

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

### หลักสูตรการฝึกภาคปฏิบัติ

การศึกษาสังคมสงเคราะห์ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อผลิตบัณฑิตให้สามารถบูรณาการองค์ความรู้ ทักษะคิด และทักษะทางวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ที่เชื่อมโยงการปฏิบัติงานในหน่วยงานต่างๆ มีความสามารถพัฒนากระบวนการทำงานใหม่ๆ และประยุกต์เครื่องมือการทำงานทางวิชาชีพในการทำงานกับคน องค์กร ท้องถิ่น ชุมชน สังคม ทั้งในระดับชาติ ภูมิภาค สาขาล รวมทั้งสามารถทำงานแบบสหวิชาชีพได้อย่างเหมาะสม

การศึกษาในคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การฝึกภาคปฏิบัติเป็นหัวใจของการศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ เพราะจะเสริมสร้างให้นักศึกษามีความรู้ เจตคติและทักษะที่เหมาะสมต่อบทบาทของนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ รวมทั้งเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความรู้และปฏิบัติการ ซึ่งสามารถจัดการความรู้ได้จากฐานของประสบการณ์จริง

การฝึกภาคปฏิบัติในหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย.-

#### ส่วนที่ 1. วิชาบังคับภาคปฏิบัติ 3 วิชา ได้แก่

- 1.1 สค. 201 การดูงานและสัมมนา 3 หน่วยกิต
- 1.2 สค. 202 การฝึกภาคปฏิบัติ 1 6 หน่วยกิต
- 1.3 สค. 301 การฝึกภาคปฏิบัติ 2 6 หน่วยกิต

#### ส่วนที่ 2 วิชาเลือกในสาขา 1 วิชา ได้แก่

- 2.1 สค. 405 การฝึกภาคปฏิบัติ 3 6 หน่วยกิต

## ส่วนที่ 1. วิชาบังคับภาคปฏิบัติ 3 วิชา ได้แก่

การฝึกภาคปฏิบัติเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เริ่มจากการศึกษาดูงาน หน่วยงานทางสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคมก่อน เพื่อให้นักศึกษาได้เกิดความเข้าใจเบื้องต้นในการให้บริการโดยตรงกับผู้ใช้บริการที่ใช้วิธีการทำงานเฉพาะราย กลุ่มชน และชุมชน ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละวิชาดังนี้

### 1.1 สค.201 วิชา การดูงานและสัมมนา 3 หน่วยกิต

#### SW201 Field Visits and Seminar

วิชาบังคับก่อน : สอบได้ สค.111

ศึกษา เรียนรู้การปฏิบัติงานขององค์การสังคมสงเคราะห์ของภาครัฐ องค์การพัฒนาเอกชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การประชาชน มุ่งให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิด นโยบาย การบริหารงาน และการดำเนินงานขององค์การที่มีความหลากหลายของสังคมไทย รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้แบบมี ส่วนร่วม เสริมสร้างทัศนคติทางวิชาชีพที่ดีของนักศึกษาและจริยธรรมของวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ (บรรยาย และดูงาน สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง)

### 1.2 สค202 การฝึกภาคปฏิบัติ 1 6 หน่วยกิต

#### SW202 Field Work Practicum 1

วิชาบังคับก่อน : สอบได้ สค.201 และ สค.223

ฝึกให้นักศึกษาได้นำวิธีการสังคมสงเคราะห์เฉพาะรายกลุ่มไปใช้ในการปฏิบัติงานขององค์การ ฝึกให้นักศึกษาเรียนรู้แนวคิด ทฤษฎี หลักการ ทักษะทางวิชาชีพ โดยเฉพาะการนำวิธีการสังคมสงเคราะห์แบบผสมผสานไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงานที่ให้บริการ ฝึกให้นักศึกษารู้จักวิเคราะห์ เชื่อมโยงการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์แบบผสมผสาน การนำเสนอแนวคิดเพื่อปรับปรุงทั้งวิธีการให้บริการและการพัฒนาระบบสวัสดิการสังคมใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยในระดับต่าง ๆ (ฝึกภาคสนาม 270 ชั่วโมง ตลอดภาคการศึกษา)

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

### 1.3 สค.301 การฝึกภาคปฏิบัติ 2 6 หน่วยกิต

#### SW301 Field Work Practicum 2

วิชาบังคับก่อน : สอบได้ สค.202 สค.311 และ สค.313

ฝึกให้นักศึกษาได้นำวิธีการสังคมสงเคราะห์ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานกับชุมชนเมืองหรือชนบท ฝึกให้นักศึกษาสามารถศึกษาชุมชน วิเคราะห์ชุมชน การวางแผนดำเนินโครงการ การปฏิบัติการตามแผนงานการประเมินผลการดำเนินงาน โดยนำแนวคิด ทฤษฎี หลักการ และวิธีการสังคมสงเคราะห์แบบผสมผสานไปใช้ในการศึกษา ฝึกให้นักศึกษาเกิดทักษะการทำงานกับชุมชน การสร้างเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการปฏิบัติงานชุมชนทุกขั้นตอน การเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ในการทำงานกับชุมชน (ฝึกภาคสนาม 270 ชั่วโมง ตลอดภาคการศึกษา)

### ส่วนที่ 2 วิชาเลือกในสาขา 1 วิชา

### 2.1 สค.405 การฝึกภาคปฏิบัติ 3 6 หน่วยกิต

#### SW405 Field Work Practicum 3

วิชาบังคับก่อน : สอบได้ สค.301

ฝึกให้นักศึกษาเรียนรู้ ประยุกต์ใช้ความรู้ทางสังคมสงเคราะห์ แนวคิด ทฤษฎี หลักการ วิธีการสังคมสงเคราะห์ไปใช้ในองค์การ หน่วยงานที่ซับซ้อน การเรียนรู้กลยุทธ์ กลวิธีการทำงานระหว่างการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ โดยตรงกับโดยอ้อม ทักษะการปฏิบัติงานขั้นสูงตามความสนใจทั้งในและต่างประเทศ ฝึกให้นักศึกษาสร้างกลยุทธ์ใหม่ ๆ ในการปฏิบัติงานทางสังคมสงเคราะห์กับหน่วยงาน (ฝึกภาคสนาม 270 ชั่วโมง ตลอดภาคการศึกษา)

## หน้าที่ความรับผิดชอบของฝ่ายต่าง ๆ ในการฝึกภาคปฏิบัติ

การฝึกภาคปฏิบัติเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของ 4 ฝ่าย คือระหว่าง คณะกรรมการฝ่ายการจัดการเรียนรู้อาจารย์ที่ปรึกษาการฝึกภาคปฏิบัติ ในคณะฯ อาจารย์ผู้นิเทศงานภาคสนาม และนักศึกษา โดยแต่ละฝ่ายมีหน้าที่ความรับผิดชอบดังนี้

**1. คณะกรรมการฝ่ายการจัดการเรียนรู้อาจารย์ที่ปรึกษาการฝึกภาคปฏิบัติ** มีหน้าที่และความรับผิดชอบดังนี้

1.1 รับผิดชอบงานบริหารการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาปริญญาตรี ตามนโยบายของคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์

1.2 อนุมัติการขอฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษา

1.3 พิจารณาหน่วยงานฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษา

1.4 พิจารณาอาจารย์ที่ปรึกษาในคณะฯ และอาจารย์ผู้นิเทศงานภาคสนาม

1.5 จัดให้มีการประชุมนิเทศเกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติ เพื่อความเข้าใจร่วมกันของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

1.6 กำหนดระเบียบและข้อกำหนดต่าง ๆ สำหรับการฝึกภาคปฏิบัติ

1.7 แก้ไขปัญหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ที่เกิดจากการฝึกภาคปฏิบัติและยุติการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาในกรณีที่มีความผิตรายแรง

1.8 พิจารณาผลการประเมินการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาเสนอคณะฯ เพื่อส่งต่อสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**2. อาจารย์ที่ปรึกษาภาคปฏิบัติในคณะฯ** มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

2.1 ช่วยพัฒนาความรู้และสร้างเสริมให้นักศึกษามีความเข้าใจในปัญหาและสภาพความเป็นจริงของชุมชน เกิดการเรียนรู้และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีและประสบการณ์ในภาคปฏิบัติ

2.2 ให้คำแนะนำ ปรึกษา ตลอดจนทำความเข้าใจกับนักศึกษาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ กฎระเบียบต่าง ๆ ของการฝึกภาคปฏิบัติ

2.3 เข้าร่วมสัมมนาในระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษา ร่วมมือกับอาจารย์ผู้นิเทศงานภาคสนาม เพื่อพัฒนาความรู้และพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา การปรับตัวในชุมชน ตลอดจนการใช้ทักษะ เทคนิคบางประการในการฝึกภาคปฏิบัติ

2.4 ให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะการเขียนรายงานของนักศึกษา

2.5 ประเมินผลการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาร่วมกับอาจารย์ผู้นิเทศงานภาคสนามและส่งผลการประเมินต่อคณะกรรมการการฝึกภาคปฏิบัติของคณะฯ

2.6 ในกรณีที่เกิดมีข้อขัดแย้งหรือปัญหาที่เกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติขึ้น อาจารย์ที่ปรึกษาภาคปฏิบัติในคณะฯ สามารถตัดสินใจสั่งการได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้โดยการหารือและมีข้อตกลงร่วมกับอาจารย์ผู้นิเทศงานภาคสนาม หากเป็นกรณีสำคัญให้ติดต่อกับคณะกรรมการจัดการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ และคณบดีตามลำดับ

2.7 ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อคณะฯ เพื่อแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องที่เกิดจากการฝึกภาคปฏิบัติ

### 3. อาจารย์ผู้นิเทศงานภาคสนาม มีหน้าที่และความรับผิดชอบดังนี้

3.1 วางแผนการฝึกภาคปฏิบัติร่วมกับชุมชน โดยกำหนดกิจกรรมผลงานและบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในแต่ละช่วง

3.2 กำหนดระเบียบบางประการที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ การปรับตัว และสวัสดิภาพของนักศึกษา

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

3.3 ให้คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของนักศึกษาและป้องกันการผิดพลาดซึ่งอาจจะมีผลกระทบทางลบต่อชุมชนและหน่วยงาน

3.4 เสริมสร้างการพัฒนาความรู้ ประสบการณ์ ตลอดจนเทคนิคในการทำงานแก่นักศึกษาให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการฝึกภาคปฏิบัติ ได้แก่ การปรับตัว การสร้างสัมพันธภาพ การร่วมปฏิบัติงานกับชุมชนในการศึกษาและวิเคราะห์ชุมชน การวางแผน การแสวงหาทรัพยากร การปฏิบัติงานและการประเมินผล (ความเป็นไปได้ของการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาในประเด็นและขั้นตอนต่างๆ ดังกล่าว ให้เป็นไปตามเงื่อนไขและความพร้อมของแต่ละชุมชน)

3.5 ประสานงานกับอาจารย์ผู้ที่ปรึกษาภาคปฏิบัติในคณะฯ เพื่อช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

3.6 จัดการสัมมนาระหว่างฝึกภาคปฏิบัติตามระยะเวลาที่กำหนด

3.7 ประเมินผลการฝึกภาคปฏิบัติโดยพิจารณาตามความสามารถ ความพยายามและทักษะพิเศษเฉพาะตัวของนักศึกษาแต่ละคนในการฝึกภาคปฏิบัติ ตามแบบประเมินการฝึกภาคปฏิบัติร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาในคณะฯ

3.8 กรณีที่มีข้อขัดแย้งหรือปัญหาเกี่ยวกับการฝึกภาคปฏิบัติ อาจารย์ผู้นิเทศงานภาคสนามสามารถตัดสินใจสั่งการได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้โดยการหารือและมีข้อตกลงร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาในคณะฯ เพื่อร่วมกันพิจารณาแก้ไข

3.9 ให้ข้อคิดเห็นและเสนอแนะแก่คณะกรรมการจัดการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ ของคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์โดยตรง และ/หรือผ่านทางอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องในการฝึกภาคปฏิบัติ

### 4. นักศึกษา มีหน้าที่และความรับผิดชอบดังนี้

4.1 ปฏิบัติตามระเบียบการฝึกภาคปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

4.2 ฝึกภาคปฏิบัติในฐานะเป็นผู้เรียนรู้งานทุกๆ ด้าน ทั้งระเบียบข้อบังคับนโยบายของหน่วยงาน ศึกษาชุมชน ทดลองฝึกปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่และภารกิจที่ได้รับมอบหมาย

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

4.3 ในขณะที่ฝึกภาคปฏิบัตินักศึกษาจะต้องปฏิบัติตน และยึดมั่นในจรรยาบรรณของนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ

4.4 นำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษาเรียนรู้เข้าร่วมประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการกับอาจารย์ผู้นิเทศงานภาคสนาม และอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ทำให้เกิดปัญหาและความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

4.5 เขียนรายงานประจำวัน/สัปดาห์ และรายงานฉบับสมบูรณ์เสนอต่ออาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติภาคสนาม 1 ชุด และอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติในคณะ 1 ชุด

## ผมอยากเรียกมันว่า “การฝึกฝน” งานสังคมสงเคราะห์

อ.วีรบูรณ์ วิสารทสกุล

ในบทความสั้นๆนี้ผมพยายามจะให้เหตุผลถึงความสำคัญของการฝึกงานในงานสังคมสงเคราะห์ และ ยังใคร่ขอเสนอแนวทางเล็กๆ สำหรับการฝึกงานในระดับพื้นที่ อย่างน้อยก็เป็น ความคิดหนึ่ง ของคน ที่ผ่านหลักสูตรฝึกหัดมาแล้ว (แต่ไม่ต้องเสียใจที่วันนี้คุณยังมาไม่ถึงไม่ไกลขนาดผม เพราะสักวันหนึ่ง คุณก็จะได้ “ผ่าน” หลักสูตรฝึกหัดเดียวกับผมเช่นกัน )

### การฝึก กับ ชีวิตจริง

ผมมักบอกนักเรียนที่เรียนกับผมอยู่เสมอว่า ในชีวิตจริง ในสนามจริง คุณผิดพลาดไม่ได้ ซึ่งมีได้ หมายถึง ผิดพลาดไม่ได้เลย แต่หมายถึง หากคุณพลาด คุณจะเสียหายคนอื่นๆ ที่คาดหวังว่าคุณจะทำได้ จะมองคุณด้วยสายตาและความไว้วางใจที่แตกต่างไปจากเดิม

ใน “สนามฝึก” อย่างไรก็ยังเป็น “สนามฝึก” ทุกคนที่อยู่รายล้อมตัว นศ. (ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ พี่เลี้ยง ชาวบ้าน) ได้รับรู้ว่า “คุณกำลังฝึก” (บางอย่าง) ให้เก่งพอที่จะทำงานแล้วไม่พลาดในสนามชีวิตจริง ดังนั้น “สนามฝึก” มันจึงเป็น สนามที่ นศ. จะต้องให้ความสำคัญอย่างมาก ก่อนลงสนามจริง หรืออาจจะกล่าวได้ว่า “สนามฝึก” เป็น สนามที่หลายต่อหลายคน ยินดี อนุญาต เชิญชวนอย่างเต็มใจ และยอมรับให้ นศ. สามารถมีโอกาสที่จะทำผิดพลาดได้ อย่างยับยั้งชั่งนั้น

### สนามฝึก กับ สนามจริง ต่างกันจริงหรือ

กล่าวอย่างรวบรัดแล้ว สภาพการณ์แล้ว 2 สนามนี้ ไม่ได้มีอะไรแตกต่างกันเลย สิ่งที่แตกต่างกัน คือ สถานภาพและความสามารถของคุณ เมื่อวันหนึ่งคุณอยู่ในสนามจริง

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

คุณจะถูกคาดหวังว่าจะเป็น “มืออาชีพ” ในภาษาฝรั่งเศสเรียกว่า Professional ซึ่งหมายถึง

Oxford Advanced Learner's Dictionary ให้ความหมายของคำว่า Professional ไว้ว่า

1. (of people) having a job which needs special training and a high level of education:
2. connected with a job that needs special training or skill, especially one that needs a high level of education

เมื่อคุณเป็น มืออาชีพ ความหมายข้างต้น คือ สิ่งที่คนในสังคมจะคาดหวังจากคุณ

- special training /
- high level of education /
- special skill

จงจำไว้ว่า การฝึกงาน คือ หนทางที่จะฝึกให้คุณเป็นมืออาชีพ แต่จะเป็นมืออาชีพแบบ ไหน โปรดติดตามต่อ

### การฝึกงานจำกัดอยู่ที่การฝึก 1 ฝึก 2 และ ฝึก 3 เท่านั้นเหวอ

นั่นนะซี!!!!!! ควรเป็นคำถามที่เราต้องถามกันให้มากๆ สักหน่อย ว่าแท้จริงแล้ว

การฝึกงานมันจำกัดอยู่แค่เนืองเหวอ เพราะถ้า การฝึกงาน

มันเป็นหนทางที่จะทำให้เราเป็นมืออาชีพ กะอีแค่ฝึก ฝึก ฝึก (3 ฝึก คือ ฝึก 1, 2 และ 3 แต่ก็มีน้อยคนที่จะยอมเลือกฝึก 3 ) ซึ่งรวมเวลาคว่า ๆ ก็แค่ 6 เดือน (มิหนำซ้ำ

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

บางคนยังคร่ำม เมื่ออยู่ในสนามฝึกอีก) แล้วมันจะไปเพียงพอได้อย่างไร นั่นจึงมีพัก ต้องสงสัยเลยว่าแล้วเราจะ เป็นมืออาชีพได้อย่างไรเหี้ยะ (โปรดอ่านดังๆ อีกครั้ง)

หากมีคนที่ ต่ที่ตระหนัก ถึงความสำคัญในข้อนี้ เขาจะยอมใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย 4 ปี รวากับมันเป็น สนามฝึกสนามใหญ่ที่เขาจะไม่ยอมพลาด เขาจะใช้ชีวิตทุกๆ วัน ใน สนามฝึก อย่างมีค่า เพราะเขาจะยอม ตระหนักว่า มันเป็นทุกๆ วันที่ผ่านไป แล้ว จะไม่กลับมาอีก เขาจะใช้ทุกๆ วัน รวากับมันเป็นเวลาแห่งความ ศักดิ์สิทธิ์ ที่เขาจะได้บ่มเพาะกล้าอ่อนของความเป็นมืออาชีพให้เติบโต

แต่หากคุณใช้เวลา 3 ปีที่ผ่านมา ไปกับ ข้ออ้างต่างๆ นานา (พักผ่อน ให้รางวัลตัวเอง สนุก สร้างสรรค์ เดี่ยวเสียเพื่อน ฯลฯ)

เพื่อที่จะไม่บ่มเพาะกล้าอ่อนของความเป็นมืออาชีพในหัวใจตัวเองแล้วละก็ ผมก็คง ได้แต่เสียใจแทนและอยากจะทำบอกว่า ห้วงเวลาที่ดีที่สุด (the best opportunity) ใน ชีวิตคุณได้ผ่านไปแล้ว

เพราะมันเป็นห้วงเวลาที่ โอกาสภายนอกได้เปิดกว้าง ขณะเดียวกัน ก็เป็นช่วงอายุของ มนุษย์ที่ดีที่สุดช่วง หนึ่งได้สูงงอม เพียงพอที่จะให้คุณได้เรียนรู้และหยั่งรากเอาสิ่ง พิเศษที่สุดเข้าไปในชีวิต เพื่อนำมันไปใช้ กับชีวิตที่เหลืออยู่ทั้งหมด

พูดก็พูดเถอะ มันก็ยังพอมีช่วงเวลา แม้ว่าจะไม่ดีที่สุด แต่ก็ช่วงเวลาที่ดีและพอใช้ได้ (the good and moderate opportunity) ที่คุณจะหยิบฉวยมันมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ....คุณต้องตัดสินใจเอาเองว่า คุณจะหยิบฉวยมาใช้ประโยชน์อย่างจริงจัง หรือ ปล่อยมันไป เช่นที่เคยชิน

เพราะไม่ว่าคุณตัดสินใจเช่นไร คุณมีหน้าที่ ที่จะต้องยอมรับผลของการตัดสินใจที่จะตามมาด้วย (บางคน เปรียบเปรยว่า

หากลงแรงปลูกข้าวโพด ย่อมได้ข้าวโพด... บางคนบอกว่า  
เมื่อคุณหยิบปลายไม้ข้างหนึ่ง ขึ้นมา ปลายอีกข้างย่อมติดขึ้นมาด้วยเสมอ)

### ผมอยากเรียกมันว่า “การฝึกฝน”

หากมี นศ. มาถามผมว่า **“ไม่มีเส้นทางลัด เหนอ.. จารย์”** (จารย์ หมายถึง อาจารย์  
พวกคุณคงรู้ดีอยู่แล้ว) ผมอยากจะบอกว่า **“มี แต่เป็นทางลัด**

**ที่จะทำให้เดินออกจากเส้นทางของความเป็นมืออาชีพ อะ เออใหม่”** 5555

ผมรู้ว่า มีบางคนแอบตอบว่า **“เออ”** ทันที (that's your life)

ซึ่งผมมีทางลัดจะบอกให้ต่อไป

เส้นทางของความเป็นมืออาชีพในงานสังคมสงเคราะห์นั้น ไม่มีเส้นทางลัด  
ทุกคนที่อยากเป็น มืออาชีพ ในงานสังคมสงเคราะห์ จำเป็นต้องผ่านเส้นทางนี้ทุกคน  
บางคนคิดว่า เส้นทางนี้มันยากลำบาก สิ้นดี แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อย คิดว่า มันเป็น  
เส้นทางที่น่ารื่นรมย์และท้าทาย...ความต่างของคน 2 คน นี้อยู่ที่ไหน  
ผมมีคำตอบให้ข้างหน้า

สำหรับงานสังคมสงเคราะห์ มีแต่เส้นทางตรงๆ ที่ต้องฝ่าฟันไป ที่ผมบอกว่าต้อง ฝ่าฟัน  
หมายถึง ต้องฝึกฝน ให้มากๆ และแท้จริงแล้ว (สำหรับผม) ชีวิตของมืออาชีพ ต้องการ  
**“การฝึกฝน”** มากกว่า **“การฝึกงาน”**

ในแง่มุมมองของผม การฝึกงาน เป็นเพียงแค่การฝึกการทำงาน ซึ่งเป็นเรื่องภายนอกตัว  
ไม่ว่าจะเป็น การฝึกความสามารถ การฝึกทักษะ ฝึกการใช้เครื่องมือต่างๆ  
ที่คุณได้เรียนรู้มาแล้ว (และจะได้ไปเรียนรู้เพิ่มเติมจากพี่เลี้ยงและอาจารย์ในสนามฝึก)  
และ ยังหมายรวมถึง การฝึกใช้ความคิดในการวิเคราะห์ สังเคราะห์  
การอภิปรายและแลกเปลี่ยนกับคนอื่นๆ

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

แต่เนื่องจากงานสังคมสงเคราะห์เป็นงานที่คุณ ต้องทำกับ “คน”  
สิ่งมีชีวิตเช่นเดียวกับผมและคุณ เราควรต้องให้ความเคารพแก่เขา  
มองเห็นคุณค่าในตัวคนที่คุณทำงานด้วย การจะให้การเคารพใคร  
หรือค้อมหัวคุณให้กับใครได้นั้น แท้จริงแล้ว มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า “เขา”  
เป็นผู้ใหญ่กว่าหรือไม่ ยิ่งไม่ สำคัญว่า “เขา” เป็นใคร หรือมีตำแหน่งอะไร

เพราะแท้จริง มันขึ้นอยู่กับว่า **คุณมีหัวใจหรือไม่ (หรือ ตัวตนคุณเล็กขนาดไหน)**  
**ต่างหาก**

ในที่นี่เวลาผมพูดคำว่า “หัวใจ” ไม่ได้มีความหมายเพียง  
อวัยวะที่ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตและมี 4 ห้องเท่านั้น แต่ยังเป็น อวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่  
รับรู้ความรู้สึกที่มีต่อโลกภายนอกด้วย

หัวใจที่หัวใจที่อ่อนโยน อ่อนน้อม เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ฝึกฝนกันได้ เพราะมีข้อเท็จจริงอยู่ว่า  
คนที่เป็นอาสาสมัคร จำนวนมาก สารภาพว่า เขาเริ่มเป็น อาสาสมัคร โดยไม่ได้คิด  
อะไร หากแต่เมื่อลงมือทำงาน ลงมือปฏิบัติด้วยมือทั้งสองของตัวเอง ก็พบว่า เมื่อลง  
มือทำงาน สัมผัสที่มีมือ มันจะส่งสัญญาณไปที่ หัวใจที่หัวใจและสร้างการ  
เปลี่ยนแปลงภายในตัวเองในระดับลึกได้

หากเราเชื่อข้อเท็จจริงที่ว่านี้ ผมคิดว่า การที่เราได้มีโอกาสอยู่ในพื้นที่นานพอ  
และลงมือลงแรงกับงาน ด้วยมือของเราเองแล้วอย่างเต็มที่ ก็ย่อมจะมีส่วนทำให้เกิด  
การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและการรับรู้ได้ เช่นกัน นี่จึงเป็นเรื่องของการฝึกฝนที่ภายใน  
เป็นการฝึกที่หัวใจ ที่จะทำให้ เรามีความเมตตา ความรัก มากขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์  
อย่างมากต่อวิชาชีพสังคมสงเคราะห์โดยแท้

**เป็นมืออาชีพที่ต่อยอดจาก ต้นตอที่เป็นความรักและความเมตตา**

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

โดยความเห็นส่วนตัว ผมคิดว่า งานของมืออาชีพในงานสังคมสงเคราะห์นั้น ควรจะต้องมี ต้นตอที่ดีและ สมบูรณ์ ต้นตอที่ดีและสมบูรณ์ในความเห็นของผม คือ ต้นตอแห่งความเมตตาและความรักที่มีต่อผู้อื่น หรือในภาษาฝรั่งเรียกกันว่า compassion

เพราะเมื่อความเป็นมืออาชีพของคุณได้เติบโตอยู่ในต้นตอ หรือสายธารแห่งความดี ความงาม ความเมตตา ความรัก ความอ่อนน้อมถ่อมตน หรือที่ผมอยากจะเรียกมันว่า มันเป็นหลักการหรือกฎธรรมชาติที่ผ่านห้วงเวลาแห่งการทดสอบมาแล้วว่า มันทำให้ชีวิตมีคุณค่าและยิ่งใหญ่ หากคุณไม่เชื่อ คุณก็ลองใช้ชีวิตที่สวนทางกับหลักการ เหล่านี้ดู เช่น ทำตัวให้ไร้สาระ เกียจคร้าน มั่งง่าย ใจแคบ ริษยา เอาเปรียบคนอื่น คุณคิดว่าคุณจะมีชีวิตได้ดีโดยการทำตัวเช่นนี้หรือ

**ดังนั้นเมื่อคุณใช้ชีวิตที่อยู่บนหลักการแห่งความดี ความงาม ความเมตตาที่ว่า  
คุณย่อมวางใจ ได้ว่า  
สิ่งเหล่านี้จะเป็นเกาะป้องกันและช่วยส่งเสริมให้ชีวิตของคุณ  
ดำเนินไปในเส้นทางที่ก้าวหน้าและเติบโตใหญ่ได้**

มีพักต้องเฮ้ยถึง

พลังที่เปล่งประกายของมืออาชีพที่มีต้นตอมาจากสายธารของความเมตตาและปรารถนาดี นั้น ย่อมเจิดจ้านท์ เจิดฉาย และเปล่งประกายได้มากกว่า

มืออาชีพที่ไร้หัวใจ.....ที่สำคัญมันจะยังเติบโต แตกกิ่งก้านสาขา

เป็นร่วมเงาให้แก่คนหมู่มากในสังคมได้อีกมาก...ความเป็นมืออาชีพเช่นนี้แหละที่ใบของ มันเมื่อร่วงหล่นลงสู่ดิน ย่อมมีคุณค่าแก่ผืนดิน และยังประโยชน์ต่อไปอีกมาก ....

เชื่อกผมเถอะ

อาจารย์สุกรี เจริญสุข เคยให้สัมภาษณ์ไว้ในหนังสือ ศ.คน ถึงความแตกต่าง ระหว่าง ศิลปินมืออาชีพ ที่รับราชการในกรมศิลปากร กับ ศิลปินมืออาชีพที่ใช้ฝีมือหากินนั้น ว่า

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

ความไพเราะของเสียงดนตรีของ ศิลปิน 2 คนนี้แตกต่างกันมาก (ผมคิดว่า  
คุณคงเดาออกว่าใครเล่นได้ไพเราะ และมีชีวิตชีวา กว่ากัน)

ฉันใด ก็ฉันนั้น.....ผมไม่อยากจะลูกศิษย์เป็นเพียงมืออาชีพธรรมดาๆ เท่านั้น  
แต่ผมอยากให้ ลูกศิษย์ เป็นมืออาชีพที่มีความรักและความเมตตาอยู่เต็มหัวใจด้วย

กล่าวโดยสรุป สมการ “มืออาชีพในงานสังคมสงเคราะห์” ของผม จึงเป็น

$$\text{Soc. Work Professional} = (\text{S} + \text{C}) \text{ T}$$

เมื่อ S = skill

C = compassion

T = trained (ซึ่งผมจะได้กล่าวถึงถัดไป)

หรือกล่าวได้ว่า

$$\text{มืออาชีพในงานสังคมสงเคราะห์} = (\text{ความเก่ง} + \text{ความรักและเมตตา}) \times$$

ฝึกฝน

โดยการฝึกฝน หรือ T ต้องประกอบด้วย H1 + H2 + H3 คุณ กับ

การมีวิสัยทัศน์ใหม่

**ฝึกฝนในสนาม ทำอย่างไร : ว่าด้วยเรื่อง สมการ  $T = A (H1 + H2 + H3)$**

เนื่องจาก ผมไม่ได้มีความรู้และไม่ได้รับการฝึกฝนในงานด้านสังคมสงเคราะห์มาก่อน  
สิ่งที่ผมเขียนต่อไปนี่ จึงอาจไม่ใช่

สิ่งที่ถูกต้องตามหลักปฏิบัติทางวิชาชีพทางสังคมสงเคราะห์ (ดังนั้น จึงต้องฟังหู  
ไว้หูและใช้ ปัญญาที่มี (ไม่มาก) ไตร่ตรองดูก่อน)

ผมเพียงแต่ยืนยันได้ว่ามันเป็นหลักที่ผมใช้ และใช้ได้มาตลอด

ผมไม่มีเคล็ดลับใดๆ ที่จะบอกว่า “ทำอะไร ก็จะทำให้  
การฝึกงานเป็นการฝึกที่มีความสุข สนุกสนาน และได้งาน”  
ผมมีแต่แนวทางที่ผมได้เรียนรู้และคิดว่าสามารถแบ่งปันให้คุณลองเอาไปใช้กันดู  
หากใช้ ไม่ได้ ก็ต้องขอโทษไว้ ณ ที่นี้เลย

### **สำคัญที่สุด คือ ปรับวิธีคิดและการมองโลก**

ช่วงเวลาของการฝึกงานเพียง 2 เดือน สำหรับคนบางคน อาจรู้สึกเนิ่นนานเป็นปี  
แต่สำหรับบางคน กลับเป็นช่วงเวลาแสนวิเศษและสั้นยิ่งนัก .....ความต่างของคน 2  
ประเภทนี้ ก็คือ **วิธีคิด** แค่นั้น

เมื่อปี 2536 ผมต้องไปเป็นทหารเกณฑ์ผลัด 2 ประจำกองบิน 46 จ.พิษณุโลก  
ตอนนั้นผมเรียน ป.โท ได้ 1 ปี ต้องหยุดเรียนและไปอยู่ในหน่วยอากาศโยธิน (อย.)  
ร่วมกับ เพื่อนทหารใหม่อีกนับร้อย ชีวิตในค่าย ทหารแตกต่างไปจาก ชีวิตอิสระของคน  
หนุ่มอย่างผมในมหาวิทยาลัย อย่างสิ้นเชิง

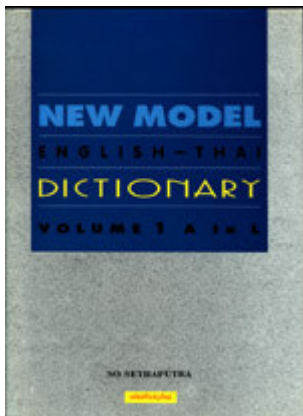
อาทิตย์แรกในค่ายทหาร ช่วงเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานและลำบากทั้งกายและใจอย่าง  
มากสำหรับผม ทหารใหม่ต้องตื่นนอนกันตั้งแต่ตี 4 กว่าจะออกกำลังกายถึงเช้า  
ทำความสะอาดโรงนอน และรอบๆ อาคาร กินข้าวเช้า และ ฝึกทั้งวัน  
การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เป็นไปตามแบบแผนและตารางที่ผู้บังคับบัญชา  
กำหนดมาอย่างเคร่งครัด เมื่อมีเวลาว่าง แทนที่จะได้พัก ก็มักโดนทหารรุ่นพี่ “เล่น”  
หรือ แกล้งทำโทษเสมอ แม้ยามเมื่อหัวถึงหมอน ก็ยังวางใจไม่ได้ว่าจะไม่มีใครมาแกล้ง  
**ชีวิตเช่นนี้ ผมนึกอยู่ในใจตลอด อาทิตย์ว่าจะเอาชีวิตให้ “รอด”  
และมีความสุขได้ อย่างไร**

แต่เมื่อพ้นอาทิตย์ที่ 3 ชีวิตของผมกลับตาลปัตร เมื่อ

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

- ผมยอมถูก “เล่น” กับการถูกทำโทษ อย่างเต็มใจและสนุกสนาน เพราะเวลาถูกเล่น ก็มักทำเป็นร้อยๆ คน ทำกันเยอะมันก็เป็นเรื่องสนุกเท่านั้นเอง
- ผมยอมปฏิบัติตามกฎอย่างว่าง่าย นอนไม่เกิน 3 ทุ่ม ตื่นแต่เช้าตี 4 เพราะคิดว่า มันสอดคล้องกับ นาฬิกาชีวิตอย่างแท้จริง (biological clock)
- ผมรับคำท้า ทหารรุ่นพี่ ยอมวิ่ง 10 กิโลเมตร เพราะผมต้องการเอาชนะทหารรุ่นพี่ และผยองว่าผม “สดกว่า”
- ผมยอมออกกำลังกาย วิดพื้น ดึงบาร์ นักร้อยนับพันครั้ง นั่นเป็นเพราะ ผมพบว่าสุขภาพร่างกายผม แข็งแรงขึ้นอย่างมาก และอาจมี six packed ได้ไม่ยาก (แต่จนแล้วจนรอด ก็ยังไม่มี)
- ผมยอมกินแกงส้ม วิญญาณปลาชวย เกือบทุกวัน เพราะตระหนัก แท้จริงแล้ว มนุษย์ควรกินผัก มากกว่าเนื้อ เป็นต้น

ถามว่า อะไรที่ต่างไประหว่างอาทิตย์แรกกับอาทิตย์ที่สามและเวลาที่เหลืออยู่ ผมยังต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของทหารใหม่อย่างเคร่งครัด ผมยังถูกพร้อม “เล่น” อยู่ทุกขณะ เหล่านี้เป็นสถานการณ์ ประจำวันที่ผมต้องเจอ และเจอเหมือนเดิมทุกๆ วันไม่เคยเปลี่ยน **สิ่งที่เปลี่ยนสำหรับผมคือ วิธีคิดของผมเอง ผมพบว่า เมื่อผมเปลี่ยนวิธีคิด ทุกอย่างก็เปลี่ยนหมด (attitude is everything)**



ผลงานของ **สอ เสถบุตร** ที่ทำขึ้นระหว่างถูก จองจำ ใน “คุกบางขวาง”

คุณคิดว่า **คนในคุก ควรมียุทธวิธีคิดเช่นไร** จึงสร้างผลงานที่ยิ่งใหญ่ได้เพียงนี้

**ใช้ชีวิตอย่างซังกะตายไปวันๆ หรือ ใช้ชีวิตทุกๆ วัน อย่างมีคุณค่าเพื่อสร้างผลงานที่ยิ่งใหญ่**

กล่าวอย่างถึงที่สุด เมื่อวิธีคิดเปลี่ยนแปลง ทุกชีวิต ความกลัว ความยากลำบาก ก็จะหายหน้าหายตาไป สิ่งที่มาแทน คือ ความสนุกที่จะได้ทดลองใช้ชีวิตในสถานการณ์ และกับเหตุการณ์ใหม่ๆ ทุกวัน

**สำคัญรองลงมือ คือ ทดลองฝึก 3 อย่าง**

ดังที่กล่าวถึงข้างต้นว่า การฝึกงาน คือ การไปฝึกพัฒนาตัวเอง พัฒนาการใช้เทคนิควิธีการ เครื่องมือ กรอบการคิดวิธี และอื่นๆ ที่จำเรียนมา แต่ยังไม่มีโอกาสได้ใช้จริง ซ้ำร้าย คือ ยังไม่รู้ว่า ใช้แล้ว ได้ผลหรือไม่อย่างไร และเกิดอะไรขึ้นบ้างทั้งกับตัวเองและคนอื่น

ช่วงเวลา 2 เดือนนี้ คือ โอกาสสำคัญที่ต้องหยิบฉวย (carpe diem = seize the day) เอาไว้

ถามว่า 2 เดือนจะทดลองใช้อะไรได้บ้าง ผมมีข้อเสนอ 3

ข้อที่น่าจะต้องทดลองใช้ให้เป็นให้มันติดตัว ไปตลอด

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

- 1) **ฝึกใช้มือ** เพื่อพัฒนา การใช้ ทักษะ เครื่องมือ เทคนิคการทำงาน ต่างๆ ที่เราได้ร่ำเรียนมาจากในห้อง ในทุกวิชาที่เรียนให้ งดออกมาใช้ให้หมด เพราะเมื่ออยู่ในชุมชน หรือองค์กร เราจะเจอกับเหตุการณ์ที่หลากหลายและสถานการณ์ที่แปลกๆ ที่เปิดโอกาสให้เราได้ ดึงเอาความรู้ ความสามารถที่เรา มี ออกมาทดลองใช้ ไม่ว่าจะ เป็น การทำ case work, family work, group work, การให้คำปรึกษา, การหาข้อมูลโดยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ การจัดประชุม ชาวบ้าน การเป็นวิทยากร การแสดงความคิดเห็นทางวิชาการ การใช้ความสามารถในด้านสื่อ ในด้านภาษา การใช้เครื่องมือในการสำรวจชุมชน การทำแผนที่เดินดิน ผังเครือญาติ เป็นต้น เหล่านี้ คือ ทักษะ เครื่องมือ เทคนิคการทำงาน ที่ต้อง งดเอาออกมาและพร้อมที่จะใช้มันทุกเมื่อ ผมขอเรียกการฝึกประเภทนี้ว่าเป็น H1 หรือ Hand ที่แปลว่า มือ หรือ คือ การฝึกมือ นั่นเอง เพราะของ เหล่านี้ต้องใช้ มือทำ และอะไรที่มันสำเร็จคามือเรา เราย่อมภูมิใจเสมอ สิ่งสำคัญอีกอย่างที่จะได้ฝึกใช้มือ คือ การใช้มือทำกับข้าวในระหว่างที่อยู่ใน ชุมชน ครับ
- 2) **ฝึกใช้สมอง** เพื่อพัฒนา ความสามารถในการวิเคราะห์ กรอบวิธีคิดวิเคราะห์ วิธีมองและเข้าใจโลก สังคมและชุมชน ในห้องเรียน ในชั้นเรียน เราผ่านการคิด การวิเคราะห์ปัญหาสังคมมาจำนวนไม่น้อย แต่ทั้งหมดก็ยังเป็นการวิเคราะห์ในกระดาษ วิเคราะห์ตามข้อมูลมือ 2 หรือไม่ก็เป็นการฟังอาจารย์ วิเคราะห์ ผิดบ้างถูกบ้าง ก็หาไม่รู้ไม่

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

เพราะส่วนใหญ่เป็นการวิเคราะห์แบบแห้งๆ การคิดวิเคราะห์แบบนี้ ขาดรสชาติ และสีสันทัน เพราะเรามักอยู่นอกบริบทของเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นเสมอ

ในการฝึก 2 เราจะได้อยู่ในเหตุการณ์จริง สถานที่จริง เหตุการณ์จริง เราก็ไม่ควรปล่อยให้โอกาสงามๆ เช่นนี้ หลุดลอยไป จัดเอากรอบคิดที่เคยจำเรียนมา ออกมาวิเคราะห์เลยครับ ว่า สิ่งที่เราเห็น เหตุการณ์ที่เราเจอ มันเกิดขึ้นจากอะไร บริบทของสังคมหรือชุมชนที่เราอยู่เป็นเช่นไร มีอิทธิพลอย่างไร กับกรณี (case) หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผมเพียงแต่อยากที่จะบอกว่า ในการวิเคราะห์ หรือในการมอง กรณี หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ให้มอง ให้เห็น มิตินของความสลบซับซ้อนที่เป็นอยู่ด้วย อย่ามองแต่เพียงผิวเผินด้วยตานอกเท่านั้น

ผมขอยกตัวอย่างปีที่แล้ว มีรุ่นพี่คนหนึ่ง ได้เล่า กรณีของผู้ติดเชื้อเอดส์ที่อยู่ในชุมชนชายทะเล ให้ผมฟัง เขาเล่าให้ฟังว่า ผู้ติดเชื้อคนนี้ มีชีวิตอยู่ในหมู่บ้านอย่างไร คนอื่นๆ ปฏิบัติตัวต่อผู้ติดเชื้อคนนี้อย่างไร เขาเล่าว่า ผู้ติดเชื้อคนนีทำงานแกะเนื้อปู เนื้อกุ้งอยู่ในหมู่บ้าน และเป็นที่รักใคร่ เวลากินข้าว ก็กินร่วมกันกับเพื่อนๆ โดยที่ไม่มีใครรังเกียจอะไร

หลังจากคุยกันสักพัก รุ่นพี่คนนี้ เขายังให้ผมมองที่สำคัญแก่ผมอีกว่า ***“อาจารย์ คิดดูซิว่า ถ้า ทรัพยากรชายฝั่งไม่สมบูรณ์ ปูปลา ไม่มี ผู้ติดเชื้อคนนี้จะเป็นอย่างไร”*** นั้นแสดงว่า รุ่นพี่คนนี้เขามองเห็นและตระหนักเห็น ความสำคัญและความสัมพันธ์ ของความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ กับ การเป็นผู้ติดเชื้อ (แต่น่าเสียดใจที่มีอีกหลายคน มองไม่เห็นสายใยบางๆ นี้)

สุดท้าย เรามาสรุปร่วมกันว่า การที่ผู้ติดเชื้อมีชีวิตอย่างมีความสุขในชุมชน เพราะมันมี สายใยบางๆ ที่ร้อยรัด “การมีและการใช้ชีวิตรวมหมู่ของคนที่นี่ เอาไว้” ไม่ว่าจะ เป็นเครือญาติ ประเพณีวัฒนธรรม การนับถือผีทะเล (ตนเดียวกัน) ที่สำคัญ คือ มีทรัพยากรธรรมชาติ ที่คอยเกื้อหนุนให้ชีวิตดำเนินไปได้

## คู่มือฝึกภาคปฏิบัติ 2

สายใยบางๆ ที่ร้อยรัดนั้น ในทางสังคมสงเคราะห์แบบเรา เรียกกันว่า “**ข่ายความปลอดภัยทาง สังคม**” (หรือ social safety net) หากเป็น

นักเลงภาษาแบบ อ.เสกสรรค์ ก็เรียกมันว่า “**สายใยของ**

**การอยู่ร่วมและเป็นหนทางในการอยู่รอดร่วมกัน**”

การวิเคราะห์ให้เห็นเช่นนี้ คือ การวิเคราะห์กรณีศึกษาในบริบทของเขา ซึ่งเป็นบริบทที่เขาเป็น “Some body” ไม่ใช่ ในบริบทของเราที่มองเขาเป็น “Nobody” หรือ มองเขา “**เป็นอื่น**” (other) เท่านั้น

ของจริง ก็คือ คุณต้องฝึกที่จะมองให้เห็น “กรณีศึกษา” ของเรา ว่าเป็น สิ่งมีชีวิตที่มีความสัมพันธ์โยงใยทางสังคม ทางวัฒนธรรม ทางทรัพยากรกับคนอื่น ๆ ในชุมชน ในสังคม ไม่ใช่ มองกรณีศึกษาของเราเป็นเพียง “ปัจเจก” เป็นเพียง “ประชากร” หรือ **เป็นเพียง “ผู้ด้อยโอกาส” เท่านั้น**

ผมขอเรียก การฝึกใช้สมอง ว่า H2 หรือ head หรือ สมอง หรือ

กรอบวิธีคิดวิเคราะห์นั่นเอง

- 3) **ฝึกใจ หรือด้านในตัวเอง** ฝึกอันที่ 3 นี้ เป็นการฝึกที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับผม เป็นโอกาสอันดีที่เรา จะได้มีโอกาสฝึกทุกๆ วัน เพราะในช่วง 2 เดือนนี้ จะเป็นช่วงปลอดจากการกดดันของอาจารย์ ปลอดจากรายงาน ปลอดจากการอ่านตำรา ปลอดจากการต้องเผางานส่งอาจารย์ ในช่วงปลอดๆ เช่นนี้ เป็นช่วงเวลาที่ดีจะต้องหมั่นฝึก สังเกตตัวเอง สังเกตใจตัวเองให้มาก ลดการสนใจออกไปสังเกต ข้างนอก สังเกตคนอื่น แต่ต้องส่งใจกลับเข้ามาสังเกตตัวเอง สังเกตความคิดตัวเอง
- ถามว่าแล้วจะให้สังเกตอะไร ก็สังเกตว่า ตอนทำงานแต่ละอย่างนั้น เราคิดอะไร เรานึกอะไร เช่น ในขณะที่กำลัง สัมภาษณ์ หรือ กำลังช่วยเช็ดตัวให้ “ผู้พิการ”