

## บุปผองเรียน

### Take Peek at a Classroom Corner

ศศิลักษณ์ ชัยนกิจ

#### มันดาลากับการตระหนักรู้ในตนของนิสิตครู

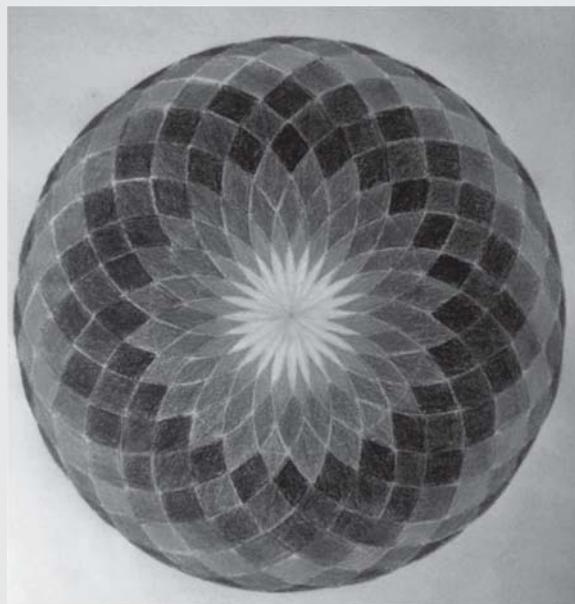
การตระหนักรู้ในตนเป็นคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการเป็นครู ด้วยครูจำเป็นต้องมีความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบโดยอาศัยการไตร่ตรอง ความรับผิดชอบจรรยาบรรณ ความสร้างสรรค์ และความใส่ใจ ซึ่งการตระหนักรู้ภายในตนเป็นรากฐานของความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบนั้น ดังนั้นการสนับสนุนให้นิลิต นักศึกษาครูได้พัฒนาความสามารถในการตรวจสอบและค้นพบจุดแข็ง จุดอ่อน บุคลิกลักษณะ ความคิด ความเชื่อ และทัศนคติของตน ค้นพบว่าตนเองเป็นใครและมีความเชื่อในการจัดการเรียนการสอนอย่างไร จึงเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ (Baum & King, 2006)

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการมองย้อนกลับเข้ามายังในตน เป็นการตั้งคำถามกับตนเองว่า ฉันคือใคร มีจุดแข็ง จุดอ่อน ความถนัด ความเชื่อ และทัศนคติอย่างไร อะไรคือสิ่งที่ฉันมักแสดงออกหรือตอบสนอง เป็นแบบแผนหรือความคุ้นชินที่กระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ อะไรคือแรงจูงใจในการกระทำการลึกลับ ฯ เหตุใจจึงเกิดความรู้สึกเช่นนี้ การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการรับรู้และมองเห็นตนเองอย่างชัดเจน ทั้งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองและการเข้าใจผู้อื่น (ทัศนีย์ จารุสมบัติ, 2556; Warmerdam, 2014)

เทคนิคหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนของนิลิต นักศึกษาครู คือ การวางแผนมันดาล่า โดยให้นิลิตวางแผนมันดาล่าเพื่อฝึกมองเห็นแบบแผนของความคิดและความรู้สึกของตนเอง จากรูปร่าง เส้น สี หรือลักษณะที่ปรากฏ ฯ เพื่อการวางแผนของตน ที่ทำให้ผู้อื่นเข้าใจรูปแบบความคิดและความรู้สึกของตน นักศึกษาครูสามารถวางแผนมันดาล่าแบบกลุ่มก็ช่วยให้เห็นและเข้าใจบุคลิกลักษณะของเพื่อน อันสามารถนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับผู้อื่นตามมา นอกจากนี้ การวางแผนมันดาล่าไปใช้ในเป็นกิจกรรมในการฝึกฝนการลังเลตอย่างไร รวมถึงช่วยเสริมสร้างความสามารถในการตัดสินใจในตนเองอีกด้วย (Khayankij, 2015)

## มันดาลาคืออะไร

วงกลมหัวใจร้าย คือ “มันดาลา” มันดาลา แปลว่า จุดศูนย์กลาง เส้นรอบวง หรือวงกลมวิเศษ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับตัวตนของผู้ว่าด้วยมันดาลานั้น Carl G. Jung นักจิตวิทยาชาวสวีส์คนพบคุณภาพในทางการเขียนวิชา โดยพบว่า มันดาลาเป็นเสมือนภาษาที่สะท้อนสภาวะจิตของผู้ว่าด้วย เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพทั้งหมดของบุคคล การรู้ การระบายลีหรือแม้กระทั่งการฝันถึงมันดาลา ถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่เป็นธรรมชาติในการเข้าสู่สภาวะความเป็นปัจเจก โดยการรู้ด้วยมันดาลาให้wardตามจินตนาการ ปราศจากการคิดวางแผนล่วงหน้า ซึ่ง Kellogg นักศิลปะนำบัดได้นำแนวคิดของ Jung ไปปรับใช้ในงานการนำบัดของตน (Fincher, 2010)



## ภาพ 1 มันดาลาจากปทธรเรขาคณิต

มันดาลาเป็นคำในภาษาสันสกฤต แปลว่า วงกลม มันดาลาเป็นสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณ และพิธีกรรม ของอินดู และพุทธ เป็นตัวแทนของจักรวาลและสรรพสิ่ง รูปร่างพื้นฐานของมันดาลา คือ ลี่เหลี่ยมที่มีประดุลสีบานบรรจุด้วยวงกลมซึ่งมีจุดศูนย์กลาง (Chaudhary, 2012; Wikipedia, 2014) มันดาลาปรากฏอยู่ในธรรมชาติรอบตัว ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ ต้นไม้ ลัตัว วงกลมซึ่งเป็นรูปร่างเรขาคณิตสะท้อนความหมายเชิงสัญลักษณ์ของการเดิบโตทางจิตวิญญาณของมนุษย์ การวาดมันดาลาเป็นการปฏิบัติสมาธิแบบหนึ่งซึ่งทำให้ผู้วาดก้าวข้ามทวีปภาวะคือ การแบ่งแยกตัวฉัน (Ego) ออกจากสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้มันดาลาจึงมีพลังของการเยียวยา โดยผ่าน

การวางแผน การระบายสี และการปฏิบัติสมាជิเช้าด้วยกัน การสร้างสรรค์มันดาลาเป็นช่วงเวลาที่ลงบชีงนำไปสู่สภาวะลื่นไหล ความคิดต่าง ๆ ถูกห้อยแขวน จิตเกิดสภาวะจดจ่อต่อเนื่อง (Chaudhary, 2012) เปรียบเสมือนการสร้างพื้นที่คักดีลีฟ์ล้อมรอบตัวเรา เป็นพื้นที่ที่ปกป้องตัวตนของเรา รูปร่าง เส้น สี และลัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏในมันดาลาเปิดเผยความเป็นตัวตนของเรา ในขณะนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นความพยายามใจหรือแม้แต่ความขัดแย้งภายในจิตใจก็ตาม สามารถกล่าวได้ว่า การเยียวยา การค้นพบตัวเอง และการเติบโตส่วนบุคคล เกิดขึ้นเมื่อผู้นั้นได้สร้างสรรค์สีและรูปร่างภายในวงกลม มันดาลากูกันนำมาใช้ในทางการบำบัดรวมทั้งการศึกษาในบุคคล ทุกวัยตั้งแต่เด็กอนุบาลจนถึงผู้ใหญ่ ผลของการวางแผนมันดาลาสร้างให้เกิดความผ่อนคลาย ความสงบ สมາธิ การตระหนักรู้ในตนเอง (Fincher, 2010)



ภาพ 2 มันดาลาในดอกไม้

### รากเดรียมพร้อมสร้างสรรค์มันดาลา

Fincher (2010) กล่าวว่า การสร้างสรรค์มันดาลาเป็นการทำสมາธิแบบตื่นตัว เพื่อผลลัพธ์คือ การเติบโตทางจิตวิญญาณของบุคคลเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ได้ลังเกตตนเองในสภาวะที่จิตสงบและจดจ่อ สามารถทำได้ทั้งเดียวหรือกลุ่ม และสร้างสรรค์โดยใช้วัสดุอุปกรณ์คิลป์ได้อย่างหลากหลายไม่มีแบบแผนตายตัว

### วัสดุอุปกรณ์

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

## ขั้นตอนการวางแผน

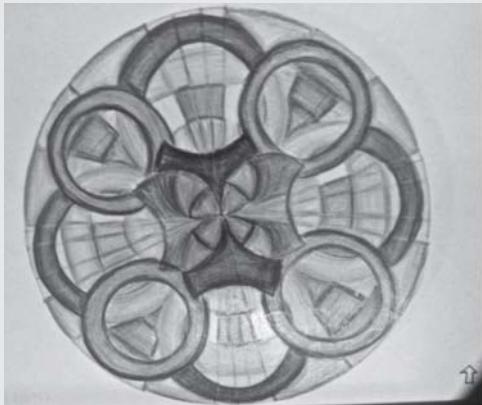
1. จัดสภาพการณ์ในการวางแผนตามมาตราให้อยู่ในบรรยากาศที่สงบ มีแสงสว่างที่พอเหมาะสม มีความเป็นส่วนตัว ไม่ถูกรบกวนจากลิ้งรอบข้างเป็นเวลาอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง อาจเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศหรือเลือกที่จะทำงานกับความเงียบก็ได้ จัดเตรียมอุปกรณ์ในการวางแผนให้พร้อม
2. นั่งในท่าที่ผ่อนคลาย หลับตาลง หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว ปล่อยวางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ทำจิตใจให้สงบ สมองโล่งประคจากความคิดใด ๆ ควรใช้เวลาในการสร้างสมาธิก่อนน้ำดีประมาณ 2-3 นาที
3. ในขณะที่หลับตา ให้เพิ่มองคภาพในใจที่ประกายชั้น โดยมิได้พยายามคิดหรือบังคับให้เกิดขึ้น ลิ่งที่ประกายชั้นภายในใจ อาจเป็น สี เล็บ รูปร่าง หรือความรู้สึกที่ผุดขึ้นมา ให้ใช้ความรู้สึกนั้นเป็นจุดเริ่มต้นในการวางแผนตามมาตรา
4. ลีมตาขึ้น เคลื่อนสายตาไปยังอุปกรณ์คิลปะที่อยู่เบื้องหน้า และเริ่มจากการวางแผนกลม ตรงกลางกระดาษ อาจใช้เพลทวงกลมเป็นตัวช่วยหรือไม่ใช้ก็ได้ เลือกใช้สีที่ต้องการ พยายามปล่อยวางความคิดลงให้ได้มากที่สุด ทำงานผ่านความรู้สึก โดยเริ่มจากตรงกลางของวงกลม หรือบริเวณขอบวงกลมก็ได้ ไม่มีผิดไม่มีถูกในการวางแผนตามมาตรา
5. เมื่อวางแผนเสร็จแล้วให้หมุนกระดาษไปในทิศทางต่าง ๆ เพื่อค้นหาส่วนที่ใช้ในการมองมั่นมาตรา จากนั้นเขียน ลัญลักษณ์ลูกครึขึ้นเพื่อแสดงทิศในการมอง และเขียนวันที่กำกับผลงาน กรณีที่วางแผนมากกว่าหนึ่งชั้นให้ใส่ลำดับที่ในการวางแผนกำกับไว้ด้วย
6. มองผลงานในระยะห่างประมาณหนึ่งช่วงแขน หรือติดไว้บนผนังห่างประมาณ 1-2 เมตร ตั้งใจมองมั่นมาตรา ซึ่งจะสี เล็บ รูปร่างต่าง ๆ ที่ประกายอยู่บนกระดาษ ใช้เวลาตามที่เห็นสมควรในการมอง
7. บันทึกความรู้สึกนึกคิดลงในสมุดบันทึก ตามรายละเอียดดังนี้

7.1 ตั้งชื่อผลงานในครั้งนี้ โดยเขียนคำที่ผุดขึ้นมาเองในใจ พยายามไม่บังคับความคิดให้เกิดขึ้น

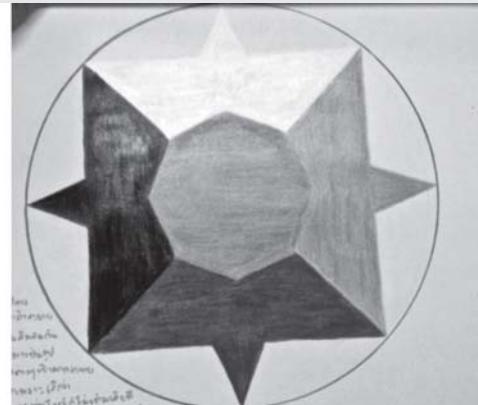
7.2 เขียนชื่อสีที่ประกายในผลงานลงไป โดยเริ่มจากสีที่มีมากที่สุดไปหาสีน้อยที่สุด จากนั้นเขียนคำ ความรู้สึก ภาพ หรือความทรงจำ ที่ผุดขึ้นมาในใจเมื่อมองไปยังลิ้น ๆ

7.3 เขียนชื่อรูปร่างหรือลัญลักษณ์ที่ประกายในผลงานลงไป นับจำนวนรูปร่างหรือลัญลักษณ์นั้น ๆ กำกับไว้ด้วย จากนั้นเขียนคำ ความรู้สึก หรือความทรงจำ ที่ผุดขึ้นมาในใจเมื่อมองไปยังรูปร่างหรือลัญลักษณ์นั้น ๆ

7.4 อ่านบทหวานลิ่งที่เขียนอีกครั้งหนึ่ง เรายาจเริ่มสังเกตพบแบบแผนของความหมาย ที่ถูกเขียนลงไป พยายามสร้างข้อสรุปของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น บันทึกลงไปว่าภาพนี้มีความหมายกับตัวเราย่างไร



ภาพ 4 ผลงานการวาดมันดาลาแบบอิสระ



ภาพ 5 ผลงานการวาดมันดาลากของนิสิต

### มันดาลาสร้างสมดุลภายในใจ

การทำงานศิลปะเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างความสุขให้กับชีวิต ด้วยศิลปะเกี่ยวข้อง กับความงาม ความผ่อนคลาย ความเบิกบานใจ เป็นการสื่อสารอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ภายในใจอกรมา ผลงานศิลปะท่อนด้านของผู้ที่สร้างสรรค์งาน นอกจากนี้ ศิลปะยังนำพาให้ผู้สร้างสรรค์ได้ค้นพบคักษภาพภายในตน ตลอดจนการเชื่อมกับอุปสรรคและข้อจำกัดแห่งตน ศิลปะเป็นประสบการณ์ทางกายและจิตควบคู่กันไปเพื่อการที่นั่งของ จิตวิญญาณ เป็นการถ่ายทอด ความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ที่มีต่อโลกรอบตัวและเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพด้านในของมนุษย์ ให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เปิดรับ และเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น กระบวนการทางศิลปะเป็นกระบวนการอิสระที่ไม่มีการตัดลิน โดยทำงานเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และเจตจำนงหรือ การลงมือกระทำ (ศศิลักษณ์ ชัยนกิจ และอัญชนา สุนทรพิทักษ์, 2551)

การวาดมันดาลาเป็นการทำงานศิลปะรูปแบบหนึ่ง ซึ่งส่งผลในการเยียวยาแก่ผู้ที่วาด ด้วยเป็นการทำงานกับลี เล้น และรูปร่าง ที่สัมพันธ์กับวงกลมบนกระดาษลีข้าว ปราศจาก การถูกตีกรอบ ไร้แบบแผน ไม่มีผิด ไม่มีถูก โดยอาศัยการทำงานด้วยหัวใจ การล่วงความคิด ยึดติด การไม่พยายามบีบตัน ความคิด ทำให้ลิ่งที่ปรากฏขึ้นบนกระดาษที่มีวงกลมอยู่ต่องกลาง

นั้นสามารถสะท้อนตัวตนของผู้ที่ว่าด้ แสดงให้เห็นธรรมชาติภายในของผู้ว่าด้ที่สะท้อนผ่านลี เส้น รูปร่าง สัญลักษณ์ต่าง ๆ เมื่อมองกลับเข้าไปในมั nondala จะเห็นแบบแผน วิธีคิด และตัวตน ของคน ๆ นั้น มั nondala นำไปสู่การสังเกตตัวเอง เมื่อเราสังเกตเห็นตัวตนของเราราชัดเจนมากขึ้น ย่อมนำมาซึ่งความเข้าใจในตัวเอง และการพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

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

ศศิลักษณ์ ชัยันกิจ และอัญชนา สุนทรพิทักษ์. (2551). การพัฒนาภายในตนของนิลิตครูปฐมวัย ผ่านสุนทรียะทางศิลปะ. วารสารครรภ์ไฟ, 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* 14(1) 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](http://www.pathwaytohappiness.com/self-awareness.htm).

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

### ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิลักษณ์ ชัยันกิจ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาด้านจิตปัญญา  
ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อีเมล: sasilak.k@chula.ac.th