

รายงานความก้าวหน้าการดำเนินงาน

โครงการ การพัฒนาองค์กรต้นแบบที่มีการพัฒนาจิตเป็นวิถีและวัฒนธรรมองค์กร

ระหว่างวันที่ 16 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน 2558

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวสมพร อินทร์แก้ว ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ สังกัดกรมสุขภาพจิต

ประเภทโครงการ โครงการชนิดพัฒนาและปฏิบัติการ รหัสโครงการ 57-02515

กลยุทธ์ที่ 1: การสร้างและพัฒนาเครือข่ายวิทยากร

ความก้าวหน้าในการดำเนินงานกลยุทธ์ที่ 1 ดำเนินงาน 1 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การดำเนินงานในรอบนี้ตามแผนการจัดทำมาตรฐานวิทยากร โครงการได้สนับสนุนผู้ผ่านการอบรมปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพวิทยากร (Training for Trainer: TOT) 2 ท่าน ได้มีประสบการณ์จริงในการเป็นวิทยากร คือ

1.1 นางพนีย์ บุญประสิทธิ์ ผู้จัดการฝ่ายสวัสดิการและพนักงานสัมพันธ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กรุงเทพมหานคร

1.2 ดร.วัชระ จินตโกวิท อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การเกษตร
สำนักวิชาสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี

ได้มีประสบการณ์จริงในการเป็นวิทยากร หลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ของการอบรมหลักสูตร ระดับผู้ปฏิบัติงาน (รุ่นสอนสาธิต) เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2558 ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 13 จำนวน 1 ครั้ง / 2 คน/ 1 วัน

กิจกรรมที่ 2 ดำเนินการแลกเปลี่ยนผ่าน Facebook

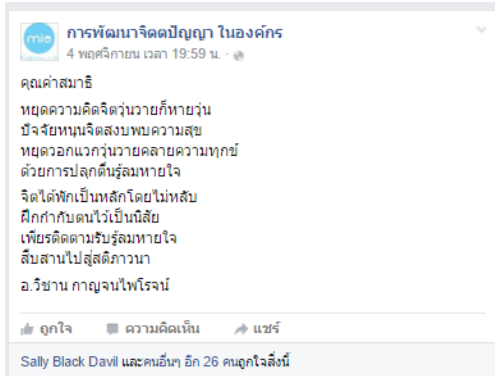
2.1 กิจกรรมของแต่ละองค์กรที่ได้จัดกิจกรรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กรขึ้น

1) การอบรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ของกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 13



2.2 การเผยแพร่องค์ความรู้เรื่อง สร้างสุขด้วยสติในองค์กร

1) การแลกเปลี่ยนความรู้ในการพัฒนาจิต



กลยุทธ์ที่ 2: การส่งเสริมและสนับสนุนองค์กรที่ใช้การพัฒนาจิตเป็นวิถีและวัฒนธรรมองค์กร

การดำเนินงานกลยุทธ์ที่ 2 ในรอบนี้ ดำเนินงาน 2 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ให้การสนับสนุนการอบรมภายในขององค์กร (ครอบคลุม 100 % ของบุคลากร) โดยให้การสนับสนุนทางวิชาการทุกองค์กร (เพิ่มเติม) จำนวน 2 องค์กร คือ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 13 จังหวัดกาญจนบุรี และโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กรุงเทพมหานคร ดังนี้

1. กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 13 จังหวัดกาญจนบุรี

ดำเนินการจัดอบรมหลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ระดับผู้ปฏิบัติงาน

วันที่ 17 ตุลาคม 2558

สถานที่ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 13

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ปฏิบัติงาน

จำนวนผู้เข้าอบรม 50 คน

ตัวอย่างภาพกิจกรรม



2. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กรุงเทพมหานคร

ดำเนินการจัดอบรมหลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ระดับผู้ปฏิบัติงาน (ภาคภาษาอังกฤษ)

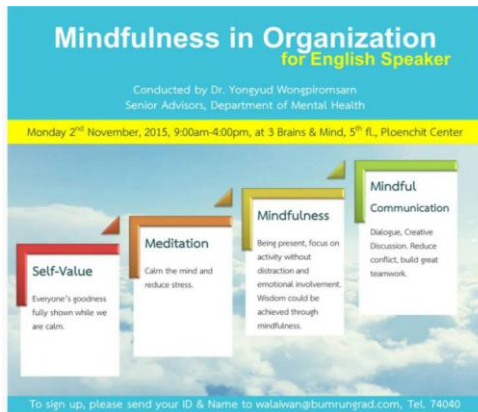
วันที่ 2 พฤศจิกายน 2558

สถานที่ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ปฏิบัติงาน

จำนวนผู้เข้าอบรม 40 คน

ตัวอย่างภาพกิจกรรม



กิจกรรมที่ 2 ทีมพี่เลี้ยงเยี่ยมเสริมพลังองค์กร ระหว่างการพัฒนาเป็นองค์กรต้นแบบ ครั้งที่ 3 เพิ่มเติม จำนวน 6 แห่ง (รายละเอียดดังแผนการลงเยี่ยมเสริมพลังองค์กรของทีมพี่เลี้ยง)

แผนการลงเยี่ยมเสริมพลังองค์กรของทีมพี่เลี้ยง

ลำดับที่	องค์กร	วันเวลาลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลัง	ทีมพี่เลี้ยง
1	โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น	20 ต.ค. 58	1. นางนงเยาว์ มงคลอิทธิเวช 2. นายโสภณ จุไรทก
2	โรงเรียนศรีนครินทร์วิทยานุเคราะห์ จังหวัดสงขลา	29 ต.ค. 58	นายวิชาน กาญจนไพโรจน์ ทีมโครงการ : นางสาววิวรรณ ศรีสุชาติ
3	โรงเรียนอนุบาลสตูล จังหวัดสตูล	30 ต.ค. 58	นายวิชาน กาญจนไพโรจน์ ทีมโครงการ : นางสาววิวรรณ ศรีสุชาติ
4	โรงพยาบาลปางมะผ้าและเครือข่ายบริการสุขภาพปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน	30 ต.ค. 58	1. ดร.โสพรรณ อินทสิทธิ์ 2. นายโสภณ จุไรทก
5	ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล อีสานบริการ และบริษัทน้ำมันตักสิลากรุ๊ป จำกัด จังหวัดมหาสารคาม	2 พ.ย. 58	1. นางกานดา ผาวงค์ 2. ดร.สุวิริยา สุวรรณโคตร

ลำดับที่	องค์กร	วันเวลาดลงพื้นที่ เยี่ยมชมเสริมพลัง	ทีมพี่เลี้ยง
6	Creative discussion group (สมาคมเทคโนโลยีที่เหมาะสม)	2 พ.ย. 58 (10.00-12.00น.)	นางสาวรุจา เล้าสกุล ทีมโครงการ : นางสาววิวรรณ ศรีสุชาติ

ตัวอย่างภาพกิจกรรม



การประมวลผลข้อมูลจากรายงานการลงพื้นที่เยี่ยมชมเสริมพลังองค์กรของทีมพี่เลี้ยง ครั้งที่ 2 ทั้ง 17 แห่ง ได้ข้อค้นพบสำคัญ ดังนี้

1. เป้าหมายองค์กรและปัจจัยความสำเร็จขององค์กรแต่ละกลุ่ม

กลุ่มโรงพยาบาลบริการ

เป้าหมาย : บุคลากรมีความสุข เพิ่มคุณลักษณะด้านบวก เช่น Service Mind การยึดมั่นคุณธรรม ลดคุณลักษณะด้านลบ เช่น การผัดวันย่น การลาออก องค์กรได้รับการชื่นชมจากสังคม

ปัจจัยความสำเร็จ:

- ผู้นำเป็นแบบอย่างที่ดี มีความมุ่งมั่น และกระตุ้นทีมงานสม่ำเสมอ ร่วมกับการคัดเลือกทีมงานที่มีศักยภาพและพัฒนาทีมงานให้เข้มแข็ง

- การบูรณาการ Mindfulness ในระบบคุณภาพทุกกิจกรรม เช่น โครงการโรงพยาบาล สร้างสุข โครงการจิตปัญญา โรงพยาบาลคุณธรรม ระบบคุณภาพ PCT ระบบ HA การพัฒนา Service Mind การนำ MIO เป็น Meta Skill สำหรับผู้ป่วยและญาติในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การดูแลสุขภาพแนวใหม่

- หน่วยงานสาธารณสุขภาครัฐ มีการทำงานเป็นเครือข่ายระดับตำบล อำเภอ เอื้อต่อการขยายผลสู่ชุมชน

โอกาสพัฒนา :

- เน้นการขับเคลื่อน MIO และโครงการคุณภาพอื่นๆ แบบประสานร่วมกัน ไม่ใช่การทำแบบคู่ขนาน

- สามารถถ่ายทอดทักษะด้านสมาธิและสมาธิแก่ผู้ป่วยและญาติ ซึ่งต่างมีความเครียดจากการเจ็บป่วย และในการถ่ายทอดทักษะแก่ผู้ป่วยและญาติ เอื้อให้บุคลากรมีการพัฒนาตนเองและทีมด้วยสติสมาธิ เพื่อสามารถเป็นแบบอย่างและให้การเรียนรู้แก่ผู้ป่วยและญาติได้ (ตัวอย่างความสำเร็จจากโรงพยาบาลสิงห์บุรี)

กลุ่มโรงเรียน

เป้าหมาย : ความสุขของครู นักเรียน และสังคมส่วนรวม มุ่งสร้างคนดีสู่สังคม มุ่งสร้างครูที่มีจิตใจที่ติงามของความเป็นครู

ปัจจัยความสำเร็จ :

- การมีเป้าหมายและวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน ให้ MIO เป็น Meta Skill ที่แทรกอยู่ในทุกกิจกรรมทั้งการเรียนการสอน การประชุม และสิ่งแวดล้อม และเป็นการพัฒนาทั้งระบบ คือ ทั้ง ครู นักเรียน และผู้ปกครอง

- การเป็นต้นแบบของผู้นำ

- การออกแบบ MIO ที่บูรณาการกับระบบคุณภาพ กิจกรรมพัฒนานักเรียน และการพัฒนาต่อเนื่องด้วย PDCA

- การมีเครือข่าย ในกลุ่มโรงเรียน และสมาคมผู้ปกครอง สามารถขยายผล MIO ได้ง่าย (ตัวอย่างจากโรงเรียนอนุบาลสตูล)

- การใช้สติสนทนาในการประชุมทุกระดับอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหาสำคัญและการพัฒนาคุณภาพนักเรียน ซึ่งต้องมีการบริหารจัดการการประชุมที่ดีร่วมด้วย

โอกาสพัฒนา

- ให้มีการจัดทำแผนบูรณาการโครงการและกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นหนึ่งเดียว ไม่ทำแยกส่วน โดยให้ MIO เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้การพัฒนาอื่นๆ สำเร็จได้ง่ายขึ้น

กลุ่มธุรกิจเอกชน

เป้าหมาย : KPI ระดับบุคคล Happy8เพิ่มขึ้น การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ และองค์กรแห่งความสุข

ปัจจัยความสำเร็จ:

1. ทุกองค์กรที่เข้าร่วมโครงการ ผู้บริหารอันดับหนึ่งหรือสอง เป็นต้นแบบในการพัฒนาจิต มีความมุ่งมั่นในการสร้างสุขให้พนักงานอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

2. การมีนโยบายเชื่อมต่อกับ Happy Work Place และ Happy8

3. การประสานการทำงานระหว่างภาคีเครือข่าย การมีระบบฐานข้อมูล และการประเมินผลที่ดีและชัดเจน การมีต้นแบบบุคคลที่ลึกซึ้งกับ MIO

4. การวางแผน และออกแบบระบบชัดเจน การวางแผนการทำงานระยะยาวที่มีตัวชี้วัดแต่ละปีชัดเจน การวางแผนครอบคลุมการจัดการความรู้ การประเมินผลจากฐานข้อมูลบุคลากรและสอดคล้องกับระบบการประเมินผลเดิมที่มีอยู่

5. ทีมทำงานเข้มแข็ง ทีมทำงานและทีมวิทยากร เป็นทีมงานเดียวกัน มีความมุ่งมั่น ตั้งใจทำงานนี้อย่างต่อเนื่อง มีศักยภาพในการถ่ายทอดความรู้ ทำงานด้วยการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ไม่ยึดติดกรอบ ใช้ MIO เป็นเครื่องมือสำคัญที่ตอบโจทย์ สนองตอบนโยบาย คุณค่าหลัก ความสำเร็จขององค์กร และ แก้ไขปัญหาสำคัญขององค์กร

โอกาสพัฒนา:

- สร้างระบบ การจัดการเรียนรู้กับพนักงานใหม่
- การประยุกต์ สติสมาธิ ที่สอดคล้องกับบริบทองค์กร

กลุ่มองค์กรสำนักงานและNGO

เป้าหมาย : คนทำงานด้วยความสุข ลดอัตราการย้าย การลาออก เกิดบรรยากาศการประชุมที่ยอมรับความคิดเห็นต่าง

ปัจจัยความสำเร็จ : ผู้บริหาร เห็นความสำคัญ มีการออกแบบกิจกรรมตามบริบทองค์กร ที่รับผิดชอบหลักเข้าใจMIO ชัดเจน มีแผนงานและการบริหารจัดการที่ดี เชื่อมต่อกับHappy 8

ปัญหาอุปสรรค : การขาดความมุ่งมั่นเอาจริงของผู้บริหารและทีมงาน การที่ผู้บริหารระดับหนึ่ง และทีมงานในองค์กรยังไม่เห็นประโยชน์ของ MIO ต่อการพัฒนาองค์กร

2. ผลการติดตามความก้าวหน้า องค์กร

2.1 ด้านการสร้างความตระหนักของผู้นำ : มีองค์กรที่ผู้บริหารสูงสุดให้การสนับสนุนมากที่สุด 5 แห่ง ให้การสนับสนุนมาก 10 แห่ง สนับสนุนปานกลาง 3 แห่ง และยังมีองค์กรที่ต้องสร้างความตระหนักในผู้บริหารอีก 2 แห่ง

ปัจจัยความสำเร็จ : ผู้นำเป็นต้นแบบบุคคลที่มีการพัฒนาจิตเป็นวิถีชีวิต ให้การติดตามและเสริมพลังด้วยตนเอง สนับสนุนการดำเนินงานเต็มที่ทั้งงบประมาณและการจัดการเวลา

ปัญหาอุปสรรค : ผู้บริหารยังมี Commitment ไม่เข้มแข็ง แก้ไขโดยทีมงานต้องเข้มแข็ง ในการขอรับการสนับสนุนจากผู้บริหาร โดยเชื่อมโยง MIO ให้ตอบสนองต่อ Out Come ที่องค์กรต้องการ และสร้างสรรค์รูปแบบการทำงานให้เหมาะกับบุคลากรแต่ละกลุ่ม

2.2 ด้านนโยบาย และการวางแผนการดำเนินงาน : มีองค์กรที่กำหนดMIOเป็นนโยบาย หรือคุณค่าหลัก แล้วจำนวน 7 แห่ง เป็นกลยุทธ์ หรือเครื่องมือหนึ่งในนโยบายและคุณค่าหลัก ขององค์กร จำนวน 5 แห่ง

ปัจจัยความสำเร็จ : กำหนดเป็นนโยบายสำคัญและคุณค่าหลักขององค์กร การวางแผนการทำงานที่มีฐานข้อมูล ตัวชี้วัดและเป้าหมายที่ชัดเจน แสดงความมุ่งมั่นด้วยนโยบายกึ่งบังคับ และประกาศเป็นนโยบายคุณค่าหลักขององค์กร การบูรณาการ MIO กับต้นทุนเดิมในระบบที่องค์กรมีอยู่ เช่น HA Happy8

2.3 ด้านการจัดทีมงาน : มีการพัฒนาคณะทำงานเป็น Cross Function Team แล้ว จำนวน 8 แห่ง ซึ่ง ปัจจัยความสำเร็จในการจัดทีมงานคือ พลังร่วมกันระหว่าง การเป็น Role Modelของผู้นำกับการมี Cross Function Team ที่เข้มแข็ง

2.4 การจัดอบรมให้ครอบคลุม 100% : มีองค์กรที่อบรม ครบ 100 % แล้วจำนวน 12 แห่ง และอยู่ระหว่างการอบรม 100% จำนวน 6 แห่ง

สรุปข้อมูลผู้ผ่านการอบรม พบว่า จำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 13,031 คน อบรมไปแล้ว โครงการฯ ให้การสนับสนุนวิทยากร(ให้การสนับสนุนทางวิชาการ) ทั้งหมด 23 รุ่น ซึ่งองค์กรมีความสามารถจัดการอบรมเอง โดยไม่ขอรับการสนับสนุนวิทยากรจากโครงการ ทั้งหมด 101 รุ่น รวมทั้งหมด 124 รุ่น รวมผู้ผ่านการอบรมทั้งหมด 4,181 คน ทั้งนี้ องค์กรขนาดใหญ่อยู่ระหว่างการจัดอบรม ให้ครอบคลุม 100%

ปัจจัยความสำเร็จ : การอบรมหัวหน้างานให้เป็นต้นแบบการพัฒนาจิต สามารถเป็นวิทยากรได้และนำการเรียนรู้แก่ทีมงานได้ การจัดตารางการอบรมที่ชัดเจนล่วงหน้า มีการประเมินผลการอบรมทั้ง Out Put และ Out Come ซึ่งสามารถประชาสัมพันธ์ขยายผลการอบรมต่อไป

2.5 การออกแบบระบบการทำงาน เมืองครีที่ติดตั้งระฆังสติแล้ว จำนวน12 แห่ง ทำสมาธิก่อนและหลังเลิกงาน จำนวน 7 แห่ง ทำสมาธิก่อนและหลังการประชุมและประชุมด้วยสติสนทนา จำนวน11 แห่ง

ปัจจัยความสำเร็จ คือ การสร้างความเข้าใจ การดำเนินงานตามแผนงาน การประเมินและปรับปรุงระบบอย่างต่อเนื่อง

2.6 พัฒนาการของการดำเนินงาน พบว่า เมืองครียังอยู่ระหว่างการดำเนินการในขั้นที่ 1 สร้างความตระหนัก จำนวน 7 แห่ง และองค์กรส่วนใหญ่ อยู่ในการดำเนินการขั้นที่ 2 จำนวน 9 แห่ง เมืองครี 4 แห่ง ให้การเรียนรู้กับลูกค้า ควบคู่กับการดำเนินการขั้นที่ 2 และองค์กร 5 แห่ง ให้การเรียนรู้แก่ชุมชน ควบคู่กับการดำเนินการขั้นที่ 2

กลยุทธ์ที่ 3 : การวิจัยและพัฒนาองค์กรไปสู่การเป็นองค์กรที่มีการพัฒนาจิตเป็นวิถีและวัฒนธรรมองค์กร

ความก้าวหน้าในการดำเนินงานกลยุทธ์ที่ 3 การวิจัยและพัฒนาองค์กรไปสู่การเป็นองค์กรที่มีการพัฒนาจิตเป็นวิถีและวัฒนธรรมองค์กรตามประเภทองค์กร มีดังนี้

1. แกล่งข้าวงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2558 ใน Theme “มหกรรมความสุข : สติสร้างสุข ลดโรค” เมื่อวันศุกร์ที่ 30 ตุลาคม 2558 ณ ห้องประชุมชัยนเรนทร สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร เป็นประธานในการกล่าวเปิดงาน ในงานนี้ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ได้ตอบข้อซักถามของนักข่าวเกี่ยวกับการใช้สติในชีวิตประจำวัน และสาธิตวิธีการฝึกสติ “ลูกนั่งอย่างมีสติ” อีกด้วย

ข้อความที่ รัฐมนตรีฯ ได้กล่าวในการเปิดงานครั้งนี้ สรุปได้ว่า **“จิตที่สงบ สามารถป้องกันโรคได้”** โดยเฉพาะโรคติดต่อเรื้อรัง ซึ่งสติที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ 1) ผลต่อสุขภาพทางกาย : ช่วยลดความฟุ้งซ่าน ทำกิจกรรมได้อย่างชัดเจน ไม่น่าเบื่อ มีความปลอดภัยและทำงานได้มากขึ้น 2) ผลต่อสุขภาพทางใจ : ทำให้จิตใจสงบและลดความเครียด 3) ผลต่อสังคม : สติช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้น และร่วมมือกันทำกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จ และ 4) ผลต่อจิตวิญญาณ : สติเป็นรากฐานให้สามารถพัฒนาจิตสู่ความสงบจากการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและปล่อยวางได้”



2. งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2558 วันที่ 1-7 พฤศจิกายน 2558 โดยในวันที่ 1-2 พฤศจิกายน 2558 จัดงาน ณ สถานีรถไฟหัวลำโพง ซึ่งหน่วยงานทั้งในและนอกสังกัดกรมสุขภาพจิตได้ร่วมกันจัดกิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมฝึกสติ การเสวนา “ชีวิตที่ดี... ถ้ามีสติ” กิจกรรม “ออกกำลังกายอย่างมีสติ” ซึ่งได้รับความสนใจจากประชาชนที่มารอเดินทางโดยรถไฟพอสสมควร



นอกจากนี้ ในระหว่างวันที่ 3 - 7 พฤศจิกายน 2558 มีการจัดกิจกรรมเวียนไปยังหน่วยงานสาธารณสุขอื่นๆ ทั่วประเทศ เช่น โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการการพัฒนาจิตเป็นวิถีและวัฒนธรรมองค์กรและเป็นหนึ่งในโรงพยาบาลที่ร่วมจัดกิจกรรมดังกล่าว



3. ดร.ดรุณี ภูขาว อาจารย์คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และหัวหน้าคณะทำงานที่มิวิจัย ร่วมนำเสนอกรอบแนวคิดกระบวนการวิจัย และความก้าวหน้าของกระบวนการวิจัย ต่อที่ประชุม สสส. เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2558 ณ ห้องประชุม 413 อาคารศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะ ซึ่งคณะอนุกรรมการฯ ชื่นชมกับการวางแผนการวิจัยและกระบวนการวิจัยมาก



กลยุทธ์ที่ 4: การสื่อสารองค์กรและสังคมเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาจิตในองค์กร

ความก้าวหน้าในการดำเนินงานกลยุทธ์ที่ 4 : การสื่อสารองค์กรและสังคมเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาจิตในองค์กร มีดังนี้

1. ผลิตรายการสั้น เรื่อง การบำบัดสติตามแนวทาง “รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ” จำนวน 4 ตอน เพื่อนำเสนอในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2558 ระหว่างวันที่ 1-7 พฤศจิกายน 2558 และเป็นสื่อเพื่อสนับสนุนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเครือข่าย



2. ผลิตวีดิทัศน์ เรื่อง “เจ.เอช : จังหวะก้าวที่มั่นคง... แรงส่งสู่ความสำเร็จ” จำนวน ๒ ตอน เพื่อเป็นสื่อนำเสนอในการประชุมปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาองค์กรสู่การเป็นองค์กรต้นแบบที่มีการพัฒนาจิตวิถีและวัฒนธรรมองค์กร ครั้งที่ ๓ วันที่ ๒๗-๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างดำเนินการตัดต่อ

3. จัดทำบทความ 1 เรื่อง ได้แก่ “สติ & สมาธิ...ความแข็งแกร่งและความสงบที่ช่วยให้ชีวิตพบความหมายและความสุข”

4

สติ & สมาธิ

...ความแข็งแกร่งและความสงบที่ช่วยให้ชีวิตพบความหมายและความสุข

เมื่อความสุขของชีวิต ถูกขังอยู่ในความหมายที่ไม่ชัดเจน ทุกแห่งเข้าใจตรงกันได้ว่า สภาวะจิตใจภายในของบุคคลย่อมมีมากกว่าสภาวะภายนอก ดังนั้นการที่คนเราจะมีความสุขได้มากหรือน้อยจึงมาจากการฝึกฝนจิตใจของยาที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะของจิตใจที่แท้จริง นั่นก็คือเป็นการพัฒนาความสามารถของมนุษย์ในการค้นพบความสุขด้วยตัวเอง ซึ่งเครื่องมือหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่กำลังเป็นกระแสตื่นตัวทั่วโลกในขณะนี้ ก็คือการพัฒนาจิตหรือ Mindfulness โดยมีแนวทางปฏิบัติการรับรู้ตนเอง/ใจ

นับเป็นจุดแข็งอย่างหนึ่ง ที่พื้นฐานขององค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของการพัฒนาจิตหรือ Mindfulness ไม่เคยขัดแย้งกับวิชาจิต ทำได้ เราสามารถแยกความแตกต่างระหว่าง **สติ** กับ **สมาธิ** ได้เป็นอย่างดี และด้วยเหตุนี้การเด็กไปโรงเรียนจากห้องเรียนที่มีประติมากรรมที่สวยงามเข้ามาไปด้วย เมื่อพิจารณาจากหลักการหรือกลไกของสติและสมาธิแล้วจะเห็นว่าการฝึกสติที่ได้จากการฝึกฝนสมาธิ **สมาธิ** เป็นภาวะที่จิตที่นิ่งเป็นการทำใจอย่างรู้ตัวตลอด ในขณะที่ **สติ** เป็นสภาวะที่รู้เท่าทันใจในองศา ไม่ถูกครอบงำหรือครอบงำตัวเองด้วยสมาธิ หรือสมาธิ 2 สภาวะที่แยกต่างหากแต่กลไกหรือวิธีการก็ย่อมเหมือนกัน กล่าวของสมาธิคือ รู้เท่าทันใจของตนที่ความเคลื่อนไหวของจิตที่กลไกของสมาธิ รู้เท่าทันใจทั้งเล็กทั้งน้อย ไร้ขอบข่ายเป็นปัจจุบันและรู้แจ้งทั้งที่ทั้งกายและจิตภายใน อีกทั้งสติและสมาธิมีฝ่ายสัมพันธ์กันและเกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือเมื่อฝึกสมาธิแล้วสติได้รู้ทันในขณะเดียวกันสติก็เป็นประพจน์ช่วยติดตามการปฏิบัติด้วยไม่ลำบาก

เมื่ออ้างอิงถึงหลักสติที่มีบุรุษเรจากภารกิจชีวิตเราพบ ความหมายของเรื่องก็ได้ตัวหลายเรื่องและแน่นอนมีความสุขมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การกินอย่างมีความสุขทำให้เราอายุยืนยาว การรู้ใจเป็นอย่างมีความสุขทำให้เราใช้จ่ายอย่างมีประสิทธิภาพ การมีสติสมาธิทำให้เราอดทนอดกลั้นหรือทำเรื่องยากได้อย่างใจเย็นขึ้น แต่เมื่อสติไป-การรับรู้อะไรที่เกิดขึ้นทำให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและที่สำคัญคือการเป็นตัวเป็นตนมากขึ้นกว่าเดิม

สังคมยุคปัจจุบันเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง การฝึกสติและสมาธิมีผลช่วยเปิดใจของมนุษย์ไม่ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมแต่จิตใจที่สงบนิ่งและเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข สามารถคบหาผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีความรัก ความเมตตา ไร้เมตตา ไร้เมตตา มีความสุขแบบสมดุล เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมี **ความสร้างสรรค์**

มากกว่าการเป็น personal skill ที่เกี่ยวข้องส่วนตัว โฟกัสไม่ไว้...จิตที่มั่นคงภาพ ย่อมทำให้พวกเขาเชื่อมโยงการชีวิตกับการทำงานได้อย่างดีด้วยเช่นกัน ดังที่เราทราบว่าความสำเร็จของมนุษย์อยู่ที่งาน การทำงานที่ชีวิตจึงไม่อาจแยกจากกันได้ หากพิจารณาหลักการหรือหลักการทางปฏิบัติเป็นทีมของสมาธิด้วยใจ ตามหลักจิต นั่นหมายความว่า เราได้ทำชีวิตหายใจแล้วครึ่งหนึ่ง โครงการ MIO หรือ โครงการพัฒนาองค์กรแบบที่มีการพัฒนาจิตเป็นอีกวัฒนธรรมองค์กร (Mindfulness in Organization) จึงได้นำเรื่องสติและสมาธิมาใช้ในหลักสูตรเพื่อพัฒนาให้การทำงาน ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันหรือความกดดันในหน้าที่สำคัญกับสุขภาพที่ดี คุ้มกันสุขภาพที่ดียิ่งกว่าเดิม เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนว่าการทำงานเป็นสิ่งที่เต็มเต็มชีวิตพวกเขา ช่วยให้พวกเขาได้พบกับความสุข ขณะเดียวกันก็ยังมีดีด้านคุณค่าทางจิตใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญสู่ความสำเร็จ

ปัจจุบันแนวคิดและแนวปฏิบัติในการบริหารจัดการขององค์กรที่ทำได้ พัฒนาทั่วโลกไปทุกแห่งหนึ่ง นั่นคือการนำความรู้มาบูรณาการเข้ากันเป็นหนึ่งเดียวที่มากที่สุด จึงทำให้องค์กรหลายแห่งหันมาให้ความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพด้านในของบุคลากรในหน่วยงานตนเองมากขึ้น เพื่อช่วยให้เขาหรือเธอเหล่านั้นสามารถปล่อยพลัง (passion) และศักยภาพ (potentials) ที่

อยู่ภายในออกมาให้เต็มที่แล้วเข้ามาพบที่หน้าไปเป็นเดือนขององค์กรให้บรรลุสู่เป้าหมายที่วางไว้

สติและสมาธิจึงนับได้ว่ามีบทบาทสำคัญที่ก่อให้เกิดความสุขในปัจจุบันได้เกิดขึ้นและสามารถแยกย่อยออกไปเป็นความสุขในระบอบองค์กร และสังคมโลกในที่สุด