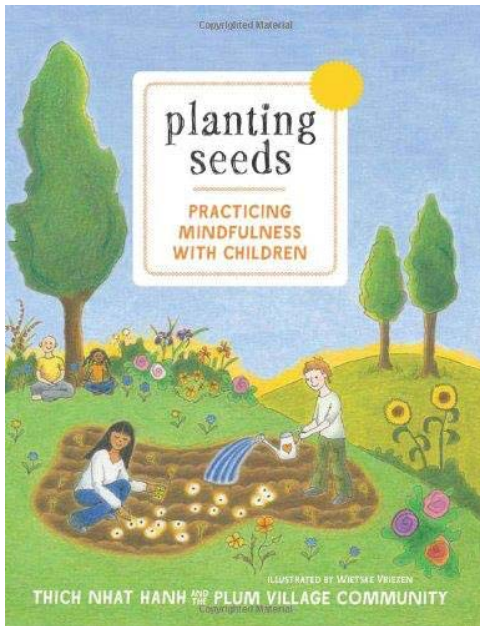


แนะนำหนังสือน่าอ่าน หนังสือ “เล่นเป็นเด็ก” เรียนรู้การฝึกสติกับเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ

โดย ดิษ นัท ฮันท์ และชุมชนหมู่บ้านพลัม

ภิกษุณีรัตนกัลยา (Sister Jewel) ... เรียบเรียง อธิติมา อูร์พีพัฒนาพงศ์ ... แปล



“ในบรรดาสิ่งต่างๆ ที่เราสอนเด็กๆ เรามักจะละเลยคำสอนที่สำคัญที่สุด เช่น การมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพราะต้องรีบสอนให้ครบหลักสูตรหรือหาวิธีควบคุมเด็กๆ ท่านดิษ นัท ฮันท์สอนพวกเราให้สนใจความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนที่มีศักยภาพว่านั่นซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อันเป็นสากล นั่นคือ ความรักและความเข้าใจ ในหลักสูตรการเรียนการสอนไม่ได้กล่าวถึงการอยู่ในปัจจุบันขณะของครูในห้องเรียน ความเปลี่ยนแปลงของโรงเรียนและสังคมของเราเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตัวเราเองผ่านการบ่มเพาะสติและการตระหนักรู้” ... อะเดิล ซีมเมอร์ (Adele Caemmerer) ผู้เข้าร่วมงานภาวนาสำหรับครู ประเทศอินเดีย พ.ศ. 2551

จากข้อความดังกล่าว หนังสือ “เล่นเป็นเด็ก” เรียนรู้การฝึกสติกับเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ เล่มนี้ ซึ่งมีทั้งฉบับภาษาอังกฤษ และแปลเป็นภาษาไทย เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมรอบตัวเด็ก บ้าน โรงเรียน ชุมชนสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกสติสำหรับเด็กตามแนวทางของท่านดิษ นัท ฮันท์ ภายในหนังสือได้นำเสนอกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยลดทอนความเครียดของเด็กและผู้ใหญ่จากระบบการศึกษาที่มุ่งเน้นวิชาการเป็นหลัก แต่หันมาให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้อย่างมีสติกับปัจจุบัน ทำให้พวกเขามีสมาธิและความมั่นใจมากขึ้น รับมือกับอารมณ์ที่ยากลำบาก และช่วยพัฒนาการสื่อสารให้ดีขึ้น ซึ่งจะนำพาเด็กทุกคนได้พัฒนาความสามารถเฉพาะตนด้วยหัวใจที่เปิดกว้างอย่างสนุกสนาน เพื่อสร้างพลังแห่งสันติสุข