

4 โครงการเสริมสร้างความมั่งคั่งและความเบิกบานของจิตใจ(Beautiful Mind)

หลักการและเหตุผล

การศึกษาไม่ควรแต่เป็นการมุ่งเพียงเพื่อการแสวงหาในความรู้แต่อย่างเดียวแต่ควรให้ความสำคัญกับการมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้ไปสู่ความสมบูรณ์โดยเฉพาะทางด้านจิตใจให้มีความมั่งคั่งและความเบิกบาน ในที่นี้จะขอแนะนำข้อเขียนของพระมหาประดิษฐ์ จิตตสัโร ที่ได้ให้ข้อคิดได้อย่างน่าสนใจในเรื่องดังกล่าวว่า

“ การเรียนรู้...สู่ความเบิกบาน เพราะการเรียนรู้สำคัญกว่าความรู้เพราะความรู้เก่าอาจผิดได้ การเรียนรู้ช่วยให้ความรู้ไม่เก่าและไม่ผิด จริงๆแล้วทั้งการเรียนรู้และความรู้มีความสำคัญ การเรียนรู้เป็นกระบวนการเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง ความรู้อาจหยุดนิ่ง มีนักปราชญ์ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้ที่แท้จริง หมายถึง ความสามารถที่จะดึงเอา ความรู้ ที่มีอยู่ออกมาใช้ในสถานการณ์ที่จำเป็น การที่เราจะมีความสุข หรือความเบิกบานในชีวิตนั้น สิ่งสำคัญ คือการเข้าใจในชีวิต และนำชีวิตของตนให้พ้นจากความทุกข์ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ หากบอกว่าชีวิตคือการเรียนรู้ เพื่อที่จะอยู่อย่างรู้จักและเข้าใจชีวิต ถ้ามองว่าชีวิตที่มีอยู่เราต้องเรียนรู้อะไรบ้าง

1. เรียนรู้ตนเอง
2. เรียนรู้ผู้อื่น
3. เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง
4. เรียนรู้จังหวะของชีวิต
5. เรียนรู้ความดีงาม
6. เรียนรู้ความจริงแห่งชีวิต

คนที่เรียนรู้และทำความเข้าใจในชีวิตมาก ก็จะมีมีความสุขในชีวิตมาก และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการมีชีวิตอยู่มาก ชีวิตคนเรานอกจากจะต้องเรียนรู้วิชาการทางโลกเพื่อประกอบอาชีพ เรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อที่จะอยู่กับสิ่งแวดล้อมนั้นอย่างมีความสุข ยังต้องเรียนรู้ชีวิตของตนเพื่อให้รู้จักและเข้าใจชีวิตที่แท้จริงอีกด้วย บนเส้นทางของชีวิตที่ผ่านสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นสุข หรือทุกข์ ชอบหรือชังนั้นเท่ากับเป็นการเรียนรู้ทุกขณะ อย่างที่ได้บอกไปว่าประสบการณ์ที่ผ่านมามีผลเป็นครู ในประสบการณ์นั้นมีทั้งดีและไม่ดี มีทั้งถูกและผิด โบราณได้บอกไว้ว่า ผิดเป็นครู จึงเรียนรู้จากความผิดพลาด และอย่าให้ผิดซ้ำ การที่จะทำอะไรไม่ให้ผิดพลาด และดำเนินไปบนเส้นทางของชีวิตอย่างเบิกบาน จะต้องได้รับการฝึกฝน อบรม เรียนรู้มาอย่างดี สิ่งที่จะต้องเรียนรู้ต่อไปนี้ คือ

1. เรียนรู้ตนเอง ลองถามตัวเองว่า ท่านรู้จักตัวเองมากน้อยแค่ไหน หลายท่านอาจไม่มีคำตอบให้กับคำถามนี้ ถ้าเราไม่รู้จักตนเองก็จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เช่น ถ้าเรารู้ตัวเองว่า หงุดหงิดง่าย ก็จะต้องเตือนตัวเองให้ใจเย็น หรือถ้าเป็นคนปากร้าย ก็จะต้องระวังคำพูดเป็นต้นลักษณะเช่นนี้ย่อมทำให้เรามีปัญหากระทบกระทั่งกับผู้อื่นน้อยลง พยายามดูตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ และเข้าใจตัวเองให้ดี เพราะหากเรามีความเข้าใจตัวเองดีแล้ว เราก็จะเข้าใจคนทั้งโลก ความรู้สึกหรือความต้องการของคนเราไม่ต่างกันนักหรอก เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใดคนอื่นก็ฉันนั้นเรากับเขาไม่ต่างอะไรกันเลย รู้จักและเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ เป็นปฐมเหตุสู่การรู้แจ้งอย่างแท้จริง

2. เรียนรู้ผู้อื่น รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง แม้บางครั้งไม่ต้องรบก็ชนะ เราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก มีครอบครัวมีเพื่อนฝูง มีสังคมในที่ทำงานและสังคมอื่นๆ ดังนั้นเราต้องเรียนรู้คนที่อยู่รอบตัวเราโดย เฉพาะอย่างยิ่งคนที่เราจะต้องปฏิสัมพันธ์ด้วยเสมอในชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องรู้จักให้มาก เพราะการที่เรารู้จักคนเหล่านี้มากเท่าไรก็จะ ยิ่งทำให้เราสามารถควบคุมสถานการณ์ของการอยู่ร่วมกันได้มากเท่านั้น หากเราต้องอยู่กับคนอื่น เราจำเป็นต้องเรียนรู้จักและเข้าใจในคนให้มากๆเพราะคนจิตใจของเรานั้นยากแท้จะหยั่งถึง การรู้จักและเข้าใจผู้อื่นจะก่อให้เกิดความรักความเมตตาและการรู้จักใจเขาใจเราไม่เอาเปรียบกันอยู่กันด้วยความสันติ

3. เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง คนเรานั้นต้องอยู่กับความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและทางใจเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ไม่น่ากลัวเท่ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากคน เพราะการเปลี่ยนแปลงจากธรรมชาติมันค่อยเป็นค่อยไป คนสามารถปรับเข้าหามันได้ แต่ความเปลี่ยนแปลงจากคนมันรวดเร็วมาก โดยเฉพาะความเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่มันคง แปรปรวน รวนเร ท่านจึงไม่ให้คาดหวังและคาดหวังว่ามันจะต้องเป็นไปดังใจเรา ให้เข้าใจสักนิดว่าทุกชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาเพราะโลกนี้มันมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นมา อยากให้มองว่าการเปลี่ยนแปลงคือโอกาสในการริเริ่มและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ การเปลี่ยนแปลง คือการก้าวไปข้างหน้าของบุคคลและองค์กรแม้ตำแหน่งอาจจะลดลง แต่โอกาสในการทำงานอาจจะดีขึ้น ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงโลกก็ไม่อาจพัฒนา

4. เรียนรู้จังหวะชีวิต จังหวะของชีวิต ไม่เหมือนกับจังหวะของดนตรี ที่มีตัวโน้ตบังคับว่าต้องเล่นคีย์ไหนเล่นอย่างไรซึ่งมีบอกไว้ตายตัว แต่จังหวะชีวิตไม่อาจเป็นเช่นนั้น มันอาจพลิกผันตลอดเวลา

จังหวะชีวิตที่มีขาขึ้นและขาลง สามารถขึ้นลงได้ทุกขณะ เพราะในการดำเนินชีวิตของเราไม่สามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ได้ ดังนั้น การดำเนินชีวิตต้องอาศัยจังหวะและโอกาสที่เหมาะสม ต้องรู้จักกรูเมื่อโอกาสให้รุก และรู้จักถอยเมื่อโอกาสไม่เอื้อ ไม่ใช่รุกตลอดเวลาต้นท้าง ไม่ดูจังหวะและโอกาส ขาดความใคร่ครวญโดยถ่วงถี่ การที่เราพยายามทำอะไรในบรรยากาศหรือสถานการณ์ไม่เอื้ออำนวย นอกจากจะต้องใช้ทรัพยากรมากแล้วบางครั้งอาจนำมาซึ่งความขัดแย้งและผลเสียหายกับตนเองและผู้อื่น

5. เรียนรู้ความดีงาม สุภาชีวิตจิกกล่าวไว้ว่า “ไม่สั่งสมความดี ย่อมไม่อาจสร้างชื่อเสียง ไม่สั่งสมความชั่ว ย่อมไม่ทำลายตนเอง คนถ้อยเห็นความดีเล็กน้อยไร้ประโยชน์ ก็ไม่ทำ เห็นความชั่วเล็กน้อยไม่เป็นโทษ ก็ทำโดยไม่กลัว ความชั่วจึงพอกพูน จนไม่อาจปิดบัง โทษกรรมจึงล้นฟ้า จนไม่อาจให้อภัย” คนเราได้เรียนรู้ความก้าวหน้าในวิชาการสายอื่นๆ มาแล้วมากมาย แต่ในเรื่องของชีวิต ของจิตใจ ยังรู้กันน้อยเหลือเกิน คนส่วนมากพากันสนใจแต่เรื่องปากท้องและสิ่งมอมเมาต่างๆ ขาดการเรียนรู้เรื่องความดีงามที่มีอยู่ในจิตใจ ทั้งที่รู้ว่าความดีมีคุณค่าต่อโลกเพียงใด ทั้งที่รู้ว่าความดีทำแล้วได้รับผลเป็นเช่นไร แต่บ่อยครั้งเหลือเกินที่คนเราพากันละเลยที่จะสนใจเรื่องความดีงามกัน ให้มีความสำคัญกับวัตถุภายนอกมากกว่าความงดงามของจิตใจ ไม่ยากเลยที่จะมาตระหนักรู้แล้วอยู่กับดีด้วยความดี มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ความดีงามสามารถพบได้ในทุกที่ เพราะทุกจิตใจล้วนใฝ่หาความดีงามกันทั้งสิ้น

6. เรียนรู้ความจริงแห่งชีวิต ต้องรู้ว่าแห่งความเป็นจริงนั้นมีสองด้านเสมอ เช่นเดียวกับเหรียญที่มีสองด้าน โลกนี้มีกลางวันก็มีกลางคืน มียิ้มรื่นก็มีร้องไห้ มีดีใจก็มีเสียใจ มีการให้ก็มีการรับ มีสวยก็มีขี้เหร่ มีรวยก็มีจน เป็นต้น ดังนั้นเมื่อสิ่งทีประสบไม่เป็นไปอย่างทีคิดหรือคาดหวังก็ให้เข้าใจว่า นั่นคือความจริงแห่งชีวิต ทีต้องรับให้ได้ จงยอมรับ และเรียนรู้ทีจะอยู่กับมันให้ได้ เพื่อทีจะแก้ไขปรับปรุงพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์และชีวิต การเรียนรู้ความจริงของชีวิตเป็นการปลดเปลื้องปัญหาและความทุกข์ออกจากชีวิตได้อย่างแท้จริง

ปัญหาและความทุกข์ของชีวิตถือว่เป็นบทเรียนทีมีค่ามาก ชีวิตยิ่งลำบากเท่าใด ก็ยิ่งมีค่าเท่านั้น หากสามารถฝ่าฟันมาได้ จะมีความภูมิใจในคุณค่าชีวิตอย่างยิ่ง คนส่วนมากมักจะตีคุณค่าของชีวิตด้วยความมั่งคั่งภายนอก เช่น ยศ ตำแหน่ง ความสนุกสนานสำราญใจ ซึ่งแท้ทีจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้มีคุณค่ากับชีวิตน้อยมาก ถึงน้อยทีสุด แต่สิ่งทีให้คุณค่าแก่ชีวิตจริงๆ คือ การกระทำ หรือพฤติกรรมทีทำให้ออกจิตใจในระดับสูงขึ้นไปได้ ความทุกข์ยากและความผิดหวังเป็นส่วนหนึ่งทีมีส่วนทำให้อารู้จักโลกและชีวิตดีขึ้น เป็นการเรียนรู้ชีวิตจากความผิดพลาด เพราะเป้าหมายหลักของชีวิตก็คืการพัฒนาสิ่งทีมีอยู่ในตัวเราให้เจริญ ดังนั้นไม่ว่าทุกสิ่งทีผ่านเข้ามาจะเล็กหรือใหญ่ ล้วนแต่เป็นส่วนหนึ่งแห่งบทเรียนทีเราจะต้องเรียนรู้ทั้งสิ้น

พระพุทธศาสนาสอนว่ การเรียนรู้ล้วนอยู่ในกิจกรรมทุกอย่างของชีวิต นับตั้งแต่เราเกิดมาก็ต้องเริ่มทีจะเรียนรู้ เพื่อทีจะให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี มีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งได้แสดงหลักการไว้สรุปได้อย่างหนึ่งก็คือ สอนให้เรียนรู้และอยู่กับความจริง ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาทีรู้และเข้าใจความจริงของธรรมชาติ ไม่หนีความจริง ให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงของสิ่งทีปวง รู้จักและเข้าใจในความเป็นไปของชีวิตด้วยสติ ปัญญา และนำเอาสิ่งต่างๆ ทีผ่านมาในชีวิตเป็นบทเรียน ประสบการณ์การเรียนรู้ทีมีคุณค่า ช่วยให้คนเรารู้จักเข้าใจทีคนอื่น และตนเอง คนทีรู้จักและเข้าใจตนเองจะสามารถครองตนได้อย่างเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยวมั่นคงในหลักการ อุดมการณ์ กล้าหาญพอทีจะสวนกระแส โต้คลื่นฝ่าลมพายุเพียร อดทนต่อความยากลำบาก ต่อสยดา ค่าเสียตีสี ค่าเหยียดหยันว่าโง่ เพราะรู้ว่ตนเองเกิดมาเพื่ออะไร และจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร จะสร้างให้ตนเองมีคุณค่าและประโยชน์ต่อโลกต่อสังคมได้อย่างไร เพื่อจะมีชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง จึงจำเป็นทีจะเรียนรู้จักชีวิต เรียนรู้จักโลกและสังคม และข้อสำคัญก็คืให้รู้จักตัวเอง กับทั้งฝึกฝนพัฒนาทั้งกายและใจของตนเองด้วย จงเรียนรู้ทีจะมีชีวิตอยู่อย่างเบิกบาน ปิติสุขและผ่องแผ้ว เพราะชีวิตคือห้วงเวลาแห่งการอยู่อย่างรื่นรมย์ มิใช่ดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอด

(ตัดลอกมาจากบทความของ พระมหาประดิษฐ์ จิตตสวโร)

วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีสุขภาพจิตทีดี มีจิตใจอันงดงาม รวมทั้งเป็นผู้ตื่นและเบิกบาน
- 2 เพื่อเสริมสร้างคุณค่าให้กับชีวิต ตระหนักในคุณค่าของตนเองและการดำรงตนอย่างมีคุณค่าทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศไทย
- 3 เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับเด็กนักเรียนในการมุ่งคิดและมุ่งกระทำแต่สิ่งทีดี และงดงามอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งการเอื้ออาทรกับคนใกล้ชิด

แผนงานและกิจกรรมที่สำคัญ

- 1 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งถึงการเข้าใจตนเอง
- 2 การจัดกิจกรรมในลักษณะการช่วยผ่อนคลายและคลายเครียด
- 3 การจัดให้มีกิจกรรมในเชิงสุนทรียศาสตร์ ที่จะช่วยขัดเกลาความอ่อนโยน
- 4 การจัดรณรงค์ในเรื่องที่เกี่ยวกับ การเสียสละ ความเอื้ออาทร การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น
- 5 การจัดบรรยายโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการพัฒนาและกล่อมเกลาจิตใจ
- 6 การจัดกิจกรรมโดยนักเรียนเพื่อให้เกิดการตื่นตัวระหว่างเด็กนักเรียนด้วยกัน

ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่าง ก.ย. 2552 – ก.ย. 2554

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1 เด็กนักเรียนมีวุฒิภาวะที่ดีเป็นที่วางใจของพ่อแม่และครู
- 2 เด็กนักเรียนมีจิตใจที่งดงามและเบิกบานร่าเริงและมีสุขภาพจิตที่ดี
- 3 สร้างการเรียนรู้ที่ยั่งยืนภายใต้บริบทของโรงเรียนที่สามารถวางรากฐานในการพัฒนาเด็กนักเรียนสู่ความงดงามทางด้านจิตใจและมีความเบิกบานในชีวิต

งบประมาณ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

เครือข่ายผู้ปกครอง 2552/2553 และครู