

การบริหารจิตและการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
กับการบริหารจัดการศึกษายุคใหม่ ในสถานการณ์ Covid-19
Practice of Vipassana Meditation According to the Four *Satipaṭṭhāna*
toward Modern Education Management in Covid-19 Pandemic

ชนากกร ศาสตรัสกุล¹

Chanakorn Satsagul

ชาสินี ห่วงมิตร²

Chasinee Huangmit

E-mail : beebecn02@gmail.com

Received: March 16, 2022 Revised: April 4, 2022

Accepted: April 5, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการบริหารจัดการศึกษาในการเตรียมรับความปกติใหม่ (New normal) ที่จะเกิดขึ้นหลังวิกฤตโควิด-19 สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ที่ต้องบริหารจัดการศึกษาภายใต้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางในการปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การใส่แมส การไม่ไปอยู่ที่เสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคโควิด-19 สายพันธุ์ใหม่ เดลตาและสายพันธุ์โอมิครอน ฯลฯ เป็นต้น ผู้บริหารจึงต้องมีการบริหารจัดการศึกษาที่สอดคล้องกับความปกติใหม่โดยมีแนวทางในการบริหาร ได้แก่ การเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนออนไลน์ ทั้งในด้านอุปกรณ์และเทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน การออกแบบหลักสูตร โดยคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนในแต่ละคน การบริหารจัดการกิจกรรมในโรงเรียนของครูและบุคลากรทางการศึกษาให้ประสบความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ มีการหารือและวางแผนร่วมกันของบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกภาคส่วน ตั้งแต่ผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหารสถานศึกษา ครู บุคลากรทางการศึกษา ผู้ประกอบการในภาค

¹ สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโบสถ์ (อินทร์บุรี) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ธุรกิจและภาคประชาสังคม พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของครูและนักเรียน โดยเฉพาะปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ดังนั้นการบริหารจิตและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จึงกลายมาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ สำหรับคนในยุคสมัยปัจจุบันดังนั้น จึงเริ่มมีความสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้เป็นโอสธรักษาความทุกข์กาย ทุกข์ใจของตนเอง โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ยอมรับกันทั่วโลกว่าสามารถพัฒนาสติปัญญาและแก้ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้คนในสังคม

คำสำคัญ: (การบริหารจัดการศึกษา), (วิกฤตโควิด-19), (วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4)

Abstract

The purpose of this article was to provide management ideas for school administrators after the COVID-19 crisis under a new lifestyle that is different from the past. Since there are some situations affecting until we must change to a new normal, we used to and expected before, for example, social distance, masking, avoiding the risky places of the spread of COVID-19, new variant, Delta, and Omicron, etc. The administrators must manage the education consistent with new normal life, they are the preparation of online teaching including equipment and technology for learning and teaching, the curriculum design taking into account the differences of each student, the schools and teachers management for a successful learning through discussions and participatory planning of the parties involved in all sectors; policy makers, school administrators, teacher, educational staff, entrepreneurs in the business sector and civil society, parents, including physical and mental preparation of teacher and students especially the psychic problems etc., so the mental management and being mindful in everyday life becomes required so every one wants to study and apply the Dhamma of Buddhism for healing bodily and mental pains including the Four Foundations of Mindfulness, which has been accepted worldwide as the affective method for mindfulness development and psychic problem solution of any persons in society.

Keywords: (Educational Administration), (Covid-19Crisis), (Vipassana meditation Satipatthana 4)



1. บทนำ

ผู้บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) สายพันธุ์เดลตาและโอมิครอน ได้ส่งผลกระทบต่อประเทศไทยอย่างกว้างขวางและรุนแรง แม้ว่าที่ผ่านมาประเทศไทยจะประสบความสำเร็จ ในการป้องกันและควบคุมโรค แต่มีการแพร่ระบาดอย่างรุนแรง และต่อเนื่องได้ส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม มีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และกระจายสู่วงกว้างในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ตามปกติของประชาชนผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย จำเป็นต้องให้ความสำคัญและเพิ่มความเข้มข้น ในการดำเนินมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างเข้มข้นและต่อเนื่อง นอกจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายแล้ว การระบาดยังคงสร้างประเด็นท้าทายแก่การศึกษาของเด็กอีกด้วย นักเรียนในวัยเรียนซึ่งเข้าเรียนช่วงภาคการศึกษาที่ผ่านมา ครึ่งหนึ่งเข้าเรียนในระบบผสม ในขณะที่นักเรียนบางส่วนเข้าเรียนในชั้นเรียนจริงตามปกติ ข้อสังเกตสำคัญประการหนึ่ง คือครวัเรียนชนบท ครวัเรียนที่มีรายได้ต่ำ ครอบครัวเหล่านี้ ต่างมีความกังวลเรื่องความเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัส การขาดแคลนทุนทรัพย์ และความไม่พร้อมของโรงเรียน ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุหลัก ที่ผู้ปกครองยังไม่อยากส่งบุตรหลานกลับเข้าเรียน ครอบครัวว่าครึ่งหนึ่งกล่าวว่า นักเรียนประสบปัญหาในการเรียนระหว่างช่วงการระบาดเนื่องจากขาดสมาธิ หากไม่มีผู้ใหญ่คอยกำกับดูแลอีกทอดหนึ่ง และปัญหาเรื่องไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน นอกจากนั้นแล้ว เนื่องด้วยอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนและการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต มีบทบาทสำคัญต่อการศึกษามากกว่าเด็กในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำและครอบครัวชนบทจึงอาจประสบกับปัญหาทางการศึกษามากกว่าเด็กในครอบครัวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลกระทบทางลบต่อทุกคน อาจส่งผลให้เกิดความยากจนและความไม่เท่าเทียมในระยะยาวได้

การนำวิถีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติในการสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) สายพันธุ์เดลตาและโอมิครอน เป็นวิธีการสื่อหรือการถ่ายทอดประสบการณ์ของกระบวนการพัฒนาสติ คือการระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมจากฐานทั้ง 4 จนมีพลังพอที่จะนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ การนุ่งห่มเสื้อผ้า การอาบน้ำ ตลอดจนการอยู่จู้จระและปัสสาวะ โดยทำเป็นรูปแบบหรือหลักสูตรในการวัดผล จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต สติสัมปชัญญะใช้ควบคุมอารมณ์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที ไม่ต้องรอทำให้ผู้ที่ฝึกสติสัมปชัญญะสามารถอ่านตนออก บอกตนได้ ใช้ตนเป็น ลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวางและการให้อภัย มีความเมตตากรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน อันเป็นผลดีต่อตนเองครอบครัว และประเทศชาติโดย

ส่วนรวม³ หลักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จึงจำเป็นต้องใช้ในภาวะการแก้ปัญหาสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ซึ่งผู้เขียนจะนำเสนอในทัศนะของแนวคิดของการบริหารจัดการศึกษาที่สอดคล้องกับความปกติใหม่ สถานการณ์การแก้ไขปัญหาไวรัสโควิด (Covid-19) สายพันธุ์เดลตาและสายพันธุ์โอมิครอน กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังนี้

2. ความปกติใหม่ (New Normal)

2.1 ความหมายของความปกติใหม่ (New Normal)

ความปกติใหม่ (New Normal) เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบจนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคย ไม่สามารถคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติ และการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้น หลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือวนหาถึงอดีต โดยคำนี้กำเนิดขึ้นในช่วงหลังวิกฤติเศรษฐกิจถดถอยทั่วโลกในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 21 (ค.ศ. 2007 – 2008) ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบเศรษฐกิจครั้งใหญ่ การจัดการบางอย่างซึ่งแต่เดิมเคยถูกมองว่าผิดปกติ ได้กลับกลายมาเป็นสิ่งที่พบเห็นกันได้ทั่วไป และถูกนำมาใช้ในบริบทอื่น ๆ อย่างเช่น ด้านวิทยาศาสตร์เพื่อสื่อสารและทำความเข้าใจถึงสภาวะการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ เช่น อุณหภูมิที่สูงขึ้นและความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ส่วน "New Normal" ในบริบทสถานการณ์การแพร่ระบาดของ “โควิด-19 สายพันธุ์ใหม่สายพันธุ์เดลตาและโอมิครอน” ในช่วงปลาย พ.ศ. 2564 ถึง พ.ศ.2565 นั้น อธิบายได้ว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและ รุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมาก จนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มนุษย์จึงจำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม โดยมีการปรับหาวิธีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับการพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพ ทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการบายเบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษา สุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสารการทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติ

³ อนุภัก พวงมะลิ. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2561).

ใหม่ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปก็ทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม⁴

เมื่อวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอกแรกเริ่มคลี่คลายลง หลาย ๆ ภาคส่วน เริ่มพูดถึง “ความปกติใหม่” หรือ “New Normal” ที่จะตามมา ภาคการศึกษาเป็นอีกภาคส่วนหนึ่งที่เกิด การปรับตัวครั้งใหญ่ทั่วโลกและในประเทศไทย โดยเฉพาะการปิดโรงเรียนและมหาวิทยาลัยที่ทำให้ทั้งภาคนโยบาย โรงเรียน ครู และนักเรียน นักศึกษา ต้องหันมาใช้ในการเรียนการสอนทางไกลอย่างเร่งด่วน ชวนให้หลายคนคิดว่า เมื่อโควิด-19 ผ่านไป การเรียนรู้ทางไกลและการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้จะกลายเป็นความปกติใหม่ของการศึกษาไทย ความปกติใหม่นี้จะเกิดขึ้นจริงหรือไม่ เพราะอะไร หากมีใช่แล้ว ความปกติใหม่ของการศึกษาไทยจะเป็นอย่างไรแน่ และใครจะเป็นผู้กำหนดหน้าตาของความปกติใหม่นี้ ซึ่งการเรียนทางไกลและการเรียนออนไลน์จะยังไม่ใช้ “ความปกติใหม่” แต่อาจเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้เทคโนโลยีของครู การจัดการเรียนทางไกลและการเรียนออนไลน์ที่ทั่วถึงมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูง สำหรับผู้เรียนทุกคนต้องพึ่งพาหลายปัจจัย ทั้งความพร้อม ด้านเทคโนโลยี ความพร้อมของครูในการ จัดการเรียนการสอนแบบใหม่ และความพร้อมของครอบครัวและนักเรียนในการเรียนรู้จากที่บ้าน ปัจจัยเหล่านี้ มีต้นทุนมหาศาล เช่น หากรัฐจะจัดสรรเงินช่วยเหลือค่าคอมพิวเตอร์แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ยากจนคนละ 10,000 บาท จะต้องใช้งบประมาณถึง 2,800 ล้านบาท⁵และหากรัฐบาลจะจัดสรรงบประมาณเพื่อซื้อคอมพิวเตอร์ให้เฉพาะนักเรียนกลุ่ม ยากจนพิเศษที่มีอยู่กว่า 700,000 คน ตามเกณฑ์การคัดกรองของกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) คนละ 10,000 บาท จะต้องใช้งบประมาณกว่า 7,000 ล้านบาท นอกจากนี้ ยังมีต้นทุนที่ครอบครัวนักเรียนต้องจ่ายทั้งค่าอินเทอร์เน็ต ค่าอาหารกลางวัน ต้นทุนค่าเสียโอกาสของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ต้องใช้เวลาดูแลการเรียนรู้ของลูกแทนการทำงานหารายได้ และต้นทุนค่าเสียโอกาสของนักเรียนจากการเรียนทางไกลหรือเรียนออนไลน์ อ้างอิงจากงานวิจัยจำนวนไม่น้อยบ่งชี้ว่าก่อให้เกิดผลลัพธ์ต่ำกว่าการเรียนตามปกติกับครูในห้องเรียน อย่างไรก็ตามในช่วงเวลาเดียวกันนี้ บุคลากรทางการศึกษาจำนวนมากได้ปรับตัวเพื่อใช้เทคโนโลยีในการทำงานทางไกล เช่น การประชุมออนไลน์ การจัดการ เอกสารออนไลน์ผ่านคลาวด์ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว แม้ว่าจะไม่ได้เปลี่ยน กระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนโดยตรง แต่น่าจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้แก่ครูและบุคลากรทางการศึกษาได้ จึงมีแนวโน้มที่จะดำเนินต่อไป แม้การระบาดสิ้นสุด

⁴ สุภาภรณ์ พรหมบุตร. New normal กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง.[ออนไลน์] แหล่งที่มา : [\(https://dsp.dip.go.th/th/category/2017-11-27-08-04-02/2020-06-29-14-39-49\)](https://dsp.dip.go.th/th/category/2017-11-27-08-04-02/2020-06-29-14-39-49). (25 มกราคม 2565).

⁵ เสาวรัช รัตนคำฟู. ผลกระทบของการทำงานที่บ้านในช่วงโควิด-19:กรณีศึกษาของทีดีอาร์ไอ. [ออนไลน์]แหล่งที่มา : <https://tdri.or.th/2020/05/impact-of-working-from-home-covid-19>. (25 มกราคม 2565).

ลง ระบบการศึกษาในภาครวมจะกลับไปสู่การจัดการเรียนในโรงเรียนเป็นหลัก ส่วนการเรียนรู้ทางไกลด้วยเทคโนโลยีจะเป็นเพียงทางเลือกที่ถูกนำมาใช้ในบางสถานการณ์กับนักเรียนแค่บางกลุ่ม และในบางพื้นที่ แต่จะยังไม่ใช้ความปกติใหม่ของการศึกษาไทยในอนาคต เราควรใช้ความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์นี้ มาออกแบบการจัดการศึกษา โดยให้น้ำหนักกับสิ่งที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน มากกว่าเงื่อนไขที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อตอบสนองนโยบาย แนวคิด หรือผลประโยชน์บางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับการเรียนรู้ ของนักเรียน เช่น

1. ให้น้ำหนักกับปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพระหว่างครูและนักเรียน มากกว่าจำนวนชั่วโมงที่นักเรียนอยู่ในห้องเรียน หรือเรียนผ่านสื่อโทรทัศน์หรือสื่อออนไลน์
2. ให้น้ำหนักกับการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับความสนใจของนักเรียน เชื่อมโยงกับชุมชนและบริบท ที่นักเรียนอยู่มากกว่าการเรียนรู้อิงตามมาตรฐานแบบเดียวกันทั่วประเทศ
3. ให้น้ำหนักกับการประเมินผลเพื่อการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน (formative assessment) จากชิ้นงานและพฤติกรรมของนักเรียน มากกว่าการประเมินเพื่อการตัดสิน (summative assessment) เพื่อนำไปใช้ให้คะแนน โทษ แก่โรงเรียนและบุคลากรทางการศึกษา
4. ให้น้ำหนักกับการช่วยเหลือนักเรียนที่มีความท้าทายในการเรียน ควบคู่กับการส่งเสริม นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ให้เต็มตามศักยภาพ เนื่องจากนักเรียนที่ขาดแรงจูงใจในการเรียนเป็นทุนเดิมหรือมาจากครอบครัวยากจน มีแนวโน้มจะหลุดออกจากระบบการศึกษามากขึ้นเมื่อสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ
5. ให้น้ำหนักกับการเรียนรู้เพื่อ สุขภาพกายและใจ ควบคู่กับการเรียนรู้ ด้านวิชาการ สถานการณ์โรคระบาดส่งผลต่อสุขภาพกายและใจของทุกคนรวมถึงเด็ก ๆ ทุกวัย ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ของสมองชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ยากเมื่อเด็กมีความเครียดหรืออยู่ในภาวะที่เป็นอันตราย ครูจึงควรสอดแทรกเนื้อหาความรู้ เรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพกายและใจ เพื่อให้เด็ก เรียนรู้และปรับตัวได้ท่ามกลางสถานการณ์ครอบครัวและสังคมที่ไม่แน่นอน
6. ให้น้ำหนักกับการจัดสรรทรัพยากรออฟไลน์แก่เด็กและครอบครัว ควบคู่กับทรัพยากร ออนไลน์ เช่น จัดสรรหนังสือเด็กให้แก่ครอบครัวด้วยโอกาสเพื่อเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ที่บ้าน จัดให้มี อาสาสมัครติดตามสถานการณ์เด็กในแต่ละครอบครัวและให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการดูแลลูก ในลักษณะเดียวกันกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ เป็นต้น ควบคู่ไปกับการปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานทางเทคโนโลยีของประเทศ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์กับประชาชนในด้านต่าง ๆ ไม่เพียงแต่การศึกษาเท่านั้น⁶การเปลี่ยนแปลงพื้นที่การ

⁶ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. การศึกษายุคดิจิทัล.[ออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://www.posttoday.com/social/general/628541>. [26 มกราคม 2565]. สำนักงานนโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ. (2565). Recovery

เรียนรู้เป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด ด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบันและนวัตกรรมที่สร้างสรรค์คอนเทนต์อำนวยความสะดวกการสอนได้แค่ปลายนิ้ว ทำให้เราสามารถเรียนรู้ ทุกเนื้อหาได้จากทุกคน ทุกที่ทุกเวลา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า การปฏิสัมพันธ์ของคุณครูและนักเรียนจะลดน้อยลง ชุมชนแห่งการเรียนรู้ยังมีอยู่ แต่เปลี่ยนพื้นที่จากโรงเรียนสู่โทรศัพท์มือถือหรือเครื่อง คอมพิวเตอร์เท่านั้น เราอาจคุ้นชินกับภาพห้องเรียนที่มีผู้เรียนจำนวนมากรวมตัวกันใช้หนังสือ เหมือนกัน สื่อประกอบการสอนเหมือนกัน และมีวิธีการประเมินผลเหมือนกัน เพื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกัน ในการเรียนรู้วิธีใหม่นั้น เป้าหมายของการศึกษาอาจยังคงเดิมแต่ผู้เรียนสามารถใช้วิธีที่แตกต่าง ในการไปถึงจุดหมายได้ เด็กบางคนอาจเรียนรู้ได้เร็วกว่าหากได้ดูภาพหรือคลิปวิดีโอ แต่เด็กบางคนอาจชอบการฟังคุณครูบรรยาย เพราะรูปแบบการเรียนรู้ของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน โรงเรียนจึงต้องกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถดำเนินการเรียนการสอนต่อไปได้

2.2 การบริหารจัดการศึกษาที่สอดคล้องกับความปกติใหม่ (New Normal)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบกับการศึกษา การปิดสถาบันการศึกษาในเวลาต่อมา จนกลายเป็นสาเหตุให้นักเรียนจำนวนกว่า 1.5 พันล้านคน หรือมากกว่า 90% ของนักเรียนทั้งหมดในโลก ได้รับผลกระทบในกระบวนการเรียนรู้ สำหรับประเทศไทย ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) กำหนดให้เปิดภาคเรียนในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2564 ระยะแรกโดยให้ทยอยผ่อนผันการใช้อาคารสถานที่ของโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา เพื่อจัดการศึกษา รูปแบบการเรียนการสอน ให้มีการดำเนินการทั้งแบบออนแอร์ผ่าน DLTV ออนไลน์ และออฟไลน์ในชั้นเรียน ซึ่งจะใช้วิธีผสมผสาน หรืออาจจะเป็นการเรียนรู้ที่บ้านกับครอบครัว อย่าง Home School แล้วแต่ความเหมาะสม และบริบทของสถานศึกษาแต่ละแห่ง ซึ่งสถานศึกษาบางแห่งยังประสบปัญหาเรื่องการเข้าถึงเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทในโลกการศึกษา แล้วจะออกแบบการจัดการเรียนรู้อย่างไรให้มีประสิทธิภาพ ทักษะและหลักสูตรของโลก การศึกษารูปแบบใหม่หลังจากนี้ควรมีหน้าตาแบบใด เทคโนโลยีจะเข้ามามีบทบาทด้านการเรียนรู้ อย่างไร ฯลฯ ผู้บริหารสถานศึกษาจึงมีความจำเป็นต้องหาวิธีการในการบริหารจัดการศึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญในการขับเคลื่อนการจัดการเรียนรู้ภายใต้ความปกติใหม่ (New Normal) ทั้งด้านการจัดรูปแบบการเรียนการสอน การพัฒนาครูให้พร้อมสู่โลกยุคใหม่ การบริหารหลักสูตรรวมถึงการรับฟังเสียงสะท้อนจากครู ผู้ปกครอง นักเรียน และชุมชน ผู้เขียนได้ศึกษาและรวบรวมแนวคิดที่น่าสนใจ ในการปรับกระบวนการบริหารจัดการศึกษาจากองค์กรการศึกษา และนักการศึกษา ที่จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาได้แนวคิดในการบริหารสถานศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านการจัดการเรียนการสอน จากแนวคิดของโกล์บิช ได้นำเสนอรูปแบบการจัดการเรียน การสอนในความปกติใหม่ไว้อย่างน่าสนใจ คือ

1. การเรียนผ่านระบบออนไลน์ 100% รูปแบบดังกล่าวเหมาะสมกับโรงเรียนที่มีความพร้อมทั้ง ด้านระบบการเรียนการสอนและหลักสูตรผ่านระบบออนไลน์ ผู้เรียนมีความพร้อมใน

การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ ผู้ปกครองมีความพร้อมในการช่วยเหลือสนับสนุน รวมทั้งมีเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ เช่น คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน และอินเทอร์เน็ต

2. การเรียนในห้องเรียน เหมาะสำหรับโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนไม่มากและมีพื้นที่มากพอให้ สามารถปฏิบัติตามนโยบาย Social Distancing เพื่อรักษาระยะห่างและการดูแลสุขอนามัยของผู้เรียนได้อย่างเคร่งครัด

3. การเรียนผสมผสานแบบออนไลน์และออฟไลน์ เหมาะสำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักเรียนจำนวนมากและไม่มีประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์มาก่อน ควรแบ่งกลุ่มนักเรียน ออกเป็น 2 กลุ่มเพื่อสลับวันกันมาเรียนทั้งนี้เพื่อให้วันที่นักเรียนมาเรียนที่โรงเรียนทางโรงเรียนสามารถ จัดการเรียนการสอนในห้องเรียนแบบรักษาระยะห่างได้รวมทั้งสามารถดูแลสุขอนามัยของนักเรียนได้ อย่างเข้มข้น เพื่อการเรียนรู้ที่ได้ประสิทธิภาพ โดยโรงเรียนเลือกวิชาที่มีการปฏิบัติหรือต้องเรียนรู้ร่วมกัน มาจัดการเรียนที่ห้องเรียน ในขณะที่วิชาอื่นให้จัดการเรียนการสอนผ่านออนไลน์

4. การเรียน Home School คาดว่าการเรียนในรูปแบบนี้จะมีเพิ่มขึ้นในประเทศไทย เนื่องจากผู้ปกครองอาจจะมีกังวลเรื่องความปลอดภัยของบุตรหลานจากโรคภัยไข้เจ็บ มลพิษ มลภาวะ และภัยคุกคามอื่น โดยผู้ปกครองจะมีบทบาทเป็นผู้จัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่เหมาะสมกับ ผู้เรียนซึ่งอาจจะเป็นการเรียนออนไลน์ควบคู่กับการจัดครูเฉพาะวิชามาสอนที่บ้านที่ตอบโจทย์ รูปแบบการเรียนรู้ของบุตรหลานมาประยุกต์กับหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ⁷ด้านการประเมินผลในการศึกษาแบบวิถีใหม่นี้ การประเมินจะถูกเปลี่ยนจาก “การประเมินผลการเรียน” ไปสู่ “การประเมินผลเพื่อการเรียนรู้” นั่นคือการวัดผลลัพธ์ให้คุณครูเข้าใจว่า ผู้เรียนเหมาะกับการเรียนรู้รูปแบบไหน และอะไรที่จะสามารถเติมทักษะที่คุณครูคาดหวังได้ การประเมินผลในวิถีการศึกษาใหม่จึงเป็นการทำความเข้าใจ ไม่ใช่การตัดสิน⁸

2.3 ด้านการบริหารจัดการทรัพยากรใหม่ตามลำดับความสำคัญใหม่

การเรียนการสอนที่ต้องปรับเปลี่ยนไปเป็นการลงทุน ถ้าหากโรคระบาดนี้ยังมีอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้เราต้องปรับการลงทุนจากการลงทุนในสถานศึกษา อาจจะเป็นการลงทุนในเรื่องของการ พัฒนาการปรับระบบการทำงาน หากพิจารณาหลักสำคัญของการปรับการทำงานในระบบการศึกษา ไปสู่แบบแผนในการสร้างการเรียนรู้และการอยู่รอดใหม่ในปัจจุบัน โดยต้องมีปฏิสัมพันธ์

⁷ วันเพ็ญ พุทธานนท์. New Normal การศึกษาไทยกับ 4 รูปแบบใหม่การเรียนรู้. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <https://www.thebangkokinsight.com/367124/>

⁸ มารุต พัฒผล. การประเมินการเรียนรู้ใน New normal. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พึ่งพาสรรหาแหล่งความรู้ ประสบการณ์ และการมีงานทำ ในบริบทใหม่ ปรับวิธีการทำงานด้วยการออกไปเชื่อมกับ โลกที่เป็นจริงในภาคการผลิต บริการ นวัตกรรมและเชื่อมกับการสื่อสารยุคใหม่ เพื่อช่วยให้วิธีคิด ประสบการณ์ และกระบวนการทำงานสอดคล้องปรับเปลี่ยน สร้างมิติการศึกษาใหม่ในรูปแบบของธุรกิจ ใหม่ (New Business Model) ที่ทำให้การศึกษามีความหมายและศักยภาพที่จะเชื่อมโยงกับแหล่งงานการพัฒนาทักษะ ประสบการณ์ และความรู้ของบุคคล การเปลี่ยนแปลงนี้ คือ ความเคลื่อนไหวใหม่จะช่วยจัดการปิดกั้นศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มคนที่ทำงานในองค์กรด้วยกัน อีกทั้งยังก่อให้เกิดความโปร่งใสในการบริหารจัดการระบบและองค์กรโดยรวมได้อย่างน่าพึงพอใจ การทำงานด้านการศึกษาในวันนี้ต้องปรับพัฒนาความร่วมมือและความสัมพันธ์ภายในองค์กรและกับภายนอกขึ้นใหม่ การปรับสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ให้ทันโลกที่เชื่อมโยงชีวภาพเข้ากับกายภาพและนวัตกรรมในองค์กร จะช่วยการทำงานแบบใหม่ที่ก้าวทันโลก ทันความเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 มีพื้นที่ใหม่ของการเรียนรู้ ประสบการณ์และการสร้างสรรค์ ลดความซับซ้อนขององค์กรด้วยเครือข่ายที่เชื่อมโยง บนแพลตฟอร์มที่เข้าถึงง่าย เร็ว ต้นทุนต่ำ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ร่วมงานทุกคนมีพื้นที่ในการปรากฏตัวตนได้ตามแรงบันดาลใจของแต่ละคน นอกจากนี้ยังต้องลงทุนในการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน ออนไลน์ ที่จำเป็นต้องมีการลงทุนในเรื่องของอุปกรณ์ต่าง ๆ ทำให้การเรียนการสอนออนไลน์มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะ ณ ปัจจุบันการลงทุนภายในสถานศึกษาเองก็อาจจะไม่มีความหมาย เพราะเราไม่ทราบว่าเด็กนักเรียนจะมีโอกาสเข้าศึกษาภายในโรงเรียนได้มากน้อยหรือนานเท่าไร⁹

3. การแก้ปัญหาสุขภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา 2019

3.1 การแก้ปัญหาสุขภาพจิตด้วยกรรมฐาน

ในสังคมยุค New Nomal ที่มีผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 นั้น ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้สภาพจิตใจของบุคคลในสังคมเกิดความสับสนและไม่มั่นคง เกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า ปัญหาหลายอย่างตามมา การรู้จักนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสถานการณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการพัฒนาสุขภาพจิตด้วยการอบรมจิต โดยการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งมีขั้นตอนพื้นฐาน กล่าวคือ การชำระตนให้สะอาดด้วยการรักษาศีล เป็นการอบรมกายและวาจาของตน ให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ในทางโลกก็คือ การเคารพกฎกติการะเบียบทางสังคม ด้วยการรักษาการเว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น เพื่อเป้าหมายสูงสุดตามความปรารถนาของ ซึ่งปฏิบัติตัวได้ดังต่อไปนี้

⁹ สุคนธ์ ลินธพานนท์. ครูยุคใหม่กับการจัดการเรียนรู้ยุค 4.0. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

1) สมถกรรมฐาน (Concentration Development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงบทางใจ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ ซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักการของสมถะ คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้แน่วแน่ จนจิตนิ่งอยู่ภายในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็เกิดภาวะจิต ที่เรียกว่า ฌาน (พระธรรมปิฎก, 2544:330) ในทางปฏิบัติที่เป็นโลกียะ วิธีทางโลกท่ามกลางสังคมยุค New Normal นั้น เราต้องมองแต่ส่วนที่ดี ไม่มองส่วนที่ร้าย ให้ความสำคัญเฉพาะส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ดำรงตนให้มั่น โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่เครียด และจริงจังจนเกินไป¹⁰

2) วิปัสสนากรรมฐาน (Insight development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญทางปัญญาการฝึกฝนปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ หรือการรู้เท่าทันโลกแห่งชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องผูกมัด และหลุดพ้นจากความทุกข์ ตามหลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพิจารณาจิตในจิต ก็เพื่อให้ระลึกจิตทั้ง 16 ลักษณะ อันได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่และท้อถอย จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตสงบ จิตไม่สงบ จิตพ้นจากกิเลส จิตไม่พ้นจากกิเลส¹¹ การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ จะช่วยให้บุคคลสามารถรู้เท่าทันกับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมโลกปัจจุบัน

3.2 แนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน

การพัฒนาอบรมสุขภาพจิตตามหลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นนั้น ก็เพราะจิตจะระลึกนึกถึงความบกพร่องของตนเอง จึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตน เสมอว่าสิ่งที่ล่วงมาแล้ว อย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึง ก็อย่าไปคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ การปฏิบัติในข้อนี้ ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร เพราะได้พิจารณาแล้ว

¹⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

¹¹ ที.ม. (ไทย). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด.

ว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา แล้วก็มองด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้ นี่เอง การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุม พฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้บุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถ หนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิต เมื่อสมาธิ เริ่มแก่กล้า เห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัด คือ สามารถแยก रूप แยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่าง หนึ่ง เมื่อบุคคลมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้ จากวิธีการที่กล่าวมา สามารถนำวิธีการ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อไปฝึกฝนอบรมสุขภาพจิตของตนให้สอดคล้องการดำเนินชีวิตในวิถี ชีวิตใหม่เพื่อรู้เท่าทันสถานการณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็น ธรรมดา ภาวะโรคภัยก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็สร้างปัญหาต่าง ๆ มากมาย แต่เมื่อเรารู้เท่า ทัน เข้าใจลักษณะของโรค การเจ็บป่วย การแพร่เชื้อ เราก็สามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะวิถีชีวิตใหม่ ครั้งนี้อย่างมีความสุขกาย สบายใจ เมื่อสุขภาพจิตได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลดี ดังต่อไปนี้ 1) ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง 2) ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ 3) รักษาความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ และ 4) ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความ ทุกข์¹²

การบริหารการจัดการศึกษาจะต้องมีความรู้เชิงทฤษฎี ความสามารถ มีทักษะและ ประสบการณ์ทางการบริหารการศึกษาให้ทันสมัยเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงโลกยุคใหม่ 4 ด้าน ดังนี้

1. คุณลักษณะการมีวิสัยทัศน์ ความรู้ทางวิชาการ นักประกอบการ นักริเริ่มสร้างสรรค์ และประกอบการความสามารถด้านเทคโนโลยีนักสร้างพลัง และแรงบันดาลใจเชิงบวก ตัวแบบที่ดี และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้
2. การคิด วิเคราะห์และการคิดสร้างสรรค์การแก้ปัญหา การสื่อสารการทำงานเป็นทีม เทคโนโลยีและดิจิทัล การตัดสินใจ ผลสัมฤทธิ์และ มนุษยสัมพันธ์
3. บทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาในยุคใหม่ ประกอบด้วย บทบาทในฐานะผู้นำ ทาง วิชาการบทบาทในฐานะผู้รักษาระเบียบวินัยบทบาทในฐานะผู้ประเมิน บทบาทในการทบทวน นโยบาย บทบาทในการ การบริหารหลักสูตรและการสอน บทบาทในการกำหนดตารางการ ปฏิบัติงาน บทบาทในการสร้างบรรยากาศและ วัฒนธรรมการเรียนรู้ บทบาทในการส่งเสริมการ พัฒนาครูและบุคลากร บทบาทในการประชาสัมพันธ์บทบาทในการ ประสานสัมพันธ์กับชุมชน และ บทบาทในการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

¹² วิปัสสนากรรมฐานกับการแก้ปัญหาสุขภาพจิต.[ออนไลน์] แหล่งที่มา :

<http://treatise.16mb.com/viewtopic.php?t=7109.html>.(29 ม.ค. 2565).

4. การบริหารจัดการ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่มีอยู่ในตัวของผู้บริหารการนำหลักธรรมมาปฏิบัติจนเป็นอุปนิสัยติดตัวประกอบด้วย คุณธรรมจริยธรรมสำหรับตนเอง คุณธรรมจริยธรรมเพื่อการปฏิบัติหน้าที่การบริหาร และคุณธรรมจริยธรรมสำหรับสังคม

ผู้เขียนมีความเห็นว่ามหาสติปัฏฐานสูตรทั้ง 4 ประการนี้เป็นวิธีที่ปฏิบัติกันอย่างง่ายและแพร่หลายแต่ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคนว่าโดยการเอาสติกำหนดและจดจ่อกาย เวทนา จิต และหัวข้อธรรมต่างๆ ที่ได้รับและเข้าใจมาส่งผลให้มีการปฏิบัติอย่างแพร่หลายและได้ผลดี

4. การนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบริหารจัดการศึกษายุคใหม่ในสถานการณ์ (Covid-19)

การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในการบริหารจัดการการศึกษานั้น จะเห็นได้ว่า ปัจจุบันโลกกำลังก้าวไปสู่ยุคสังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ (Knowledge-Based Society and Economy) ที่ระบบเศรษฐกิจได้มีการเปลี่ยนเป็นการใช้ความรู้เป็นหลัก องค์การต่างๆ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนและดำเนินการในการสร้างความรู้โดยมีพื้นฐานและพัฒนาจากข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม และทันสมัย และต้องรู้จักการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจึงจะก่อให้เกิดความรู้ได้ องค์การที่จะอยู่รอดในสังคมเศรษฐกิจฐานความรู้นี้ จะต้องเรียนรู้ให้ทันสถานการณ์ สมาชิกในองค์กรก็ต้องเรียนรู้ร่วมกันเพื่อผลักดันให้องค์กรมุ่งไปสู่การเป็นองค์กรเอื้อการเรียนรู้ส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สอนสามารถร่วมกันกับผู้เรียนออกแบบการจัดการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนตรงกับสภาพและบริบทรอบครัว กิจกรรมที่จัดจะต้องสะท้อนให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างครูผู้สอนและผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์ในสิ่งที่ผู้เรียนพบเห็น การพัฒนาการเรียนการสอนของครูมาเป็น แบบ Online เพื่อลดการเผชิญหน้ากัน งดการเดินทางมาเรียน งดการมารวมกลุ่มกันเป็นจำนวนมาก

5. สรุป

หลักสติปัฏฐานเป็นการมีสติรู้เท่าทันและพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรมอย่างมีสติทุกอิริยาบถและทุกลมหายใจสามารถนำมาแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 ได้อย่างเหมาะสม และสิ่งสำคัญเพื่อทำให้คลายความทุกข์ บรรลุธรรมที่ถูกต้อง การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ 8 ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนา เป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้อธิบายได้ฟังกันมาก

คนเราจึงต้องมีสติ และหันกลับมาทบทวนและใช้วิธีการตามแนวทางพระพุทธศาสนา เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะโรคระบาดนั้นไม่ได้ทำอันตรายเราเท่าความกลัวโรคระบาด แต่ถ้าเราได้ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาและเพิ่มพลังทางจิตจะทำให้เรารู้ว่าถึงแม้ในช่วงที่มีโรคระบาดความทุกข์ก็ยังคงมีอยู่รอบตัวเรา ผู้เขียนขอเชิญเชิญให้ทุกท่านได้ร่วมมือกัน พันฝ่าวิกฤติครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติด้วยความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ ไม่เหยียด ไม่ฆ่า ไม่ซ้ำเติมใครให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ควรให้กำลังใจกัน ยกย่องกันส่งเสริมเติมพลังให้กันด้วยปิยวาจา และด้วยการสนับสนุนตามศักยภาพของตนในด้านต่าง ๆ เท่าที่ตนจะพึงทำได้ ใช้เวลาที่ได้มาจากการหยุดอยู่กับบ้าน (Stay at home) ให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยการใช้เวลาคุณภาพกับครอบครัว และการพัฒนาตัวเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการนั่งสมาธิและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวันละ 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง เชื่อว่าพวกเราจะผ่านพ้นวิกฤติของโรคภัยนี้ไปได้อย่างแน่นอน



เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2539.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต).**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.).
- สุคนธ์ สิ้นธพานนท์. **ครูยุคใหม่กับการจัดการเรียนรู้ยุค 4.0** (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2560)).
- วิชัย วงษ์ใหญ่. **New normal ทางการเรียนรู้**. (กรุงเทพมหานคร:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.).
- นพพงษ์ บุญจิตราดุล. **หลักการบริหารการศึกษา**. (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. 2534).
- บุญเลิศ อ่อนกุล. “พฤติกรรมผู้นำของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดราชบุรี”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2554).

ณอภัย พวงมะลิ. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว

สติปัฏฐานสี่. (วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2561).

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ครั้งที่ 6. พ.ศ.2532.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 8. (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2538).

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2552).

ที.ม. (ไทย). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 21. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวเอนด์โฮม จำกัด. 2546).

ที.ม.(ไทย) 10/372/301.

ที.ม.(ไทย) 10/372/301.

คำว่า “**สติปัฏฐานสูตร**” เรียกโดยนัยแห่งมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์เล่มที่ 12, ส่วนคำว่ามหาสติปัฏฐานสูตร”เรียกตามที่ฉนิกายมหาวรรค (ดูเพิ่มเติมที่ ที.ม.(ไทย).เล่มที่ 10 บทนำหน้า (57).

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ครั้งที่ 6. พ.ศ.2552.

สุภาภรณ์ พรหมบุตร. **New normal กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง**. [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : <https://dsp.dip.go.th/th/category/2017-11-27-08-04-02/2020-06-29-14-39-49>. [25 มกราคม 2565].

เสาวรัจ รัตนคำฟู. **ผลกระทบของการทำงานที่บ้านในช่วงโควิด-19** : กรณีศึกษาของทีดีอาร์ไอ. [ออนไลน์]แหล่งที่มา : <https://tdri.or.th/2020/05/impact-of-working-from-home-covid-19>. [25 มกราคม 2565].

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **การศึกษายุคดิจิทัล**.

แหล่งที่มา : <https://www.posttoday.com/social/general/628541>. [26 มกราคม 2565].

สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ. Recovery

วันเพ็ญ พุทธานนท์. **New Normal การศึกษาไทยกับ 4 รูปแบบใหม่การเรียนรู้**. [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : <https://www.thebangkokinsight.com/367124>. [26 มกราคม 2565].

มารุต พัฒนาผล. การประเมินการเรียนรู้ใน New normal. กรุงเทพมหานคร:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชัยชนะ มิตรพันธ์. ปรับไลฟ์สไตล์ชีวิตให้รับ New Normal หลังวิกฤตโควิด-19. [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : <https://www.eta.or.th/content/new-normal-after-covid-19.html>. [20 มกราคม 2565].

ชูกิจ ลิ้มปิงานงค์. Recovery Forum “School Reopening and Teacher Empowerment to cope with the Next Normal in Education”. [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : <https://m.mgonline.com/qol/detail/9630000063614>. [26 มกราคม 2565].

ศิริเดช คำสุพรหม. รีวิวหลักสูตรยุคโควิด-19. [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : <https://www.salika.co/2020/05/05/review-mba-program-post-covid-era/>. [26 มกราคม 2565].

Force, T., & Unesco. 7 ways to help teachers succeed when schools reopen.

[Online] (From : [https://](https://www.educathai.com/knowledge/articles)

www.educathai.com/knowledge/articles. (January 30, 2022)

