายชื่อกระบวนกร และคณะผู้จัดอบรม



ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน	จังหวัด
1	อาจารย์วิศิษฐ์ วังวิญญู	กระบวนกร	มูลนิธิสังคมวิวัฒน์	กรุงเทพมหานคร
2	นางสาวสิรินันท์ เจนพิทักษ์ชาติ	กระบวนกร	มูลนิธิสังคมวิวัฒน์	กรุงเทพมหานคร
3	นายภัทร กิตติมานนท์	กระบวนกร	มูลนิธิสังคมวิวัฒน์	กรุงเทพมหานคร
4	นางสาวนที ทองเพียร	กระบวนกร	มูลนิธิสังคมวิวัฒน์	กรุงเทพมหานคร
5	นางสาวมารศรี ธรรมวิเศษ	กระบวนกร	มูลนิธิสังคมวิวัฒน์	กรุงเทพมหานคร
6	นางวรางคณา วรรณ	กระบวนกร	มูลนิธิสังคมวิวัฒน์	กรุงเทพมหานคร
7	แพทย์หญิงวัชรารัตน์ ไร่ไพฑูริย์	ผู้อำนวยการสถาบัน สร้างเสริมสุขภาพ คนพิการ ผู้จัดการงานวิจัย สถาบันวิจัยระบบ สาธารณสุข	สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข	นนทบุรี
8	นางสาวแพรว เอี่ยมน้อย	ประสานงานวิชาการ	สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข	นนทบุรี
9	นางสาววิภาสรี บุญชูช่วย	ประสานงานวิชาการ	สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข	นนทบุรี
10	นางสาวอัปสร จินดาพงษ์	ประสานงานวิชาการ	สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข	นนทบุรี
11	นางสาวจิรนนท์ ปุริมาตย์	ประสานงานวิชาการ	สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข	นนทบุรี
12	นางเบญจางค์ สุขจันทน์	ประสานงานวิชาการ	สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข	นนทบุรี
13	นายภัทรพงษ์ มีสุข	เจ้าหน้าที่ฟัส	สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข	นนทบุรี

ประมวลภาพ
Workshop
O&M

