

คิดนอกกรอบ

Think Out of the Box

ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ

คิดนอกกรอบ “ศิลปะเพื่อการพัฒนาภายในตน”

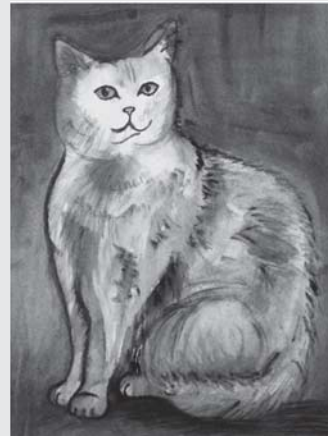
Art for Inner-Self Development

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง จากจิตที่คับแคบซึ่งเป็นการมองโลกเพียงด้านเดียวจากมุมมองตนเอง ไปสู่จิตที่ขยายไม่ยึดติดอัตตาตัวตน มีความรักเมตตาให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคม การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญามีหลากหลาย ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านการสงบนิ่ง การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมอาสา การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ผ่านความสัมพันธ์ การเรียนรู้ผ่านพิธีกรรม การเรียนรู้ผ่านการรังสรรค์ และการเรียนรู้ผ่านการทำงานศิลปะ

ระบายนี้อาจเข้าใจ นับเป็นหนึ่งในกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการทำงานศิลปะโดยใช้เทคนิคเปียกบนเปียก ที่โจทย์ของการวาดแตกต่างกันไปในแต่ละครั้ง เป็นการเปิดพื้นที่การเรียนรู้มิติด้านในของผู้ระบายสี ขณะระบายสีเป็นช่วงเวลาของการสนทนาระหว่างผู้ระบายสีและสีสันทันทีที่เกิดขึ้นบนกระดาษ นำพาความสงบและผ่อนคลายให้เกิดขึ้น ในขณะเดียวกันผู้ระบายสีรับรู้กระบวนการทำงานศิลปะของตนเอง พร้อมกับรับรู้มิติด้านในทั้งความคิด อารมณ์ความรู้สึก ตลอดจนความคุ้นชินที่ไม่เคยรู้ตัวว่าเป็นเช่นนั้น อันนำไปสู่ความเข้าใจตนเองมากขึ้น เมื่อเห็นธรรมชาติหรือข้อจำกัดบางอย่างของตนเองจึงเกิดคิดที่อยากจะปรับ เปลี่ยน และพัฒนา



แผนภาพ 1 วาดภาพตามต้นแบบฝึกการสังเกตอย่างละเอียด ทำงานกับพื้นที่หลังจากนั้นค่อย ๆ เติมรายละเอียดของภาพ

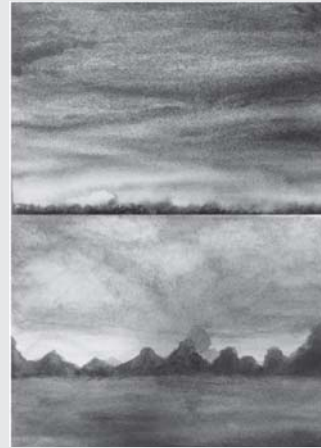


แผนภาพ 2 ผลงานการวาดภาพตามต้นแบบ

โจทย์สำหรับการระบายสีในแต่ละครั้งแตกต่างกันออกไป ได้แก่ สีเส้นบนท้องฟ้า ในยามพลบค่ำหรือรุ่งสาง สีเส้นของปลากัดไทย การพบเจอกันระหว่างสีเหลืองและสีม่วง สีเส้นของสายรุ้ง แม้โจทย์ในการระบายสีจะเปลี่ยนไป แต่การสังเกตตนเองในขณะระบายสี โดยอาศัยการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ตนเอง การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการเปิดประสาทการรับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในการรับรู้สิ่งที่เข้ามากระทบโดยปราศจากการตัดสิน เป็นเพียงการเฝ้าสังเกตและห้อยแขวนการตัดสินอย่างมีสติรู้ตัว ในขณะเดียวกันพยายามรับฟังปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในตนเอง คือ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และสีเส้นหรือลายเส้นที่ปรากฏบนหน้ากระดาษขณะระบายสี ผลที่เกิดขึ้นจากการฟังอย่างลึกซึ้งในการระบายสีน้ำลักษณะเช่นนี้ทำให้เห็นธรรมชาติภายในของตนเองชัดเจนขึ้น เช่น ความใจร้อน ปรากฏให้เห็นผ่านเส้นสายที่เร็ว ฉวัดเฉวียน ลมหายใจสั้น หายใจถี่ หรือความสบายที่ปรากฏให้เห็นผ่านสีที่กลมกลืนเข้าหากัน



แผนภาพ 3 ระบายสีบรรยากาศของท้องฟ้าในยามพลบค่ำให้ความรู้สึกผ่อนคลาย



แผนภาพ 4-5 สีเส้นของท้องฟ้าที่แตกต่างกันตามมุมมองและประสบการณ์ของผู้ระบายสี

การระบายสีสำรวจใจเป็นการสร้างพื้นที่การสังเกตอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกผ่านสื่อสารกันระหว่างสีเส้นต่าง ๆ ด้วยสีเส้นแต่ละสีมีบุคลิกลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน สีน้ำเงินมีคุณภาพของความสงบ เย็น ชрім โอบอุ้ม สีแดงมีคุณภาพของพลังงานที่ร้อนแรง แสดงตัวชัดเจน สีเหลืองมีคุณภาพของความร่าเริง เบิกบาน ล่องลอย การระบายสีให้แต่ละสีมาพบเจอกันเกิดเป็นสีใหม่สร้างคุณภาพใหม่ที่ผู้ระบายได้สัมผัส เช่น สีน้ำเงินกับสีเหลืองมาพบเจอกันเกิดเป็นสีเขียว ซึ่งมีคุณภาพของความมีชีวิตชีวา ความผ่อนคลาย ความสมดุล เป็นสีที่อยู่ระหว่างความมืด คือ สีน้ำเงิน และความสว่าง คือ สีเหลือง การระบายสีภาพที่ปรากฏในธรรมชาติให้ประสบการณ์ภายในที่แตกต่างจากการระบายสีที่เพียงให้สองสีหรือสามสีได้มาเจอกัน

การระบายสีท้องฟ้าหรือสีเส้นของปลากัดไทย เป็นโจทย์การระบายสีที่ทำให้ผู้ระบายสีได้สังเกตธรรมชาติ มนุษย์และธรรมชาติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ธรรมชาติมีพลังของการเยียวยา ทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย มีพลัง เมื่อเราอยู่ในธรรมชาติที่ดี ตัวเราก็มีสุนัขภาพที่ดี มีความรื่นรมย์ และมีความสุข การระบายสีท้องฟ้าหรือปลากัดไทยจึงเป็นช่วงเวลาที่ผู้ระบายสีได้สัมพันธ์กับโลกภายนอก เปรียบเสมือนการหายใจออก การระบายสีท้องฟ้าในยามพลบค่ำเป็นช่วงเวลาที่ดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้า พลังความร้อนแรงของสีแดงลดลง ในขณะที่สีน้ำเงินหรือความมืดค่อย ๆ ปกคลุมท้องฟ้า ผู้ระบายสีในช่วงเวลานี้จะได้คุณภาพของความผ่อนคลาย การผ่อนคลาย สำหรับการระบายสีปลากัดไทยเป็นการทำงานกับธาตุน้ำซึ่งมีคุณภาพของความสิ้นไหล บางเบา มีจังหวะที่ไม่สม่ำเสมอ เหมือนระลอกคลื่นที่ซัดขึ้นลง และการทำงานกับสัตว์ซึ่งสัมพันธ์กับความมีชีวิตชีวา มีการเคลื่อนไหว การระบายสีปลากัดไทยเริ่มจากการสร้าง

บรรยากาศที่เป็นพื้นน้ำซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม จากนั้นจึงทำงานกับรูปร่างเส้น และสีสันทองปลา กัดสีสันทัดกันของลวดลายบนหางของปลา กัดทำให้เกิดความรู้สึกสนุก คึกคัก และเคลื่อนไหว ซึ่งผลที่ได้หลังจากการระบายสีสร้างความรู้สึกผ่านในจิตใจแตกต่างไปจากการระบายสีทอ้งฟ้า ในยามพลบค่ำ



แผนภาพ 6 บรรยากาศในขณะระบายสี แต่ละคนมีความจดจ่อกับผลงานตรงหน้า



แผนภาพ 7 ผลงานการระบายสีปลากัดไทย อีกหนึ่งประสบการณ์ในการพาสีให้มาพูดคุยกัน

สุนทรียสนทนาหลังการระบายสีในแต่ละครั้งเป็นพื้นที่ของการพูดคุยอย่างให้เกียรติ เคารพกันและกัน รับฟังโดยปราศจากการแทรกแซงหรือขัดจังหวะ และห้อยแขวนการตัดสิน ในขณะที่เดียวกันพยายามเข้าใจความหมายของเสียงที่ได้ยิน ละวางอคติและอัตตาของตนเอง ผู้พูดสื่อสารประสบการณ์การระบายสีหรือการเข้าใจธรรมชาติภายในของตนเองจากการระบายสี



แผนภาพ 8 ในวงสุนทรียสนทนา ผู้พูดสื่อสารความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนอย่างมีสติรู้ตัว ผู้ฟังเปิดรับ ตั้งใจฟังโดยห้อยแขวนการตัดสิน

การทำงานในลักษณะเช่นนี้ซ้ำ ๆ นอกจากพัฒนาทักษะการระบายสี เรียนรู้ความลื่นไหล และธรรมชาติของสีแล้ว ยังได้ทำงานกับจิตใจของตนเองในการเฝ้ารอ สังเกต จับจังหวะความแห้งและความเปียกของกระดาษ รูปแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงานสะท้อนให้เห็นแบบแผนความคุ้นชินซึ่งสะท้อนตัวตนของผู้ระบายสี นำไปสู่ความพยายามที่จะก้าวข้ามข้อจำกัดของตนเอง



แผนภาพ 9 ผลงานการระบายสีรุ้งเป็นพื้นหลัง แล้วจึงถอยออกมามองภาพรวมว่าภาพนี้ต้องการเปิดเผยตัวเองเป็นอะไร

“...ได้กลับมามีเวลาทบทวนตัวเองขณะระบายสี เห็นความเป็นตัวเองชัดเจน เราก็เป็นของเราแบบนี้แหละ เห็นว่าเราชอบที่จะติดอยู่กับความคุ้นชินเดิม ๆ ภาพเดิม ๆ ชอบที่จะเป็นเหมือนเดิม แต่ในชีวิตจริงมันก็ต้องปล่อยความชอบเหล่านั้นให้ผ่านไป ตามกาลเวลา เราได้อยู่กับความเปลี่ยนแปลงและสิ่งที่เราไม่ชอบบ้าง แต่สุดท้ายเราก็ต้องใช้ชีวิตต่อไป...”

“การระบายสีสะท้อนตัวตน ตั้งแต่วิธีการวาด การมีสติในการทำงาน การมุ่งเป้าหมายถึงผลลัพธ์ ถึงแม้ว่าจะเป็นการทำงานศิลปะก็มีความสุขที่ความสำเร็จของผลงานไม่ต่างจากงานอื่น ๆ แต่ด้วยกระบวนการที่เบา สบาย จึงทำให้มีความสุข...”

“...ทำให้ตัวเองกล้าที่จะออกจากกรอบความคิดเดิม เห็นความสร้างสรรค์ที่มีภายในตัวเอง การระบายสีครั้งนี้ทำให้ตัวเองหลุดออกมาจากพื้นที่ปลอดภัย

บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การระบายสีสำรวจใจเป็นการปฏิบัติตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้อย่างใคร่ครวญผ่านการทำงานศิลปะ โดยอาศัยเทคนิคการระบายสีแบบเปียกบนเปียกและวิธีการระบายสีในแนวทางมนุษยปรัชญา (Anthroposophy) จัดขึ้นเป็นประจำเดือนละครั้ง ผลที่เกิดขึ้นกับผู้ระบายสีไม่ว่าจะเป็นนิสิตครู นักการศึกษา ครูประจำการ หรือผู้สูงอายุ สร้างให้เกิดสภาวะจดจ่อและลื่นไหล (flow) เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ไร้ความกังวล เกิดความปิติอิ่มเอมใจ ยังผลต่อประสิทธิภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งโอกาสในการเข้าถึงศักยภาพที่ซ่อนเร้นภายในตนเอง (Csikszentmihalyi, 2008; Uhrmacher & Moroye, 2016) ประกอบกับวงสุนทรีสนทนา ซึ่งเป็นช่วงเวลาในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้รับฟังเสียงทั้งภายนอกและภายใน เป็นพื้นที่ที่ได้กลับเข้าไปค้นหาความหมายของปรากฏการณ์ทำให้เกิดความเข้าใจและการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น



แผนภาพ 10 สะท้อนความคิดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบายสีสำรวจใจ

การนำกิจกรรมในลักษณะนี้ไปใช้ในห้องเรียน ครูจำเป็นต้องเรียนรู้การปฏิบัติตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา เพื่อสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ไร้กังวล เปิดรับ ไม่ตัดสิน โดยเปิดพื้นที่อิสระให้ผู้เรียนได้สำรวจประสบการณ์และสร้างความหมายต่อประสบการณ์ด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการเรียนรู้สำคัญ ได้แก่ การฟังอย่างลึกซึ้ง สุนทรีสนทนา และการสะท้อนการเรียนรู้

การทำงานศิลปะที่เน้นกระบวนการ “ระบายสี” เพื่อเปิดพื้นที่ภายในสำหรับการกลับเข้าไป “สำรวจใจ” ทำความรู้จัก และยอมรับความเป็นตัวเรา ทั้งด้านงามและด้านหม่น เพื่อสร้างพื้นที่สำหรับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา หากเรามีพื้นที่ในใจกว้างขวาง พร้อมยอมรับตัวตน เพื่อ

การเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ครูย่อมมีพื้นที่ว่างภายในใจที่จะเปิดรับตัวตนของเด็กอย่างตรงไปตรงมา เพื่อการยอมรับแบบไม่ตัดสิน พื้นที่การเรียนรู้ของครูและเด็กย่อมเบิกบาน สร้างสรรค์ และเป็นสุข การเรียนรู้ที่มีความหมายในห้องเรียน ในโรงเรียน หรือที่ใด ๆ ล้วนเริ่มต้นได้จากการเปิดพื้นที่เล็ก ๆ ภายในใจที่พร้อมยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างได้อย่างเบิกบาน สร้างสรรค์ และเป็นสุข

รายการอ้างอิง

- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow, the secret to happiness* [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=fXleFJCqsPs>
- Uhrmacher, P. B., Moroye, C. M., & Conrad, B. (2016). Aesthetic, spiritual and flow experiences: Contrasts and educational implication. *Education and Culture*, 32(1), 131-151.

ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาด้านจิตตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อีเมล: sasilak.k@chula.ac.th