

บันทึกจากเวทีราชวิถีพอร้มครั้งที่ 3
“โรงเรียนพ่อแม่...เลี้ยงลูกด้วยจิตดีหนู”
วันพุธ ที่ 22 พฤษภาคม 2551 บ้านราชวิถี
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

เวทีเสวนาราชวิถีพอร้มครั้งที่ 3 เป็นการเปิดเวทีในการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ พร้อมทั้งการเปิดเวทีด้วยกระบวนการฝึกสมาธิทบทวนตัวเองโดยมี อ.ชัยพฤกษ์ ศศนันทน์ อาจารย์สอนกรรมฐาน ฝึกจิต เป็นผู้นำกระบวนการโดยให้ผู้เข้าร่วมนั่งบนเก้าอี้ในลักษณะวงกลม ให้หลับตาและตั้งใจฟัง แบบไม่เกร็ง นั่งท่าที่สบาย ผ่อนคลาย มือหงายฝ่ามือวางบนหน้าตัก และสำรวจร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะ พร้อมกับการกำหนดลมหายใจ

รู้จักกับ “โรงเรียนพ่อแม่...เลี้ยงลูกด้วยจิตดีหนู”

โรงเรียนพ่อแม่มีการก่อเกิดมาจากชุมชนเล็กๆ แห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย ในชื่อ “สถาบันขวัญเมือง” ภายใต้การนำพาของคุณวิศิษฐ์ วงวิญญู ซึ่งเป็นนักคิด นักเขียน ผู้ทรงความรู้และมากประสบการณ์ในกระบวนการแนวจิตวิวัฒน์ บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์กระบวนการทัศน์ใหม่ รวมทั้งแนวคิดเรื่องฟิสิกส์และจิตวิญญาณ ตลอดจนการศึกษาทางเลือกแขนงต่างๆ ซึ่งสถาบันขวัญเมืองและองค์กรเครือข่ายที่แตกหน่อออกมา เช่น ขวัญกรุง ขวัญนคร ขวัญบุรี ฯลฯ เป็นองค์กรที่จัดการฝึกอบรมแนวจิตวิวัฒน์ ให้กับหน่วยงานต่างๆ ทั่วประเทศ ผ่านกระบวนการหลักของสุนทรียะสนทนา โดยเน้นการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวม อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่กว้างขวาง ลุ่มลึก สอดแทรกองค์ความรู้ที่จำเป็นตามแนววิทยาศาสตร์กระบวนการทัศน์ใหม่ และการสัมผัสได้ด้วยตนเองเชิงปัญญาปฏิบัติ เป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ที่ทำงานทั้งกับความคิดในระดับจิตสำนึก และอารมณ์ ความรู้สึก และแบบแผนของพลังที่ซ่อนเร้นบางอย่าง ในระดับจิตใต้สำนึก ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัย เรียบง่าย และเป็นมิตร ซึ่งทำให้การฝึกอบรมแนวนี้มีเสน่ห์ และเปี่ยมไปด้วยพลัง

ใน workshop โรงเรียนพ่อแม่ ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้รับ คือได้เห็นจุดบอดหลายอย่างของตัวเอง ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งชีวิตของเราและคนในครอบครัว เป็นสิ่งที่เราไม่รู้ที่เราไม่รู้ ทำให้เริ่มเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับและอยู่ร่วมในความแตกต่างได้อย่างผ่อนคลายและเป็นอิสระมากขึ้น ได้เข้าใจและรับผิดชอบ ในการเป็นต้นแบบหรือเป็นพ่อแม่ผู้แสดงโลกให้แก่ลูกอย่างไร เรียนรู้วิธีสื่อสารกับลูกอย่างสร้างสรรค์ ฟังอย่างไรให้ลูกพูด พูดอย่างไรให้ลูกฟัง สื่อสารอย่างไรจึงจะเป็นการส่งเสริมให้ลูกเกิดความรู้สึกด้านบวกกับตนเองและเป็นเจ้าของความคิดนั้น การสร้างวินัยจากภายใน การสร้างนิสัยรักการเรียนรู้ การบ่มเพาะความมั่นใจในตนเอง และความกล้าหาญ การดูแลภาวะอารมณ์ และทักษะด้านความสัมพันธ์ของลูก ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ และนำไปปรับใช้ได้จริงในทางปฏิบัติได้ไม่ยาก

รู้จักกัน แนะนำตัว แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ในเวทีเสวนามีการแนะนำตัวพร้อมกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของความเป็นพ่อแม่ ในการเลี้ยงลูก ปัญหาระหว่างพ่อแม่และครอบครัว ความสำเร็จในการปรับวิถีคิดและวิธีการ สื่อสารอย่างสร้างสรรค์รวมถึงแนวคิดเชิงบวกที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อความรู้สึก และประโยชน์ต่อการนำไปใช้พร้อมกับแนวคิดจากวิทยากรในเวที กับการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต การให้คุณค่าความสำคัญบางที่มองข้ามความสำคัญในใจ เพราะใจผูกติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ต้อง เป็นอย่างที่เราคาดหวัง

ดังนั้นสิ่งที่เรากำลังพูดถึงคือความผิดหวัง ทุกสิ่งล้วนเกิดจากการคิดเอาเอง ด้วยอารมณ์ สิ่งที่ เกิดขึ้นในชีวิตมี 6 เรื่อง คือ เรื่องที่เห็นด้วยตา เรื่องที่ได้ยินด้วยหู เรื่องที่ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และการนึกคิด ซึ่งต้องมองกลับมาว่าเรารู้โลกด้วยอะไร สิ่งไหนกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 แล้วเกิดอะไรขึ้น ฉะนั้นเราให้เวลาตรวจสอบสิ่งที่เกิดขึ้นเข้ามาทางมิติใด(ทั้ง 6 มิติ)กับตัวเอง เพียงเข้าใจได้ก็สามารถวางได้กับสิ่งที่แบกไว้ได้ เราต้องตื่นได้ด้วยจิตตื่นรู้ได้เราสามารถไม่ ผิดพลาด ไม่หลงไปกับมิติต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตเราได้รวมถึงทักษะที่จะเป็นคนที่มีความสุข ที่มาจากใจ และทุกสิ่งอย่างที่สำคัญเพียงสติเท่าทัน สุนทรียะสนทนา เริ่มได้เพียงแต่การรู้ การ เริ่มด้วยการเรียนรู้

เอกสารแนบหมายเลขที่ 1
โรงเรียนพ่อแม่...เลี้ยงลูกด้วยจิตดี
โดย เครือข่ายโรงเรียนพ่อแม่

ในยุคสมัยที่เรียกกันว่าโลกาภิวัตน์นี้ โลกมีความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุขึ้นมากมาย การติดต่อข้อมูลข่าวสารต่างๆ สามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ในช่วงพริบตา ส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมเป็นอย่างมาก กระแสทุนนิยม การแข่งขัน และการใช้ชีวิตที่รีบเร่ง เป็นกระแสหลักที่ไหลบ่าและเป็นบริบทในการใช้ชีวิตของผู้คนทั่วไป หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เป็นพ่อแม่คน (และได้มีโอกาสเลี้ยงดูลูก) คงเห็นด้วยไม่มากก็น้อยว่า การดูแลครอบครัวและการเลี้ยงดูลูกในสมัยนี้นั้นไม่ง่ายเลย

ผู้ชายมาจากดาวอังคาร ผู้หญิงมาจากดาวศุกร์ และ เด็กๆมาจากสวรรค์ ชื่อหนังสือดีอันดับชาติ 2 เล่มที่อาจเคยผ่านตาคุณมาบ้างแล้ว แต่จากประสบการณ์การเลี้ยงดูของหลายๆคน (รวมทั้งตัวฉันเองด้วย) หลายครั้งที่ชักจะไม่แน่ใจว่า เด็กพวกนี้ (ก็ลูกเราแหละ) มันมาจากสวรรค์ชั้นไหนกัน!?!

พ่อแม่ส่วนใหญ่ต้องรับภาระหลายอย่างทั้งเรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องครอบครัว สามี ภรรยา พ่อ แม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกๆ ทั้งในด้านการกินอยู่ สุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน ความสัมพันธ์ และอื่นๆ ตลอดจนถึงเผชิญและแก้ปัญหาสารพันในชีวิตประจำวันที่ไม่เคยจบสิ้นทั้งในบ้านและนอกบ้าน

หลายครั้งที่พ่อแม่ในฐานะคนทำงานเหล่านี้ เกิดความเครียด วิตกกังวล ความรู้สึกผิด หรือความหงุดหงิด คับข้องใจ โกรธ เกลียด ท้อแท้ เบื่อหน่าย และใช้ชีวิตแบบตกเป็นเหยื่อ และช่วยไม่ได้ที่จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเป็นอัตโนมัติ แม้จะพยายาม “ควบคุม” และ “จัดการ” ทุกอย่าง สุดท้ายก็ดูเหมือนว่าชีวิตก็ยังเป็นเหมือนเดิม บ่นเรื่องเดิมๆ เทคนิครื่องเดิมๆ หลุดเข้าไปในร่องอารมณ์เดิมๆ เหมือนแผ่นเสียงตกร่องที่ไม่รู้จะเล่นท่อนใหม่หรือเพลงใหม่ได้อย่างไร

ในขณะที่แท้จริงแล้ว เราอาจต้องการเพียงให้ลูกๆ และคนในครอบครัวมีความสุข เต็มไปด้วยความรักความอบอุ่น เข้าอกเข้าใจกัน หากเราก็มีความคาดหวังกับลูกหลายอย่าง อยากให้ลูกมีความรู้ ความสามารถ อยากให้เขาเป็น และทำในสิ่งที่พ่อแม่คิดว่าดีสำหรับเขา ซึ่งจะไปก็มาจากความรักและความหวังดีของพ่อแม่ บางครั้งเราอาจอยากให้ลูกเป็นเหมือนเรา หรือบางครั้งเราก็อยากให้ลูกเป็นส่วนเติมเต็มของอดีตบางอย่างของเราที่ขาดหายไป เราพยายามหาหนทางต่างๆ ในการจัดการหรือควบคุมลูกและคนรอบข้างให้ได้ตั้งใจ ไม่ว่าจะแบบอ่อนหวานหรือรุนแรง ทั้งการขู่ การลงโทษ หรือการให้รางวัลในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งการสื่อสารกับลูก ที่มุ่งเน้นการอบรม สั่งสอน พร่ำบ่น ตำหนิ เคี้ยวเข็ญ และอื่นๆ โดยคิด (หรือไม่ทันคิดด้วยซ้ำไป) ว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกได้ดี

อย่างไรก็ตามเราอาจลืมไป หรือไม่เคยคิดมาก่อนว่า “ลูกมาทางเรา...แต่ไม่ได้มาจากเรา” พวกเขาไม่ใช่ “ของเรา” เขาเป็นดวงจิตอิสระ มีความเป็นเอกเทศ และเป็นองค์กรจัดการตัวเองที่มีชีวิตและความต้องการ เราควรจะให้พื้นที่ในการเป็นตัวของตัวเองแก่เด็กอย่างเหมาะสม ให้ความเคารพเขาในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ให้การดูแลสนับสนุน หล่อเลี้ยง ให้เขาเรียนรู้และเติบโตอย่างอิสระ ด้วยความรัก ความเมตตา และความอ่อนคลาย เมื่อเราเริ่มที่จะยอมรับลูกและคนรอบตัวในแบบที่เขา “เป็น” และในแบบที่เขา “ไม่เป็น” ได้ รวมทั้งเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ ธรรมชาติของเด็ก และฝึกฝนทักษะในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ รู้จักปล่อยวางความเป็นผู้รู้ ผู้ถูก และความยึดติดในสิ่งเดิมที่คุ้นชิน ฝึกมีสติในการใช้ชีวิต เพื่อเข้าถึงทางเลือกใหม่ในสถานการณ์ตรงหน้า เราจะเริ่มสัมผัสได้ถึงมหัศจรรย์บางอย่างที่จะปรากฏขึ้น รวมทั้งความโปร่งเบา ความสงบสุขในใจ และความรักที่แท้

รู้จักกับ “โรงเรียนพ่อแม่...เลี้ยงลูกด้วยจิตตื่นรู้”

เมื่อปลายปีที่แล้วฉันได้มีโอกาสเข้าร่วม workshop อันหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า “โรงเรียนพ่อแม่...เลี้ยงลูกด้วยจิตตื่นรู้” จัดโดยเครือข่ายโรงเรียนพ่อแม่ อันมีต้นธารมาจากชุมชนเล็กๆแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย ในชื่อ “สถาบันขวัญเมือง” ภายใต้การนำพาของคุณวิศิษฐ์ วังวิญญู ซึ่งเป็นนักคิด นักเขียน ผู้ทรงความรู้และมากประสบการณ์ในกระบวนการแนวจิตวิวัฒน์ บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์กระบวนการทัศน์ใหม่ รวมทั้งแนวคิดเรื่องฟิสิกส์และจิตวิญญาณ ตลอดจนการศึกษาทางเลือกแขนงต่างๆ ซึ่งสถาบันขวัญเมืองและองค์กรเครือข่ายที่แตกหน่อออกมา เช่น ขวัญกรุง ขวัญนคร ขวัญบุรี ฯลฯ เหล่านี้เป็นองค์กรที่จัดการฝึกอบรมแนวจิตวิวัฒน์ ให้กับหน่วยงานต่างๆทั่วประเทศ ผ่านกระบวนการหลักของสุนทรียสนทนา โดยเน้นการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวม อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่กว้างขวาง ลุ่มลึก สอดแทรกองค์ความรู้ที่จำเป็นตามแนววิทยาศาสตร์กระบวนการทัศน์ใหม่ และการสัมผัสได้ด้วยตนเองเชิงปัญญาปฏิบัติ เป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ที่ทำงานทั้งกับความคิดในระดับจิตสำนึก และอารมณ์ ความรู้สึก และแบบแผนของพลังที่ซ่อนเร้นบางอย่าง ในระดับจิตใต้สำนึก ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัย เรียบง่าย และเป็นมิตร ซึ่งทำให้การฝึกอบรมแนวนี้มีเสน่ห์ และเปี่ยมไปด้วยพลัง

ใน workshop โรงเรียนพ่อแม่ สิ่งที่เราในฐานะผู้เข้าร่วมสัมมนาได้รับ คือได้เห็นจุดบอดหลายอย่างของตัวเอง ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งชีวิตของเราและคนในครอบครัว เป็นสิ่งที่เราไม่รู้ว่าเราไม่รู้ ทำให้เริ่มเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับและอยู่ร่วมในความแตกต่างได้อย่างอ่อนคลายและเป็นอิสระมากขึ้น ได้เข้าใจและรับผิดชอบ ว่าเราเป็นต้นแบบหรือเป็นพ่อแม่ผู้แสดงโลกให้แก่ลูกอย่างไร ความลับที่สำคัญอย่างหนึ่งของลูกที่จะเติบโตขึ้นมาอย่างมีความสุขได้นั้น ก็คือการมีพ่อแม่ที่มีความสุขนั่นเอง นอกจากนี้เรายังได้เรียนรู้วิธีสื่อสารกับลูกอย่างสร้างสรรค์ ฟังอย่างไรให้ลูกพูด พูดอย่างไรให้ลูกฟัง สื่อสารอย่างไรจึงจะเป็นการส่งเสริมให้ลูกเกิดความรู้สึกด้านบวกกับตนเองและเป็นเจ้าของความคิดนั้น การสร้างวินัยจากภายใน การสร้างนิสัยรักการเรียนรู้ การบ่มเพาะความมั่นใจในตนเอง และความ

กล้าหาญ การดูแลภาวะอารมณ์ และทักษะด้านความสัมพันธ์ของลูก ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ และนำไปปรับใช้ได้จริงในทางปฏิบัติได้ไม่ยากอีกด้วย

หลังผ่านกระบวนการ เรามีความตื่นรู้มากขึ้น มีสติมากขึ้น และตั้งใจจะดูแลให้หน่ออ่อนของการเลี้ยงลูกด้วยจิตที่ตื่นรู้ที่เจริญงอกงาม เพื่อให้สิ่งที่เรารู้ การกระทำ และการเป็นของเรา เป็นหนึ่งเดียวกันยิ่งขึ้น สามารถสัมผัสและสร้างความเป็นไปได้ใหม่ๆ ในการเป็นพ่อแม่ที่มีความสุข และรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้สร้างสรรค์โลกใบนี้ผ่านการเลี้ยงดูลูกของเรา ซึ่งจะเติบโตขึ้นอย่างมีความสุข และใช้ศักยภาพของเขาได้อย่างเต็มที่ สามารถอยู่รอด อยู่ร่วม และอยู่อย่างมีความหมายในโลกใบนี้ได้อย่างงดงาม และเราก็สามารถก้าวออกไปบนเส้นทางแห่งการเป็นพ่อแม่ที่สัมผัสได้ว่า เด็กๆมาจากสวรรค์อย่างแท้จริง

เอกสารแนบหมายเลข 2
แนะนำกิจกรรม “วอยซ์ไดอะล็อก” เบื้องต้น
การสนทนากับเสียงด้านในตนเอง
เพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน

ดร. ฮัลและซิดร่า สโตน ผู้วางพื้นฐานของ “วอยซ์ไดอะล็อก”(Voice Dialogue) โดยอาศัยหลักการของจิตวิทยาของตัวตน (Psychology of Selves) ซึ่งเจมีแพนกายา J'aime Pan Gaia ศิษย์เอกของ ดร สโตนได้นำมาขยายผลการเรียนรู้ในประเทศไทย เมื่อปลายปี 2549 ได้นำเสนอความคิดพื้นฐานสำคัญที่เพียงพอที่จะเปลี่ยนมุมมองความสัมพันธ์ของเรามีต่อกันและกันโดยสิ้นเชิงโดยความคุ้นเคยของเรา เมื่อเราสัมพันธ์กับใครเรามักจะปักใจว่า คนคนนั้นจะเป็นเช่นที่เราเคยเห็นเคยรู้จัก และเมื่อความสัมพันธ์นั้นเริ่มห่างเหินไป เรามักจะเข้าใจว่าเขาหรือเธอคนนั้นได้เปลี่ยนไปจากเดิม แต่อะไรจะเกิดขึ้นเล่า เมื่อเราพบว่าที่จริงแล้ว ไม่ว่าเราจะเข้าใจหรือห่างเหินเขาหรือเธอคนนั้น ทั้งเขาและเราไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรไปมากนัก เราและเขาก็เป็นตัวเราตัวเขาเช่นที่เป็นมาแต่ในแนวคิดของ “จิตวิทยาของตัวตน” เราต่างสัมพันธ์กันและกันโดยอาศัย เพียงเสี้ยวส่วนบางด้านของเราและบางด้านของเขาเท่านั้น เช่นด้านที่เอาจริงเอาจังของเรา อาจจะหมั่นใส่ร้ายกาจด้านที่มีมุขตลกของเขา ด้านที่โอ้อวดกล้าแสดงออกของเรา อาจจะดึงดูดใจด้านที่สุภาพช่างเกรงใจของเขา หรือด้านที่เปี่ยมจินตนาการของเขาอาจจะดึงดูดใจด้านที่เป็นระเบียบแบบแผนตายตัวของเรา แต่เราอาจจะมองเห็นจินตนาการของเขาเป็นเรื่องเพื่อฝันร้ายกาจอาศัยแนวคิดนี้ อาการที่เราต่างดึงดูดเข้าหากันและกัน หรือต่างผลักไสออกจากกัน เป็นเพียงอาการของ บางส่วนบางด้านของเรา ที่เราตัวตนด้านในของเรา (Inner self) การกระทำของเรามีต่อกันและกันนั้น มักจะเป็นไปตาม “เสียง” ของตัวตนนั้น ๆ ที่กระทำต่อตัวเรา และมีผลต่อคนรอบข้างที่เราสัมพันธ์ด้วย

อาจจะกล่าวได้ว่า “เราสัมพันธ์กับผู้คนใกล้ชิดในชีวิตของเราอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่า เราสามารถสัมพันธ์กับตัวตนด้านในของเราอย่างไร” กิจกรรม “วอยซ์ไดอะล็อก” เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสและเชื้อชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ “รับฟังและสนทนา” กับเสียงด้านใน เสียงของตัวตนต่าง ๆ ที่มีบทบาทและอิทธิพลต่อชีวิตเรา และเป็นเสียงที่กำหนดปฏิกิริยาที่เรามีต่อคนอื่น และดึงดูดทำที่คนอื่นที่มีต่อตัวเราเองโดยปกติแล้วเรามักจะมีชีวิตไปตามเสียงที่เราคุ้นเคย “เป็น เป็นคนเนี้ยบนะ เป็นคนเก่งนะ เป็นคนรับผิดชอบนะ เป็นคนขยันนะ” หรือ “สบาย ๆ นะ เอาไว้ก่อนก็ได้เนะ งานนะไม่มีอะไรต้องเต็มร้อยหรอก” และเรามักจะได้ไม่ค่อยได้ยินเสียงที่มัก “ค้ำ” เราอยู่ในใจลึก ๆ ให้เราสำนึกว่า เรามีทางเลือกอื่น ๆ มากกว่าที่เราคุ้นเคย แต่เสียง “ค้ำ” นั้นมักตกไป ถูกปฏิเสธและมองข้ามและหากเสียง “ค้ำ” นั้นดังมาจากผู้คนที่อยู่รอบข้างเราก็อาจจะหงุดหงิด ไม่พอใจ หรือในทางตรงกันข้ามเราก็อาจจะมีอ่ออ่อนใจอ่อนทำตามเสียงนั้นโดยไม่สามารถขัดขืนได้เลย ซึ่งอาการดังกล่าวเกิดจาก อาการที่เรา “ปักใจ” อยู่กับเสียงที่เราคุ้นเคย และเราไม่เคยเปิดรับเสียงที่คัด “ค้ำ” เราอยู่เลย

กิจกรรม “วอยซ์ไดอะลอค” ช่วยให้เราได้ยินเสียงที่เรา “คุ้น” หรือเสียงของตัวเองที่มาจากด้านในของเรา และเปิดรับเสียงที่ตรงกันข้าม หรือเสียงของฝ่าย “ค้าน” ซึ่งเป็นเสียงของตัวเองที่ถูกปฏิเสธและถูกเก็บงำอยู่ในจิตใจสำนึกของเรา เมื่อเราสามารถรับฟังเสียงทั้งสองด้านของตัวเองได้ ชัดเจน ลึกซึ้งเพียงใด เราก็อาจจะสามารถรับฟังเสียงอีกหลาย ๆ ด้านของผู้คนที่อยู่รอบข้างเราได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เสียงของคนที่ไม่ใกล้ชิดและทรงอิทธิพลต่อความร่วมมือเป็นสุขในชีวิตของเราและของเขา ทั้งสามีภรรยา ลูก ๆ หรือลูกน้อง และลูกพี่ในทำงาน

และเมื่อเสียงต่าง ๆ ของเราของเขาต่างเป็นที่ได้ยินของกันและกัน โอกาสเป็นไปได้ใหม่ที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันให้ราบรื่นและร่วมมือกัน แทนที่จะเป็นความสัมพันธ์ที่ร้อนระอุ ก็เกิดขึ้นได้เสมอ ๆ ครั้งแล้ว ครั้งเล่า

รูปแบบของกิจกรรม “วอยซ์ไดอะลอค” ประกอบด้วย การบรรยาย ไคร่ครวมโดยอาศัยประสบการณ์ตรง และเสวนาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ด้วยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) ในบรรยากาศผ่อนคลาย (optimum relaxation) อาศัยการลดการพิพากษาคัดสิน (less judgmental mode) และส่งเสริมการสืบค้นอย่างสร้างสรรค์เชิงบวก (proactive and positive enquiry) เพื่อให้กิจกรรมเป็นกิจกรรมแนะนำในบรรยากาศดังกล่าว จึงมีแต่ ผู้แนะนำและผู้เข้าร่วมเป็นผู้ที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่ปราศจากอารมณ์ ต่างคนต่างนำความรู้และประสบการณ์ของตนมาถักถอมเชื่อมโยงกันจนเกิดเป็นประสบการณ์ใหม่ ผู้แนะนำเป็นเพียงมัคคุเทศก์ชวนให้ผู้เข้าร่วมได้ร่วมเดินทางไปด้วยกัน แต่ต่างคนต่างเก็บเกี่ยวประสบการณ์ใหม่และทิวทัศน์ที่ตนเองสนใจ สะสมเอาประสบการณ์ใหม่ ๆ นั้น เสริมสร้างทักษะใหม่ ๆ ในการสัมพันธ์กับผู้อื่น และที่สำคัญคือสัมพันธ์กับตัวเองอย่างเต็มเต็ม เพื่อความราบรื่นร่วมมือกันของชีวิต

กิจกรรมแนะนำ “วอยซ์ไดอะลอค” นี้แนะนำโดย สมพล ชัยสิริโรจน์ สามีญชคนทำงาน กินเงินเดือน ผู้เป็นสามี เป็นพ่อลูกสอง เป็นลูกน้องของนาย เป็นลูกพี่ของคนร่วมหกร้อยคน เป็นสมาชิกของมนุษยชาติ เป็นผู้ฝึกฝนวอยซ์ไดอะลอคในชีวิตประจำวัน มาเกือบสิบปี และเรียนรู้โดยตรงจาก ดร.สโตน และโดยเฉพาะจากเจมีแพนกายา ศิษย์ของดร. สโตน และเป็นผู้เชื่อมั่น (โดยไม่ปักใจ) ว่า อาศัยแนวทางวอยซ์ไดอะลอค ได้พบว่า คำกล่าวที่ว่า “รักผู้อื่นเหมือนรักตัวเอง” นั้นมีกระบวนการวิธีการอย่างไรให้เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

สนใจติดต่อ หรือฝากข้อความ ได้ที่ voicedialoguework@gmail.com

ให้ข้อความหรือเบอร์โทรกลับไว้ได้ที่ 081-2569564