

Constructive Conflict Management through Contemplative Education

Weerasak Patthaburee

Ed.D. (Education Administration), Candidate
Department of Educational Administration, Faculty of Education
Prince of Songkla University, Pattani Campus

Chawalit Kerdtip

Ed.D. (Educational Administration), Assistant Professor
Department of Educational Administration, Faculty of Education
Prince of Songkla University, Pattani Campus

Ekkarin Sungtong

Ph.D. (Educational Administration), Assistant Professor
Department of Educational Administration, Faculty of Education
Prince of Songkla University, Pattani Campus

Abstract

A conflict is a natural phenomenon that is continuously and pervasively occurred, especially the world's society in the 21st century where it is full of competitiveness and fighting for survival. It is the society challenged by conflicts which undermine the stability of different regions and lead into the social conflict. A cause of conflicts is driven from egotism which is innately tied up with identities and some deep senses of need in an individual that are not satisfied, occurring when two sides need to rely on each other.

To manage a conflict, an appropriate pattern has to be carefully selected for different contexts varied by economy, politics, and the society. The condition of time, interest, situations, and individuals just work as a linkage. The implementation of Contemplative Education focuses on the learning for individual's inside changes, raising up awareness, expanding traditional belief to broader new belief, understanding changes, having mind of compromise, overlooking differences, having no feeling of separation, having benevolence towards people and things. It opens up areas not only for the ideas of religions but also other activities which can accordingly achieve the goal and be appropriate with contexts of the society and culture which is integrated between modernity and multi-cultural traditional religion belief, diversity of ideas, belief, attitude, including understanding the principle of truth of life and nature as to cooperatively utilize them and promote peace in the society.

Keywords: Conflict Management, Contemplative Education

การจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

วีระศักดิ์ พัทบุรี

ศษ.ด. (การบริหารการศึกษา), นักศึกษาปริญญาเอก
ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ชวลิต เกิดทิพย์

ศษ.ด. (การบริหารการศึกษา), ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

เอกรินทร์ สังข์ทอง

Ph.D. (Educational Administration), ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

บทคัดย่อ

ความขัดแย้งมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และมีอยู่ทั่วทุกมุมโลก โดยเฉพาะสังคมโลก ในคริสต์ศตวรรษที่ 21 ยุคที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด เป็นสังคมที่ถูกทำทลายจากความขัดแย้งที่นำมาสู่การลดทอนความมั่นคงในระดับต่าง ๆ และรุกคืบสู่ความขัดแย้งทางสังคม มูลเหตุแห่งความขัดแย้งเกิดจากความเป็นตัวตนที่ยึดติดกับเอกลักษณ์และความต้องการในส่วนลึกบางอย่างในตัวบุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายต้องพึ่งพากัน

วิธีการจัดการความขัดแย้ง จึงต้องเลือกรูปแบบการจัดการความขัดแย้งให้เหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างกัน ตามสภาพเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม โดยมีเวลา ผลประโยชน์ สถานการณ์และตัวบุคคลเข้ามาทำหน้าที่เชื่อมโยงประสาน ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มุ่งให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ยกกระดับของจิตสำนึกให้เกิดการขยายกรอบความเชื่อเดิมไปสู่กรอบความเชื่อใหม่ที่กว้างกว่าเดิม ทำให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงจิตมีความสมานฉันท์ ไม่มีความคิดเรื่องความแตกต่าง ความแตกแยก มีความเมตตากรุณาต่อทุกคนและทุกสิ่ง เป็นการเปิดพื้นที่ให้กับแนวคิดแนวปฏิบัติที่มีใช่เฉพาะทางศาสนาเท่านั้น แต่รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถเข้าถึงเป้าหมายและสอดคล้อง เหมาะสมกับสภาพบริบท สังคม และวัฒนธรรมที่มีการผสมผสานระหว่างความทันสมัยและความเชื่อดั้งเดิมตามหลักศาสนาที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรม ความหลากหลายของแนวคิด ความเชื่อ และทัศนคติ รวมทั้งเข้าใจในหลักความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติ เพื่อประยุกต์ใช้ร่วมกันให้เกิดความสันติสุขในสังคม

คำสำคัญ: การจัดการความขัดแย้ง จิตตปัญญาศึกษา

บทนำ

การดำรงชีวิตของมนุษย์ในโลกแห่งชีวิตและโลกแห่งการประกอบอาชีพ ซึ่งต้องทำงานร่วมกันกับผู้อื่น และมีความสัมพันธ์กับผู้คนมากมาย ย่อมมีความแตกต่างกันทั้งในด้านค่านิยม วัฒนธรรม เป้าหมาย วิธีการทำงาน และทัศนคติ ซึ่งนำไปสู่การคิด ความรู้สึก การกระทำต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดแตกต่างกัน ไม่ยอมให้กัน มักจะเกิดเป็นความขัดแย้งและความตึงเครียดอยู่เสมอ นับวันจะเป็นปัญหาใหญ่ของโลก จึงจำเป็นที่สังคมปัจจุบันจะต้องทำความเข้าใจและสร้างทักษะในการแก้ไขความขัดแย้ง ซึ่งจะพบว่าความขัดแย้งมีอยู่ทั่วทุกมุมโลก และยิ่งนับวันยิ่งทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น หลายคนอาจจะเกิดข้อสงสัยว่าความขัดแย้งเกิดขึ้นได้อย่างไรและอะไรเป็นสาเหตุของความขัดแย้ง โดยเฉพาะปัญหาความขัดแย้งที่พัฒนาไปสู่ความรุนแรง เป็นปัญหาเรื้อรังที่นักวิชาการ นักปฏิบัติ นักการเมือง และนักทฤษฎีพยายามจะอธิบายเรื่องราว แสดงความคิดเห็นให้เห็นถึงทางออกหรือแนวทางแก้ปัญหา ในบริบททางวัฒนธรรมและภูมิภาคที่แตกต่างกันมากมาย แต่ก็ยังไม่ประผลสำเร็จเท่าที่ควร

ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายที่จะร่วมกันหาทางออกเกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้ง ที่มีต้นกำเนิดจากตัวตนของบุคคลที่ยึดติดกับเอกลักษณ์ เช่น สนิทศาสนา วัฒนธรรม ความเชื่อ เป็นต้น ซึ่งเป็นการง่ายมากที่ความขัดแย้งจะกลายเป็นความรุนแรง หากมีการปลูกฝังให้เกิดการเกลียดชัง แบ่งแยกระหว่าง สนิทศาสนาและวัฒนธรรม

ด้วยเหตุนี้จึงต้องเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม โดยที่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไม่ใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง อันเป็นต้นกำเนิดของบุคคล ที่เป็นตัวสร้างทัศนคติและอุปนิสัยอันหลากหลาย รวมถึงบ่อเกิดทั้งจุดแข็งและข้อบกพร่องในตัวบุคคล เรียกว่าเป็นการพัฒนาจากจิตภายในเพื่อให้อัจฉริยะคุณภาพ และประสิทธิภาพ ให้สามารถจัดการกับปัญหา เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในที่นำไปสู่การเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่ ซึ่งเป็นแนวคิด “จิตตปัญญาศึกษา” นั่นเอง โดยเฉพาะในสภาพที่โลกประสบวิกฤตการณ์แห่งการทำลายตัวเองอยู่ในขณะนี้ มนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ในการเข้าถึงความ

จริงสูงสุด จิตตปัญญาศึกษาจึงมีความจำเป็น และเป็นสิ่งที่ขาดหายไป (ประเวศ วะสี, 2554)

บทความนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกคนค้นคว้าหาแนวทางเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองไปสู่ในองค์กรและสังคม ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และกระตุ้นเตือนให้ทุกคนเรียนรู้ และเข้าใจลักษณะความขัดแย้ง โครงสร้างความขัดแย้ง รูปแบบการจัดการความขัดแย้ง และความขัดแย้งกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ลักษณะความขัดแย้ง

หากจะกล่าวถึง “ความขัดแย้ง” คงไม่มีใครปฏิเสธว่า ความขัดแย้งมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้ ทุกที่ทุกเวลา และมีอยู่ทั่วทุกมุมโลก ด้วยเส้นแบ่งเขตแดน และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจากธรรมชาติสร้างสรรค์มาทั้งสิ้น ฉะนั้นเราไม่สามารถที่จะยับยั้งหรือหลีกเลี่ยงความขัดแย้งได้ (เอกชัย บุญยธิฐานัน, 2555) โดยเฉพาะสังคมโลกคริสต์ศตวรรษที่ 21 ที่มีความซับซ้อน เต็มไปด้วยผู้คนที่ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความแตกต่างอย่างหลากหลาย ทั้งความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม เชื้อชาติ เป้าหมาย และวิธีการทำงาน รวมถึงการผลิตเปลี่ยนผสมผสานและการปะทะกันของผู้คนที่มีพื้นเพและมีความปรารถนาต่างกัน (วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอชิป จิตตฤกษ์, 2556) ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุของสิ่งที่ทำให้เกิดความขัดแย้งอันนำไปสู่ชนวนการใช้กำลังหรือความรุนแรงได้ หรือไม่ก็เป็นพลังที่สร้างสรรค์ช่วยสนับสนุนให้เกิดผลดีต่อสังคม ด้วยเหตุนี้โดยธรรมชาติของความขัดแย้งจึงไม่ใช่ทั้งสิ่งที่ดีหรือไม่ดี หากสามารถควบคุมหรือจัดการให้ความขัดแย้งอยู่ในระดับที่เหมาะสม เมื่อพิจารณาถึงต้นเหตุแห่งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอยู่ในสังคมโลกปัจจุบันนี้ ก็จะพบว่าสาเหตุเกิดจากตัวตนของเราเองที่ยึดติดกับเอกลักษณ์ความเป็นตัวตน นั่นคือ ความคิด ค่านิยม ความเชื่อ ซึ่งไม่ว่าจะมองในมุมมองใดหรือด้านใดสาเหตุของความขัดแย้งมาจากตัวตนของเรานั้นเอง เมื่อคนแต่ละคนมาอยู่รวมกันก็จะมีเรื่องของผลประโยชน์อำนาจ อุดมการณ์ วัฒนธรรม ทัศนคติทางความคิดทางวาจาหรือทางกายและอารมณ์ทั้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความต้องการแตกต่างกันเข้ามา

เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (พระมหาพรชชา ธรรมหาโส, 2554)

เห็นได้ชัดว่าลักษณะของความขัดแย้ง เป็นกระบวนการทางสังคมซึ่งเกิดขึ้นเมื่อแต่ละฝ่ายมีจุดมุ่งหมายที่ไม่สามารถไปด้วยกันได้ หรือมีค่านิยมที่แตกต่างกัน โดยความแตกต่างนี้มักเกิดจากการรับรู้ของแต่ละบุคคลมากกว่าที่จะเป็นความแตกต่างที่เกิดขึ้นจริง ๆ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกันกับวัตถุหรือเรื่องราวต่าง ๆ แต่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ที่มีการรับรู้ ความรู้สึก อารมณ์ และประเด็นเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเป็นได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ นั่นคือ ความขัดแย้งอาจเป็นในลักษณะการสร้างสรรค์คือมีลักษณะเป็นแรงจูงใจในการทำงาน ทำให้เกิดการพัฒนารังสรรค์สิ่งใหม่ ๆ หาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลและยอมรับการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ส่วนความขัดแย้งในลักษณะการทำลายมีลักษณะดึงเครียดในการทำงาน แบ่งพรรคแบ่งพวก เกิดภาวะการแข่งขัน ความวุ่นวาย สับสน สูญเสียทรัพยากรและเวลา ความขัดแย้งในสองลักษณะดังกล่าวข้างต้นย่อมเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเฉพาะเมื่อต้องอาศัยร่วมกันในสังคมอันเป็นพื้นฐานตามธรรมชาติของโครงสร้างความขัดแย้ง

โครงสร้างความขัดแย้ง

หากพิจารณาถึงโครงสร้างของความขัดแย้งโดยอาศัยพื้นฐานตามธรรมชาติแล้ว จะเห็นได้ว่าต้นเหตุสำคัญอยู่ที่ตัวบุคคล เพราะโดยธรรมชาติของคนนั้นจะคำนึงถึงตนเองและจะยืนหยัดในจุดยืนของตนเอง โดยคำนึงถึงคนอื่นน้อยกว่า หรือคิดว่าตนเองดีกว่าคนอื่นอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เกิดความแตกต่างและมีการแข่งขันเพื่อเอาชนะ ได้เปรียบเสียเปรียบ ความไม่ยุติธรรมอันนำไปสู่ความขัดแย้ง (จรรยา พุคยาภรณ์, 2549) หากเข้าใจโครงสร้างของความขัดแย้งก็ง่ายที่จะตัดสินใจหาวิธีที่ดีที่สุดเพื่อใช้วิเคราะห์ความขัดแย้ง ซึ่งโดยพฤติกรรมของการจะช่วงชิงเพื่อเอาชนะ ยอมหรือทำการประนีประนอม หรือจะร่วมกันหาแนวทางแก้ไขขึ้นกับลักษณะการพึ่งพากัน

นั่นคือถ้าการพึ่งพากันสูง ความเสียหายที่เกิดจากความขัดแย้งที่ไม่ได้แก้ไขจะมีค่อนข้างสูงด้วย แต่ถ้าไม่มีการพึ่งพากันเลย ความขัดแย้งก็จะไม่เกิดขึ้น

(เอกชัย บุญยาศิษฐาน, 2555) ตัวอย่างเช่น หากคนในสังคมหรือองค์กรไม่มีการพึ่งพากันเลย ต่างคนต่างอยู่ทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ ความขัดแย้งก็จะเกิดขึ้นได้น้อยมาก แต่หากมีการพึ่งพากันมากจนถึงขั้นมีผลประโยชน์ร่วมกันก็จะเกิดปฏิสัมพันธ์กัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติร่วมกันและเมื่อเกิดความคิดเห็นต่างกันแล้วไม่ได้รับการแก้ไขหรือปรับทัศนคติก็นำให้เกิดความขัดแย้งได้ง่ายและเกิดความเสียหายค่อนข้างสูง โดยเฉพาะหากมีจำนวนของผู้เกี่ยวข้องมาก การแก้ปัญหาความขัดแย้งก็จะทวีความยากมากขึ้นตามลำดับ จนบางครั้งคนในกลุ่มที่ขัดแย้งกันก็ไม่สามารถแก้ไขได้ จำเป็นต้องมีคนนอกหรือคนที่ถูกมอบหมายมาเป็นตัวแทนในการแก้ปัญหา ซึ่งต้องไม่มีส่วนเกี่ยวข้องส่วนตัวหรือโดยตรงในการแก้ปัญหาความขัดแย้งดังกล่าว

นอกจากนี้ หากบุคคลที่เข้ามาแก้ปัญหาความขัดแย้งมีอำนาจในการต่อรองสูง การแก้ปัญหาความขัดแย้งก็จะง่าย แต่ถ้าผู้ที่มีอำนาจในการต่อรองต่ำ การแก้ปัญหาความขัดแย้งจะใช้เวลานานและยากมาก เนื่องจากไม่สามารถโน้มน้าวคนในกลุ่มที่ขัดแย้งให้คล้อยตามได้ หรือเป็นบุคคลที่ไม่ได้รับการเคารพนับถือจากคนที่มีความขัดแย้งก็จะทำให้ความขัดแย้งนั้นแก้ไขได้ยากเช่นกัน อีกประเด็นหนึ่งที่มีความสำคัญนั่นคือ ระดับของปัญหาของความขัดแย้ง หากระดับปัญหาอยู่ในขั้นวิกฤตมีมากเท่าไร การแก้ปัญหาก็จะเป็นไปได้ยาก เพราะต้องอาศัยเวลาในการแก้ไขปัญหและบางครั้งต้องให้ปัญหาสำคัญหรือเร่งด่วนแก้ไขก่อนแล้วจึงแก้ไขปัญหาดัดไป ซึ่งหากมีจำนวนช่องทางในการสื่อสารมากและสะดวกเท่าใดการแก้ไขปัญหาก็จะทำได้ดีกว่าการที่มีช่องทางในการสื่อสารน้อย เนื่องจากมีโอกาสรับรู้และสนทนากันได้ใกล้ชิด สะดวก และรวดเร็วกว่า

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับหลักการสื่อสารที่ดีทั้งจากแนวคิดของ อัจฉรา ลิ้มวงษ์ทอง (2557) และนักวิชาการท่านอื่น สามารถสรุปหลักการสื่อสารที่ดีโดยยึดหลัก 12Cs” ดังนี้

1. **Correct** หมายถึง เนื้อหา ข้อมูลถูกต้อง เป็นจริง ไม่ปิดบังและบิดเบือน
2. **Clearly** หมายถึง มีความชัดเจน เข้าใจข้อมูลตรงกันทั้งผู้ส่งและผู้รับ
3. **Concise** หมายถึง ข้อมูลกระชับ รัดกุม ไม่เยิ่นเย้อ เน้นประเด็นสำคัญ

4. **Complete** หมายถึง เนื้อหาที่มีความสมบูรณ์ ไม่ตกหล่นในส่วนที่มีสาระสำคัญ

5. **Credibility** หมายถึง เนื้อหาที่มีความน่าเชื่อถือ มั่นใจ

6. **Content** หมายถึง เนื้อหาสาระ ชี้แนะในการตัดสินใจนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์

7. **Context** หมายถึง ภาษา ถ้อยคำ เหมาะสมกับผู้รับทั้งทางด้านวัฒนธรรม สังคมและสิ่งแวดล้อม

8. **Channel** หมายถึง ช่องทางการสื่อสารถึงผู้รับได้เหมาะสมและรวดเร็ว

9. **Continuity Consistency** หมายถึง การส่งข่าวสารอย่างต่อเนื่อง ชัดเจนและแน่นอน

10. **Clarity of Audience** หมายถึง ความสามารถของผู้รับสาร รับรู้ เข้าใจ และถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง

11. **Courtesy** หมายถึง ความนอบน้อม ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร

12. **Cheerfulness** หมายถึง การมองโลกในแง่ดีของผู้ส่งสารและผู้รับสาร

หากเข้าใจถึงโครงสร้างความขัดแย้งแล้วก็สามารถที่จะเลือกสรรคทางเลือกในการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยเลือกรูปแบบที่เหมาะสมและวิธีการใหม่ ๆ รวมทั้งการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้การจัดการความขัดแย้งได้ดียิ่งขึ้น

รูปแบบการจัดการความขัดแย้ง

ลักษณะธรรมชาติของความขัดแย้งที่ทุกคนยอมรับและทราบกันดีก็คือ ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นในองค์กร ครอบครัว และสังคมทุกระดับ ซึ่งพบว่าคนส่วนใหญ่จะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างไปตามสถานการณ์ของความขัดแย้งที่เกิดขึ้น อาจแสดงออกหรือไม่แสดงออกมาให้ผู้อื่นเห็น (วิเชียร วิทยอุดม, 2555) ดังนั้นในการจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่การแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างเดียว แต่รวมถึงการป้องกันความขัดแย้ง การลดความขัดแย้ง และการกระตุ้นให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งมีหนทางให้เลือกทั้งในรูปแบบของการใช้กำลังหรือความรุนแรง หรืออีกทางเลือกหนึ่งเป็นแนวทางสันติวิธี (พระมหาพรหมชา ธรรมหาโส, 2554) เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงจนกระทั่งบานปลายไม่สามารถควบคุมได้ ในสังคมไทยได้มีการใช้คำที่เป็น

วิธีการจัดการความขัดแย้งให้เหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างตามสภาพเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมที่ต่างกันโดยมีเวลา ผลประโยชน์ สถานการณ์ และตัวบุคคลเข้ามาทำหน้าที่เชื่อมประสาน ได้แก่

“**สันติภาพ**” (Peace) เป็นรูปแบบการจัดการความขัดแย้งในสภาวะที่สังคมมีความสงบสุข ปราศจากความรุนแรง ผู้คนในสังคมมีสิทธิ เสรีภาพ และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ได้รับความเคารพ ปราศจากการเอารัดเอาเปรียบกัน มีความยุติธรรม มีความสมดุลทางธรรมชาติ ซึ่งเรียกสภาวะเช่นนี้ว่า สันติสุข เป็นสังคมแห่งเป้าหมายที่มนุษยชาติมุ่งหวังที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สภาวะที่ปราศจากความรุนแรงทางตรง ไม่มีการทำร้ายกัน สังคมมีความสงบสุข ซึ่งเรียกได้ว่าสังคมทั้งสังคมเป็นปกติสุข

“**สันติวิธี**” (Peaceful Means) เป็นวิธีการจัดการกับความขัดแย้งวิธีหนึ่ง ซึ่งมีเหตุผลที่สำคัญคือ มีการสูญเสียน้อยที่สุดทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างกับการใช้ความรุนแรง โดยทุกฝ่ายอ้างว่าเป็นวิธีการสุดท้าย ซึ่งบางกรณีสามารถบรรลุผลในระยะสั้น เป็นรูปธรรมชัดเจน แต่หากความขัดแย้งดำรงอยู่เพียงแต่ถูกกดไว้ โอกาสที่จะเกิดความรุนแรงในระยะยาวย่อมมีอยู่ การส่งเสริมสันติวิธีมีความจำเป็นสำหรับองค์กร ซึ่งทุกคนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับทุกฝ่ายต้องศึกษาเรื่องสันติวิธีอย่างจริงจัง เพราะสันติวิธีเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับบริบทของแต่ละสังคมที่ไม่สามารถนำหลักการจากต่างประเทศมาแก้ไขได้ทั้งหมด

“**สมานฉันท์**” (Reconciliation) เป็นกระบวนการที่ได้รับการพัฒนามาจากความพยายามในการแก้ไขปัญหาของการดำเนินคดีอาญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดำเนินคดีอาญาความผิดต่อแผ่นดิน ซึ่งยังคงมุ่งเน้นการนำตัวผู้กระทำความผิดมาลงโทษ (Retributive System) ที่มีกระบวนการพิจารณาตีอย่างเคร่งครัดในการพิสูจน์ความผิดของจำเลย ซึ่งทำให้การดำเนินคดีมีความยุ่งยาก ซับซ้อนและใช้ระยะเวลานาน และจากปัญหาความล่าช้าในการพิจารณาคดีและความไม่เข้าใจของจำเลย กระบวนการสมานฉันท์จึงถูกพัฒนาและนำมาใช้โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่จำเลย และเป็นช่องทางให้จำเลยและผู้เสียหายได้มีโอกาสพบปะและพูดคุยกับผลกระทบบจากการกระทำผิดและการเยียวยาตามความสมัครใจ ซึ่งความสมานฉันท์จะเกิดขึ้นได้นั้น

มักจะอิงแอบกับปัจจัยภายนอกที่กลุ่มผลประโยชน์ ต้องการและเรียกร้อง อันส่งผลไปสู่ความขัดแย้งและความรุนแรงตามมา หากกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งพยายามที่จะกันกลุ่มที่เห็นแตกต่างออกไป

“ปรองดอง” (Harmony) มีรากศัพท์มาจากคำว่า To Repair หรือ การเย็บเย็บ เป็นการผสมผสานผลประโยชน์ร่วมกันระหว่างกลุ่มพลังทางสังคมสองกลุ่มในสังคม คือ กลุ่มผู้มีอำนาจรัฐ และกลุ่มผู้อยู่ใต้อำนาจรัฐ โดยไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นเพียงแค่คู่กรณีเดิมนั้นที่มีบทบาทในกระบวนการปรองดองนี้ การสับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนผ่านเกิดขึ้นได้และจำเป็นต้องเกิดขึ้น การได้มาซึ่งความปรองดองไม่สามารถสร้างด้วยวัตถุ หรือการขยายพื้นที่ของผลประโยชน์และความต้องการให้เพิ่มมากขึ้น เพราะธรรมชาติของมนุษย์เมื่อได้ในสิ่งที่ต้องการแล้วก็จะแสวงหาสิ่งอื่นต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด

“การเจรจาไกล่เกลี่ย” (Mediation) เป็นรูปแบบการจัดการความขัดแย้งที่มีการแลกเปลี่ยนความเห็นระหว่างคู่กรณีด้วยความสมัครใจ โดยมีบุคคลที่สามที่เป็นกลาง (Mediator) ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยและให้ข้อคิดเห็นเพื่อให้คู่กรณีบรรลุข้อตกลง อันจะนำไปสู่การตัดสินใจร่วมกัน ซึ่งการตัดสินใจเป็นของคู่กรณีไม่ใช่ผู้ไกล่เกลี่ย กระบวนการถือเป็นความลับ เลิกเมื่อใดก็ได้ แม้ไม่บรรลุข้อตกลง

“การฟังอย่างตั้งใจ” (Active Listening) เป็นการตั้งใจรับฟังข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่ฝ่ายตรงข้ามได้ถ่ายทอดออกมาในระหว่างการสนทนา ในขณะที่เดียวกันจะต้องทำการสังเกตความรู้สึกของผู้พูดไปด้วย สิ่งที่สำคัญอีกประเด็นของการรับฟังอย่างตั้งใจคือ การแสดงความสนใจไม่ทำการตัดสินว่าผิดหรือถูก และบันทึกรายละเอียดของข้อมูลที่ได้รับมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นก่อนจะตัดสินใจอะไรต่อไป ซึ่งสามารถทำให้คนอื่นเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องการให้ทำได้โดยไม่ต้องใช้พลังกำลัง ให้เขาเปลี่ยนเองโดยใช้มาตรการของสังคม มาตรการของสังคมนั้นจะมีอำนาจเหนือกฎหมาย การฟังอย่างตั้งใจเป็นรากฐานของประชาธิปไตย เพราะในขณะที่มีความโกรธหรือมีข้อขัดแย้งกัน เมื่อมีคนมาคอยรับฟัง บอกข้อมูลที่ยอมรับ อาจทำให้ความขัดแย้งลดลงได้ การฟังอย่างตั้งใจไม่ใช่แค่มองตา พยักหน้า พูดคุย แต่เป็นการคำนึงเกี่ยวกับศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ การพิทักษ์สิทธิ์ และอื่น ๆ

จิตตปัญญาศึกษา

อนึ่งจากที่กล่าวมาจะเห็นว่า การที่สังคมใช้คำดังกล่าวก็เพื่อกระตุ้นและเรียกร้องให้ยุติความขัดแย้งสามารถดำรงอยู่ในสังคมนั้น ๆ และสังคมโลกเพียงเพื่อจุดหมายเดียวกันคือความสงบสุข ด้วยรูปแบบการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งต้องอาศัยเทคนิคและขั้นตอนที่มีหลักเกณฑ์โดยเริ่มจากการมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา และสิ่งสำคัญต่อมาคือ จะต้องมิจิตสำนึกตั้งมั่นที่ชัดเจนต่อปัญหาและก้าวไปสู่การจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่ตัวบุคคลให้เกิดปัญหาเพื่อนำไปแก้ปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวตนตามแนวคิด “จิตตปัญญาศึกษา” เพื่อพัฒนาบุคคลอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษามีดังนี้

ความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษา

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการทำงานกับสภาวะด้านในของตัวบุคคลเองเป็นหลัก เพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายสำคัญสองประการ คือการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานที่เรียกว่าเป็นการยกระดับของจิตสำนึก กับการปลดปล่อยตนเองสู่การมีอิสรภาพที่แท้จริง (ศิริประภา พุทธิกุล, 2554) กล่าวได้ว่า จิตตปัญญาศึกษามีได้คาดหวังผลของการเรียนรู้ในรูปของตัวองค์ความรู้เชิงประจักษ์เป็นสำคัญ หากแต่เน้นให้บุคคล รวมถึงผู้คน ชุมชน และสังคมที่เกี่ยวข้อง สามารถเกิดการขยายขอบเขตความเชื่อเดิมไปสู่การมีกรอบความเชื่อใหม่ที่กว้างขวางกว่าเดิม แต่ยังคงครอบคลุมความเชื่อเดิมอยู่ด้วย ส่งผลให้ขอบเขตการรับรู้และความเข้าใจโลกล้อมขยายใหญ่ขึ้น อีกทั้งหนทางในการเรียนรู้ทำความเข้าใจโลกก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่ยึดติดอยู่กับข้อจำกัดเดิม ๆ อีกต่อไป เรียกได้ว่าเป็นการวิวัฒน์ของจิต ยกระดับจิตสำนึก และเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ชุมชน และสังคม (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2551) นอกจากนี้จิตตปัญญาศึกษายังเป็นการเรียนรู้ที่ใช้ปัญญาเป็นตัวตั้ง นำพาให้เกิดการตระหนักรู้ และบ่มเพาะให้เกิดคุณลักษณะเชิงบวกต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การปลดปล่อยตนเองและสังคมออกจากสิ่งยึดติดและข้อจำกัด สู่การมีอิสรภาพที่แท้ได้ในที่สุด

ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative) มาจากภาษาละติน คือคำว่า Contemplative หมายถึง การสังเกต

พิจารณา หรือจ้องมองอย่างตั้งใจ ดังนั้น รูปแบบการปฏิบัติจึงมีได้หลากหลายบนพื้นฐานของการมีสติอยู่กับขณะปัจจุบัน (Mindfulness) ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การนอน การตามดูความคิด การฟังอย่างลึกซึ้ง การใคร่ครวญ การตั้งคำถามเชิงวิพากษ์ การบริหารร่างกาย เทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน เป็นต้น โดยให้ความรู้ลึกซึ้งเกี่ยวกับร่างกายจุดใดจุดหนึ่ง การใคร่ครวญพินิจทางภาษาด้วยการเขียนอย่างอิสระ บทกวี บันทึกร่างกาย การพูดและการนำเสนอตามจินตนาการ เป็นการศึกษาที่เน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ ของตนเองให้มีความรู้ค่า (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553) ซึ่งก็คือการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญหน้ากับผู้อื่นและโลกภายนอกผ่านกระบวนการ กิจกรรมที่หลากหลาย มีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ (ทับทิม วงศ์ประยูร และพรทิพย์ คำพอ, 2554) เป็นการเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ ทำให้เข้าใจด้านในของตนเองและเข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ มีความสุขและเกิดปัญญา มีความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และเน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เช่น การทำงานศิลปะ โยคะจากธรรมชาติ สุนทรียสนทนา การทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม การเรียนรู้จากธรรมชาติและจิตภาวนา เป็นต้น (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551)

พอจะกล่าวได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษารูปแบบหนึ่งที่พัฒนาบุคคลอย่างเป็นองค์รวม โดยเน้นการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญผ่านความเงียบสงบ ความลึกซึ้งแห่งจิต ทำให้เข้าใจด้านในของตนเองและเกิดปัญญา เข้าถึงความจริงสูงสุด เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ มีความรักความเมตตาต่อสรรพสิ่ง ความรักต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นไปเพื่อชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่ดี โดยใช้วิธีการที่หลากหลายบนหลักการแห่งการสังเกตอย่างมีสติกับปัจจุบันขณะ เพื่อความชัดเจนแห่งปัญญา เกิดความงอกงามภายในและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทั้งต่อตนเองและจิตสำนึก

ต่อส่วนรวม และสามารถสัมผัสคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างมีสติและมีปัญญานำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกันในสังคม

กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้จากภายในโดยมุ่งศึกษาด้านในเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และเกิดการพัฒนาอย่างแท้จริง โดยอาศัยกระบวนการเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต นั่นคือมองโลกอย่างไร มองธรรมชาติอย่างไร หากเข้าถึงความจริง จะพบความงามในนั้นเสมอ และเมื่อเข้าถึงธรรมชาติดีก็จะถึงความ เป็นอิสระ (ประเวศ วะสี, 2554) เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่ธรรมชาติสร้างสรรค์มา

กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาอีกอย่างหนึ่งคือ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ (ศิริประภา พุทธิกุล, 2554) เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร หรือ สุนทรียสนทนา เป็นต้น ซึ่งการฝึกปฏิบัติตามแนวคิด จิตตปัญญาเป็นแนวปฏิบัติต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ได้ ในชีวิตประจำวัน เพื่อปลูกฝังให้เกิดความตระหนักรู้และ พัฒนาความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับจิตบริสุทธิ์ที่อยู่ภายใน โดยผ่านการฝึกตามแนวทางที่หลากหลายทั้งตามแนวทางศาสนาและแนวทางที่ถูกพัฒนาขึ้นในบริบทของทางโลก ได้แก่

1. การฝึกสงบนิ่ง (Stillness Practices) โดยมุ่งเน้นความสงบของร่างกายและจิตใจเพื่อพัฒนาสมาธิ
2. การฝึกการเคลื่อนไหว (Movement Practices)

เป็นการฝึกสังเกต และมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่างๆ เช่น โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก การเดิน เป็นต้น จากที่กล่าวมาทั้งหมดจำเป็นต้องพบผู้ครอบงำ แต่หากต้องการที่จะปฏิบัติเพียงผู้เดียวก็สามารถใช้ความสงบ โดยการปลีกวิเวกไปอยู่กับธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติได้รู้ใจตนเอง เมื่อจิตสงบเชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติจะเกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ขึ้น จิตใจเย็นลง รู้สึกเบิกบาน อิ่มเอิบ เบาสบายและไร้กังวล เป็นจิตใจที่กว้างขวาง มีความยินดีและเมตตาต่อบุคคลทุกอย่างเป็นจิตใจที่กว้างขวาง มีความยินดีและเมตตาต่อบุคคลทุกอย่างเป็นจิตใจที่กว้างขวาง ทำให้รู้สึกว่าคุณภาพจิตมีความสมบูรณ์ (มนต์ชัย พินิจจิตรสมุท, 2553) เมื่อจิตใจมีความสงบอย่างมหาศาลเช่นนี้ จิตก็จะสามารถสังเกตภายในได้ว่าต้นเหตุของอารมณ์และความคิดต่าง ๆ เกิดขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อจิตได้เห็นสิ่งเหล่านี้ที่อยู่ภายในใจ

และไม่หวั่นไหวไปกับความคิดหรืออารมณ์ นั่นคือจิต เป็นกลาง จิตก็จะเห็นความเข้าใจผิดหรือสิ่งที่หลอกใจ ให้เป็นอารมณ์ที่นำไปสู่ความขัดแย้ง เมื่อจิตเห็นเช่นนั้นแล้ว อารมณ์ดังกล่าวก็จะสูญสลายเพราะจิตมีความเข้าใจใน ต้นเหตุและได้แก้ด้วยการปล่อยวางที่ต้นเหตุ คือจิตเล็ก ยึดมั่นถือมั่นในความเข้าใจผิดของตนเองนั่นเอง

เห็นได้ว่ากระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษามี หลากหลาย หากจะให้สะดวกและง่ายที่สุดก็ให้ฝึกกับ ตนเองในสถานะที่ไม่จำกัดสถานที่ไม่จำกัดเวลา นั่นคือ การทำสมาธิ ซึ่งการฝึกสมาธิมีหลายวิธี หลายแบบ หลายแนว เป็นการฝึกการสังเกตจิตใจตนเองได้อย่าง เป็นกลาง ใช้ความสงบเป็นตัวดูจิตใจตนเอง ความสงบ จะไม่กระโดดเข้าไปอยู่ในความคิดหรือติดอยู่ในอารมณ์ เพียงแต่ดูใจเฉย ๆ แบบสบาย ๆ ไม่เครียดกับการสังเกต ฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน เพราะธรรมชาติของจิตจะไม่ชอบ อยู่กับปัจจุบัน จิตจะนึกถึงอดีตที่ผ่านมาและคิดถึง เรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อมีข้อมูลต่าง ๆ มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย จิตก็จะปรุงแต่งอารมณ์โต้ตอบกับ ข้อมูล บุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้มีความ รู้สึกดีใจหรือเสียใจกับสิ่งเหล่านั้น ด้วยเหตุเพราะร่างกาย และจิตใจมีความสัมพันธ์กันคือเป็นส่วนประกอบของ ระบบเดียวกัน มีอิทธิพลต่อกันและกัน โดยที่คนคิดจะ ควบคุมจิตใจและจิตใจจะเป็นตัวกำหนดการแสดงออก ที่คนคิดจะเป็นตัวกำหนดคุณภาพและอารมณ์ของความคิด นั้น่าเสียงและคำพูด (อรรถนพ อริยากมลชัย, 2556) จิตจึงมีอาการแกว่งไปมา และพยายามเปรียบเทียบข้อมูล และสร้างอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจกับสภาวะ จึงทำให้ ใจไม่อยู่กับปัจจุบันและขาดความเป็นกลางอยู่เสมอ ดังนั้น จึงต้องฝึกจิตให้มีความสงบ มีความเป็นอิสระและเป็น กลาง ปล่อยวางอารมณ์ในเชิงลบ ความเข้าใจผิดและ สัมผัสกับความสุขอันแท้จริงที่มีอยู่ภายในตนเอง เป็น จิตใจที่แจ่มใส มีความชัดเจน รู้ธรรมชาติความเป็นจริง ที่เกิดขึ้นภายในใจนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วปล่อยวาง ที่เหตุโดยไม่มีการเพ่งโทษ

วิธีการฝึกให้มีสติอยู่กับกายเป็นการฝึกไม่ให้ ขาดสติ เป็นการเข้าไปรู้สิ่งที่มีติดตัวอยู่แล้ว ซึ่งไม่จำเป็นต้องไปหาสิ่งอื่นใดมาประกอบ และเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่กับ ตัวเราให้มีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปตกแต่งหรือ สร้างขึ้นมาใหม่ นั่นก็คือ “ลมหายใจ” เป็นการดูลมหายใจ ของตนเอง ใช้ลมหายใจเป็นจุดกลาง เพื่อให้จิตสนใจ

กับความสงบ การฝึกรู้ลมหายใจสามารถปฏิบัติเป็น ลำดับขั้นตอนได้ดังนี้

1. ตั้งกายตรง นั่งพื้นหรือนั่งบนเก้าอี้
2. ดำรงสติอยู่ในที่สงบ สบาย ไม่รู้สึกเหนื่อยล้า
3. ให้หลังตั้งตรง เพื่อที่จะสังเกตลักษณะของ

ลมหายใจเข้าออกได้ชัดเจน หากรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ใน สภาวะที่หลังตรงหรือหลังงอก็จะเกิดสติและรู้ตัวขึ้นมา ระดับหนึ่ง

4. หากสตินั้นต้นหลังตั้งตรงโดยไม่เอนก้นนับเป็น สติพร้อมรับรู้ลมหายใจโดยทันที ไม่ว่าจะปิดตาหรือเปิดตา ให้แน่ใจว่าจิตไม่แกว่งไปมาตามสายตาที่มองไปมา

5. ลากลมหายใจเข้าสบาย ๆ อย่างเพ่งกำหนดรู้ และไม่เพ่งจนเกินไป สุดลมหายใจเข้าจนสุดแบบมีการ ผ่อนพัก แล้วจึงกำหนดสติให้รู้ลมหายใจขณะออกโดย ไม่รีบ จะรู้สึกว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่ถูกเห็นได้ง่าย หาก รู้สึกสบายขณะลมหายใจออก แสดงว่ามีสติขณะหายใจ ออกแล้ว

6. ฝึกมีสติหายใจเข้า โดยเมื่อผ่อนลมหายใจออก จนหมด ให้สังเกตว่าร่างกายต้องการหยุดลมหายใจนาน เพียงใด ซึ่งร่างกายไม่ได้ต้องการลมเข้าทันทีแต่จะมีช่วง หยุดพักหนึ่ง เมื่อรู้สึกถึงช่วงพักลมนั้นได้ตามจริงก็จะเกิด ความผ่อนคลายสบายใจ เย็น โส่ง โปร่งสบายในขณะนั้น

7. เมื่อร่างกายต้องการลมเข้ารอบต่อไปก็จะเกิด สติรู้ขึ้นเอง แต่อย่ารีบดึงลมเข้าก่อนหากสุดลมหายใจเข้าด้วย เหตุเพราะเป็นความต้องการของกายนั้นไม่ถือว่า เป็นสติแต่เป็นความอยาก และให้สังเกตด้วยว่าอาการ ทางกายที่เกื้อกูลกันกับลมเข้าได้ดีที่สุด คือการที่หน้าท้อง ค่อย ๆ พองออกที่ละน้อยจนกระทั่งลมสุดพอดี

9. หลังจากนั้นฝึกรู้ทั้งลมหายใจยาวและสั้น ซึ่งลมหายใจยาวเป็นสิ่งถูกรู้ได้ง่าย แต่เมื่อสุดลมยาวได้เพียง 1-2 ครั้ง ร่างกายก็จะต้องการลมสั้นลง ซึ่งก็ต้องตั้งสติ มากกว่าเดิมจึงจะรับรู้ได้ สติจะขาดตอนหรือไม่จะอยู่ที่ ช่วงลมสั้น หากยังรักษาสติไว้ได้ก็จะเกิดความรู้ต่อเนื่อง

เมื่อฝึกจนกระทั่งไม่มีความรู้สึกเอาแต่ลมยาว กับทั้งไม่มีอาการเหม่อลอยขณะหายใจสั้น ก็นับว่ามีสติอยู่ กับกาย หลักสำคัญคือต้องรู้สึกถึงขณะที่ลมหยุดหายใจ อย่างรีบร้อนหายใจเข้าแต่ให้กายเป็นผู้บอกว่าจะเอาลมเข้า เมื่อใดและจะยาวหรือสั้นแค่ไหน เพียงเท่านั้นก็จะช่วยให้ ฝึกสำเร็จได้เร็วขึ้น

เห็นได้ว่ากระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญา สามารถปฏิบัติได้หลายรูปแบบ โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการพัฒนาจิตให้อยู่กับปัจจุบัน จิตจะได้ไม่ไขว่ไขว่แกว่งไปมากับความคิดหรืออารมณ์ ทำให้จิตได้พักและเป็นกลาง มีความโล่งสงบ รู้สึกเบาสบาย ไม่มีความเครียดจิตสังเกตุความคิดและอารมณ์ของตนเองได้จากความสงบไม่ไปติดจมอยู่ในความคิด ความเชื่อ หรืออารมณ์ ความสงบที่เป็นตัวสังเกตจะเพียงแต่ดูสภาวะความเป็นกลางและช่วยให้จิตปล่อยวางได้ แต่ถ้าจิตขาดความสงบและกระโดดเข้าไปอยู่ในเรื่องที่กำลังคิดอยู่แล้วไปสร้างอารมณ์โต้ตอบกับสถานการณ์จิตก็จะแกว่งไปกับความคิดนั้น จึงทำให้จิตหลงติดอยู่ในอารมณ์ที่แกว่งขึ้นลงและสายไปมา

ดังนั้น จึงต้องฝึกเตือนใจตนเองให้กลับมาสู่ปัจจุบันและใจก็จะรู้สึกโล่งเมื่อปล่อยวาง ไม่เอาเรื่องและให้อภัย ซึ่งต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ จิตก็จะรู้สึกมีความเป็นกลางมากขึ้น โดยที่สามารถเลือกใช้เครื่องมือและการฝึกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้การศึกษาบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่คาดหวัง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสได้ค้นพบความสามารถและความสนใจของตนเอง ส่งเสริมค่านิยมที่ดี มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม และมนุษยสัมพันธ์ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้เกียรติและเคารพสิทธิผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นลักษณะของบุคคลที่พึงประสงค์ เป็นความดีงามของบุคคลที่ปฏิบัติจนเคยชินด้วยจิตสำนึกของตนและมาตรฐานของสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับความประพฤติและศีลธรรม (วรกมล ไชยพงษ์, 2553) ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เน้นประสบการณ์ตรงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน อีกทั้งหนทางในการเรียนรู้ทำความเข้าใจโลกก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่ติดอยู่กับข้อจำกัดเดิม ๆ เรียกได้ว่าเป็นการวิวัฒน์ของจิต ยกระดับจิตสำนึก และเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานในตนเอง ชุมชน และสังคม

นอกจากนี้ ยังเป็นการเรียนรู้ที่ใช้ปัญญาเป็นตัวตั้ง นำพาให้เกิดการตระหนักรู้ และบ่มเพาะให้เกิดคุณลักษณะเชิงบวกต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในตัวบุคคล และหากเลือกรูปแบบการจัดการความขัดแย้งให้เหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างกันตามสภาพเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ไม่ว่าจะรูปแบบใดก็สามารถจัดการกับความขัดแย้งในตัวบุคคล หรือระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่ม ระหว่างองค์กร

ระหว่างชุมชน ระหว่างรัฐ และความขัดแย้งระดับประเทศได้ อันจะนำไปสู่การปลดปล่อยตนเองและสังคมออกจากสิ่งยึดติดและข้อจำกัด ผู้การมีสันติสุขและอิสรภาพที่แท้ได้ในที่สุด

ความขัดแย้งกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

โลกในปัจจุบันติดขัดและวิกฤตใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ อันนำไปสู่การทำลายตัวเองอย่างหยุดยั้งไม่ได้ เกิดความขัดแย้งอันนำไปสู่ความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ทางที่จะหลุดออกจากวิกฤตมีทางเดียวเท่านั้นคือ มนุษย์ต้องพากันเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานในตัวเอง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ และเปลี่ยนแปลงวิธีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง

หากมองลึกลงไปถึงแก่นหรือสาเหตุที่ซ่อนอยู่ในความขัดแย้งแล้วจะพบว่ามีความหลายระดับ มูลเหตุเกิดจากความเป็นตัวตนที่ยึดติดกับเอกลักษณ์และความต้องการในส่วนลึกบางอย่างในตัวบุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งหากเกิดขึ้นในตัวบุคคลนั้น ๆ ก็เรียกว่าความขัดแย้งในตัวเอง (Intrapersonal Conflicts) หรือหากเกิดขึ้นระหว่าง 2 บุคคล ก็เรียกว่าความขัดแย้งระหว่างบุคคล (Interpersonal Conflict) ที่อาจต้องการความเข้าใจ ความเห็นใจ แต่ยังไม่สามารถให้แก่กันและกันได้ หรือตั้งแต่ 2 บุคคลขึ้นไป กลายเป็นความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม (Group Conflict) ความขัดแย้งระหว่างองค์กร (Organization Conflict) ความขัดแย้งระหว่างชุมชน (Community Conflict) ความขัดแย้งระหว่างรัฐ (Intra-State Conflict) และความขัดแย้งระดับประเทศ (International Conflict) ตามลำดับ (เอกชัย บุญยาศิษฐาน, 2555) ดังจะเห็นได้จากเหตุการณ์บ้านเมืองในขณะนี้ที่กำลังประสบกับภาวะความขัดแย้งที่อาจนำไปสู่ความรุนแรง รวมทั้งความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดความรุนแรงอยู่แล้ว อาทิ การแบ่งแยกความคิดเป็นสองขั้วที่ขยายตัวเข้ามาอยู่ในทุกระดับทุกภาคส่วนของสังคม ความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงต่อเด็ก สตรี เยาวชน และคนชรา ความรุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมไปถึงความขัดแย้งในองค์กร สถานศึกษา และในชุมชน ทั้งในเมืองและชนบท ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยกระบวนการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสนับสนุนให้บุคคลที่เผชิญหน้ากับความขัดแย้ง

สามารถแปรเปลี่ยนเข้าสู่หนทางแห่งสันติและลดความรุนแรง (พระมหามหาราชชา ธรรมหาโส, 2554) โดยเน้นการพัฒนาที่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานในตัวบุคคล (Fundamental) อย่างลึกซึ้งทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และจิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและโลก เปรียบเสมือนการควบคุมและดับไฟที่ต้นเหตุแหล่งกำเนิดไฟ โดยจะสามารถควบคุมและลดการลุกลามได้เร็วกว่าการดับไฟที่ไม่ทราบต้นเหตุ ซึ่งแก่นที่แท้จริงที่ทำให้คนเราแตกต่างกัน มาจากสาเหตุเดียวคือการที่จิต ฌ ปัจจุบันมีคุณภาพไม่เท่ากันในแต่ละคนนั่นเอง (อรรถนพ อริยาภมลชัย, 2556)

เมื่อทราบต้นเหตุหรือสาเหตุที่ซ่อนอยู่ในความขัดแย้งว่ามาจากตัวบุคคล ก็จำเป็นต้องไปจัดการที่ตัวบุคคลซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ลึกลงไปข้างในจิตใจนั่นเอง เป็นที่ทราบกันว่าเหตุแห่งความขัดแย้งส่วนหนึ่งเกิดจากความแตกต่างที่ธรรมชาติได้สร้างสรรค์มา ซึ่งก็ไม่มีใครเข้าไปเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมจัดการความแตกต่างนั้นได้ ยกเว้นสิ่งที่ทุกคนมีเหมือนกันคือ “จิตใจ” โดยอาศัยแนวคิด “จิตตปัญญาศึกษา” (Contemplative Education) ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานในตัวตน (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553) ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนา “จิต” ให้มี “ปัญญา” แล้วใช้ “ปัญญา” ไปแก้ “ปัญหา” ด้วยการสร้างความสามัคคีกับสภาวะที่จิตเป็นกลาง เพราะเมื่อจิตเป็นกลางจิตนั้นจะเป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์ จิตเป็นคลื่นพลังงานแต่สามารถเรียนรู้ได้ จิตจึงมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คลื่นจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขตไร้พรมแดนและกว้างใหญ่ไพศาล บุคคลที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกจิตจะมีคลื่นของคุณภาพจิตแตกต่างกันนั้นคือจะบอกว่าเพราะจิตมีความเป็นกลาง กลายเป็นบุคคลที่อยู่ในมิติใหม่ที่สามารถสร้างความสันติสุขและความเจริญให้กับสังคมได้ง่ายกว่าคนทั่วไป เนื่องจากจิตใจของบุคคลเหล่านั้นมีความสมดุล ไม่มีความขัดแย้ง มีแต่ความสามัคคีและร่วมมือกันสร้างความสามัคคีให้กับทุกฝ่าย

ฉะนั้นการพัฒนาจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ยังช่วยให้สามารถยอมรับและเข้าใจในตัวตน การควบคุมการแสดงออกทั้งกายและใจ ทำให้สามารถหยั่งเห็นถึงความรัก ความเกลียดชัง ความกลัวและความเข้าใจผิดในใจของเรา โดยหากทำความเข้าใจและยอมรับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ก็สามารถเอาชนะอคติในตัวตน ซึ่งเป็น

พื้นฐานสำหรับการแก้ปัญหาด้วยสติ ปัญญาและความเมตตา อันส่งผลให้ลดความขัดแย้งที่จะนำไปสู่ความรุนแรงได้ (สุลักษณ์ ศิวรักษ์, 2555)

แนวปฏิบัติการนำแนวคิดปัญญาศึกษาไปใช้ในการจัดการความขัดแย้ง

การนำเอาหลักการของจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการจัดการความขัดแย้ง ได้แก่

1. สร้างกำลังใจให้แก่บุคคลในองค์กร เป็นแนวทางในการสร้างความร่วมมือในการทำงานระหว่างบุคคลในองค์กร ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 2. สร้างจิตสำนึกให้มีอุดมการณ์ในการทำงาน มีการไตร่ตรอง พิจารณา ใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียของการกระทำในการปฏิบัติงาน
 3. สร้างวินัยและความรับผิดชอบในการทำงาน มีวินัยและความรับผิดชอบในองค์กร ทำให้ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจและตั้งใจ
 4. สร้างวิจรรณญาณในการทำงาน มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ โดยอาศัยความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของตนเอง เพื่อไปหาข้อสรุปที่สมเหตุสมผล
 5. ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทำให้ปฏิบัติงานด้วยความมั่นใจ สร้างผลงานที่แปลกใหม่มีคุณค่า เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขได้สำเร็จ มีความนับถือซึ่งกันและกัน ทำงานอย่างมีความสุข
 6. สร้างบรรยากาศให้มีความไว้วางใจกัน เพื่อร่วมสนทนาหาสาเหตุและข้อยุติของความขัดแย้ง
 7. ให้มีการเสียสละเพื่อรักษาสัมพันธภาพของอีกฝ่าย หรือมีการเจรจาต่อรองเพื่อให้ปฏิบัติได้ทั้งสองฝ่ายด้วยความเต็มใจ
 8. ให้มีผู้นำหรือหัวหน้ากลุ่มรับทราบและเข้าใจถึงประโยชน์ของส่วนรวมและร่วมมือกันปฏิบัติงานไปในทิศทางเดียวกันเพื่อลดความขัดแย้ง
 9. ยอมรับข้อเสนองซึ่งกันและกัน โดยเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกันเพื่อจะได้ประโยชน์ร่วมกันและยอมรับวิธีแก้ปัญหาที่ตรงกัน
 10. ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีปรองดอง
- กล่าวได้ว่าเมื่อองค์กรเกิดความขัดแย้ง หากนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ก็จะสามารถจัดการ

ความขัดแย้งได้อย่างทันทั่วทั้งที่และเหมาะสมกับสภาพบริบท สังคม และวัฒนธรรมขององค์กร โดยเริ่มต้นจากการจัดการความขัดแย้งภายในตนเอง (Intrapersonal Conflict) เนื่องจากเป็นวิธีการเริ่มต้นที่ง่ายที่สุด หลังจากนั้นจึงขยายไปยังระหว่างบุคคลกับบุคคล (Interpersonal Conflict) และไปสู่ระดับที่ยากขึ้น นั่นคือระดับกลุ่มกับกลุ่ม ชุมชนกับชุมชน และระดับประเทศกับประเทศ ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาและกระบวนการที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างในระดับกลุ่ม หรือชุมชน ที่มีการฝึกพัฒนาภาวะภายในตนเอง คือ หลักสูตรครูสมาธิ ที่เปิดอบรมให้กับบุคคลทั่วไป ทุกเพศ ทุกวัย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ คือ สามารถปฏิบัติงานได้ อยู่กับครอบครัวได้ เข้าสังคมได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ส่วนในระดับประเทศมีการใช้กระบวนการ เวิลด์ คาเฟ่ ในการประชุมนานาชาติ เพื่อให้ผู้คนที่มีความแตกต่างกันทั้งในด้านความคิด เชื้อชาติ วัฒนธรรม และความเชื่อ ได้มีโอกาสร่วมสนทนาแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง

นอกจากนี้ ควรนำเรื่องการฝึกพัฒนาจิตไปปฏิบัติในสถานศึกษาสำหรับนักเรียนหรือบุคลากรทางการศึกษาทุกระดับอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปัญหาความขัดแย้งในสถานศึกษาหรือในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยวิธีที่ง่ายที่สุดสามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา นั่นคือการฝึกสมาธิโดยใช้ลมหายใจดังนี้ สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ 3 ครั้ง จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ ปรับสภาพร่างกายให้ปกติ ทำใจให้เบิกบานที่สุด ริมฝีปากยิ้มชนิดหนอย ในขณะที่หายใจเข้ามีสติรู้ว่าหายใจเข้า ในขณะที่หายใจออกมีสติรู้ว่าหายใจออก โดยให้เป็นธรรมชาติที่สุด เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น มีอาการคัน หรือได้ยินเสียง ให้รับรู้แต่เพียงว่า “นี่คือความคิด นี่คืออาการคัน” เท่านั้น พิจารณาพอสมควรแล้วกลับมาสนใจที่ลมหายใจเข้าออกให้ได้ตลอดเวลา ไม่กำหนดเวลา หากมีอาการโกรธหรือรู้สึกฟุ้งซ่านให้ถือเป็นเรื่องธรรมดา ปล่อยเป็นธรรมชาติ เพียงมีสติให้รู้เท่าทัน และคอยสังเกตความรู้สึกของตนเองอยู่เสมอ ๆ ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ ทำใจให้ปกติ ซึ่งหากปฏิบัติบ่อย ๆ จะช่วยให้เกิดสมาธิในการเรียนและความสำเร็จในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน

บทสรุป

ลักษณะความขัดแย้ง เป็นสภาพการณ์หรือ

สถานการณ์ที่เป็นความแตกต่างที่บุคคล 2 คน หรือมากกว่า แสดงพฤติกรรมเปิดเผยออกมาอย่างแตกต่างกัน สภาพการณ์เหล่านี้คือความขัดแย้งซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นสังคมที่ได้ก็ตามที่ประกอบไปด้วยมนุษย์ที่มีความแตกต่าง มีความหลากหลายในความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ และพื้นฐานภูมิหลังที่ต่างกัน ซึ่งจะทำให้คนที่อยู่ในสังคมดังกล่าวมีพฤติกรรม การกระทำที่แตกต่างกัน และการกระทำที่แตกต่างกันนี้อาจนำมาสู่ความขัดแย้ง

อนึ่งด้วยข้อจำกัดมากมายที่เข้ามาเกี่ยวข้องรวมทั้งโครงสร้างความขัดแย้งมีปัจจัยจากตัวบุคคลเป็นหลัก นำมาซึ่งความเข้าใจผิด เกิดเป็นอารมณ์ ความรู้สึกจนกลายเป็นพฤติกรรม ฉะนั้นการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจึงต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพบุคคล สิ่งแวดล้อม เวลา สถานที่ และเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งโดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดขึ้น แต่ก็คงไม่ยากจนเกินไปที่จะจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่ สิ่งสำคัญคือขอให้ตั้งใจ ฟัง คิด วิเคราะห์ และหาสาเหตุของความขัดแย้ง พยายามสำรวจข้อมูลต่าง ๆ ของปัญหา หาแนวทางเลือกที่จะยุติหรือลดความขัดแย้ง

โดยการพิจารณาเลือกแนวทางหรือรูปแบบการจัดการความขัดแย้งให้เหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับปัจจัยและบริบทที่สุด ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบเชิงสันติภาพ สันติวิธี สมานฉันท์ การปรองดอง การเจรจา โกล่เกลี่ยหรือการฟังอย่างตั้งใจ โดยคำนึงถึงเวลา ผลประโยชน์ สถานการณ์และตัวบุคคล อันจะเป็นหนทางนำไปสู่ผลประโยชน์ร่วมกันของทุกฝ่ายที่พึงปรารถนาให้เกิดความราบรื่น ปรองดอง รักใคร่ สามัคคี กลมเกลียวกัน โดยควรจะมีมุมมองกระทำให้เกิดในทุก ๆ สังคม เพื่อประโยชน์สุขของทุก ๆ คนที่เกี่ยวข้อง

การใช้กระบวนการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) มีความหลากหลายบนหลักการแห่งการสังเกตภายในตน การมีสติกับปัจจุบันขณะ และการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ด้วยการมุ่งเน้นประสบการณ์ของการตระหนักรู้ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความเมตตา ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยการฝึกและพัฒนาด้านจิตใจ ให้มีความสมดุล มีความสามัคคีกับทุกสิ่งและความขัดแย้งก็จะหลุดออกไปจากใจในที่สุด ซึ่งเป็นความท้าทายในสังคมปัจจุบันที่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ยอมปล่อยวางความมีตัวตน

หรือความยึดมั่นถือมั่น และไม่ต้องการพัฒนาจิตใจตนเอง เนื่องจากยังชอบในความลำเอียง การแก่งแย่งชิงดี และอยากให้มีการแข่งขัน ได้เปรียบเสียเปรียบ เพื่อให้เขารู้สึกว่าเก่งกว่า ดีกว่าและเหนือกว่าคนอื่น มีฐานะสูงกว่ายศตำแหน่งใหญ่กว่า รวมทั้งมีอำนาจและมีความสำคัญมากกว่าคนอื่นนั่นเอง

อนึ่งสำหรับคนในสังคมกลุ่มหนึ่งที่ฝึกและพัฒนาจิตใจจะอยู่ในสังคมและมิติที่กว้างกว่า เพราะจิตใจไม่สนใจในการแข่งขัน แก่งแย่งชิงดีกัน ไม่เปรียบเทียบ ไม่ต้องการเหนือกว่าหรือด้อยกว่าแต่มีความเป็นกลาง ไม่แสวงหาความชนะหรือแพ้ ไม่ต้องการมีตำแหน่งสูงกว่า มีความสำคัญหรือมีอำนาจมากกว่าใคร บุคคลเหล่านี้จึงอยู่ในมิติใหม่และสร้างสังคมแบบใหม่ที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน ไม่จำเป็นต้องมีการชิงชัย เป็นสังคมที่ไม่ต้องมีกฎหมายหรือการบังคับบัญชาเพราะทุกคนมีจิตใจที่สงบ มีสติและปัญญา ไม่มีใครคิดทำร้ายใคร จึงไม่มีความขัดแย้ง หรือหากมีก็จะสามารถควบคุมได้อย่างรวดเร็ว ง่ายตายและอยู่ในระดับที่เหมาะสม มุ่งทำในสิ่งที่มีความสมดุลและสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม มองทุกอย่างในโลกนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน มีความสามัคคีอันแท้จริง และเป็นหนึ่งกับธรรมชาติ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง แต่จะมีความฉลาดที่เกิดจากความสงบภายใน จิตมีความสมานฉันท์ ไม่มีความคิดแตกแยกและรวมใจตนเองให้เป็นหนึ่งกับธรรมชาติ มีความรักอย่างแท้จริงและมีความเมตตา กรุณาต่อทุกคนและทุกสิ่งตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

สิ่งสำคัญในการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา คือการใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความสมดุลระหว่างการเรียนรู้ภายนอกกับการเรียนรู้ภายในตนเอง บ่มเพาะเป็นสมรรถนะของบุคคล สะท้อนไปสู่สมรรถนะของจิตใจอันเป็นการบ่มเพาะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นการใช้ทรัพยากรภายในของ

บุคคล เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคมที่สั่งสมความขัดแย้งสลับซับซ้อนจากภายนอกตัวตนอย่างท้าทายและกล้าหาญ

แต่ถึงอย่างไรก็ควรคำนึงถึงความสอดคล้องและความเหมาะสมกับสภาพบริบท สังคม และวัฒนธรรมที่มีการผสมผสานระหว่างความทันสมัยและความเชื่อดั้งเดิมตามหลักศาสนาจากความเป็นยุคโลกาภิวัตน์ที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรม ความหลากหลายของแนวคิด ความเชื่อ และทัศนคติของผู้คนด้วย ซึ่งในทางปฏิบัติเราจึงควรเปิดพื้นที่ให้กับแนวคิดแนวปฏิบัติที่มีใช้เฉพาะทางศาสนาเท่านั้น แต่รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถนำพามนุษย์ให้เข้าถึงเป้าหมายในการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อให้เกิดผลที่เห็นได้ชัดเจน จึงต้องทุ่มเทความสนใจและเวลา ฝึกฝนการใคร่ครวญและสื่อสารความขัดแย้งอยู่อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องและยาวนานอย่างจริงจังแต่ไม่เคร่งเครียด พร้อมทั้งมีการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อการพัฒนาตนเองและสร้างกำลังใจให้สามารถคลี่คลายความขัดแย้งได้อย่างลุล่วงก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อย ๆ

ท้ายสุดความขัดแย้งทั้งหลายมีพลังสร้างสรรค์แฝงอยู่ หากสามารถใคร่ครวญทั้งภาวะภายในตนเองและผู้อื่น และมองเห็นศักยภาพที่แท้จริงของทุกฝ่ายได้ การจัดการความขัดแย้งก็มีความเป็นไปได้มากมาย ฉะนั้นไม่ว่าจะอยู่ในฐานะของผู้อยู่ในวงแห่งความขัดแย้งหรือในฐานะผู้แก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง จุดเริ่มต้นที่สำคัญและทรงพลังในการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์อยู่ที่ภาวะภายในของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความขัดแย้งนั่นเอง ซึ่งกุญแจดอกสำคัญที่จะไขปัญหาทั้งหลายเหล่านี้ได้ล้วนแล้วอยู่ที่ “ใจ”

เอกสารอ้างอิง

- จรรยา พุคยาภรณ์. (2549). *กลยุทธ์หยุดความขัดแย้ง*. กรุงเทพฯ : แมคกรอ-ฮิล.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2553). *จิตตปัญญาศึกษาการเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่*. กรุงเทพฯ : แพลนพริ้นตังจำกัด.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2551). *จิตตปัญญาศึกษารุ่งอรุณแห่งจิตสำนึกใหม่ทางการศึกษา. ในจิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์ : รวมบทความการประชุมวิชาการ ประจำปี 2551*. กรุงเทพฯ : โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โครงการวิจัยและการจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทับทิม วงศ์ประยูร และพรทิพย์ คำพอ. (2554). *การบริหารทรัพยากรมนุษย์ด้วยจิตตปัญญา*. กรุงเทพฯ :ธรรมสาร.
- ประเวศ วัชสี. (2554). *ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน. (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, (นิธิยุณยากร). (2554). *พุทธสันติวิธี : การบูรณาการหลักการและเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง*. กรุงเทพฯ : 21 เซ็นจูรี่.
- มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร. (2553). *Dialogue สุนทรียสนทนาฉบับนักปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : โมโนเอ็มคอนซัลตติ้ง.
- วรกมล ไชยพงษ์. (2553). *คุณลักษณะของผู้บริหารที่พึงประสงค์ในพระศนะของครูผู้สอนสถาบันอาชีวศึกษาเอกชน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 1. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 21 (1), 117-130.*
- วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอชิป จิตตฤกษ์. (2556). *ทักษะแห่งอนาคตใหม่: การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21. (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ : โอเพ่นเวิลด์ส.
- วิเชียร วิทย์อุดม. (2555). *การบริหารความขัดแย้งในองค์กร*. กรุงเทพฯ : ธนัชการพิมพ์.
- ศิริประภา พลฤทธิกุล. (2554). *จิตตปัญญาศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 22 (1), 1-13.*
- สุลักษณ์ ศิวรักษ์. (2555). *Conflict Culture Change*. กรุงเทพฯ : ศีกษิตสยาม.
- อรธณพ อรยามลชัย. (2556). *สำเร็จได้จากจิตภายใน*. กรุงเทพฯ : พรีเมายด์.
- อัจฉรา ลิ้มวงษ์ทอง. (2557). *การบริหารความขัดแย้งในองค์กร*. กรุงเทพฯ : บุ๊คส์ ทู ยู.
- เอกชัย บุญยาศิษฐาน. (2555). *การบริหารความขัดแย้งในองค์กร*. กรุงเทพฯ : ปัญญาชน.