

บุปห่องเรียน

Take Peek at a Classroom Corner

ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ

มันดาลากับการตระหนักรู้ในตนของนิสิตครู

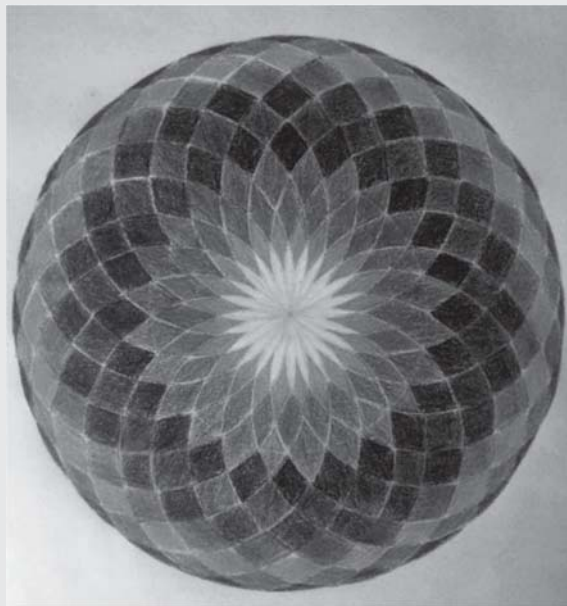
การตระหนักรู้ในตนเป็นคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการเป็นครู ด้วยคุณจำเป็น ต้องมีความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบโดยอาศัยการไตร่ตรอง ความรับผิดชอบ จรรยาบรรณ ความสร้างสรรค์ และความใส่ใจ ซึ่งการตระหนักรู้ภายในตนเป็นรากฐานของ ความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบนั้น ดังนั้นการสนับสนุนให้นิสิต นักศึกษาครูได้พัฒนา ความสามารถในการตรวจสอบและค้นพบจุดแข็ง จุดอ่อน บุคลิกลักษณะ ความคิด ความเชื่อ และทัศนคติของตน ค้นพบว่าตนเองเป็นใครและมีความเชื่อในการจัดการเรียนการสอนอย่างไร จึงเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ (Baum & King, 2006)

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการมองย้อนกลับเข้ามาภายในตน เป็นการตั้งคำถาม กับตนเองว่า ฉันคือใคร มีจุดแข็ง จุดอ่อน ความถนัด ความเชื่อ และทัศนคติอย่างไร อะไรคือ สิ่งที่ฉันมักแสดงออกหรือตอบสนอง เป็นแบบแผนหรือความคุ้นชินที่กระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ อะไรคือแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เหตุใดจึงเกิดความรู้สึกเช่นนี้ การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการรับรู้และมองเห็นตนเองอย่างชัดเจน ทั้งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ นำไปสู่ การเห็นคุณค่าในตนเองและการเข้าใจผู้อื่น (ทักษิณี จารุสมบัติ, 2556; Warmerdam, 2014)

เทคนิคหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนของนิสิต นักศึกษาครู คือ การวาดมันดาลา โดยให้นิสิตวาดมันดาลาเพื่อฝึกมองเห็นแบบแผนของความคิดและความ รู้สึกของตนเอง จากรูปร่าง เส้น สี หรือสัญลักษณ์ที่ปรากฏซ้ำ ๆ เพราะการวาดมันดาลา ทำให้ ผู้วาดเข้าใจธรรมชาติภายในของตนเอง นอกจากนั้น การวาดมันดาลาแบบกลุ่มก็ช่วยให้เห็นและ เข้าใจบุคลิกลักษณะของเพื่อน อันสามารถนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับผู้อื่นตามมา นอกจากนี้ การวาดมันดาลาไปใช้เป็นกิจกรรมในการฝึกฝนการสังเกตอย่างใคร่ครวญยังช่วยเสริมสร้าง ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองอีกด้วย (Khayankij, 2015)

มันดาลาคืออะไร

วงกลมมหัศจรรย์ คือ “มันดาลา” มันดาลา แปลว่า จุดศูนย์กลาง เส้นรอบวง หรือ วงกลมพิเศษ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับตัวตนของผู้วาดมันดาลานั้น Carl G. Jung นักจิตวิทยาชาวสวิสค้นพบคุณภาพในทางการเยียวยา โดยพบว่า มันดาลาเป็นเสมือนภาชนะที่สะท้อนสภาวะจิตของผู้วาด เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพทั้งหมดของบุคคล การวาด การระบายสี หรือแม้กระทั่งการฝันถึงมันดาลา ถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่เป็นธรรมชาติในการเข้าสู่สภาวะความเป็นปัจเจก โดยการวาดมันดาลาให้วาดตามจินตนาการ ปราศจากการคิดวางแผนล่วงหน้า ซึ่ง Kellogg นักศิลปะบำบัดได้นำแนวคิดของ Jung ไปปรับใช้ในงานการบำบัดของตน (Fincher, 2010)



ภาพ 1 มันดาลาจากรูปทรงเรขาคณิต

มันดาลาเป็นคำในภาษาสันสกฤต แปลว่า วงกลม มันดาลาเป็นสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณและพิธีกรรม ของฮินดู และพุทธ เป็นตัวแทนของจักรวาลและสรรพสิ่ง รูปร่างพื้นฐานของมันดาลาคือ สี่เหลี่ยมที่มีประตูสี่บานบรรจุด้วยวงกลมซึ่งมีจุดศูนย์กลาง (Chaudhary, 2012; Wikipedia, 2014) มันดาลาปรากฏอยู่ในธรรมชาติรอบตัว ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ ต้นไม้ สัตว์ วงกลมซึ่งเป็นรูปร่างเรขาคณิตสะท้อนความหมายเชิงสัญลักษณ์ของการเติบโตทางจิตวิญญาณของมนุษย์ การวาดมันดาลาเป็นการปฏิบัติสมาธิแบบหนึ่งซึ่งทำให้ผู้วาดก้าวข้ามทวิภาวะคือ การแบ่งแยกตัวตน (Ego) ออกจากสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้มันดาลาจึงมีพลังของการเยียวยา โดยผลงาน

การวาด การระบายสี และการปฏิบัติสมาธิเข้าด้วยกัน การสร้างสรรค์มันดาลาเป็นช่วงเวลาที่สูงบ ซึ่งนำไปสู่สภาวะสิ้นไหล ความคิดต่าง ๆ ถูกห้อยแขวน จิตเกิดสภาวะจดจ่อต่อเนื่อง (Chaudhary, 2012) เปรียบเสมือนการสร้างพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ล้อมรอบตัวเรา เป็นพื้นที่ที่ปกป้องตัวตนของเรา รูปร่าง เส้น สี และสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏในมันดาลาเปิดเผยความเป็นตัวตนของเรา ในขณะนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสบายใจหรือแม้แต่ความขัดแย้งภายในจิตใจก็ตาม สามารถกล่าวได้ว่า การเยียวยา การค้นพบตัวเอง และการเติบโตส่วนบุคคล เกิดขึ้นเมื่อผู้หนึ่งได้สร้างสรรค์ สีและรูปร่างภายในวงกลม มันดาลาถูกนำมาใช้ในทางการบำบัดรวมทั้งการศึกษาในบุคคล ทุกวัยตั้งแต่เด็กอนุบาลจนถึงผู้ใหญ่ ผลของการวาดมันดาลาสร้างให้เกิดความผ่อนคลาย ความสงบ สมาธิ การตระหนักรู้ในตนเอง (Fincher, 2010)



ภาพ 2 มันดาลาในดอกไม้

รากเตรียมพร้อมสร้างสรรค์มันดาลา

Fincher (2010) กล่าวว่า การสร้างสรรค์มันดาลาเป็นการทำสมาธิแบบตื่นตัว เพื่อผลลัพธ์คือ การเติบโตทางจิตวิญญาณของบุคคลเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ได้สังเกตตนเองในสภาวะ ที่จิตสงบและจดจ่อ สามารถทำได้ทั้งเดี่ยวหรือกลุ่ม และสร้างสรรค์โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ศิลปะ ได้อย่างหลากหลายไม่มีแบบแผนตายตัว

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษสีขาว ขนาด 12 x 18 นิ้ว
2. อุปกรณ์ศิลปะต่าง ๆ ได้แก่ สีไม้ สีชอล์ก สีน้ำ สีเทียน สีเมจิก
3. สมุดบันทึก ปากกา หรือดินสอ
4. วงกลมขนาด 15-16 ซม.

ขั้นตอนการวาด

1. จัดสภาพการณ์ในการวาดมันดาลาให้อยู่ในบรรยากาศที่สงบ มีแสงสว่างที่พอเหมาะ มีความเป็นส่วนตัว ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งรอบข้างเป็นเวลาอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง อาจเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศหรือเลือกที่จะทำงานกับความเงียบก็ได้ จัดเตรียมอุปกรณ์ในการวาดให้พร้อม

2. นั่งในท่าที่ผ่อนคลาย หลังตรง หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว ปลดปล่อยความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ทำจิตใจให้สงบ สมองโล่งปราศจากความคิดใด ๆ ควรใช้เวลาในการสร้างสมาธิก่อนวาดประมาณ 2-3 นาที

3. ในขณะที่หลับตา ให้เฝ้ามองภาพในใจที่ปรากฏขึ้น โดยมีได้พยายามคิดหรือบังคับให้เกิดขึ้น สิ่งที่ปรากฏขึ้นภายในใจ อาจเป็น สี เส้น รูปร่าง หรือความรู้สึกที่ผุดขึ้นมา ให้ใช้ความรู้สึกนั้นเป็นจุดเริ่มต้นในการวาดมันดาลา

4. ลืมตาขึ้น เคลื่อนสายตาไปยังอุปกรณ์ศิลปะที่อยู่เบื้องหน้า และเริ่มจากการวาดวงกลมตรงกลางกระดาน อาจใช้เพลทวงกลมเป็นตัวช่วยหรือไม่ใช้ก็ได้ เลือกใช้สีที่ต้องการ พยายามปลดปล่อยความคิดลงให้ได้มากที่สุด ทำงานผ่านความรู้สึก โดยเริ่มวาดจากตรงกลางของวงกลมหรือบริเวณขอบวงกลมก็ได้ ไม่มีผิดไม่มีถูกในการวาดมันดาลา

5. เมื่อวาดเสร็จแล้วให้หมุนกระดานไปในทิศทางต่าง ๆ เพื่อค้นหามุมที่ใช่ในการมองมันดาลา จากนั้นเขียน สัญลักษณ์ลูกศรชี้ขึ้นเพื่อแสดงทิศในการมอง และเขียนวันที่กำกับผลงาน กรณีที่วาดมากกว่าหนึ่งชิ้นให้ใส่ลำดับที่ในการวาดกำกับไว้ด้วย

6. มองผลงานในระยะห่างประมาณหนึ่งช่วงแขน หรือติดไว้บนผนังห่างประมาณ 1-2 เมตร ตั้งใจมองมันดาลา ซึมซับสี เส้น รูปร่างต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่บนกระดาน ใช้เวลาตามที่เหมาะสมในการมอง

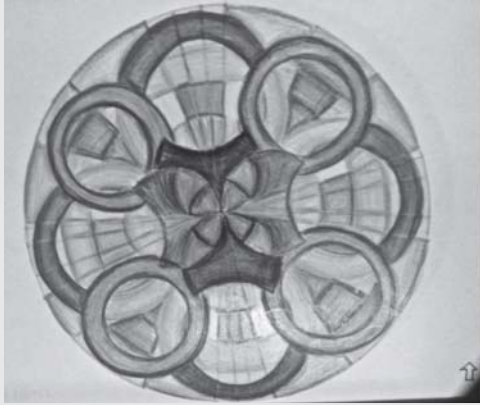
7. บันทึกความรู้สึกนึกคิดลงในสมุดบันทึก ตามรายละเอียดดังนี้

7.1 ตั้งชื่อผลงานในครั้งนี โดยเขียนคำที่ผุดขึ้นมาเองในใจ พยายามไม่บังคับความคิดให้เกิดขึ้น

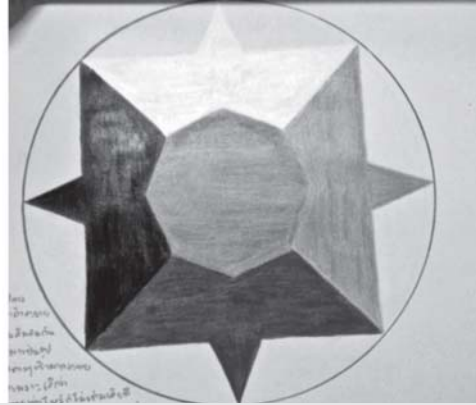
7.2 เขียนชื่อสีที่ปรากฏในผลงานลงไป โดยเริ่มจากสีที่มีมากที่สุดไปหาสีมีน้อยที่สุด จากนั้นเขียนคำ ความรู้สึก ภาพ หรือความทรงจำ ที่ผุดขึ้นมาในใจเมื่อมองไปยังสีนั้น ๆ

7.3 เขียนชื่อรูปร่างหรือสัญลักษณ์ที่ปรากฏในผลงานลงไป นับจำนวนรูปร่างหรือสัญลักษณ์นั้น ๆ กำกับไว้ด้วย จากนั้นเขียนคำ ความรู้สึก หรือความทรงจำ ที่ผุดขึ้นมาในใจเมื่อมองไปยังรูปร่างหรือสัญลักษณ์นั้น ๆ

7.4 อ่านบทพจน์สิ่งที่เขียนอีกครั้งหนึ่ง เราอาจเริ่มสังเกตพบแบบแผนของความหมายที่ถูกเขียนลงไป พยายามสร้างข้อสรุปของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น บันทึกลงไปว่าภาพนี้มีความหมายกับตัวเราอย่างไร



ภาพ 4 ผลงานการวาดมณฑลาลาแบบอิสระ



ภาพ 5 ผลงานการวาดมณฑลาลาของนิสิต

มณฑลาลาสร้างสมดุลภายในใจ

การทำงานศิลปะเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างความสุขให้กับชีวิต ด้วยศิลปะเกี่ยวข้องกับ ความงาม ความผ่อนคลาย ความเบิกบานใจ เป็นการสื่อสารอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกภายในใจออกมา ผลงานศิลปะสะท้อนตัวตนของผู้ที่สร้างสรรค์งาน นอกจากนี้ ศิลปะยังนำพาให้ผู้สร้างสรรค์ได้ค้นพบศักยภาพภายในตน ตลอดจนการเผชิญกับอุปสรรคและข้อจำกัดแห่งตน ศิลปะเป็นประสบการณ์ทางกายและจิตควบคู่กันไปเพื่อการตื่นรู้ของ จิตวิญญาณ เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ที่มีต่อโลกรอบตัวและเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพด้านในของมนุษย์ ให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เปิดรับ และเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น กระบวนการทางศิลปะเป็นกระบวนการอิสระที่ไม่มีการตัดสิน โดยทำงานเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และเจตจำนงหรือ การลงมือกระทำ (ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ และอัญชนา สุนทรพิทักษ์, 2551)

การวาดมณฑลาลาเป็นการทำงานศิลปะรูปแบบหนึ่ง ซึ่งส่งผลในการเยียวยาแก่ผู้ที่วาดด้วยเป็นการทำงานกับสี เส้น และรูปร่าง ที่สัมพันธ์กับวงกลมบนกระดาดสีขาว ปราศจากการถูกตีกรอบ ไร้แบบแผน ไม่มีผิด ไม่มีถูก โดยอาศัยการทำงานด้วยหัวใจ การละวางความคิด ยึดติด การไม่พยายามบีบคั้น ความคิด ทำให้สิ่งที่ปรากฏขึ้นบนกระดาดที่มีวงกลมอยู่ตรงกลาง

นั้นสามารถสะท้อนตัวตนของผู้ที่วาด แสดงให้เห็นธรรมชาติภายในของผู้วาดที่สะท้อนผ่านสี เส้น รูปร่าง สัญลักษณ์ต่าง ๆ เมื่อมองกลับเข้าไปในมันดาลาจะเห็นแบบแผน วิธีคิด และตัวตนของคน ๆ นั้น มันดาลานำไปสู่การสังเกตตัวเอง เมื่อเราสังเกตเห็นตัวตนของเราชัดเจนมากขึ้น ย่อมนำมาซึ่งความเข้าใจในตัวเอง และการพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

ทัศนีย์ จารุสมบัติ. (2556). *บนเส้นทางสู่การเป็นโค้ชเพื่อการเปลี่ยนแปลง*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศศิลักษณ์ ขยันกิจ และอัญชนา สุนทรพิทักษ์. (2551). การพัฒนาภายในตนของนิสิตครูปฐมวัย ผ่านสุนทรียะทางศิลปะ. *วารสารครูรำไพ*, 1, 61-72.

ภาษาอังกฤษ

Baum, A. C. & King, M. A. (2006). Creating a climate of self-awareness in early childhood teacher preparation programs. *Early Childhood Education Journal* 34(4), 217-222. doi: 10.1007/s10643-005-0050-2

Chaudhary, N. (2012). Mandala-A powerful tool for self discovery. *The Scientific Ravi* 146-148. Retrieved from <http://studylib.net/doc/10384527/mandala--a-powerful-tool-for-self-discovery>

Fincher, S. F. (2010). *Creating mandalas: For insight, healing and self-expression*. Boston: Shambhala.

Khayankij, S. (2015). Contemplative observation as a tool for self-reflection enhancement of early childhood graduate students. *Journal of Education Studies* 3(3), 23-37.

Warmerdam, G. V. (2014). *Pathway to happiness*. Retrieved from www.pathwaytohappiness.com/self-awareness.htm.

Wikipedia. (2014). Mandala. Retrieved from <http://en.wikipedia.org/wiki/Mandala>.

ผู้เขียน

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