



บทความวิชาการ (Academic Article)

เท้า - สื่อการเรียนรู้สู่การพัฒนาจิตใจคนไทยยุคใหม่ : กรณีตัวอย่าง
การนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลาย

Foot - The Instructional Media for New Generation Thais' Mind
Development : A Relaxing Foot Massage Case Study

กรองทิพย์ นาควิเชตร¹ ชนินทร์ นาควิเชตร²

Krongtip Nakvichet¹ Chanin Nakvichet²

¹คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

¹Faculty of Education and Liberal Arts, Nakhon Ratchasima College

*Corresponding Author, e-mail: Krongtip.Nakvichet@gmail.com

Received: February 7, 2020; Revised: April 30, 2020; Accepted: May 2, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ประมวลประสบการณ์ตามความสนใจในการพัฒนาคนไทยรุ่นใหม่ ซึ่งให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาทักษะการทำงานบนฐานของการมีจิตใจดีงาม จากที่ผู้เขียนจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนแห่งหนึ่งและจัดการเรียนรู้ส่วนบุคคลเกี่ยวกับการนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลาย บูรณาการกับการพัฒนาจิตปรารถนาดีต่อผู้รับการนวด สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 19 คน โดยใช้แผนการสอนที่มีความเหมาะสมระดับดี สัมภาษณ์และสังเกตอย่างไม่เป็นทางการในระหว่างและหลังจัดการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนแสดงออกถึงความเต็มใจ อ่อนน้อมถ่อมกายในการนวดเท้า นักเรียนรู้สึกภูมิใจในการนวดเท้า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการเรียนรู้การนวดเท้าเพิ่มเติม

ผู้ปกครองรู้สึกภูมิใจและประทับใจในการปฏิบัติของบุตรหลาน เป็นสิ่งบ่งบอกความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนไทยยุคใหม่ให้มีทักษะในการทำงานควบคู่การพัฒนาจิตใจ โดยใช้เท้าซึ่งเป็นอวัยวะเบื้องต้น่าเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้

คำสำคัญ : สื่อการจัดการเรียนรู้ การพัฒนาจิตใจของคนไทย การนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลาย

Abstract

This article derived from the researcher's interesting experience in developing Thailand's new generation's working mindset on the basis of having a good heart. The research was conducted at a primary school through individual learning of a relaxing foot massage. This was integrated with development of the well-wishing mindset for the massage service users. Participants were 19 primary school students. The suitability level of the lesson plans used were at a good level. Both informal interviews and observation were conducted during and after the lesson. The results found that the student participants showed willingness and modesty in the foot massage. They were also proud of giving the foot massage and would like to learn more about it. Parents were also proud of and impressed with the students' performance. Such outcomes displayed the success in developing the young Thais' mind to have the working skills along with an elevated mindset. Feet were used as the instructional media to elevate the mind, though they are classed as lower organs and are lowly regarded.

Keyword: Instructional Media, Thais' Moral Development, Relaxing Foot Massage

บทนำ

การจัดการเรียนรู้ทั้งอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการเพื่อพัฒนาคนไทยให้มีความสามารถ มีความสุข และตอบสนองต่อการบรรลุซึ่งผลประโยชน์แห่งชาติ อันปรากฏในแผนพัฒนา

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ยุทธศาสตร์ที่ 6 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของคน ทุกช่วงวัยให้มีสุขภาวะที่ดี จัดการศึกษาที่พัฒนาคนให้มีความรู้และทักษะที่เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน ที่มุ่งพัฒนาทั้งปัญญา ทักษะปฏิบัติ จิตใจที่ดีงาม และสุขภาพที่แข็งแรง (Sri-sa-an, 2018) อันมีคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งคือ การพัฒนาบุคคลให้มีความประพฤติที่เอื้อการพัฒนาสังคมในปัจจุบันที่อยู่ในยุคเทคโนโลยีก้าวไกลและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Amornwiwat, 2014; Ministry of Justice, 2017) จำเป็นต้องอาศัยการจัดการศึกษา การจัดการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ ที่พึงคำนึงถึงเรื่องดังกล่าว ดำเนินการหลากหลายวิธีการ โดยเฉพาะการจัดการเรียนรู้บูรณาการกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมและทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ (Wongyai & Patphol, 2019) ซึ่งกระทำได้ควบคู่กับทุกสาระความรู้ทั้งในหลักสูตร และจัดการเรียนรู้นอกหลักสูตร นั่นคือ วิธีการขึ้นกับเป้าหมาย ทรัพยากร บริบท ศักยภาพของผู้สอนและผู้เรียน และความต้องการของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้พึงคำนึงถึงประโยชน์จากการเรียนรู้เชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตประจำวันและเพื่อเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้อาชีพหรือวิชาชีพต่าง ๆ พร้อมกับพัฒนาจิตใจอันเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกันในสังคม ในที่นี้เสนอการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลาย บูรณาการกับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ที่จำเป็นต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ นำ “เท้า” ซึ่งเป็นอวัยวะเบื้องต้นที่มักถูกละเลย แต่มีความสำคัญต่อแต่ละบุคคลมาใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะการทำงานควบคู่กับพัฒนาจิตใจของนักเรียน ผู้เขียนในฐานะที่เป็นทั้งครูอาจารย์ เป็นนักกายภาพบำบัด และเป็นนักกายอุปกรณ์ จึงใช้ศักยภาพบูรณาการศาสตร์และวิชาชีพดังกล่าวสู่จัดการเรียนรู้การนวดเท้าแบบมุ่งให้เกิดความผ่อนคลายแก่ผู้รับบริการ ประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง รวบรวมข้อมูลอย่างไม่เป็นทางการ มีข้อค้นพบที่ควรนำเสนอเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาวิจัยต่อไป

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ในการนำเสนอบทความวิชาการเรื่อง เท้า - สื่อการเรียนรู้สู่การพัฒนาจิตใจคนไทยยุคใหม่ : กรณีตัวอย่าง การนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลาย มีดังนี้

1. เพื่อเสนอแนวคิดการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับคนไทยรุ่นใหม่ โดยใช้เท้าเป็นสื่อการจัดการเรียนรู้

2. เพื่อเสนอประสบการณ์และข้อค้นพบเบื้องต้นจากการใช้เท่าเป็นสื่อการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาจิตใจที่ดีงามสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

สาระสำคัญของการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลาย บูรณาการกับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ใช้ “เท่า” เป็นสื่อในการเรียนรู้การพัฒนาจิตใจของนักเรียน อธิบายเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง สาระเกี่ยวกับเท่าและการนวดเท้า การพัฒนาจิตใจและคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน และข้อค้นพบจากประสบการณ์การปฏิบัติงานจัดการเรียนรู้ของผู้เขียนดังต่อไปนี้

1) การจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง

การจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องในที่นี้มี 3 ประเด็น ได้แก่ ฐานคิดในการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางและหลักสูตรท้องถิ่นหรือหลักสูตรสาระเพิ่มเติม และบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารและครู อธิบายพอสังเขปดังนี้

(1) ฐานคิดในการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ตามปกติ อันมีรากฐานสำคัญคือ มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ รักที่จะเรียนรู้ และเป็นคนดีมีคุณธรรมจริยธรรม และมีทักษะในการทำงานในเรื่องที่เรียนรู้เชื่อมโยงกับชีวิต ปัจจุบันที่ให้ความสำคัญของการเรียนรู้อย่างมีความสุข ผู้เรียนอยากเรียนอยากรู้ในเรื่องที่จำเป็นต้องรู้และที่ตนชอบ แล้วจะเรียนรู้ได้ดี มีความรู้และทำงานเป็น มีทักษะที่จำเป็นและทักษะชีวิตบูรณาการคุณธรรมจริยธรรม (Roocharoen, 2019) ต้องอาศัยกลวิธีคือ จัดทำหลักสูตรที่มีคุณภาพ อันประมวลหลักวิชา ความรู้ ประสบการณ์ และความเชื่อมโยงกับชุมชนและสังคม มีผู้สอนเป็นผู้จัดการเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียนและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มุ่งเป้าหมายทั้งพัฒนาทั้งผู้เรียนและสังคมโดยรวม (Chaisuwan, 2019, pp. 5-6) ซึ่งสามารถดำเนินการในหลากหลายช่องทางในแต่ละสถานศึกษา

(2) หลักสูตรแกนกลางและหลักสูตรท้องถิ่นหรือหลักสูตรสาระเพิ่มเติม

สถานศึกษาพึงให้ความสำคัญและออกแบบหลักสูตรสถานศึกษาที่ทันสมัย สำหรับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากจะต้องจัดการศึกษาสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางแล้วยังจำเป็นต้องมีความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละสถานศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีอัตลักษณ์ที่คาดหวัง ซึ่งดำเนินการได้อย่างอิสระและหลากหลายช่องทาง ทั้งการเรียนในกลุ่มสาระต่าง ๆ และการร่วม

กิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ หลักสูตรเสริม หลักสูตรสาระเพิ่มเติม รายวิชาเพิ่มเติม รายวิชาเลือกเสรี ซึ่งจัดไว้ในหลักสูตรสถานศึกษา ตามบริบทของแต่ละสถานศึกษา อย่างไรก็ตาม ยังยึดเป้าหมายการพัฒนาคนไทยตามเกณฑ์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนรอบด้านคือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ การเห็นคุณค่าของตนเอง การมีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข อีกทั้งมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ควบคู่กับมีสมรรถนะต่าง ๆ ที่จำเป็น ทั้งความสามารถในการสื่อสารที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม มีความสามารถในการคิด คือ คิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและมีอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ มีทักษะชีวิต สามารถดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม (Ministry of Justice, 2017) จึงเป็นหน้าที่ของผู้บริหารและครูในการส่งเสริมและจัดการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กล่าว

(3) บทบาทหน้าที่ของผู้บริหารและครู

ผู้บริหารและครูจำเป็นต้องดำเนินการจัดการศึกษาและการเรียนรู้แก่ผู้เรียนโดยเน้นเรื่องการพัฒนาปัญญา ความสามารถและจิตใจ โดยเฉพาะคำนึงถึงการจัดการเรียนรู้บูรณาการการสร้างสรรค์สังคมและทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ (Wongyai & Patphol, 2019) ซึ่งกระทำได้หลากหลายวิธีที่ครูพึงทำหน้าที่ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเรียนอยากรู้ใน

สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้เรียนเองอย่างรอบด้าน และเป็นประโยชน์ต่อสังคมในที่สุด (Chaisuwan, 2019, pp. 34-35) สอดคล้องศักยภาพของผู้สอน ผู้เรียน และบริบทของการจัดการศึกษา

ผู้เขียนจึงใช้ศักยภาพทั้งด้านความรู้และทักษะปฏิบัติส่วนตนประกอบกับโอกาสที่เอื้ออำนวยได้เป็นผู้สอนรายวิชาเพิ่มเติมในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ดำเนินการออกแบบบูรณาการศาสตร์และวิชาชีพดังที่กล่าวแล้ว สู่การจัดการเรียนรู้การนวดเท้าแบบมุ่งให้เกิดความผ่อนคลายแก่ผู้รับบริการ เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความพร้อมทางร่างกายในการเรียนรู้กระบวนการนวด และเป็นช่วงวัยที่ควรให้ความสำคัญในการรับการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะจิตใจที่เอื้อบริการด้วยความปรารถนาดีต่อผู้รับบริการหรือผู้ใกล้ชิด ในลักษณะการเรียนรู้ที่จัดควบคู่กัน ผู้เขียนได้ประมวลประสบการณ์การจัดการเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการ โดยการสังเกตและสัมภาษณ์นักเรียน เสนอเป็นข้อค้นพบ แนวคิด ทางเลือกในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเยาวชนไทยรุ่นใหม่ที่อยู่ในยุคเทคโนโลยีก้าวไกลที่พึงได้รับการพัฒนาจิตใจพร้อมกับการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ทั้งเพื่อการใช้ชีวิตประจำวันและเพื่อเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้อาชีพหรือวิชาชีพต่าง ๆ พร้อมทั้งจิตใจที่ดีงาม

2) เท้าและการนวดเท้า

เท้า เป็นอวัยวะสำคัญที่อยู่ในตำแหน่งเบื้องต่ำสุดในร่างกายมนุษย์ ทำหน้าที่รับน้ำหนักของร่างกาย และนำพาร่างกายเคลื่อนไหว เคลื่อนย้ายไปในทิศทางและที่ต่าง ๆ และองค์ประกอบสำคัญในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เท้าเป็นอวัยวะสำคัญของมนุษย์ในการเคลื่อนไหว เคลื่อนย้ายร่างกาย การร่วมกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำกิจกรรมเกือบทุกอย่างในชีวิตประจำวัน และที่สำคัญคือ เท้ามีความเชื่อมโยงกับสุขภาพ การรักษาสุขภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ ต้องอยู่บนพื้นฐานความสมบูรณ์มากที่สุดของร่างกายทุกส่วน ได้แก่ การเล่นกีฬาต่าง ๆ การวิ่ง การเดิน การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การชกมวย การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะและดนตรี การเต้นรำ โยคะ ซึ่งล้วนเป็นวิธีการที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจสบาย หากบุคคลมีปัญหาหรือมีความเจ็บป่วยของ “เท้า” จะทำให้เกิดข้อจำกัดของการเคลื่อนไหว เคลื่อนย้ายร่างกาย รวมทั้งเกิดปัญหาในการทำกิจวัตรประจำวัน

ตัวอย่างการส่งเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการมีสุขภาพเท้าที่ดี ที่เห็นได้ชัด ปฏิบัติได้ง่าย และมีความจำเป็นต่อสุขภาพของมนุษย์ทุกคน ได้แก่ การเดิน ทั้งที่เป็นการเดินไปทำกิจกรรมปกติในชีวิต และการเดินเพื่อออกกำลังกาย การเดินวันละ 10,000 ก้าว โดยสะสมก้าวเดินจากการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การออกกำลังกายเป็นประจำ จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพดี แข็งแรง สามารถควบคุมน้ำหนักตัว ควบคุมโรคประจำตัวเรื้อรังต่าง ๆ ให้โรคสงบลง เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไขมันสูง เบาหวาน ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถลดยาที่ต้องกินเป็นประจำลงได้ และเชื่อว่าสามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมองตีบได้ (Panyapreutipong, 2019) ในทำนองเดียวกัน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ รวมทั้งการเคลื่อนไหวของเท้าในท่าทางต่าง ๆ อย่างถูกวิธี จะช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพที่แข็งแรง (Siripanich, 2007) ต้องอาศัยการมีสุขภาพที่ดีของเท้า จึงเป็นที่พบเห็นโดยทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลเท้า ได้แก่ การแช่น้ำอุ่น น้ำเย็น การบริหารเท้าและข้อเท้าในทิศทางต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสบายของเท้า การใช้รองเท้าที่ออกแบบเฉพาะเพื่อสุขภาพของเท้ารูปแบบต่าง ๆ การใช้อุปกรณ์เสริมฝ่าเท้าหลายรูปแบบที่มีจำหน่ายตามร้านขายยาหรือห้างสรรพสินค้า แสดงถึงความสำคัญของเท้าที่มีต่อบุคคลโดยทั่วไป บุคคลจึงพึงมีเจตคติที่ดีต่อเท้าและการให้ความสำคัญกับเท้าอันเป็นอวัยวะเบื้องต้น

แม้ว่า “เท้า” จะเป็นอวัยวะสำคัญในมุมมองของสุขภาพกาย ในมุมมองเชิงวัฒนธรรมของไทย ในปัจจุบันยังมักถูกจัดว่าเป็นอวัยวะที่ “ต่ำ” ไม่สมควรกล่าวถึง ไม่ยกไว้ในที่สูง หรือใช้ในการสื่อสารใด ๆ เป็นการกำหนดว่าเท้าเป็นอวัยวะเบื้องต้น (Boonsinsook, 2009) ในสังคมไทยมักเปรียบเทียบการปฏิบัติเชิงลบเมื่อกล่าวถึงเท้า ดังสำนวนไทยที่ว่า “ทำด้วยมือลบด้วยเท้า” เป็นการเปรียบเทียบว่า “มือ” ทำสิ่งที่ดี ส่วน “เท้า” ทำสิ่งที่ไม่สมควร สำนวน “มือไม่พายเอาเท้าราน้ำ” เป็นการเปรียบเทียบว่า “มือ” ปฏิบัติสิ่งที่ดีที่ชอบได้ ส่วน “เท้า” ถูกมองในทางตรงกันข้าม สำนวน “เหยียบย่ำ...” เป็นการเปรียบเทียบว่า ใช้เท้ากระทำกับสิ่งใด ๆ หรือปฏิบัติเชิงลบต่อบุคคลอื่นให้รู้สึกต่ำต้อย ซึ่งแสดงออกถึงการดูถูก ดูแคลนและกระทำให้เสียหาย หรือละเมิดให้เสียหาย (Royal Institute., 2019) อีกทั้งยังมีประเพณีและกิจกรรมต่าง ๆ ที่คนไทยน้อมกายปฏิบัติดีกับอวัยวะเบื้องต้นคือปฏิบัติดีต่อเท้าของบุคคลที่พึงบูชา เพื่อหวังให้เกิดสิริมงคลแก่ผู้ปฏิบัติ

กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเท้าตามประเพณีไทย มีปรากฏทั่วไปในสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ตักบาตรดอกไม้และล้างเท้าพระ ซึ่งประเพณีล้างเท้าพระสงฆ์ จัดเพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนาและความอิมเอบใจของกลุ่มชนชาวรามัญในวันออกพรรษาของทุกปี ที่อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร (MGR Online, 2014) ประเพณีล้างเท้าขอขมาบิดามารดาในเทศกาลสงกรานต์ เป็นประเพณีที่มีมาแต่โบราณ ปรากฏทั่วไปในสังคมไทยในปัจจุบัน (SANOOK.COM, 2019) ในเวลาเดียวกัน “เท้า” เป็นอวัยวะที่สอนคนหลายอย่างที่สำคัญคือ สอนเรื่องการถ่อมใจ เต็มใจ (Hensangwilai, 2018) ในฐานะที่เท้าเป็นอวัยวะต่ำสุดที่แบกรับภาระหนัก ศาสตร์ด้านสุขภาพจึงให้ความสำคัญกับเท้า มีการปฏิบัติต่อเท้าเพื่อให้เกิดความสบายในหลากหลายวิธี ได้แก่ การนวด ประคบ กด แขน้ำอุ่น และการบริหารเคลื่อนไหวเท้าด้วยเทคนิคต่าง ๆ เป็นต้น

การนวดเป็นการปฏิบัติต่อร่างกายมนุษย์ในลักษณะกดลูบ กดเฉพาะที่ บีบ คลึง เคาะ ทูบ ยืด ดึง ดัด เพื่อให้เกิดความสบาย ผ่อนคลาย รวมทั้งอาจเพื่อการรักษาอาการปวด หรือลดอาการชาในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เนื่องจากการนวดทำให้การไหลเวียนของโลหิตในบริเวณที่รับการนวดดีขึ้น โดยอาจใช้เฉพาะมือในการนวดและอาจใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการนวด ซึ่งศาสตร์นี้มีมานานแต่โบราณ มีนักวิชาการกล่าวย้อนถึงการนวดไว้ชัดเจนจากจดหมายเหตุของราชทูตลาซาลูแบร์ จากประเทศฝรั่งเศส ว่ามีการนวดในสมัยกรุงศรีอยุธยา รัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยได้บันทึกเรื่องหมदनวดไทยในแผ่นดินสยามความว่า “ในกรุงสยามนั้น ถ้ามีใครป่วยไข้ลงก็เริ่มให้ยัดเส้นยึดสาย โดยให้ผู้มีความรู้ความชำนาญด้านนี้ขึ้นไปใช้เท้าเหยียบ” และ “ถ้ามีใครป่วยไข้ในสยามก็ใช้หมदनวด บีบ ขยำ ให้ทั่วเนื้อตัว บางทีก็ขึ้นเดิน เอาเท้าเหยียบ ๆ บนกาย...” อีกทั้งรัชสมัยพระบรมไตรโลกนาถ ปรากฏหลักฐานในกฎหมายตราสามดวง ใน “นาพลเรือน” ได้กล่าวถึงการแบ่งส่วนราชการด้านการแพทย์แผนไทยให้กรมหมอนวด (สำคัญเทียบเท่ากรมหมอฯ) ซ้ายและขวา จำแนกเป็น หลวงขุน หมื่น พัน และมีศักดินาเช่นเดียวกับข้าราชการสมัยนั้น (Sapcharoen, 1997) เป็นการอธิบายบทบาทของผู้ทำการนวดในสังคมไทยในอดีต

แม้ว่ามีการนำเสนอข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นว่า ยังมีกลุ่มบุคคลในสังคมไทยมีความเห็นว่าการนวดเป็นกิจกรรมที่ต่ำ ได้รับการดูถูกเหยียดหยาม เป็นอาชีพของคนที่ไม่มีความเลือก (Good Masseurs with Good Ethics Club, 2018) ทำให้ผู้แทนกลุ่มอาชีพหมอนวดจำเป็นต้องชี้แจง และพยายามเสริมเจตคติเชิงบวกต่อการนวดให้เกิดแก่ประชาชนทั่วไป ในปัจจุบันการบริการนวดเท้า

ปรากฏในสื่อออนไลน์ทั่วไปในประเทศไทย มีทั้งนวดเท้าเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อผ่อนคลาย และนวดเท้าเพื่อรักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน แล้วเกิดผลดีเมื่อทำการนวดติดต่อกันสักระยะหนึ่ง ทำให้อาการขาเท้าลดลง อาการผู้ป่วยเบาหวานอาการดีขึ้น ทั้งระดับน้ำตาลในเลือดและความรู้สึกที่เท้า (Silpee, 2015, pp. 32-40; Yodsirachinda, 2017, pp. 15-33) การเคลื่อนไหวของนิ้วเท้าและการทรงตัวดีขึ้น (Plandee et al., 2014, pp. 1477-1483)

การนวดเท้าเพื่อการผ่อนคลายร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้แก่ หัวไหล่ ศีรษะ หน้า เท้า และมือ การนวดอาจใช้ร่วมกับการประคบร้อน การใช้กลิ่นหอมระเหยในการบำบัดหรือช่วยให้ผ่อนคลายที่เรียกว่า อโรมา หรืออื่น ๆ (GOODNET GATE WAY TO DO GOOD, 2017; Alpha School of Massage, 2018) วิธีการนวดเท้าเพื่อการผ่อนคลายของเท้าโดยเฉพาะ สามารถปฏิบัติได้โดยการกด ลูบ คลึง ยืด ผสมผสานกับการเคลื่อนไหวเท้าและนิ้วเท้า ร่วมกับการส่งพลังความอบอุ่นที่ฝ่ามือของผู้นวดไปยังผู้รับการนวด (Hilman, 2018) ซึ่งเป็นการผสมผสานการนวดฝ่าและการส่งพลังความรู้สึกที่ดีจากผู้นวดสู่ผู้รับการนวดเท้า นับเป็นวิธีการที่ปฏิบัติได้ไม่ยากและละเอียดอ่อนในการปฏิบัติการนวดเท้าร่วมกับการส่งมอบความรู้สึกที่ดีให้แก่ผู้รับการนวด แสดงว่าการนวดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการนวดเท้า สามารถกระทำได้หลายวิธีการ ได้แก่ การกดลูบ กดเฉพาะที่ บีบ คลึง เคาะ ทูบ ยืด ดึง ดัด หรืออาจใช้ร่วมกับวิธีการอื่นบางวิธีการ เพื่อให้ผู้รับการนวดเกิดความสุข ผ่อนคลาย รวมทั้งอาจกระทำเพื่อการรักษาอาการปวด อาการขาในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี ตามจุดประสงค์ของการนวด อาจบูรณาการกับวิธีการดูแลหรือรักษาวิธีอื่น ๆ และอาจประยุกต์อุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการนวดตามจุดประสงค์ในการบริการหรือดูแลบุคคล ส่วนการนวดเท้าเป็นไปในหลักการเดียวกัน

3) การพัฒนาจิตใจและคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนโดยใช้เท้าเป็นสื่อ

การพัฒนานักคนในสังคมยุคปัจจุบันที่อยู่ในยุคเทคโนโลยีก้าวไกลและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ยังคงมีความมนุษย์ในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ คุณธรรมจริยธรรม (Amornwiwat, 2014; Ministry of Justice, 2017; Wongyai & Patphol, 2019) การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน เป็นการพัฒนาจิตใจให้ปรากฏเป็นพฤติกรรมดี อาจใช้นวัตกรรมพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนที่วิจัยแล้วพบว่าได้ผลดี (Wongwanich et al., 2006, pp. 9-10) ดังต่อไปนี้

- (1) การบูรณาการสอดแทรกคุณธรรมในกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตร
- (2) การออกแบบจัดกิจกรรมที่ใช้การสร้างกระแสหรือค่านิยมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจของนักเรียน
- (3) การจัดกิจกรรมบูรณาการสร้างองค์ความรู้และคุณธรรมจริยธรรมอย่างสม่ำเสมอ
- (4) การจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนเป็นผู้ออกแบบการพัฒนาคุณลักษณะที่ดี
- (5) การจัดกิจกรรมที่กำหนดเป็นเป้าหมายทางจริยธรรมให้สูง และเป็นภารกิจปกติของสถานศึกษา โดยกำหนดเป็นแผนงานหลัก
- (6) การจัดกิจกรรมที่เอื้อโอกาสให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการทำงานที่เป็นการบริการผู้อื่นหรือคนในสังคม
- (7) การจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีกระบวนการเรียนรู้แบบประชุมหารือแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกัน
- (8) การจัดกิจกรรมที่ใช้แนวคิดคุณค่าเพื่อชีวิต บนพื้นฐานแนวคิดการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบ และเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า
- (9) การจัดกิจกรรมโดยครูเป็นผู้กำหนดคุณลักษณะที่จำเป็นต้องพัฒนาในตัวนักเรียน และฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- (10) การจัดกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้ประเมินและพัฒนาตนเองในรูปแบบต่าง ๆ
- (11) การจัดกิจกรรมโดยนำพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในโลกแห่งความเป็นจริงมาใช้ในการแสดงพฤติกรรมในสถานศึกษาของตน

ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จึงอาจออกแบบและดำเนินการได้หลากหลายวิธี ซึ่งคนเป็นครูพึงตระหนักในฐานะผู้พัฒนานักเรียนโดยตรง ควรออกแบบและจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อปลูกฝังความงาม ความดี และความจริงแก่ผู้เรียนในลักษณะเชื่อมโยงประสานกันอย่างสมดุล ทั้งการใช้ภาษาได้ดีและถูกต้อง ประพฤติดี มารยาทดี รสนิยมดี รู้จักคิดตรึกตรองให้ถ่องแท้ เจริญกาย เจริญปัญญา แสวงหาความรู้ และแปลงความคิดดีงามสู่การกระทำได้ (Amornwiwat, 2014) การใช้ทำเป็นสื่อการจัดการเรียนรู้จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจที่ดีงามสำหรับนักเรียนดังกล่าวแล้วข้างต้น เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีจิตสาธารณะ ทำความดีเพื่อผู้อื่น

4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Thanawuthikul et al. (2014) วิจัยกลยุทธ์การพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานระดับประถมศึกษา พบว่า กลยุทธ์การพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนซึ่งมีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในระดับมาก ได้แก่ 1) กลยุทธ์เพิ่มขีดความสามารถในการเรียนรู้ เพื่อมุ่งสู่การพัฒนาจิตสาธารณะ 2) กลยุทธ์สนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อให้มีจิตสาธารณะ 3) กลยุทธ์สร้างแรงจูงใจการจัดกิจกรรมเพื่อนำมากระแสนพระราชาดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มาพัฒนาคนรุ่นใหม่ให้มีจิตสาธารณะ 4) กลยุทธ์เพิ่มมาตรการส่งเสริมความเข้มแข็งด้านสื่อเทคโนโลยีเพื่อการมีจิตสาธารณะ สำหรับกลยุทธ์สนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อให้มีจิตสาธารณะ ได้แก่ (1) การบูรณาการการจัดกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้ทุกกลุ่มสาระ (2) จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร (3) จัดกิจกรรมพิเศษ ทั้งนี้การจัดกิจกรรมเหล่านี้ต้องเป็นธรรมชาติ ตามความต้องการของผู้เรียน กิจกรรมมีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้

Nakvichet (2019, pp. 485-499) วิจัยเรื่องการพัฒนาความดีของคนไทยยุคใหม่ ผลการวิจัยพบว่า 1) คนไทยสร้างความดีต่อตนเอง เพื่อผู้อื่น หน่วยงาน สังคม เพื่อถวายพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยคิดและปฏิบัติดี ขยัน ซื่อสัตย์ สุจริต ประหยัด อดออม มุ่งมั่น รับผิดชอบ พัฒนาตนเอง ทำบุญ ให้ทาน รักษาสุขภาพ แบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น ประกอบสัมมาชีพ รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ ผลที่เกิดขึ้นคือ มีความสุข ภูมิใจ สบายใจ จิตใจเข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ ชีวิตมั่นคง สุขภาพดี พึ่งตนเองได้ หน่วยงาน ชุมชน สังคมมีความมั่นคง น่าอยู่ และทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข มีประสิทธิภาพ

Prompayuk et al. (2018, pp. 118-129) รายงานการนวดเท้าเพื่อลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยไทยที่เป็นเบาหวาน โดยการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบพบว่า นวดเท้าเพื่อลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยไทยที่เป็นเบาหวานที่มีประสิทธิภาพ ดำเนินการได้ 3 รูปแบบ คือ การนวดไทย การนวดด้วยอุปกรณ์ และการนวดผสมผสานการนวดไทยและการนวดด้วยอุปกรณ์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการนวด ความถี่ในการนวด และจำนวนท่าที่มีผลต่อการลดอาการชาของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

Silpee (2015, pp. 32-40) ศึกษาผลของการนวดเท้าด้วยตนเองต่ออาการขาเท้าในผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเวียงสระ อำเภอยะเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าการนวดเท้าทำให้อาการขาเท้าลดลง

Yodsirachinda (2017, pp. 15-33) ศึกษาผลของการนวดจุดสะท้อนฝ่าเท้าร่วมกับการใช้ยาต่อระดับน้ำตาลในเลือดและการสูญเสียการรับรู้ความรู้สึกที่เท้าในผู้สูงอายุเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าการนวดเท้าส่งผลให้อาการผู้ป่วยเบาหวานอาการดีขึ้นทั้งระดับน้ำตาลในเลือดและความรู้สึกที่เท้า

Nuansat, Ounprasertpong, Piaseu (2015, pp. 156-172) ศึกษาใช้การนวดฝ่าเท้าร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการใช้ยา พบว่าทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานอาการอื่น ๆ และอาการขาเท้าดีขึ้นและดีกว่ากลุ่มควบคุม

Plandee et al. (2014, pp. 1477-1483) ศึกษาผลทันทีของการนวดเท้าต่อความสามารถในการทรงตัวขณะทำกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยเบาหวานที่มีความผิดปกติของปลายประสาท พบว่าการนวดเท้าทำให้องศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อนิ้วหัวแม่มือเท้าดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาความดีของบุคคลที่ได้ปฏิบัติดีต่อผู้อื่นทำให้บุคคลมีความสุข การนวดเท้าเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกายดี ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้เป็นปกติขึ้น การนวดเท้าให้แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะการนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลายจึงควรเป็นหนทางหนึ่งในการพัฒนาความดีงามของบุคคลผู้ให้การนวด

5) ข้อค้นพบจากประสบการณ์การจัดการเรียนรู้การนวดเท้า

จากที่ผู้เขียนจัดการเรียนรู้การนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลาย บูรณาการกับการพัฒนาจิตใจของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่ง รวมทั้งจัดการเรียนรู้แก่นักเรียนส่วนบุคคล จำนวนนักเรียนรวม 19 คน โดยใช้แผนการสอนผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัดและด้านการจัดการเรียนรู้ที่มีค่าความเหมาะสมระดับดี จัดการเรียนรู้จำนวน 7-8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที

ในการสอนนวดเท้า ผู้สอนกล่าวเน้นย้ำกับนักเรียนถึง “คุณค่าเท้า” ที่เป็นอวัยวะสำคัญ เอื้อประโยชน์ให้บุคคลได้ไปในที่ต่าง ๆ และทำกิจกรรมหลากหลายในชีวิต “คุณค่าของการนวดเท้าแก่ผู้อื่น” ที่เป็นการช่วยให้เขาผ่อนคลายสบาย ใช้ชีวิตในการปฏิบัติภารกิจได้อย่างราบรื่น และปลูก

จิตสำนึกแก่นักเรียนถึง “คุณค่าของของตนเองที่ได้ทำสิ่งดีงาม” คือ เมื่อทำสิ่งดีงามจะทำให้ทุกคน ภูมิใจ มีความสุข ควบคู่กับกระตุ้นความคิดเชิงบวกที่ว่า “มือที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข คือ มือวิเศษ” เป็นการให้คุณค่ากับมือของนักเรียนที่จะทำหน้าที่ในการนวดเท้าแก่ผู้อื่น ทำให้ผู้รับการนวดผ่อนคลาย สบาย นักเรียนทุกคนจะได้รับการเชิญชวนให้ชูมือทั้งสองขึ้นพิจารณาว่า นี่คือนิ้ว “มือวิเศษ” และทุกครั้งที่ได้ฝึกนวดเท้า ผู้สอนมอบให้นักเรียนตั้งจิตปรารถนาดีต่อผู้รับการนวดว่า “ขอบคุณที่เธอ ไว้วางใจการนวดเท้าจากฉัน ฉันเต็มใจ ตั้งใจ นวดเท้าให้เธอ ผ่อนคลาย สบาย” แล้วฝึกทักษะการนวดเท้าทำพื้นฐานเพื่อความผ่อนคลาย ในระหว่างและหลังจากที่นักเรียนได้เรียนรู้การสัมผัสและนวดเท้า เพื่อความผ่อนคลาย และลงท้ายก่อนสิ้นสุดการนวดเท้าด้วยการส่งพลังความอบอุ่นจากมือพร้อมกับ ส่งความปรารถนาดีไปยังผู้รับการนวด ซึ่งผู้รับการนวดเป็นบุคคลใกล้ชิดกับนักเรียนและบุคคลทั่วไป ได้แก่ เพื่อน ผู้ปกครอง และบุคคลที่ได้รับเชิญ ผู้เขียนได้สังเกตพฤติกรรมระหว่างการเรียนรู้ของ นักเรียนแบบไม่เป็นทางการ พบว่านักเรียนแสดงออกถึงความเต็มใจ ยิ้มแย้ม แสดงกิริยาอ่อนน้อม ถ่อมกาย และให้สัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการว่า “รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำความดีต่อผู้ใกล้ชิดและผู้อื่น ได้เป็นผู้ให้บริการด้วยการนวดและสัมผัสเท้า” นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการเรียนรู้การนวดเท้าเพิ่มเติม เป็นตัวบ่งชี้เบื้องต้นถึงความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนานักเรียนให้ทำงานบริการได้ภายใต้ จิตปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยการนวดเท้า คือการใช้เท้าเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้เป็นวิธีการหนึ่งในการ พัฒนาความดีงามแก่นักเรียนได้ดี

ข้อค้นพบที่น่าสนใจจากเสวนาและสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ จากการที่ผู้เขียนได้ มอบหมายให้นักเรียนไปสัมผัสและนวดเท้าของบิดา มารดา มีข้อค้นพบที่น่าสนใจดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ผมไปสำรวจเท้าของพ่อ ตามที่อาจารย์บอก เจอก้อนแข็ง ๆ ที่ใกล้ ๆ นิ้วโป้งเท้า ... พอกด พ่อบอกเจ็บ ... ผมไม่เคยรู้เลย... พ่อผมเป็น GM (General Manager) ต้องเดิน มาก ต้องใส่รองเท้าหุ้มส้น”

นักเรียนคนที่ 2 “ที่อาจารย์ให้ไปวาดเท้าแม่ ... ทำไม่ได้ค่ะ เท้าแม่เจ็บ และแตกทั้งเท้า ต้อง ยืนทำกับข้าวทั้งวัน ... หนูเพิ่งสังเกตชัด ๆ”

นักเรียนคนที่ 3 “ได้นวดเท้าให้คุณย่า คุณย่าชอบมาก ๆ”

นักเรียนคนที่ 4 “นวดเท้าให้แม่ครับ แม่บอก... สบายมาก แม่ยิ้ม”

นักเรียนคนที่ 5 “นวดเท้าให้พ่อครับ พ่อก็ให้นวด ... แล้วไม่พูดอะไร ยิ้ม ๆ”

นักเรียนคนที่ 6 “หนูนวดเท้าให้พี่ (ชาย) มันยอมให้นวด บอก... จึกจี้ แต่... ก็ดี ... ให้นวดจนเสร็จ”

นักเรียนหลายคนไม่เคยสัมผัสเท้าของบิดา มารดา และไม่ได้ใส่ใจ “เท้า” ของบิดา มารดา รวมทั้งคนที่เกี่ยวข้อง

ข้อค้นพบที่น่าสนใจข้างต้นแสดงถึงคุณค่าของการจัดการเรียนรู้โดยใช้เท้าเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้การนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลาย ที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับคนที่เกี่ยวข้อง เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ทั้งได้เรียนรู้วิธีการนวดเท้าและเป็นโอกาสที่ได้พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม การมีจิตปรารถนาดีต่อผู้อื่น

สรุป

การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม อันเป็นการพัฒนาจิตใจของคนเป็นเรื่องสำคัญ กระทำได้หลากหลายวิธี การใช้ “เท้า” ซึ่งเป็นอวัยวะเบื่อง่าย ทว่าเป็นอวัยวะสำคัญ จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้นักเรียนได้สัมผัสและนวดเท้าเพื่อความผ่อนคลายแก่ผู้อื่น ได้เรียนรู้การนวดกายนวดใจสัมผัสเท้าและให้บริการนวดเท้าแก่บุคคล มีข้อค้นพบจากการประเมินแบบไม่เป็นทางการพบว่า นักเรียนแสดงออกถึงการอ่อนน้อมถ่อมกาย รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำความดีกับผู้อื่นได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการนวดและสัมผัสเท้า เมื่อจบกระบวนการเรียนรู้ ต้องการเรียนรู้นวดเท้าเพิ่มเติม แสดงว่าการจัดการเรียนรู้โดยใช้เท้าเป็นสื่อการเรียนรู้ มีการวางแผนการจัดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ เป็นวิธีการหนึ่งในการพัฒนาทักษะการทำงานควบคู่กับพัฒนาจิตปรารถนาดีต่อผู้อื่น เกิดการพัฒนาจิตใจของคนไทยยุคใหม่

ข้อสังเกต ข้อควรระวัง

การจัดการเรียนรู้ในการนวดเท้าสำหรับนักเรียนที่ยังเป็นเด็ก พบว่านักเรียนบางคนมีความไวต่อการสัมผัสที่เท้า เกิดอาการจึกจี้ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ทั้งการนวดเท้าและการพัฒนาจิตใจควบคู่กัน ผู้สอนจำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการเฉพาะบุคคลสร้างความคุ้นเคย และปฏิบัติการนวดด้วยความระมัดระวัง นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนระดับประถมศึกษามักมีอาการคันและมักหยอกล้อในกระบวนการเรียนรู้นวดเท้า อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์

ข้อเสนอแนะ

1) การปฏิบัติงานจัดการเรียนรู้การนวดเท้าควบคู่กับการพัฒนาจิตปรารถนาดีต่อผู้รับการนวด สามารถประยุกต์ใช้ในกลุ่มเยาวชนและผู้ใหญ่ซึ่งอาจมีพื้นฐานความรู้เดิม ซึ่งการจัดการเรียนรู้ทั้งอาศัยหลักการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ โดยครูผู้สอนจำเป็นต้องประยุกต์วิธีการให้เหมาะกับกลุ่มผู้เรียน และอาจคิดสร้างสรรค์การจัดการเรียนรู้อื่น ๆ ที่ใช้เท้าเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณธรรมแก่ผู้เรียน

2) ควรศึกษาผลการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการนวดเท้าเพื่อทักษะและพัฒนาจิตใจของนักเรียน โดยวิจัยแบบทดลอง

References

- Alpha School of Massage. (2018). *Learn to Relax*. Retrieved January 28, 2019, from <https://www.alphaschoolofmassage.com>
- Amornwiwat, S. (2014). *21st Century Teacher's Evolution of Learning to the Change of the Country: Honour in Education Administration of Professor Sermsak Wisalaporn*. pp. 74-81. Bangkok: E.T. Publishing. [in Thai]
- Boonsinsook, P. (2009). *Feet: Important lower organs. Beneficial to Know. Mor Chao Ban Magazine*. Volume 40. [Online]. Retrieved from <https://www.doctor.or.th/article/detail/6120>, Accessed on October 15, 2019. [in Thai]
- Chaisuwan, S. (2019). *Teacher Development. Lecture handout for Teaching Career Certificate Curriculum*. Faculty of Education. [in Thai]
- Good Masseurs with Good Ethics Club. (2018). *Good Ethics for Careers Campaign*. [Online]. Retrieved from <https://web.facebook.com/pages/category/Healthcare-Administrator>, Accessed on October 22, 2018.
- GOODNET GATE WAY TO DO GOOD. (2017). *5 Relaxing Massage Techniques Anyone Can Do At Home*. Retrieved January 28, 2019, from <https://www.goodnet.org/articles/5-relaxing-massage-techniques-anyone-do-at-home>
- Hensangwilai, K. (2018). *Opinions on Teaching Foot Massage to Youths*. Discussion. August 8, 2018. [in Thai]
- Hilman, J. (2018). *Awesome Foot Massage Technique – How to. Psychetruth, Take Control of Your Own Health & Happiness*. [Online]. Retrieved from <https://youtu.be/oNcbzINlW2o>, October 3, 2018.
- MGR Online. (2014). *“Flower Offering and Foot Wash for Monks”: a Beautiful Tradition*. [Online]. Retrieved from <https://mgronline.com/travel/detail/9570000114929>, Accessed on October 22, 2019. [in Thai]

- Ministry of Justice. (2017). *20-Year National Strategy (2017-2037)*. [Online]. Retrieved from <http://www.moj.go.th>, Accessed on December 2, 2017. [in Thai]
- Nakvichet, K. (2019). *Good Mindset Development for Thai New Generation. Report from 3rd APHEIT Inaugural Academic Conference. 2-3 February 2019 at Kensington English Garden Resort Khaoyai Lifelong Learning, Pakchong District, Nakhon Ratchasima Province. Nakhon Ratchasima: Private Higher Education Institution Association of Thailand under the Patronage of HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn. Department of Education. pp. 485-499. [in Thai]*
- Nuansat, K., Ounprasertpong, L., & Piaseu, N. (2015). *Kuakarun Journal of Nursing*, 22(1), 156-172.
- Panyapreutipong, S. (2019). The Laughing Patient and the Beloved Doctor. “What Do You Get from Daily Walk of 10,000 Steps?” *Mor Chao Ban Magazine*, 80(487), 73-77. [in Thai]
- Plandee, P. et al. (2014: 1477-1483). *A Study of Immedaite Effects of a Foot Massage on the Ability to Balance During Routine Activities of Patients with Diabetes with Nerve Defects*. Graduate Research Conference. Khonkaen University. [Online]. Retrieved from <https://gsbooks.gs.kku.ac.th/57/grc15/files/mmp42.pdf>, Accessed on November 12, 2019. [in Thai]
- Prompayuk, D., Boonmee, L. & Jinkanapun, C. (2018). Foot Massage for Patients with Diabetes: A Systematic Research Review. *Songkhla Nakarin Hospital Journal*, 37(4), 118-129. [in Thai]
- Runcharoen, T. (2019). *Teacher's Spirit in the Era of Gen Z*. Teacher's Day and Teacher Development Activity organized by Faculty of Education, Nakhon Ratchasima University on January 13, 2019. [in Thai]
- Royal Institute. (2019). *Royal Institute Dictionary*. [Online]. Retrieved from <https://dictionary.sanook.com/search/dict-th-th-royal-institute>, Accessed October 22, 2019. [in Thai]

- SANOOK.COM. (2019). *Foot Wash Tradition for Parents on Sonkran Day*. [Online]. Retrieved from <https://www.sanook.com/horoscope/115717/>, Accessed on October 22, 2019. [in Thai]
- Sapcharoen, P. (1997). *Thai Medicine, the Link of Life and Culture: A Collection of Academic Articles 1*. Thai Medicine Institute, Department of Medicine, Ministry of Public Health. [in Thai]
- Silpee, S. (2015). Results of Self-massage on Feet Numbness in Patients with Diabetes in Somdej Phra Yupparat Wieng Sra. *Bhikhanes San Journal*, 11(2) July-December 2015, 32-40. [in Thai]
- Siripanich, B. (2007). *The Right Way to Exercise*. *Mor Chao Ban Magazine*. Volume 343. November 2007. [Online]. Retrieved from <https://www.doctor.or.th/tags/list/868> [in Thai]
- Sri-sa-an, V. (2018). *5th National Academic Conference on "Education Quality for Everyone: Innovation, Challenges, Equality, and Sustainability for Thailand 4.0"*. on January 6, 2018. Faculty of Education, Vongchawalitkul University. At Sabai Hotel, Meuang District, Nakhon Ratchasima Province. [in Thai]
- Thanawuthikul, S. et al. (2014). Strategy in Public Mind Development in Elementary Basic School. *Journal of Education, Naresuan University*, 15(2), 46-57.
- Wongyai, V., & Patphol, M. (2019) *Learning for Social Creativity. Graduate School*. Sri Nakharinwirot University. Bangkok: Learning Innovation Center. [Online]. Retrieved from www.curriculummandlearning.com, Accessed on October 22, 2019.
- Wongwanich, S. et al. (2006). *Good Characters Building for Thai Children and Youths Project*. 12th National Academic Conference at Ambassador Hotel, Bangkok. On 15-16 November 2007. Office of the Secretary, Education Council, Ministry of Education, pp. 1-4. [in Thai]

Yodsirachinda, S. (2017). Results of Foot Massage with Blood Sugar Level Control Drugs and the Loss of Feeling on the Feet in Elderly with Diabetes Type 2. *Journal of Allied Health Science. Suan Sunanta University*, 2(1) January-December 2017, 15-33. [in Thai]