

บทนำ

คู่มือวิทยากรฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการฝึกอบรมของการสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIO) ในการสร้างความเข้าใจและทักษะให้กับผู้บริหารและบุคลากรในการเรียนรู้เครื่องมือสำคัญของ MIO ที่จะนำไปสู่การนำไปใช้ให้เป็นวิถีและระบบขององค์กรต่อไป

การฝึกอบรมโปรแกรมนี้ เมื่อผสมผสานกับการบริหารจัดการที่มีคุณภาพของโปรแกรม โดยมีเครื่องมืออีกชุดหนึ่ง คือ ข้อกำหนดและการเทียบระดับ ซึ่งจะช่วยให้องค์กรประสบความสำเร็จในการสร้างองค์กรแห่งสติโดยไม่ยากเกินไป

การพัฒนาโปรแกรมนี้เน้นที่ใช้สติในวิธีการทางจิตวิทยาและศาสตร์แห่งสมอง (Neuroscience) โดยไม่เกี่ยวข้องกับศาสนาเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์กร สติในมุมมองนี้จึงเป็นการพัฒนาสภาวะจิตขั้นสูงกว่าเพื่อยกระดับคนทั้งองค์กรผ่านวิถีและระบบองค์กรให้มีการใช้สติทั้งในระดับการทำงานของบุคคล การทำงานเป็นทีมและการพัฒนางานเพื่อขับเคลื่อนพันธกิจองค์กร โปรแกรมฝึกอบรมแบ่งเป็น 3 หน่วยการเรียนรู้ (Module) ในการอบรมบุคลากรภายในองค์กรจะเน้น 2 หน่วยการเรียนรู้ แรก สำหรับผู้บริหารจะอบรมทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้

ทั้งนี้ ในภาคผนวกจะมีโปรแกรมการอบรมผู้บริหารเพิ่มเติมจาก 3 หน่วยการเรียนรู้ อีก 3 เรื่อง สำหรับภาคเรียนหรือค่าวันแรก เข้าตรูและภาคบ่ายของวันที่สอง

คู่มือฉบับนี้สามารถใช้ประโยชน์ทั้งวิทยากรหน่วยงานและวิทยากรกลาง โดยที่วิทยากรหน่วยงาน จะต้องผ่านการอบรมหลักสูตรพัฒนาสติในองค์กร และหลักสูตรวิทยากร (TOT) รวมทั้งฝึกปฏิบัติในชีวิตจริง โดยมีบันทึก 5 สัปดาห์ และเข้าร่วมในชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) ของ MIO ส่วนวิทยากรกลางจะต้องได้รับการรับรอง โดยมีข้อกำหนดเพิ่มเติมคือการสอนจริง การเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหน่วยงาน และการเข้าอบรมหลักสูตรวิชาชีพที่กำหนด เพื่อพัฒนาตนเองและเข้าใจที่มาของสติอย่างลึกซึ้ง

การใช้ประโยชน์คู่มือฉบับนี้ด้วยความความเข้าใจอย่างแท้จริง ท่านจะต้องมีประสบการณ์การฝึกสมาธิ/สติ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเอง จากนั้นท่านจะสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นด้วยความเข้าใจจริง สมกับคุณค่าแห่งสติที่จะเป็นประโยชน์ให้กับบุคลากร องค์กร และสังคมต่อไป

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ

ที่ปรึกษารมสุขภาพจิต

สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สติในตน

- เรื่องที่ 1.1 แนวคิดสติในองค์กร และคุณค่าในตนเอง
- เรื่องที่ 1.2 สมาธิ: พักจิตเพื่อคลายอารมณ์และความเครียด
- เรื่องที่ 1.3 สติ: สร้างความจดจ่อและคุณภาพในการทำงาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สติในทีม

- เรื่องที่ 2.1 สติสื่อสาร: พูดและฟังอย่างมีสติ
- เรื่องที่ 2.2 สติสื่อสารระหว่างบุคคล
- เรื่องที่ 2.3 สติคิดบวก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สติขับเคลื่อนองค์กร

- เรื่องที่ 3.1 สติในการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)
- เรื่องที่ 3.2 สติในการประชุมแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก

1. กิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงการอบรมผู้บริหาร
 - 1.1 กัลยาณมิตรสนทนายามค่ำ (หรือเย็นหากไม่ได้พักค้าง)
 - 1.2 ฝึกจิต (ตอนเช้า)
 - 1.3 การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์: ก้าวต่อไปขององค์กร
2. บทพูด (Script) นำการฝึก
 - 2.1 บทนำการฝึกสมาธิ
 - 2.2 บทนำการฝึกสติกับความรู้สึก และสติกับความคิด
 - 2.3 บทนำการฝึก 30 นาที
 - 2.4 บทนำการฝึกสติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น
 - 2.5 การนำการประชุมด้วยสติ
3. ตัวอย่างแบบประเมินที่ใช้ในการอบรม
 - 3.1 แบบประเมินก่อนการอบรม
 - 3.2 แบบประเมินหลังการอบรม
 - 3.3 แบบประเมินสำหรับการติดตาม 1, 3 เดือน
4. ตัวอย่างการนำสมาธิ/ สติมาใช้ให้เป็นวิถีของสถานประกอบการ
 - 4.1 ข้อตกลงการทำสมาธิ/ การติดตั้งระฆังสติ/ อื่นๆ
 - 4.2 กติกาสื่อสาร
 - 4.3 กติกาการประชุมด้วยสติ
 - 4.4 การนำการประชุมด้วยสติแบบกัลยาณมิตร และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ไปใช้ในการประชุม
 - 4.5 การนำสมาธิ/ สติไปใช้ในวิถีชีวิต

หลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร

(Mindfulness in Organization: MIO)

1. หลักสูตรพัฒนาสติในองค์กรสำหรับผู้บริหาร

วิทยากร

วิทยากรกลาง

ผู้นำการอบรม

ผู้บริหารระดับสูงขององค์กร

ผู้เข้ารับการอบรม

ผู้บริหาร หรือผู้นำที่องค์กรเห็นสมควร

Program การอบรม ผู้บริหารเข้ารับการอบรมครบทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

วันที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: ตน	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ทีม	คำ: Dialogue
สติในตน	สติในทีม	กัลยาณมิตรสนทนา

วันที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: องค์กร
สติขับเคลื่อนองค์กร

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: สติในตน			หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: สติในทีม			คำ: Dialogue
พิธีเปิด/ แนวคิดสติใน องค์กร และ คุณค่าใน ตนเอง	สมาธิ: พักจิต เพื่อคลาย อารมณ์และ ความเครียด	สติ: สร้าง ความจดจ่อ และคุณภาพ ในการทำงาน	สติสื่อสาร: พูดและฟัง อย่างมีสติ	การสื่อสาร: สติสื่อสาร ระหว่างบุคคล	สติคิดบวก	กัลยาณมิตร สนทนา: อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขององค์กรหรือ บทเรียน MIO

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: สติขับเคลื่อนองค์กร				
ฝึกจิต (เข้าคู่)	Dialogue : ทบทวนค่านิยม องค์กร	Creative Discussion: ปรับปรุงงาน ด้วยค่านิยม	Creative Discussion: ก้าวต่อไป ขององค์กร	สรุป/ปิด

2. หลักสูตรพัฒนาสติในองค์กรสำหรับบุคลากร

วิทยากร	วิทยากรกลาง หรือวิทยากรหน่วยงาน
ผู้เข้ารับการอบรม	บุคลากรในองค์กรทุกคน โดยมีผู้เข้าอบรมครั้งละ 30-50 คน
โปรแกรมการอบรม	บุคลากรในองค์กรเข้ารับการอบรมใน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 และ 2 หรืออย่างน้อยต้อง เข้ารับการอบรมใน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เพื่อให้มีทักษะในการพัฒนาสติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สติในตน

เรื่อง 1.1 แนวคิดสติในองค์กร และคุณค่าในตนเอง

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none">เข้าใจแนวคิดและจุดมุ่งหมายของโปรแกรมซึ่งเป็นจิตวิทยาสติ (Mindful Psychology)สำรวจคุณค่าของบุคคลในดวงใจตระหนักในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง
สาระสำคัญ	<ol style="list-style-type: none">แนวคิดและจุดมุ่งหมายของโปรแกรมที่เป็นจิตวิทยาสติ ด้วยการนำศาสตร์เรื่องจิตวิทยา (Psychology) และ ศาสตร์แห่งสมอง (Neuroscience) มาอธิบายให้เข้าใจง่าย เรียนรู้และนำไปใช้งานได้ง่ายคุณค่าภายในตนเองมีลักษณะเป็นสากล ได้มาจากบุคคลที่เรารักเคารพและผูกพัน ซึ่งฝังลึกอยู่ในจิตใจเพราะเกิดการซึมซับจากประสบการณ์ชีวิตกับบุคคลดังกล่าวแต่ละคนมีคุณค่าภายในตนเอง แต่แสดงออกได้มากน้อยขึ้นอยู่กับสภาวะจิตใจ การพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมั่นคงจึงช่วยให้คุณค่าเหล่านี้สามารถแบ่งบานมาจากจิตใจได้มากขึ้น
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none">Power Point พร้อมอุปกรณ์การนำเสนอใบความรู้ที่ 1.1.1 และ 1.1.2ใบกิจกรรม 1.1.1กระดาษ A4 หรือ Flipchart พร้อมอุปกรณ์เขียน (ถ้ามี)
กำหนดเวลา	45 นาที

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่	รายละเอียด	ระยะเวลา (นาที)
1	<ul style="list-style-type: none"> อธิบายแนวคิดและจุดมุ่งหมายของโปรแกรมและเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการอบรมครั้งนี้ (ตามใบความรู้ 1.1.1) 	10
2	<ul style="list-style-type: none"> ทำกิจกรรมบุคคลในดวงใจ โดยให้แต่ละคนอยู่ในความเงียบ หายใจเข้าออกยาวๆ 3 – 4 ลมหายใจ ระลึกถึงบุคคลในดวงใจที่ตนรักเคารพและผูกพันมา 2 คน (ในครอบครัว และที่ทำงาน) บันทึกเรื่องราวในชีวิตที่ตนมีกับบุคคลดังกล่าวลงในใบกิจกรรม 1.1.1 	5
3	<ul style="list-style-type: none"> จับคู่ 2 คน (ควรเป็นคนต่างแผนก ต่างเพศ) แนะนำตัว และผลัดกันเล่าเรื่องบุคคลในดวงใจทั้ง 2 คนให้คู่ฟัง (3-4 นาที/คน) พร้อมทั้งสรุปคุณลักษณะที่ทำให้เป็นบุคคลในดวงใจ (ในใบกิจกรรม 1.1.1) 	10
4	<ul style="list-style-type: none"> สุ่มถามคุณลักษณะของบุคคลในดวงใจ (หากมีเวลา ขอให้กลุ่มยกตัวอย่างที่ประทับใจที่สุด) อภิปรายคำถามชวนคิด 3 ข้อ ได้แก่ 1) ทำไมถึงคล้ายกัน 2) เราได้รับมาหรือไม่/อย่างไร และ 3) ทำไมบางครั้ง ถึงแสดงออกได้มาก บางครั้งแสดงออกได้น้อย 	10
5	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรสรุปคุณลักษณะทั้งหมดโดยเฉพาะคุณลักษณะร่วมที่พบบ่อย แสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะเหล่านี้เป็นคุณค่าสากลที่ทุกคนมี แต่จะแสดงออกได้มากน้อยขึ้นกับสภาวะจิต ซึ่งจิตพื้นฐานที่สะสมความคิดลบจนกลายเป็นอารมณ์และความเครียด จะปิดกั้นคุณลักษณะที่ดี จากนั้นวิทยากรเชื่อมโยงเข้าสู่การฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิและสติ ซึ่งเป็นจิตขั้นสูงกว่าที่จะช่วยเพิ่มพูนคุณลักษณะเหล่านี้ (ตามใบความรู้ 1.1.2) 	10

ใบความรู้ 1.1.1 แนวคิดของการสร้างความสุขในองค์กร และองค์ประกอบของความสุขในการทำงาน

แนวคิดของการสร้างความสุขในองค์กร

MIO เป็นโปรแกรมพัฒนาสติในองค์กรแนวใหม่ ที่ไม่ได้เน้นเฉพาะการอบรมซึ่งเป็นการเรียนรู้ในเชิงทฤษฎี วิธีทำและฝึกปฏิบัติ แต่ให้ความสำคัญกับการบริหารเพื่อนำไปสร้างเป็นวิถี หรือผสมผสานเข้ากับระบบที่มีอยู่เดิมภายในองค์กรเพื่อให้อยู่กับวิถีการทำงานขององค์กร

โดยมีหลักคิดว่าบุคลากรเป็นศูนย์กลางของความสำเร็จขององค์กร ถ้าบุคลากรมีความสุข จะสร้างผลงานที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ ส่งผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศ ทั้งนี้ การพัฒนาจิตจะทำให้บุคลากรเกิดความสุขที่ยกระดับขึ้นเป็นความสุขจากภายใน

เมื่อเปรียบเทียบ MIO กับ Happy 8 **ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตเป็นความสุขที่ยกระดับจากความสุขภายนอกสู่ความสุขภายในเป็นความสุขสงบ สุขสว่าง ซึ่งเป็นความสุขในระดับที่สูงกว่าความสุขขั้นพื้นฐาน** ทั้งนี้ เมื่อมีการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องจะเป็นวิถี จะส่งผลต่อการยกระดับความสุขขั้นพื้นฐานอีกด้วย อธิบายในอีกมิติหนึ่ง ความสุขในระดับต้นคือ Happy Soul กับ Happy Relax เพราะการพัฒนาสติทำให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความเครียด สติในทีม/ สัมพันธภาพ คือ Happy Heart และ Happy family สติในการขับเคลื่อนองค์กรคือ Happy Brain และ Happy Society และการพัฒนาสติในการใช้ชีวิตคือ Happy Body และ Happy Money

ในปัจจุบันแม้ว่าองค์กรจะมีความตื่นตัวในการพัฒนาคนและองค์กร เพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ พันธกิจ วัฒนธรรมหรือค่านิยมหลักขององค์กร ทำให้การบริการ การผลิตมีคุณภาพ ตรงตามความต้องการของผู้รับบริการ หรือลูกค้า และเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด มีการพัฒนานวัตกรรมจัดการเพื่อเป็นเครื่องมือในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบภายในองค์กร อาทิ การรับรองคุณภาพตามมาตรฐานต่างๆ เช่น



Total Quality Management: TQM การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ เป็นต้น ระบบเหล่านี้ล้วนมีข้อกำหนดบางอย่างร่วมกัน เช่น เน้นการพัฒนางาน โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้รับบริการหรือลูกค้า สร้างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และกระจายอำนาจให้ผู้ปฏิบัติงานมีบทบาทในการสร้างความเปลี่ยนแปลงภายในองค์กรได้ในระดับหนึ่ง

นอกเหนือจากสร้างระบบต่างๆภายในแล้ว ผลกระทบภายหลังการแพร่ระบาดของโควิด 19 ทำให้การทำงานขององค์กรต่างๆ โดยเฉพาะภาคธุรกิจเกิดความเปราะบางมากขึ้น สามารถผิดพลาด ล้มเหลว หรือพังทลายได้ โดยง่าย ส่งผลต่ออารมณ์ทั้งผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงาน เช่น เกิดความกังวล ไม่กล้าตัดสินใจ เกิดความกังวล ความหดหู่ ความสับสน จนอาจกลายเป็นภาวะหมดไฟ (burn out) เพราะโลกยุคนี้กลายเป็นโลกที่ไม่สามารถทำนายได้ โดยง่ายอีกต่อไป เนื่องจากมีตัวแปรและสถานการณ์อื่นๆมาส่งผลแบบที่ไม่รู้ล่วงหน้า เป็นโลกที่เข้าใจได้ยากขึ้นกว่าที่ผ่านมา (ที่เรียกว่าVUCA และ BARNI World)

แม้ผลลัพธ์ของการพัฒนาระบบต่าง ๆ ภายในองค์กรจะตอบเป้าหมายขององค์กรได้ระดับหนึ่ง แต่ยังคงมีอุปสรรคสำคัญ โดยเฉพาะด้านบุคลากร คือความรู้สึกเหนื่อยล้าจากภาระงาน และรู้สึกกดดัน เมื่อผนวกกับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด 19 ยิ่งทำให้**บุคลากรไม่มีความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต โปรแกรมสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIO) เป็นโปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อยกระดับความสุขของบุคลากรจากภายในสู่ภายนอก ด้วยการพัฒนาที่ส่วนลึกของจิตใจ หรือการพัฒนาสติ โดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร เชื่อมโยงกับทีมงาน และภารกิจขององค์กร**

เราสามารถจำแนกองค์กรที่นำการพัฒนาจิตแนวใหม่ไปใช้ได้เป็น 3 ระดับ เริ่มจากระดับที่ 1 ผู้บริหารเห็นความสำคัญ ประกาศอย่างชัดเจนถึงการพัฒนาจิตในองค์กร นำไปสู่ระดับที่ 2 คือมีการนำสมาธิ/สติมาใช้ภายในองค์กร และระดับที่ 3 คือการกำหนดให้การพัฒนาจิตเป็นคุณค่าหลักขององค์กร ตัวอย่างบริษัทระดับโลกที่นำเรื่องจิตวิทยาสติมาใช้เพื่อให้บุคลากรมีความสุข เช่น Sound True, Intel, Google, Goldman Sachs, AstraZeneca และ Nike **ในประเทศไทยมีสถานประกอบการที่ดำเนินการการพัฒนาสติใน**

ระดับที่ก้าวต่อไป
(จากภายใน สู่ภายนอก)

- การพัฒนาที่ส่วนลึกของจิตใจ (พัฒนาสติ)
- การพัฒนาสติเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรและเชื่อมโยงกับทีมงานและภารกิจองค์กร

องค์กรกับการให้ความสำคัญในการฝึก/พัฒนาจิต

- ระดับที่ 1 องค์กรที่ผู้นำประกาศชัดเจนว่ามีการพัฒนาจิตและยอมรับว่า การพัฒนาจิตเป็นประโยชน์ต่อการนำองค์กร
- ระดับที่ 2 องค์กรที่ขยายให้การฝึกสมาธิและสติเพื่อประโยชน์แก่สมาชิกในองค์กร
- ระดับที่ 3 องค์กรที่กำหนดให้การพัฒนาจิตเป็นคุณค่าหลักขององค์กร

องค์กรอย่างต่อเนื่อง เช่น บริษัท เจ.เอช. อุตสาหกรรม จำกัด บริษัท อีสเทิร์นโพลีเมอร์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) เป็นต้น

ขั้นตอนสำคัญของการพัฒนาจิตในองค์กร ได้แก่ 1) การเตรียมการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ด้านการพัฒนาจิตแต่ที่นำมา 2) การให้บุคลากรได้เรียนรู้ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริง เช่น บริษัทหอยเจริญศูนย์เครื่องเขียนจำกัด ที่ดำเนินงานโครงการสติ สดงค์ 3) เมื่อเห็นผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นในองค์กร จึงนำไปใช้กับผู้บริหาร หรือลูกค้า เช่น บริษัท เจ.เอช. อุตสาหกรรม จำกัด ส่งผลให้ความพึงพอใจของลูกค้า และยอดขายเพิ่มขึ้น

4) องค์กรเห็นประโยชน์จึงนำไปใช้กับองค์กรเครือข่าย องค์กรพันธมิตร เช่น บริษัท อีสเทิร์นโพลีเมอร์กรุ๊ปจำกัด (มหาชน) ได้นำไปขยายผลกับองค์กรเครือข่าย 2 แห่ง หรือนำเรื่องการพัฒนาจิตทำเป็นกิจกรรมเพื่อสังคม (Corporate Social Responsibility)

โดยสรุป โปรแกรมการพัฒนาจิตแนวใหม่นี้ เป็นการพัฒนาจิตในแนวใหม่เพื่อให้สามารถใช้ในการทำงาน และชีวิตประจำวัน **ด้วยการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อธิบายด้วยคำที่ง่าย ตรงไปตรงมา ด้วยความรู้ทางจิตวิทยาและศาสตร์สมอง โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์จากการวิจัยที่มีคุณภาพ ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา (ไม่ว่าจะเป็นคำพูด พิธีกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้) แต่ใช้การอธิบายและเรียนรู้ฝึกฝนเป็นขั้นเป็นตอนแบบ Active Learning ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เน้นการทำกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง ใคร่ครวญสะท้อนการเรียนรู้ ซึ่งทำให้เข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้น**

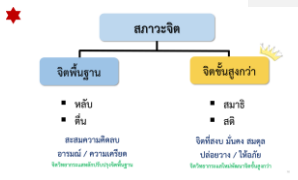
“สภาวะจิต” ในทางจิตวิทยา มี 2 ระดับคือ สภาวะจิตพื้นฐาน และ สภาวะจิตขั้นสูงกว่า (Higher Consciousness)

โดยธรรมชาติ จิตพื้นฐานจะสะสมความคิดลบ เช่น หัวหน้ปฏิบัติต่อเราดี มาตลอด มาวันหนึ่งตำหนิเราในที่ประชุม ทำให้เราเกิดอารมณ์และความเครียด การแก้ไขในจิตวิทยากระแสหลักคือการปรับปรุงจิตพื้นฐาน เช่นการฝึกเทคนิค

4 ขั้นตอนของการพัฒนาจิตในองค์กร
 ขั้นที่ 1 การเตรียมการและการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ด้านการพัฒนาจิตที่นำมา
 ขั้นที่ 2 การให้บุคลากรเรียนรู้ นำไปใช้ดีในการทำงานและการประชุม ตลอดจนการใช้ชีวิต
 ขั้นที่ 3 นำไปใช้กับผู้บริหารและพนักงานนำไปใช้กับผู้บริหารและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
 ขั้นที่ 4 องค์กรร่วมกับผู้บริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียนำไปใช้กับประชาชน

บ. อุตสาหกรรมเจเอช จำกัด	บ. เจ.เอช. อุตสาหกรรม จำกัด
งบกำไรสุทธิปี 2563	งบกำไรสุทธิปี 2563
กำไรสุทธิ 766,775 บาท	กำไรสุทธิ 1,811,111 บาท
กำไรสุทธิปี 2562	กำไรสุทธิปี 2562
กำไรสุทธิ 766,775 บาท	กำไรสุทธิ 1,811,111 บาท

- หลักคิด : พัฒนาสติแนวใหม่ (non religion approach)**
- กระบวนทัศน์ใหม่ (New Paradigm) : โภชนาและชีวิตประจำวัน
 - การสื่อสารใหม่ (New Communication) : อธิปไตยที่ง่ายพอ, ความรู้ทางจิตวิทยาและศาสตร์สมองที่เข้าถึงได้ง่าย
 - การเรียนรู้ใหม่ (New Learning) : เป็น active learning



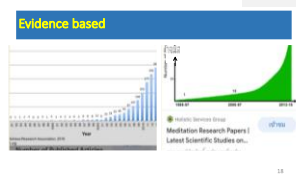
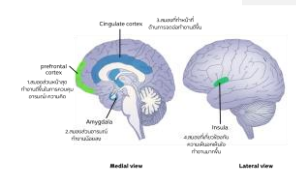
การคลายเครียด การฝึกคิดบวก หรือหากเป็นปัญหาจากเศรษฐกิจ ใช้วิธีการจัดการเวลาและการเงิน เป็นต้น

ทว่า ในปัจจุบันมีการใช้จิตวิทยาสติซึ่งเป็นจิตวิทยากระแสใหม่ เป็นความใหม่ทางจิตวิทยา ซึ่งได้มีการค้นพบมากกว่า 2,600 ปี คือสภาวะจิตขั้นสูงกว่าได้แก่ **สติและสมาธิ** ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่มีคุณภาพของความสงบ **มั่นคง สมดุล ปล่อยวาง มีเมตตาและให้อภัย** ซึ่งต่างกับจิตพื้นฐานทั้งในสภาวะตื่นและหลับที่มีแนวโน้มจะสะสมความคิดลบ อารมณ์และความเครียด **การฝึกสมาธิและสติให้เป็นวิถีองค์กรจึงเป็นการยกระดับสภาวะจิตของทั้งองค์กรนั่นเอง**

นอกจากนี้ จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ในการตรวจคลื่นสมอง พบว่า กลไกการทำงานของสมองมีความเปลี่ยนแปลงเมื่อฝึกความสงบ หรือฝึกสมาธิเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง คลื่นสมองจะปรับเข้าสู่รูปแบบ Theta ซึ่งทำให้เราตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง เรียบเรียงข้อมูลได้เป็นระบบขึ้น จิตใจผ่อนคลาย และสงบมากขึ้น **และเมื่อฝึกสติเป็นระยะเวลานาน คลื่นสมองจะปรับสู่รูปแบบเป็นคลื่น Gamma คลื่นที่เป็นความถี่ที่ดีที่สุดของสมองที่ทำให้เกิดสติปัญญา** เกี่ยวข้องกับการทำงานของการรับรู้ในระดับสูงของสมอง ซึ่งนักประสาทวิทยาเชื่อว่าคลื่น Gamma นี้สามารถเชื่อมโยงข้อมูลจากทุกส่วนของสมองเข้ามาด้วยกัน ในส่วนของสมอง พบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิ/ สติเป็นระยะเวลาสม่ำเสมอต่อเนื่อง เมื่อสมองสี่เทาด้านหน้าหรือ Pre Frontal Cortex ทำงานดีขึ้นในการควบคุมอารมณ์และความคิด และ Cingulate Cortex สมองส่วนที่ทำงานด้านการจดจ่อหน้าตัวขึ้น ในขณะที่สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์คือ Amygdala เล็กกลง ทำให้ความคิดลบ อารมณ์เชิงลบน้อยลง สมองส่วน Insula ซึ่งทำงานเกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจทำงานได้มากขึ้น

แนวโน้มของจำนวนการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมาธิ/ สติในช่วงสิบปีที่ผ่านมาสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว แสดงให้เห็นถึงความสนใจในเรื่องดังกล่าว ผลงานวิจัยต่างๆ ล้วนแสดงให้เห็นถึงหลักฐานเชิงประจักษ์ของความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาจิตด้วยสมาธิ/ สติ กับกลไกการทำงานของสมอง

การศึกษาวิจัยเรื่ององค์กรมีข้อค้นพบสำคัญว่าถ้าคนเรารู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง **จะมีความสุขในการทำงาน** ไม่ว่าตนเองจะอยู่ในตำแหน่ง หน้าที่ใดๆ สิ่งนี้จะเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ขณะเดียวกัน คุณค่าใน



ตนเองจะคงอยู่ได้ ต้องอาศัย บรรยากาศการทำงานร่วมกันอย่างกัลยาณมิตร และ สถานะแวดล้อมที่ดีภายในองค์กร ซึ่งจะช่วยส่งเสริมและสะท้อนค่านิยมขององค์กรให้ชัดเจน เปรียบดังแก้วอ้อ 3 ขา ค้ำจุนซึ่งกันและกัน หากขาดตัวใดตัวหนึ่งย่อมที่จะสร้างวัฒนธรรมใหม่ขององค์กรได้ยาก การสร้างความสุขในองค์กรจึงประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

ระดับตน: เพื่อให้ทำงานอย่างมีพลังและมีความสุขด้วยเครื่องมือ คือ **สมาธิ และสติ** ด้วยการกำหนดกติกา เช่น **ทำสมาธิก่อนเริ่มงานและก่อนเลิกงาน** ร่วมกับการเปิดระฆังเพื่อเตือนสติระหว่างการทำงาน

ระดับทีม: เพื่อส่งเสริมให้มีการทำงานร่วมกันด้วยมิตรไมตรีด้วย **เครื่องมือสติสื่อสาร และสติคิดบวก**

ระดับองค์กร: เพื่อส่งเสริมและสะท้อนค่านิยมขององค์กรด้วยเครื่องมือ **สติในการประชุม ทั้งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา และสรุปการประชุมด้วยความคิดทางบวก**



สรุปประเด็นสำคัญ

- องค์กรต่างๆจำเป็นต้องปรับตัวด้วยการแสวงหาเครื่องมือในการพัฒนาบุคลากร และระบบภายในองค์กร เพื่อรองรับปัจจัยภายนอกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กร
- หัวใจสำคัญของ MIO คือ การใช้การพัฒนาจิตได้แก่ สมาธิและสติมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณค่าภายในและความสุขในการทำงานของตนเอง การทำงานเป็นทีม และการประชุมเพื่อขับเคลื่อนองค์กร
- การอบรมเป็นเพียงจุดเริ่มต้น สิ่งสำคัญกว่าคือการผสมผสานความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมเข้ากับระบบต่าง ๆ ขององค์กรเพื่อให้เป็นวิถีในองค์กร
- การเปลี่ยนแปลงเชิงระบบสำคัญๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นก็คือ การส่งเสริมการทำงานอย่างมีสติในระดับตน โดยการทำสมาธิก่อนเริ่มงานและก่อนเลิกงาน ร่วมกับการเปิดระฆังเพื่อเตือนสติระหว่างการทำงาน กติกาการทำงานร่วมกันและให้บริการกับลูกค้าด้วยสติสื่อสาร และสติคิดบวก การจัดการประชุมด้วยสติในการประชุม และการสรุปการประชุมด้วยความคิดทางบวก

ใบกิจกรรม 1.1.1 บุคคลในดวงใจ

ให้ทุกคนค่อย ๆ หลับตา หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5-6 ลมหายใจให้ผ่อนคลาย อยู่ในความสงบ แล้วระลึกถึงบุคคลที่เรามีประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน ที่ทำให้เรารู้สึกรัก เคารพและผูกพัน เป็นคนในที่ทำงาน 1 คน คนในครอบครัว 1 คน ให้นึกเป็นภาพที่ชัดเจน และบันทึกรายละเอียด



- หลับตารับถึงบุคคลที่รักเคารพผูกพัน 2 คน (ในบ้าน/นอกบ้าน) คนละ 1 นาที
- จับคู่ใช้เวลา 3 นาที ผลัดกันเล่าเรื่องและร่วมกันพิจารณาลักษณะร่วม
- สรุป

คนที่ 1 (ระบุคนในที่ทำงาน).....

เรื่องราวที่ทำให้เรารู้สึกรัก เคารพและผูกพัน

.....

.....

คนที่ 2 (ระบุคนในครอบครัว).....

เรื่องราวที่ทำให้เรารู้สึกรัก เคารพและผูกพัน

.....

.....

จับคู่ (พยายามจับคู่กับคนที่ต่างแผนก ต่างเพศ) ผลัดกันเล่าประสบการณ์ชีวิตที่มีกับคนทั้งสองคน ให้กับคู่ของเรา และช่วยกันสรุปคุณลักษณะร่วมของคนที่เรารักเคารพและผูกพันว่ามีอะไรบ้าง (ใช้เวลา 3 นาที)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ใบความรู้ 1.1.2 คุณค่าในตนเอง

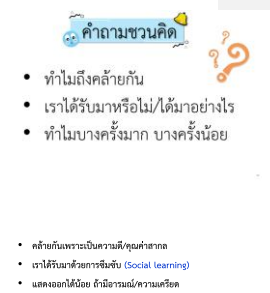
คุณค่าในตนเอง

จากกิจกรรมบุคคลในดวงใจจะพบว่าคนส่วนใหญ่มักมีความเห็นร่วมกันในเรื่องความดีของผู้ที่เป็นที่รัก เคารพและผูกพัน เช่น ความรักและเมตตา ความอดทนอดกลั้น การให้อภัย ความเป็นแบบอย่างที่ดี การส่งเสริมผู้อื่น และความยุติธรรม เป็นต้น

คำถามชวนคิด 3 ข้อ ทำไมถึงคล้ายกัน เราได้รับมาหรือไม่/ได้มาอย่างไร ทำไมบางครั้งมาก บางครั้งน้อย (ให้ผู้เข้าอบรมช่วยคิด และสรุป)

ต่อข้อคำถาม 3 ข้อ ว่าทำไมถึงคล้ายกัน เพราะคุณค่าเหล่านี้มี**ลักษณะเป็นคุณค่าสากลของความเป็นมนุษย์ในทุกอาชีพ** มีใช้สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะการประกอบอาชีพหรือได้รับคำสั่งสอนหรือปฏิญาณตนว่าจะเป็นเช่นนั้น แต่เป็นการถ่ายทอดจากบุคคลสู่บุคคลผ่านประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน โดยเฉพาะจากบุคคลที่เราเคารพรักและผูกพัน การถ่ายทอดคุณลักษณะจึงเป็นเรื่องของการ**ซึมซับจากบุคคลต่าง ๆ ที่ดำเนินมาตลอดชีวิตของเรา (Social Learning)** จึงสะสมอยู่ในตัวเราทุกคน อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะตัวเราเอง คนอื่นๆ หรือแม้กระทั่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างของเรา ก็ใช้ว่าจะแสดงคุณค่าของความรักและเมตตา การให้อภัย ความอดทน ฯลฯ ได้ตลอดเวลา หากทบทวนดูให้ดีจะพบว่า**คุณลักษณะเหล่านี้จะมีมากขึ้นกับอารมณ์เป็นสำคัญ** ในยามที่บุคคลมีความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้ ฯลฯ บุคคลนั้นจะแสดงคุณค่าเหล่านี้ได้น้อยลง แต่ในยามที่**บุคคลมีจิตใจที่มีความสงบ มั่นคง สมดุล คุณค่าเหล่านี้ก็จะแสดงออกอย่างชัดเจน**

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า**สภาวะจิตใจที่สงบมั่นคงสมดุลเป็นแกนกลางของคุณค่าทั้งปวงหรือจะเรียกว่าเป็นคุณค่าแห่งคุณค่าก็ได้** ซึ่งสภาวะจิตดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้จากการฝึก “สมาธิ และ สติ” ดังแผนภูมิรูปภาพด้านขวามือ



สรุปสาระสำคัญคุณค่าในตนเองกับสมาธิ

- คุณค่าความดีเป็นคุณค่าสากลของความเป็นมนุษย์ในทุกอาชีพ เกิดจากการซึมซับหรือมีประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน
- คุณค่าความดีแสดงออกได้มากบ้าง น้อยบ้างขึ้นกับอารมณ์ของบุคคลนั้น ในยามที่บุคคลมีจิตใจที่มีความสงบ มั่นคง สมดุล การแสดงออกถึงคุณค่าจะมีความชัดเจนมากขึ้น
- สมาธิเป็นเครื่องมือทำให้เกิดความสงบของจิตใจ ช่วยจัดการกับอารมณ์และความเครียด ส่งผลให้การแสดงออกถึงคุณค่าภายในได้ชัดเจน และเป็นพื้นฐานของการทำงานด้วยจิตใจที่สงบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สติในตน

เรื่องที่ 1.2 สมภาิ: พักจิตเพื่อคลายอารมณ์และความเครียด

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจและฝึกการจัดการกับความวุ่นในใจและความเครียดด้วยสมาธิได้ 2. อธิบายประโยชน์ของสมาธิได้
สาระสำคัญ	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาธิเป็นสภาวะจิตพักด้วยการทำให้จิตว่างจากความคิดทั้งปวง หากฝึกอย่างเป็นขั้นเป็นตอนจะทำให้ผู้ฝึกมีความสามารถในการพัฒนาความสงบของจิตใจได้โดยไม่งยาก 2. สมาธิช่วยให้เกิดความผ่อนคลายจากอารมณ์และความเครียด ช่วยลดอารมณ์และความคิดต่างๆ ที่สะสมไว้ในจิตใต้สำนึก ทำให้เราสามารถรับความเครียดใหม่ๆ ได้ดีขึ้น และการออกมาจากความสงบของสมาธิจะช่วยให้ทำงานและมีสติได้ดีขึ้นด้วย
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power Point พร้อมอุปกรณ์การนำเสนอ 2. ใบความรู้ที่ 1.2.1, 1.2.2 และ 1.2.3 3. ใบกิจกรรม 1.2.1 4. กระดาษ A4 หรือ Flipchart พร้อมอุปกรณ์เขียน (ถ้ามี)
กำหนดเวลา	45 นาที

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่	รายละเอียด	ระยะเวลา (นาที)
1	<ul style="list-style-type: none"> • ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่แล้ว • วิทยากรสรุปและเชื่อมโยงว่าเราจะทำงานโดยไม่เครียดและไม่ว่ารุ่นได้ อย่างไร ซึ่งจะทำให้คุณค่าต่าง ๆ แสดงออกมาได้ 	5
2	<ul style="list-style-type: none"> • บรรยายถึง “สมาธิแนวจิตวิทยา” ในฐานะที่เป็นเครื่องมือที่มี ประสิทธิภาพสูง ในการคลายเครียดและสร้างความสงบสุขด้วยการทำให้จิต ว่างจากความคิด จนจิตสงบและผ่อนคลาย ซึ่งมี 3 ขั้นตอน • ขั้นตอนที่ 1: ฝึกดูแลสุขภาพใจ เพื่อหยุดความคิด (2 นาที) (ตามใบความรู้ 1.2.1) • ประเมินการฝึก 	10
3	<ul style="list-style-type: none"> • บรรยายถึงความคิดที่มาจากจิตสำนึกที่ไม่สามารถควบคุมหรือห้ามได้ จึง จำเป็นต้องจัดการกับความคิดที่เกิดขึ้น • ขั้นตอนที่ 2: ฝึกการจัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึก (4 นาที) (ตามใบความรู้ 1.2.2) • ประเมินการฝึก 	10
4	<ul style="list-style-type: none"> • สุ่มถามผลการฝึกสมาธิ สรุปการจัดการกับความคิด และบรรยายการ จัดการกับความว่าง • ขั้นตอนที่ 3: ฝึกนั่งสมาธิ (8 นาที) และจบด้วยสมาธิลีลิตา (1 นาที) (ตามใบความรู้ 1.2.3) • ประเมินการฝึก 	10
5	<ul style="list-style-type: none"> • จับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นสัก 2 – 3 นาที ตามใบกิจกรรม 1.2.1 แล้วตอบข้อซักถาม 	5
6	<ul style="list-style-type: none"> • บรรยายถึงประโยชน์ของสมาธิ (ตามใบความรู้ 1.2.4) 	5

ใบความรู้ 1.2.1 การฝึกสมาธิตามแนวจิตวิทยา และฝึกหยุดความคิด

การฝึกสมาธิตามแนวจิตวิทยา

เนื่องจากจิตพื้นฐานมีธรรมชาติในการคิดอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะหากเป็นการคิดลบจะนำไปสู่ความวุ่นใจ และความเครียดได้ สมาธิแปลว่าจิตตั้งมั่น เป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงกว่าที่ทำให้เราหยุดคิด เพื่อให้จิตสงบ จนเกิดความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจเนื่องจากจิตและกายมีความสัมพันธ์กัน

สมาธิจึงเป็นการทำจิตให้สงบว่างจากความคิดที่ปรุงจดจ่ออยู่กับสิ่งๆ เดียวโดยเฉพาะเช่น ลมหายใจเพราะการรู้ลมหายใจที่เบาได้นั้น จะนำไปสู่การหยุดความคิด เกิดความสงบขึ้น เราจึงเรียก “การฝึกสมาธิ” ได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การฝึกความสงบ”

ในช่วงแรกที่พักจะมีอุปสรรคมากมายเพราะจิตจะไม่ยอมอยู่กับลมหายใจ จนกว่าจะมีความชำนาญมากขึ้น การตามรู้ลมหายใจก็จะค่อย ๆ นานขึ้นหรือถึงแม้จะวอกแวกบ้างก็รู้ตัวและหวนกลับมารู้ลมหายใจได้เร็วขึ้น ภาวะที่ทำให้จิตตามรู้ลมหายใจได้นี้จะทำให้ความคิดหยุด ในทางจิตวิทยา คือการหยุดความคิดนั่นเอง เมื่อความคิดหยุด จิตที่ว่างจากความคิดเป็นจิตที่สงบ และเมื่อมีความสงบต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ร่างกายและจิตใจก็จะผ่อนคลาย สรุปลก็คือ

ตามรู้ลมหายใจ



ความคิดหยุด → สงบ → กายและจิตผ่อนคลาย

สภาวะที่จิตสงบและร่างกายผ่อนคลายหรือสมาธิจิตก็คือการคลายความเครียดในระดับลึกนั่นเอง จะเห็นได้ว่ากระบวนการของสมาธิจะตรงกันข้ามกับกระบวนการของการเกิดอารมณ์และความเครียดที่เริ่มจากการสะสมความคิดลบและความวุ่นจากแรงกดดันต่างๆ จนกลายเป็นอารมณ์และความเครียด

เราสามารถฝึกสมาธิได้ง่าย ๆ เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ฝึกหยุดความคิด
2. ฝึกจัดการความคิดจากจิตใต้สำนึกที่เข้ามาสอดแทรก
3. ฝึกจัดการกับความเครียดและความวุ่นอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบและผ่อนคลาย



-
1. ฝึกหยุดความคิดจากจิตใต้สำนึก (Stop to think)
 2. ฝึกจัดการความคิดจากจิตใต้สำนึกที่เข้ามาสอดแทรก (Development of calmness)
 3. ฝึกจัดการความเครียดและความวุ่นอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบและผ่อนคลาย (Relaxation)

ขั้นตอนที่ 1 ผูกหยุดความคิด

การฝึกหยุดความคิดโดยตามรู้ลมหายใจ เรารู้ลมหายใจได้โดยการรับรู้สัมผัสที่เกิดจากลมหายใจผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก ลองเอาหลังมือมารองที่บริเวณปลายจมูก จะพบสัมผัสของลมหายใจที่รู้สึกได้ง่าย เพราะหลังมือมีปลายประสาทในการรับรู้หนาแน่นบริเวณปลายจมูกก็สามารถรับรู้ได้เช่นเดียวกันแต่เบากว่าเดิม เพราะบริเวณนี้เป็นรอยต่อระหว่างผิวหนังกับโพรงจมูก เป็นบริเวณที่มีเซลล์ประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่า ทำให้การจะรู้ลมหายใจเบา ๆ ที่ปลายจมูก จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวง

เราจะฝึกทำหยุดความคิดกัน 2 นาที

- ขอให้ทุกคนนั่งตัวตรง หลังตรง หลังตาลงเบา ๆ หายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 5-6 ลมหายใจ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกที่ปลายจมูกข้างไหนชัดกว่า แล้วลองสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจเป็นการเลือกการรับรู้ของสมอง หรือที่เรียกว่า Selective Perception ซึ่งจะทำให้ความคิดหยุด
- (เมื่อ 1 นาทีผ่านไป) ถ้ายังไม่มั่นใจให้เริ่มต้นใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5-6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ลองทำอีกสัก 1 นาที ก็จะรู้สึกสัมผัสเบาๆ ของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูกได้โดยไม่ยาก
- (เมื่อครบ 2 นาที) ขอให้ทุกคนค่อย ๆ สิ้นตาคืนช้า ๆ
- (ประเมินการฝึกด้วยการถามประสบการณ์การหยุดคิดโดยรู้ลมหายใจ) ใครบ้างที่มีบางเวลารู้ลมหายใจได้ ผู้ที่ยังไม่รู้ให้เน้นการเลือกรับรู้ในการฝึกครั้งต่อไป ขอให้ความสำคัญกับช่วงเริ่มต้นในการหายใจเข้าออกสัก 5-6 ลมหายใจ สังเกตความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณที่ชัดกว่าตำแหน่งที่ชัดที่สุด แล้วจึงดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- เมื่อลองฝึกบ่อยครั้งขึ้น คุณจะเริ่มจับความรู้สึกได้ง่ายขึ้นเอง

ขั้นตอนที่ 1 ผูกหยุดคิด: รู้ลมหายใจเข้า/ออก (2 นาที)

- หลังตา
- หายใจเข้าออกยาวสัก 5 รอบ เพื่อรับรู้สัมผัสของลมหายใจผ่านเข้าออก
- สังเกตที่ปลายจมูกข้างไหนรู้สึกชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุดของข้างนั้น และดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ (การเลือกรับรู้ของสมอง: selective perception)

ประเมินการฝึก

- ใครบ้างที่มีบางเวลารู้ลมหายใจได้
- ผู้ที่ยังไม่รู้ ให้เน้นการเลือกรับรู้ในการฝึกครั้งต่อไป

ใบความรู้ 1.2.2 ฝึกจัดการกับความคิด

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด

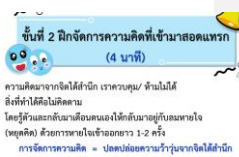
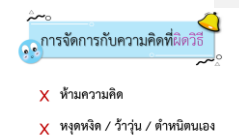
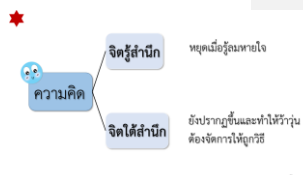
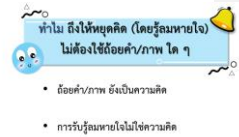
ทำไมถึงให้ฝึกหยุดคิดโดยการรู้ลมหายใจ เนื่องจากหากใช้ถ้อยคำหรือภาพ ในทางจิตวิทยาถือว่าเป็นความคิดอยู่ ส่วนการรับรู้ลมหายใจไม่ใช่ความคิด แต่เป็นการเลือกรับรู้ของสมอง (Selective Perception) ซึ่งส่งผลให้สมองหยุดคิด

เมื่อเริ่มรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่บริเวณจมูกขณะหลับตาได้แล้ว ความคิดจากจิตสำนึกจะหยุดเมื่อรู้ลมหายใจ แต่จะมีความคิดจากจิตใต้สำนึกที่ผุดขึ้นมาระหว่างนั้น ทำให้ว้าวุ่น และไม่สามารถหยุดความคิดอย่างต่อเนื่องได้

ในขั้นตอนที่ 2 นี้ เราจะฝึกการจัดการกับอุปสรรคสำคัญคือความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึก ซึ่งเรามักจัดการกับความคิดที่ผิดวิธีเช่น ห้ามตัวเองไม่ให้คิด หรือ กล่าวโทษตัวเองที่ไม่หยุดคิด ยิ่งทำให้ว้าวุ่นและหงุดหงิดมากขึ้นเนื่องจากความคิดจากจิตใต้สำนึก เราควบคุมหรือห้ามไม่ได้ สิ่งที่เราทำได้คือให้สนใจแต่ลมหายใจ โดยสังเกตแต่ที่ช่องจมูกข้างใดข้างหนึ่งที่รู้สึกชัดกว่าเท่านั้น ดูไปให้ต่อเนื่อง หากมีความคิดใดๆ เกิดขึ้น ขอให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตาม แล้วเตือนตนเองให้กลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ระวังอย่าไปสั่งให้ตัวเองหยุดคิดหรือว้าวุ่นใจกับความคิดเพราะการทำทั้ง 2 แบบนี้จะยิ่งทำให้จิตไม่สงบ การจัดการกับความคิดด้วยวิธีนี้ จะทำให้เราปลดปล่อยความว้าวุ่นจากจิตใต้สำนึกออกไป

เราจะมาฝึกจัดการกับความคิดจากจิตใต้สำนึกที่เข้ามาสอดแทรก ด้วยการนั่งสมาธิ 4 นาทีกัน

- ขอให้นั่งให้หลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ 5-6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสเล็กๆ ของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่า ตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- หากมีความคิดใดๆ เกิดขึ้นก็ขอให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตามเตือนตนเองให้กลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ระวังอย่าไปสั่งให้ตัวเองหยุดคิดหรือว้าวุ่นใจกับความคิด เพราะการทำทั้ง 2 แบบนี้จะยิ่งทำให้จิตไม่สงบ



- (เมื่อ 2 นาทีผ่านไป) ทุกครั้งที่ความคิดเกิดขึ้นอีก ขอให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตัวเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวลึก 1-2 ครั้ง ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- (เมื่อครบ 4 นาที) ค่อยๆ ลืมตาขึ้น เป็นอย่างไรบ้างคะ/ครับ รู้ตัวเวลามีความคิดเกิดขึ้นใหม่คะ/ครับ สามารถปลดปล่อยความคิด แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจได้อีกครั้งหรือไม่
- ถ้ามีปัญหา ไม่สามารถรู้ลมหายใจต่อเนื่อง เพราะผลอดตัวไปคิดตามความคิดต่างๆ จนลืมรับรู้ลมหายใจ เมื่อรู้ตัวก็ให้หายใจเข้าออกยาวๆ ลึก 1-2 ครั้ง แล้วเริ่มต้นสังเกตลมหายใจใหม่ พยายาม จดจ่ออยู่กับการรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง
- ที่สำคัญอย่าพยายามสั่งตัวเองให้หยุดคิด หรือว่ามุ่งใจไปกับความคิดที่เกิดขึ้นและอย่าติดตามหรือเท่ากับปลดปล่อยความคิดหรือความว่ามุ่งออกไปจากจิตใต้สำนึก ให้รู้ตัวทุกครั้งที่เกิดความคิด กลับมาตั้งต้นรับรู้ลมหายใจใหม่อีกครั้ง ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อฝึกบ่อยๆ คุณจะสามารถจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น และจิตใจของคุณก็จะรู้สึกสงบมากขึ้น

(ประเมินการฝึกด้วยการสุ่มถามประสบการณ์จากผู้เข้าอบรม)

- ผู้ที่ครั้งแรกไม่รู้ลมหายใจสามารถรู้ได้หรือยัง
- มีความคิดเกิดขึ้นหรือไม่
- สามารถกลับไปรู้ลมหายใจได้หรือไม่
- นาทีที่ 4 ความคิดลดลงหรือไม่

จะเห็นว่าบางคนความคิดลด แต่บางคนไม่ลด

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนจะมีทั้งสองแบบ เพราะถ้าใครมีเรื่องที่สะสมในจิตใต้สำนึกมาก 4 นาทีความคิดยังไม่ลดลง ซึ่งมาจากสภาวะจิตก่อนที่เราจะฝึก ดังนั้น ผู้ที่มีเรื่องราวในสภาวะจิตมาก ขณะมาฝึก ความคิดจึงไม่ค่อยลดลง ในการฝึกแต่ละครั้ง การลดลงของความคิดแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าวันนั้นเรามีสภาวะจิตที่มีเรื่องยุ่งยากใจมากน้อยเพียงใด อย่างไรก็ตาม หากเราฝึกเป็นประจำ นาทีที่ 4 จะพบว่าความคิดเริ่มลดน้อยลง เริ่มเกิดความสงบ และนำไปสู่ความว่าง ซึ่งในแง่ดี คือแสดงว่าเราเริ่มสงบ แต่มีข้อเสีย เพราะนำไปสู่การหลับ ซึ่งไม่ใช่สมาธิจิต

ประเมินการฝึก

- ผู้ที่ครั้งแรกไม่รู้ลมหายใจสามารถรู้ได้หรือยัง
- มีความคิดเกิดขึ้นหรือไม่
- สามารถกลับไปรู้ลมหายใจได้หรือไม่
- นาทีที่ 4 ความคิดลดลงหรือไม่

ใบความรู้ 1.2.3 ฝึกจัดการกับความง่วงและการทำสมาธิยาว

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วงและการทำสมาธิยาว

เมื่อจิตเราเริ่มสงบ ความเคยชินของจิตคือจะเกิดความง่วง ซึ่งมองในด้านบวกคือจิตเราเริ่มสงบ แต่หากเราไม่จัดการกับความง่วง จะทำให้เราหลับตื่น หลับลึก และหลับฝัน ซึ่งจะไม่นำไปสู่สมาธิจิต

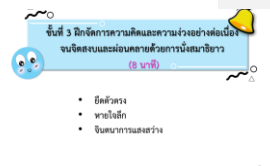
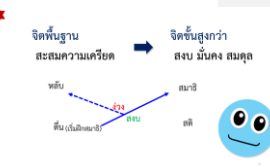
มนุษย์ทั่วไปมีสภาวะจิตพื้นฐาน 2 อย่างคือ หลับ กับ ตื่น หลับเป็นช่วงที่จิตพัก ตื่นเป็นช่วงที่จิตทำงาน แต่จิตที่เป็นสมาธิ เป็นจิตที่พัก ในสภาวะจิตขั้นสูงกว่า (Higher Consciousness) แต่ตื่นตัว เป็นจิตที่ผ่อนคลาย สงบในภาวะที่ยังตื่น (ยังรู้ตัว)

ขั้นตอนของการฝึกสมาธิขั้นที่สาม คือการรักษาความต่อเนื่องในการนั่งสมาธิให้ยาวขึ้นเป็น 8 นาที ในระหว่างนี้จะทำให้เกิดความสงบของจิตเพราะว่างจากความคิด แม้จะมีความคิดเข้ามารบกวนบ้าง ก็ไม่เป็นไร ขอเพียงแต่ให้รู้ตัวและกลับมารู้ลมหายใจใหม่ ทุกครั้งที่เริ่มต้นใหม่ก็ใช้การหายใจเข้าออกยาวๆ เพื่อให้รับรู้ลมหายใจได้ง่าย แล้วดูต่อไปด้วยลมหายใจปกติ

การนั่งสมาธิยาวขึ้นอาจจะมีปัญหาใหม่คือง่วงนอน ซึ่งเกิดจากความเคยชินของจิตที่มีแต่ภาวะตื่นกับหลับ เมื่อเริ่มสงบ จิตจึงเริ่มเข้าสู่ภาวะหลับ เริ่มจากหลับตื้น (ง่วง/สัปหงก) หากปล่อยตัวไปก็จะเป็นหลับลึก หลับฝัน ตามลำดับ ซึ่งสามารถแก้ได้โดยการฝืนยึดตัวตรงให้ร่างกายตื่นตัว หรือหายใจเข้าออกลึกๆ สัก 5-6 ลมหายใจ ซึ่งจะช่วยให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น หรือ จินตนาการเป็นแสงสว่าง เป็นการกระตุ้นภายในสมอง เพื่อให้ตื่นตัว แล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจ ดูไปให้ต่อเนื่อง

เราจะมาฝึกสมาธิขั้นที่ 3 ด้วยกัน

- ขอให้คุณนั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5-6 ครั้ง สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ซัดกว่าตรงตำแหน่งที่ซัดที่สุด
- ทุกครั้งที่มีความคิด ขอให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1-2 ครั้ง แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลาต่อไปนี้ฝึกจิตให้สงบ ว่างจากความคิดทั้งปวงด้วยการรู้ลมหายใจ จัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง
- (เมื่อ 4 นาทีผ่านไป) ในระหว่างนี้ คุณอาจรู้สึกง่วง อาจเผลอรูบไปบ้าง เมื่อรู้สึกตัวก็ให้พยายามยึดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว หรือหายใจเข้าออก



ยาวๆ สัก 5-6 ครั้ง ลมหายใจจะนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้น หรือจินตนาการเป็นแสงสว่าง เป็นการกระตุ้นภายในสมอง ทำให้ตื่นตัวมากขึ้น เมื่อหายใจแล้วก็กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ ดูไปให้ต่อเนื่อง

- (เมื่อ 6 นาทีผ่านไป) ขอให้รับรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง จัดการกับความคิดด้วยการรู้ตัวไม่คิดตาม และจัดการกับความง่วงด้วยการยืดตัวให้ตรง หายใจเข้าออกลึก ๆ แล้วกลับมาเริ่มสมาธิอยู่กับลมหายใจใหม่ดูไปให้ต่อเนื่อง ใช้เวลาที่เหลือฝึกจิตของเราให้สงบ วางจากความคิดที่ปวงด้วยการรู้ลมหายใจ จัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง
- (เมื่อครบ 8 นาที) เอาละ สีสมาธิได้ และยังมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที โดยไม่ต้องหลับตา มองผ่านปลายจมูกไปที่พื้นไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็น เรียกว่า **สมาธิแบบลืมตา เพื่อให้จิตคุ้นกับการสัมผัสของลมหายใจในขณะที่ลืมตา** ถ้าลมหายใจไม่ชัดก็หายใจเข้าออกให้ยาวขึ้นเล็กน้อย ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติโดยไม่ต้องหลับตา

ประเมินการฝึกด้วยการขอให้จับคู่ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็นดังต่อไปนี้ (ตามใบกิจกรรม 1.2.1)

- การหยุดความคิดโดยรู้ลมหายใจได้หรือไม่
- การจัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึกโดยรู้ตัวไม่คิดตามได้มากขึ้นหรือไม่
- การจัดการกับความง่วง อย่างไร
- ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร
- การทำสมาธิลืมตาได้หรือไม่

โดยสรุป การฝึกสมาธิเป็นการฝึกความสงบ โดยที่ยังรู้ตัว เป็นการทำให้จิตได้พักและผ่อนคลาย มี 3 ขั้นตอน คือฝึกหยุดความคิด 2 นาที ฝึกจัดการกับความคิด 4 นาที และจัดการกับความคิดและความง่วง 8 นาที แล้วตามด้วยสมาธิลืมตา 1 นาที

ในอนาคตเมื่อเริ่มมีประสบการณ์ของความสงบของจิตเพิ่มขึ้นและเมื่อฝึกต่อไปเรื่อย ๆ จะสัมผัสได้ถึงความผ่อนคลายของร่างกายคือรู้สึกเบาสบาย ไม่ปวด ไม่เกร็งร่างกายบริเวณใดๆ นั่นคือ เริ่มมีสมาธิที่แน่นมากขึ้น ตามลำดับตามกระบวนการ ดังนี้

ตามรู้ลมหายใจ → ความคิดหยุด → จิตสงบ → กาย/จิตผ่อนคลาย

ประเมิน: จับคู่แลกเปลี่ยน (3 นาที)

- หยุดความคิดโดยรู้ลมหายใจ ได้หรือไม่
- จัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึกโดยรู้ตัวไม่คิดตามได้มากขึ้นหรือไม่
- จัดการกับความง่วง อย่างไร
- ผลที่เกิดขึ้น เป็นอย่างไร
- ทำสมาธิลืมตา ได้หรือไม่

สรุปขั้นตอนการฝึกสมาธิ

1. ฝึกหยุดคิด	2 นาที
2. ฝึกจัดการความคิด	4 นาที
3. ฝึกจัดการความคิดและความง่วง	8 นาที

(จบด้วยสมาธิลืมตา 1 นาที)

สรุปสาระสำคัญของสมาธิ

- สมาธิเป็นการทำจิตให้สงบว่างจากความคิดทั้งปวง ด้วยการจดจ่ออยู่กับสิ่งๆ เดียวโดยเฉพาะ โปรแกรมนี้เลือกการรู้ลมหายใจเพราะเป็นภาวะที่สมองทำงานน้อยที่สุด จึงนำไปสู่จิตที่พักผ่อนได้ดีกว่า
- ภาวะที่ทำให้จิตตามรู้ลมหายใจได้ จะทำให้ความคิดหยุด ในทางจิตวิทยาถือการหยุดความคิดนั่นเอง
- การฝึกสมาธิ ทำเป็น 3 ขั้นตอนได้แก่
 - ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิดด้วยการฝึกรับรู้ลมหายใจ (2 นาที)
 - ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการความคิดจากจิตใต้สำนึกที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ ด้วยการรู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น (4 นาที)
 - ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความเครียดและความวุ่นวายเพื่อให้จิตสงบและผ่อนคลาย ด้วยการยืดตัวตรงให้ร่างกายตื่นตัว หรือสูดลมหายใจเข้าออกยาวๆ 5-6 ลมหายใจเพื่อให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น หรือ จินตนาการเป็นแสงสว่าง เป็นการกระตุ้นสมอง เพื่อให้ตื่นตัว (8 นาที)

ใบกิจกรรม 1.2.1

จับคู่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการนั่งสมาธิยาว (หลับตา 8 นาที ลืมตา 1 นาที)



- หยุดความคิดโดยรู้ลมหายใจ ได้หรือไม่
- จัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึกโดยรู้ตัวไม่คิดตาม ได้มากขึ้นหรือไม่
- จัดการกับความง่วง อย่างไร
- ผลที่เกิดขึ้น เป็นอย่างไร
- ทำสมาธิลืมตา ได้หรือไม่

1. การหยุดความคิดโดยรู้ลมหายใจทำได้หรือไม่

.....

.....

.....

2. การจัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึก โดยรู้ตัวไม่คิดตาม ได้มากขึ้นหรือไม่

.....

.....

.....

3. การจัดการกับความง่วง อย่างไร

.....

.....

.....

4. ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

5. การทำสมาธิลืมตาทำได้หรือไม่

.....

.....

.....

ใบความรู้ 1.2.4 ประโยชน์ของสมาธิ

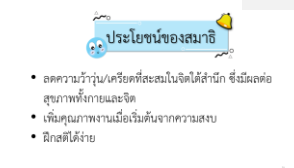
ประโยชน์ของสมาธิ

ในการฝึกสมาธิ เราไม่ต้องกังวลกับความคิดจากจิตใต้สำนึกที่เกิดขึ้น เพราะเราควบคุมความคิดเหล่านั้นไม่ได้ แต่เมื่อเราไม่คิดตาม ก็จะสามารถปลดปล่อยความคิดนั้นไปจากจิตใต้สำนึก ซึ่งปลดปล่อยไปได้ยิ่งมากเท่าไรยิ่งดี เป็นการลดความวุ่นในจิตใจ และจิตจะค่อย ๆ สงบมากขึ้น ความเครียดลดลง สภาวะเช่นนี้ร่างกายจะลดการเผาผลาญพลังงานลง คลื่นสมองช้าแต่สม่ำเสมอ ชีพจรและความดันโลหิตลดลง จิตจะสงบและเป็นจิตที่เป็นกลางเพราะว่างจากความคิดความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความอยาก ขุ่นเคืองใจ วิตกกังวล หรือฟุ้งซ่าน ถ้าฝึกบ่อย ๆ จนถึงขั้นนี้จะเรียกว่า เป็นสมาธิที่แน่วแน่ (สมาธิจิต) **จิตที่ออกมาจากความสงบของสมาธิ จะช่วยให้การคิด การเรียนรู้ และการตัดสินใจดีขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับจิตที่ออกมาจากความวุ่นที่เคยประสบอยู่**



สรุปประโยชน์ของสมาธิ

1. ลดความวุ่น/ความเครียดที่สะสมในจิตใต้สำนึก ขณะที่เริ่มรับรู้ลมหายใจ ความคิดจากจิตใต้สำนึกที่สะสมไว้จะเกิดขึ้น โดยเราควบคุม/ห้ามไม่ได้ แต่เมื่อรู้ตัวไม่คิดตามและกลับมาอยู่กับลมหายใจ จะทำให้หยุดความคิด และนำไปสู่ความสงบ
2. เพิ่มคุณภาพงานเมื่อเริ่มต้นจากความสงบ จิตที่ออกจากความสงบจะทำงานได้ดีขึ้น ลองสังเกตว่าคนที่ตัดสินใจอะไรขณะที่โมโห หรือวุ่นมากๆ การตัดสินใจตอนนั้นจะผิดพลาดได้ง่าย แต่หากเราตัดสินใจขณะที่จิตสงบ เราย่อมคิดหาทางออกที่ดี และตัดสินใจได้ดี
3. ฝึกสติได้ง่าย เพราะการมีจิตที่สงบจะสามารถฝึกสติได้ง่ายกว่า



สรุปสาระสำคัญประโยชน์ของสมาธิ

- ลดความวุ่น และความเครียดที่สะสมในจิตใต้สำนึก นำไปสู่ความสงบ
- เพิ่มคุณภาพงาน และตัดสินใจได้ดีขึ้น
- ฝึกสติได้ง่าย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สติในตน

เรื่องที่ 1.3 สติ: สร้างความจดจ่อและคุณภาพในการทำงาน

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none">1. เข้าใจและฝึกการพัฒนาสติได้2. อธิบายประโยชน์ของสติ และวางแผนไปใช้ในชีวิตประจำวัน และวิถีหน่วยงานได้
สาระสำคัญ	<ol style="list-style-type: none">1. ทุกคนต้องมีสติจดจ่ออยู่บ้าง แต่สามารถฝึกให้เป็นสภาวะจิตที่พัฒนาขึ้นได้โดยใช้ลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน ช่วยให้สติรู้ในกิจที่ทำได้ดีขึ้น2. สติที่ได้รับการฝึกจะทำให้สามารถทำงานด้วยใจจดจ่อและไม่ถูกอารมณ์และความเครียดครอบงำสามารถปรับใช้ในสถานการณ์ต่างๆ และพัฒนาไปสู่สติในจิตที่เป็นปัญญาภายในหรือความสามารถในการปล่อยวางได้
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none">1. PowerPoint2. ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.1 – 1.3.53. ใบกิจกรรม 1.3.14. กระดาษ A4 หรือ Flipchart และอุปกรณ์การเขียน (ถ้ามี)
กำหนดเวลา	1 ชั่วโมง 30 นาที

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่	รายละเอียด	ระยะเวลา (นาที)
1	ทบทวนความหมายและประโยชน์ของสมาธิ เชื่อมโยงเข้ากับความหมาย ประโยชน์และวิธีการฝึกสติ	10
2	ฝึกสติขั้นที่ 1: สติพื้นฐาน ให้รู้ลมหายใจในการฟัง หยิบจับ ยืน เดิน (ตามใบความรู้ 1.3.1)	10
3	ประเมินการฝึกด้วยการสอบถามว่าสามารถรู้ลมหายใจบางส่วนรู้ในกิจที่ทำได้ หรือไม่	5
4	อภิปรายว่าสมาธิและสติต่างกันอย่างไร วิทยากรสุ่มถามและสรุปความแตกต่าง ระหว่างสมาธิกับสติ (ตามใบความรู้ 1.3.2)	5
5	ฝึกสติขั้นที่ 2: สติตามการใช้งาน โดยฝึกการแบ่งสติ มากน้อย ตามกิจที่ทำ (ตามใบความรู้ 1.3.3) <ul style="list-style-type: none"> • ฝึกสติตามการใช้งานภายนอกโดยการยืนบนขาข้างเดียว (ให้รับรู้การยืน บนขาให้มากกว่ารู้ลมหายใจ) • ประเมินการฝึก: เห็นความแตกต่างหรือไม่ • ฝึกสติตามสภาวะภายในด้วยการทำท่า Squat 10 ครั้ง (ให้รู้ลมหายใจ มากกว่าการทำท่า Squat) • ประเมินการฝึก: สามารถรู้ลมหายใจบางส่วนรู้ในกิจที่ทำได้หรือไม่ 	10
6	ฝึกสติขั้นที่ 3: สติปล่อยวาง วิทยากรเพิ่มเติมการฝึกพัฒนาสติขึ้นเป็นสติปล่อย วาง (ปัญญาภายใน) <ul style="list-style-type: none"> • โดยการทำกิจกรรมที่ทำให้เหนื่อย คือ Up and Down 20 ครั้ง • หลังจากนั้นให้ทุกคนรู้ลมหายใจและสังเกตการเต้นของหัวใจ 1 นาที 	10
7	สอนการติดตั้งระฆังสติ (ตามใบความรู้ 1.3.5)	10
8	วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน (ตามใบกิจกรรม 1.3.1) และ ออกแบบการนำสมาธิ/สติไปใช้เป็นวิถีหน่วยงาน (ตามใบกิจกรรม 1.3.2)	30

ใบความรู้ 1.3.1 ประโยชน์และวิธีการฝึกสติ

ประโยชน์และวิธีการฝึกสติ

แม้การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตสงบลงชั่วคราว ทั้งยังลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก แต่เมื่อออกจากสมาธิกลับมาอยู่ในชีวิตจริง เราจะเริ่มสะสมความเครียดใหม่ ดังนั้นการทำงานอย่างสงบโดยไม่สะสมความเครียด จึงต้องอาศัยสภาวะอีกชนิดหนึ่งของจิตที่จะต้องพัฒนาขึ้นในระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต นั่นก็คือการฝึกสตินั่นเอง

อันที่จริง แต่ละคนก็มีความจดจ่อกันทุกคน เราจึงสามารถทำกิจต่างๆ เช่น เดิน ฟัง พูดคุย ขับรถหรือทำงานได้โดยไม่ผิดพลาด **แต่ความจดจ่อที่เรามีอยู่ในจิตพื้นฐานจะมีลักษณะที่สำคัญคือ จะเบี่ยงเบนหรือวอกแวกง่าย** เช่น ลองอ่านหนังสือสักบทหนึ่งแล้วถามตัวเองว่าอ่านอะไร จะพบว่า สิ่งที่เราจำได้จะหลุดไปมาก และ**ยังถูกสอดแทรกได้ง่ายด้วยอารมณ์** เช่น ความอยาก ความโกรธ และความวิตกกังวลหรือฟุ้งซ่าน ยกตัวอย่างการขับรถ ดังเหตุการณ์ต่อไปนี้

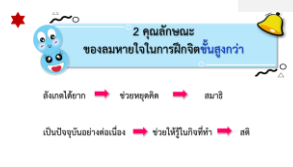
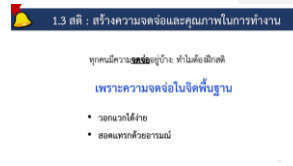
สมศักดิ์ขับรถไปทำงานตามปกติ พอเจอโฆษณาที่น่าสนใจ เขาก็เผลอสติไปดู ทำให้รถเสียการควบคุม ขาดความระมัดระวัง

ขับรถไปอีกระยะหนึ่ง มีคนขับรถตัดหน้าเขาก็โกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยง พยายามจะแซงกลับจนเกือบจะเกิดอุบัติเหตุ

เนื่องจากรถติด เขาเริ่มกลัวว่าจะไปทำงานไม่ทัน ทำให้เขาพยายามเบียดรถขึ้นหน้าในระยะกระชั้นชิด

ท่านคงจะเห็นใช้ไหมว่าสมศักดิ์เผลอสติไปจนทำให้เกือบเกิดอุบัติเหตุ ด้วยความอยาก ความโกรธและความวิตกกังวลตามลำดับ เราสามารถป้องกันความเครียดและอารมณ์ต่างๆ ได้ด้วยการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน **สติในที่นี้ก็คือการระลึกอยู่กับกิจที่ทำโดยไม่เผลอสติไปไม่ว่าจะด้วยเหตุใด หรือการอยู่กับปัจจุบันนั่นเอง**

ในการฝึกสติ เราจะใช้ลมหายใจเช่นกัน แต่เป็นคนละคุณสมบัติที่ต่างจากการใช้ในการฝึกสมาธิ เนื่องจากลมหายใจมีคุณลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ ประการแรกคือ**ลมหายใจสังเกตได้ยาก** การเลือกรับรู้ของสมอง (selective perception) ที่จะสังเกตลมหายใจ ทำให้ความคิดหยุด จนจิตสงบและผ่อนคลาย



คล้าย เราใช้คุณสมบัติขั้นนี้ของลมหายใจในการฝึกสมาธิ หรือฝึกความสงบ อีกคุณสมบัติหนึ่งคือการเป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่องของลมหายใจ ซึ่งช่วยให้เรารู้ในกิจที่ทำได้ในขณะนั้น เราจึงใช้คุณสมบัตินี้ในการฝึกสติ

การฝึกสติอย่างเป็นขั้นตอนจะช่วยให้การฝึกสติเป็นเรื่องไม่ยาก ดังนี้ (ภาพด้านขวา) 1) ฝึกสติขั้นพื้นฐาน 2) ฝึกสติตามการใช้งาน ทั้งงานภายนอกและตามสภาวะภายใน 3) ฝึกสติปล่อยวาง

สติจะช่วยควบคุมความคิดของเราไม่ให้ถูกปรุงแต่งด้วยความอยาก ความโกรธและความวิตกกังวล ท่านสามารถฝึกสติได้ง่ายๆ โดยอาศัยลมหายใจซึ่งมีอยู่ตลอดเวลาเป็นที่ตั้งหรือฐานของสติ ควบคุมไปกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพราะ **ลมหายใจมีคุณสมบัติที่สำคัญคือมีอยู่ตลอดเวลาและเป็นปัจจุบัน** เราไม่สามารถหายใจไปในอนาคตหรือหายใจกลับไปในอดีตได้ การฝึกสติให้เป็นปัจจุบันจึงทำได้โดยรู้ลมหายใจเล็กน้อยจึงเป็นการอยู่กับปัจจุบันและช่วยให้เราอยู่กับกิจที่ทำได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 1 สติพื้นฐาน

เราจะฝึกสติขั้นพื้นฐานกัน ด้วยการทำสมาธิหลับตา 1 นาทีเพื่อให้จิตสงบ แล้วทำสมาธิลืมตา 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นเคยกับการรู้ลมหายใจขณะลืมตา จากนั้น ฝึกสติด้วยการรู้ลมหายใจเบาๆ ที่ปลายจมูกข้างหนึ่งที่ท่านรู้สึกชัดกว่า แต่รู้ไว้บางส่วนไม่ใช่ทั้งหมดเพราะเรายังต้องใช้ความคิดทำงานโดยอยู่กับปัจจุบัน ควบคุมกับการรู้ลมหายใจก็ให้รู้ในกิจต่างๆ ที่ทำอยู่ เช่น ฟัง (เสียงที่ได้ยิน) นั่ง (รู้ส่วนของร่างกายที่สัมผัสพื้น) ยืน (รู้สัมผัสของเท้ากับพื้นและความตึงของต้นขา) เดิน (รู้สัมผัสของเท้าข้างที่รับน้ำหนัก) สำหรับอริยาบทที่ซับซ้อน เช่น ขับรถจะมีสัมผัสหลายชนิด เช่น เท้าที่เหยียบ สัมผัสคันเร่ง ครีซหรือเบรก ตามองถนน และรถข้างหน้าหรือเหลือบมองกระจกดูรถหลัง ก็ให้เลือกรับรู้จุดที่ชัดเจน เช่น รู้สัมผัสของมือกับพวงมาลัยรถ เป็นต้น

ช่วงแรก ๆ จะรู้สึกชัด ๆ อันเป็นผลจากการฝึกที่ยังไม่ชำนาญ (Training Effect) เหมือนกับการหัดขี่จักรยานที่ขี่ไม่ตรงหรือการหัดว่ายน้ำที่น้ำยังลึกน้ำใน ระยะแรกๆ แต่เมื่อฝึกต่อไปจะค่อย ๆ ทำได้ดีขึ้น



★ ทำให้จิตใจลมหายใจเป็นฐานของการฝึกสติ

- ลมหายใจ : มีอยู่ตลอดเวลาและเป็นปัจจุบัน
- การฝึกสติให้เป็นปัจจุบัน จึงทำได้โดยรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นปัจจุบันพร้อมไปกับกิจที่ทำ
- ช่วยให้มีสติในกิจต่างๆ ได้ดีขึ้น

1. สติพื้นฐาน

- สมาธิหลับตา 1 นาที
- สมาธิลืมตา 1 นาที
- ฝึกสติตามการใช้งาน สภาวะภายนอก

สมาธิหลับตา : ช่วงนี้สมาธิจะสงบนิ่งไม่ถูกปรุงแต่งโดยกิเลสตัณหา

สมาธิหลับตา (ก่อนหรือหลังสมาธิลืมตา)

สมาธิลืมตา (ก่อนหรือหลังสมาธิหลับตา)

สติ (ก่อนหรือหลังสมาธิหลับตา/ลืมตา)

สติพื้นฐาน ⇒ ใช้กิจกรรมทางกาย

- รู้ลมหายใจบางส่วนเป็นฐานของความเป็นปัจจุบัน (Partial awareness of breathing)
- ฝึกสติที่ใจ-เมือมือไป ฟัง-ฟังจับ-ยืน-เดิน (awareness of action)

เรามาเริ่มฝึกสติขั้นพื้นฐานกัน

- ขอให้ทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลังตรง หายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ
- เราจะเริ่มจากการทำสมาธิแบบหลับตา สัก 1 นาที เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5-6 ครั้ง รับรู้ลมหายใจเข้าออกที่บริเวณปลายจมูกข้างที่ซัดกว่าตรงตำแหน่งที่ซัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ก็เพียงรู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตัวเองให้กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาว สัก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- (เมื่อครบ 1 นาที) จากนั้นให้ทำสมาธิแบบลืมตา อีก 1 นาที ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็น สังเกตลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องหลับตา ถ้าลมหายใจไม่ซัดก็หายใจเข้าออกยาว 1-2 ครั้ง ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- (เมื่อครบ 1 นาที) ลองเปลี่ยนจากสมาธิลืมตา เป็นการมีสติด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ไปด้วย
- เริ่มต้นจากสติในการฟัง ลองรู้ลมหายใจเล็กน้อยและฟังไปด้วย ในการฟังจิต หรือสมองจะต้องทำงานด้วยการถอดรหัสเสียงที่ได้ยินเป็นความเข้าใจว่าเสียงนั้นพูดว่าอย่างไร การฟังด้วยจิตพื้นฐานจะวอกแวกได้ง่ายและถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ เช่น เบื่อ (ถ้าฟังนาน) โกรธ (ถ้าฟังสิ่งที่ไม่ชอบ) แต่การฟังด้วยสติโดยรู้ลมหายใจไปด้วย จะทำให้การฟังเปลี่ยนเป็นวอกแวกและสอดแทรกด้วยอารมณ์น้อยลง ทุกคนลองทำดู แม้ช่วงแรกจะรู้บ้างไม่รู้บ้างก็ไม่เป็นไร ลองเตือนให้กลับมารู้ใหม่ทำบ่อยๆ ก็จะชำนาญขึ้นเอง
- ขอให้ผู้อบรมหิบบจับปากกา และดินสอ (โดยทั่วไป ในการอบรมจะมีบางคนที่ยิบบจับแบบธรรมดา เหมือนที่เราทำในเวลาปกติ แต่บางคนสามารถหิบบจับด้วยการรู้ลมหายใจ ให้สุ่มถามว่าจับแบบใด) หลังจากนั้น ให้จับครั้งที่ 2 โดยเริ่มใหม่ด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย จากนั้นให้ฝึกการหิบบจับด้วยการรู้ลมหายใจ รู้สัมผัสของปากกา ดินสอ
- (ให้ผู้บรมเล่าถึงประสบการณ์) เห็นไหมคะ/ครับ เวลาที่เรามีสติ จิตเราไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ เราจะอยู่กับกิจนั้นและเก็บรายละเอียดต่างๆ ได้มากขึ้น ฝึกการหิบบจับเป็นกิจกรรมที่เราทำบ่อยและสามารถทำอย่างมีสติได้
- (ลุกขึ้นยืน) ต่อไปขอให้ลุกขึ้นยืน ยืนอย่างมีสติ ด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้สัมผัสของเท้าที่พื้น ลองสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น พร้อมๆ กับรับรู้ลม


หายใจที่บริเวณปลายจมูกไปด้วย จะพบว่าเราสามารถยืนได้นิ่งมากกว่าที่เคยและยืนได้นานโดยไม่รู้สึกรู้สึกระเบือ (ใช้เวลาประมาณ 1 นาที)

- จากนั้นให้ลองเดินไปรอบๆ ห้อง สัก 2-3 รอบ เดินตามปกติ อย่าเดินช้า โดยให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยและรับรู้สัมผัสของเท้าข้างที่สัมผัสกับพื้นไปด้วย จะพบว่าเราเดินได้อย่างมีสติไม่วอกแวกและไม่สอหดแทรกด้วยอารมณ์ต่างๆ เหมือนอย่างที่เคย (ใช้เวลาประมาณ 1 นาที)
- (ประเมินการฝึกด้วยการสูดดม) สามารถหายใจบางส่วน รู้ในกิจที่ทำได้หรือไม่
- ให้จับกลุ่ม 3-4 คน จากประสบการณ์ที่เคยฝึกสมาธิมาแล้วและครั้งนี้ซึ่งเกี่ยวกับประสบการณ์การฝึกสติในการฟังสัมผัสยืนและเดิน ขอให้แสดงความเห็นว่าคุณรู้สึกต่างกันอย่างไรใน 3 ประเด็น (สภาวะการทำงานจิต กระบวนการฝึก เทคนิคและวิธีการ) (ตามใบความรู้ที่ 1.3.2)

สติพื้นฐาน ⇒ ใช้กิจกรรมทางกาย


- ฝึกหายใจบางส่วนเบาๆ เพื่อเป็นปัจจุบัน
Partial awareness of breathing
- ฝึกใจที่: แปรสลับ ฟัง หายใจ ยืน เดิน
awareness of action

ประเมินการฝึก:
สามารถรู้ลมหายใจบางส่วนในกิจที่ทำได้หรือไม่



สมาธิและสติต่างกันอย่างไร (ให้จับกลุ่ม 3-4 คน)

- สภาวะการทำงานของจิต
- กระบวนการฝึก
- เทคนิค/วิธีการ



สรุปสาระสำคัญประโยชน์และวิธีการฝึกสติ

- การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตสงบ และลดความเครียดได้ แต่เมื่อออกจากสมาธิมาใช้ชีวิตประจำวัน จะเริ่มสะสมความเครียดใหม่ จึงต้องการพัฒนาจิตอีกสภาวะหนึ่ง คือการฝึกสติ
- เรามีสติกันอยู่แล้ว แต่สติที่เรามีอยู่จะเบี่ยงเบนหรือวอกแวกง่าย และยังคงสอหดแทรกด้วยอารมณ์ได้ง่าย
- สติที่เราฝึกจะอาศัยลมหายใจซึ่งมีอยู่ตลอดเวลาเป็นที่ตั้งหรือฐานของสติ ควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ เพราะลมหายใจมีคุณสมบัติที่สำคัญคือความเป็นปัจจุบัน ดังนั้นการฝึกสติคือการระลึกอยู่กับกิจที่ทำ หรือการอยู่กับปัจจุบันนั่นเอง
- เพื่อให้การฝึกสติเป็นเรื่องไม่ยาก จึงแบ่งการฝึกสติเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สติพื้นฐาน 2) สติตามการใช้งาน (ตามการใช้งานภายนอก และสภาวะภายใน) และ 3) สติปล่อยวาง

ใบความรู้ 1.3.2 ความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ

ความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ

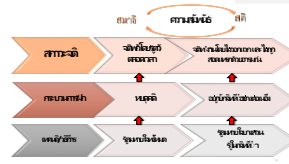
เมื่อฝึกมาถึงจุดนี้ ท่านจะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ สรุปว่า **สมาธิใช้ในการพักจิตโดยรู้ตัวตลอดเวลา** ซึ่งไม่เหมือนการหลับที่เป็นการพักในจิตขั้นพื้นฐานซึ่งไม่รู้ตัว

สำหรับสติที่ใช้ในการทำงาน เมื่อฝึกสติจะสามารถทำให้จิตทำงานได้ โดย **ไม่ออกแวกและไม่ว่าวุ่นหรือถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์** ซึ่งไม่เหมือนการตื่นที่เป็นการทำงานของจิตขั้นพื้นฐาน

ในการฝึกทั้ง 2 ชนิด แม้ว่าจะเราจะใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ แต่ใช้คุณสมบัติของลมหายใจ และใช้ด้วยวิธีการที่ต่างกัน ในการฝึกสมาธิ เราใช้ **การรู้ลมหายใจทั้งหมดที่เข้าออกอย่างต่อเนื่อง** เพื่อให้ความคิดหยุด เนื่องจากลมหายใจสังเกตเห็นได้ยาก การรู้ลมหายใจจึงทำให้ความคิดหยุดและทำให้หยุดอย่างต่อเนื่องจนเกิดความสงบและผ่อนคลาย โดยจัดการกับความคิดและความง่วง ในขณะที่เราฝึกสติด้วยการใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน ด้วยการรู้ลมหายใจบางส่วน ไปพร้อมๆกับรู้ในกิจที่ทำ

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ รวมทั้งความเข้าใจที่ไม่ชัดเจนในการแยกความแตกต่างระหว่างสภาวะจิต 2 แบบนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะสภาวะจิตขั้นสูงกว่า ต้องมีประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการฝึกฝนจึงจะเข้าใจและอธิบายได้ อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะในภาษาไทยนำคำทั้งสองมาจากภาษาบาลี/สันสกฤตที่มีความหมายต่างกันแล้วนำมาใช้ในความหมายที่แทนกันได้ (Synonym) ในความหมายว่าจดจ่อ เช่น ขับรถ อ่านหนังสืออย่างมีสมาธิ หรือโรคสมาธิสั้น ล้วนใช้ในความหมายว่าจดจ่อทั้งสิ้น มิได้หมายถึงสมาธิที่เป็นสภาวะพักของจิตขั้นสูงกว่า

จะเห็นได้ว่าผู้ที่ฝึกสมาธิมาแล้ว จะฝึกสติได้โดยไม่ยาก เพราะมีทักษะในการรู้ลมหายใจมาแล้ว เพียงแต่เปลี่ยนจากรู้ทั้งหมดมาเป็นรู้บางส่วนเพราะสติใช้ในการทำงาน เราจึงต้องมีส่วนสำคัญไปรู้จักต่างๆ นอกจากนั้น การทำสมาธิยังทำให้จิตสงบ ซึ่งช่วยให้มีพลังที่จะฝึกสติหลังจากออกจากสมาธิ และเมื่อเรามีสติจิตไม่ออกแวกกระหว่างวัน ก็จะเข้าสู่สมาธิได้ง่ายเพราะไม่มีเรื่องว่าวุ่น สมาธิและสติ จึงมีความสัมพันธ์และเกี่ยวพันกันและกันทั้ง 2 ประการ นี่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ



ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ

- ขาดประสบการณ์ตรง
- ภาษาไทยใช้เป็นคำแทนกันได้ (synonym) หมายความว่า จดจ่อ

สรุปสาระสำคัญความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ

- สมาธิใช้ในการพักจิตโดยรู้ตัวตลอดเวลา ส่วนสติจะทำให้จิตทำงานได้ โดยไม่วอกแวก และไม่ไร้วุ่นหรือถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์
- กระบวนการ และวิธีการฝึกสมาธิใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่สังเกตได้ยาก ดังนั้น เมื่อเรามุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ความคิดหยุด เกิดความสงบและผ่อนคลาย
- กระบวนการและวิธีการฝึกสติใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน การทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันในกิจต่าง ๆ โดยรู้ลมหายใจบางส่วนไปพร้อม ๆ กับรู้ในกิจที่ทำอย่างต่อเนื่อง
- การทำสมาธิและสติมีความสัมพันธ์และเกี่ยวพันกัน โดยหากทำสมาธิเป็นประจำจะทำให้มีพลังในการฝึกสติ/มีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีสติ จิตจึงไม่วอกแวกง่ายระหว่างวัน ทำให้เมื่อต้องการฝึกสมาธิ จะเข้าสู่สมาธิได้ง่าย

ใบความรู้ 1.3.3 สติตามการใช้งาน

ขั้นตอนที่ 2 สติตามการใช้งาน

การฝึกสติขั้นต้นแรกคือการมีฐานสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ ด้วยการรู้ลมหายใจและรู้ในกิจที่ทำไปพร้อม ๆ กัน ในชีวิตจริงเราสามารถฝึกสติไปตามกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ โดยเรียกรวมการฝึกในขั้นตอนนี้ว่า **การแบ่งสติตามการใช้งาน**

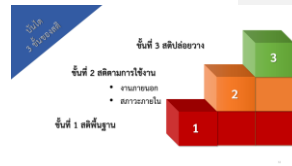
กิจที่เราทำอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือกิจภายนอกหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ และสภาวะภายใน คือการรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เราจึงสามารถแบ่งสติไปตามงานทั้ง 2 ประเภท

ในกรณีของกิจภายนอก ในบางกิจกรรมที่ต้องการความใส่ใจสูง **เราต้องแบ่งสติไปกับงานที่ทำให้มากที่สุด ส่วนที่รู้ลมหายใจจะน้อยลง** จะทำให้เราทำงานที่ต้องใส่ใจได้โดยไม่สะสมอารมณ์และความเครียด ตรงกันข้ามในบางกิจกรรมที่ไม่ต้องการความใส่ใจสูง เราสามารถกลับมาอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้น

ในอีกด้านหนึ่งคือส่วนที่เกี่ยวข้องกับ**สภาวะภายใน** หาก**ในขณะที่ทำกิจกรรมท่านเกิดอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น** เช่น โกรธ ว้าวุ่น ท้อแท้ ฯลฯ ท่าน**สามารถทำให้ใจสงบได้โดยอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้นอยู่กับสิ่งที่ทำให้น้อยลง** ทำให้ท่านยังสามารถทำกิจกรรมต่อไปได้โดยจิตใจของท่านยังรักษาความสงบไว้ได้

เรามาร่วมฝึก**สติตามการใช้งานภายนอก**กัน

- ขอให้ลุกขึ้นยืน รอบแรก เราจะฝึกสติโดยการยืนในท่าที่ไม่ชอบ เช่น ยืนท่าสควอท (กางขา ย่อเข่าคล้ายจะนั่งเก้าอี้ นิ่งค้างไว้) หรือยืนบนขาข้างเดียว ขอให้ยกขาขึ้นข้างหนึ่ง แล้วนับหนึ่งถึงสิบแล้วค่อย ๆ วางลง (ปกติ ในครั้งแรกจะมีการเซ หรือวางเท้าลงก่อนจะนับถึงสิบ)
- เราจะทำกันอีกรอบ โดยคราวนี้ ขอให้ทำสมาธิสมาธิ 5-6 ลมหายใจ หลังจากนั้น รู้ลมหายใจเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ ยกขาขึ้นหนึ่งข้าง รับรู้เท้าที่รับน้ำหนักให้มาก นับหนึ่งถึงสิบ ค่อย ๆ วางขาลง (รอบนี้ ส่วนใหญ่จะทำได้ดีกว่ารอบที่แล้ว)
- (ประเมินการฝึกให้ผู้อบรมเล่าถึงประสบการณ์) **เห็นความแตกต่างหรือไม่ เอาไปใช้ในในชีวิตจริงได้อย่างไร**
- จะเห็นว่าเวลาที่เรามีสติกับงานภายนอก โดยใส่ใจกับงานให้มากที่สุด อยู่กับลมหายใจเพียงเล็กน้อย เราจะทำงานภายนอกได้ดีขึ้น **ช่วยให้ทำในสิ่งที่ใส่ใจได้ดีขึ้นโดยไม่เครียด/ว้าวุ่น**



2. สติตามการใช้งาน สติตามการใช้งาน คือการรู้ลมหายใจ มากน้อยตามการใช้งาน

- งานภายนอก เมื่อต้องใส่ใจจด ให้ความสำคัญน้อย รูปกิจที่ทำไม่มาก
- สภาวะภายใน เมื่อจิตใจวุ่น ไม่รู้ลมหายใจไม่ชัดหรือไปกับการทำกิจ

ฝึกแบ่งสติตามการใช้งานภายนอก :
รู้ลมหายใจมากน้อยตามการใช้งาน

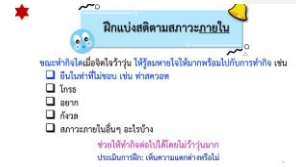
เมื่อต้องใส่ใจจด ให้ความสำคัญน้อย รูปกิจที่ทำไม่มาก เช่น

- ยืนในท่าที่ไม่ชอบ เช่น ยืนขาเดียว หรือยืนท่าสควอท
- นั่งเก้าอี้
- มีกิจกรรมอื่นๆ เช่น ขับรถ

ช่วยให้ทำในสิ่งที่ใส่ใจได้ดีขึ้นโดยไม่เครียด/ว้าวุ่น
ช่วยให้ทำในสิ่งที่ใส่ใจได้ดีขึ้นโดยไม่เครียด/ว้าวุ่น

ต่อไปเป็นการฝึกสติตามสภาวะภายในด้วยการทำ Squat 10 ครั้ง

- ขอให้ลุกขึ้นยืน เราจะทำ Squat 10 ครั้ง
- เมื่อทำเสร็จให้ถามความรู้สึก (ส่วนใหญ่จะรู้สึกเหนื่อย)
- ลองทำอีกครั้ง ด้วยการทำสมาธิสมาธิ 5-6 ลมหายใจก่อน หลังจากนั้นให้อยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น อยู่กับร่างกายให้น้อย แล้วทำท่า Squat อย่างต่อเนื่องพร้อมกัน 10 ครั้ง
- (ประเมินการฝึกให้ผู้อบรมเล่าถึงประสบการณ์) เห็นความแตกต่างหรือไม่
- จะเห็นว่าเวลาที่เรารู้ลมหายใจมาก ๆ เมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรง จะทำให้ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่รุนแรง ซึ่งในที่นี้คือ ความเหนื่อยลดน้อยลง ช่วยให้เราทำกิจต่อไปได้โดยไม่ว่าเหนื่อยมาก



สรุปสาระสำคัญสติตามการใช้งาน

- สามารถจำแนกการฝึกสติตามการใช้งานเป็น 2 ประเภท คือ สติตามการใช้งานภายนอก และสภาวะภายใน
- สติตามการใช้งานภายนอกใช้ในกิจกรรมที่ต้องการความใส่ใจสูง ให้เราต้องแบ่งสติไปกับงานที่ทำให้มากขึ้น รู้สึกเหนื่อยใจจะน้อยลง ทำให้เราทำงานที่ต้องใส่ใจได้โดยไม่สะสมอารมณ์และความเครียด
- สติตามสภาวะภายในใช้เมื่อเกิดอารมณ์ที่รุนแรงขึ้นขณะทำกิจกรรม เช่น โกรธ ว่าวุ่น ท้อแท้ ฯลฯ ให้อยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น อยู่กับสิ่งที่ทำให้น้อยลง จะทำให้ใจสงบลงได้

ใบความรู้ที่ 1.3.4 สติปล่อยวาง

ขั้นตอนที่ 3 สติในจิตหรือปล่อยวาง (ปัญญาภายใน)

เมื่อฝึกมีสติในกายจนชำนาญแล้ว จะช่วยให้สามารถยกระดับในการพัฒนาปัญญาภายในที่จะสามารถปล่อยวาง เพราะเข้าใจในธรรมชาติของจิตที่ย่อมเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องไปยึดติดหรือตอบโต้ ใช้วิธีสังเกตความรู้สึก เช่น เวลาโกรธ ก็ให้รู้ลมหายใจไปพร้อมกับสังเกตความรู้สึกโกรธ ดูการเปลี่ยนแปลงในการเกิดขึ้นและดับไปของความโกรธ ก็จะเกิดประสบการณ์ที่เป็นปัญญาภายในคือการวางใจให้เป็นกลางหรือการปล่อยวาง เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ จะทำให้ปัญญาภายในขยายตัวขึ้นตามลำดับ

การปล่อยวางหรือปัญญาภายในเป็นเรื่องของจิต ซึ่งทำได้ด้วยการยกระดับจากสติในกายให้เป็นสติในจิต จิตที่สังเกตง่ายคือความรู้สึกรุนแรง เช่น ความเหนื่อย ความโกรธ และความรู้สึกนึกคิดที่หยาบจะสังเกตได้ง่าย หากเรามีสติกับกิจที่ทำจะเปลี่ยนจากผู้ประสบเป็นผู้สังเกต ซึ่งเป็นภาวะที่แตกต่างกันระหว่าง “ฉันโกรธ” กับ “ฉันเห็นความโกรธ” หรือ “ฉันเหนื่อย” กับ “ฉันเห็นความเหนื่อย” คล้ายกับเอาตัวเราออกมาจากสถานการณ์มาเป็นผู้สังเกตการณ์ จะทำให้เราสามารถปรับตัวหรือรับมือกับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น หรือปล่อยวางสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น

การสังเกตความรู้สึกอาจสังเกตได้ 3 วิธี ตามองค์ประกอบของความรู้สึกและตามความถนัดของผู้สังเกต ได้แก่

- 1) สังเกตภาวะอารมณ์ (Subjective feeling) ที่เกิดขึ้น
- 2) สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติขณะที่เกิดอารมณ์ อาทิ หน้าร้อน

3. สติปล่อยวาง

- ยกระดับจากสติในกาย → จิต (ความรู้สึกนึกคิด)
- จิตมีลักษณะง่าย ๆ คือ ความรู้สึก เมื่อจิตจะรู้ความเปลี่ยนแปลง (ไม่มีคิด - ปล่อยวาง)
- ความรู้สึกที่สังเกตง่ายคือความรู้สึกที่รุนแรง เช่น เหนื่อย โกรธ

องค์ประกอบ 3 ด้าน ของความรู้สึก

- ความรู้สึกทางใจ
- ความคิดที่ประกอบความรู้สึก
- ความเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ (ทำให้เกิดความรู้สึกทางกาย)

ความรู้สึกทางใจ ↔ ความรู้สึกทางกาย

คอตีบตัน ใจสั้น เป็นต้น

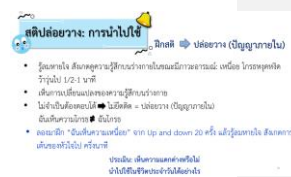
3) สังเกตความคิดที่เกิดขึ้นประกอบความรู้สึกนั้นๆ ดังเช่น เห็นความคิดที่ตำหนิบุคคลที่เราโกรธ

ในโปรแกรมนี้จะใช้วิธีการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกทางกาย เพราะกายกับความรู้สึกทางจิตเป็นเหมือน 2 หน้าของเหรียญเมื่อมีความรู้สึกทางใจก็จะปรากฏเป็นความรู้สึกบนร่างกาย ในทำนองเดียวกันหากกายเป็นทุกข์ หรือสุขก็ส่งผลทำให้ใจรู้สึกทุกข์สุขตามไปด้วยเราเรียกรวมวิธีการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกบนร่างกายนี้ว่า การฟินิจ (focusing)

- เราจะฝึกสติปล่อยวาง ด้วยการ up and down 20 ครั้ง เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของความเห็น้อยที่เกิดขึ้น
- ขอให้ทุกท่านลุกขึ้น ทำสมาธิสมา 5-6 ลมหายใจ หลังจากนั้น รู้สึกหายใจเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ ทำ up and down พร้อม ๆ กัน 20 ครั้ง
- (เมื่อทำเสร็จ) ให้ทุกคนรู้สึกลมหายใจ และสังเกตการเต้นของหัวใจ (อาจให้ผู้เข้าอบรมนำมือขวามาแตะที่บริเวณอกด้านซ้ายที่ตำแหน่งของหัวใจ) โดยสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของความรู้สึกทางกาย โดยไม่ต้องตอบโต้หรือยึดติด ตอนนี เราจะรับรู้ถึงลมหายใจที่ค่อยๆ ซาลง รวมทั้งหัวใจเต้นช้าลงด้วย
- (ประเมินการฝึกด้วยการสอบถามประสบการณ์ผู้เข้าร่วม) เห็นความแตกต่างหรือไม่ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
- การพัฒนาสติในขั้นนี้ ต้องอาศัยการฝึกอย่างต่อเนื่อง จะทำให้สามารถปล่อยวาง และมาเป็นผู้สังเกตการณ์ได้ง่ายขึ้น

การรู้ลมหายใจไปกับการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกเป็นบันไดสำคัญของ
การพัฒนาปัญญาภายในซึ่งเป็นความสามารถในการปล่อยวาง เพราะมีประสบการณ์ตรงของความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของความรู้สึกและความคิดโดยไม่ต้องตอบโต้หรือยึดติด

กระบวนการเหล่านี้จะค่อยๆ พัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป พอทำได้ครั้งหนึ่งต่อไปก็จะเริ่มทำได้มากขึ้น การสังเกตบ่อย ๆ จะทำให้สังเกตได้มากขึ้นในครั้งต่อ ๆ มา จากการรับรู้ความรู้สึกที่หยาบ ๆ เช่น ความโกรธ ความกังวล ก็จะรับรู้ความรู้สึกที่ละเอียดมากขึ้น และพัฒนาความสามารถในการปล่อยวางอารมณ์ที่มีต่อคนใกล้ตัว (ซึ่งปล่อยวางได้ง่ายกว่าคนใกล้ตัว) มาสู่การปล่อยวางอารมณ์ได้



กับคนใกล้ตัว การหมั่นสังเกตความรู้สึกและความคิดนี้จะช่วยลดการเก้บกดหรือ การตอบโต้ด้วยอารมณ์เพราะปล่อยวางได้ เราสามารถสร้างวงจรเรียนรู้ด้วยการฝึกสติในกายและต่อยอดด้วยการฝึกสติในจิต กล่าวคือฝึกสติในจิตหลัง การนั่งสมาธิจะสร้างวงจรเรียนรู้ให้เพิ่มพูนขึ้นได้

โดยสรุป การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย ขั้นตอนการฝึกสมาธิ ประกอบด้วย

1. การฝึกหยุดความคิดด้วยการรู้ลมหายใจ ที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก
2. การฝึกหยุดความคิดจนเกิดความสงบด้วยการรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูกอย่างต่อเนื่อง จัดการกับความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่คิดตาม แต่รู้ตัวและกลับมาตามรู้ลมหายใจทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น
3. การฝึกหยุดความคิดจนเกิดความสงบและผ่อนคลายด้วยการรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องและจัดการกับความวุ่นวายด้วยการยึดตัวตรง หายใจเข้าออกลึกๆ ให้หายใจแล้วกลับมารู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง

การฝึกสติเป็นการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันโดยไม่วอกแวกและไม่ถูก สอดแทรกด้วยอารมณ์ในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ ทั้งทางกาย ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด สามารถฝึกได้โดย

1. การอยู่กับความเป็นปัจจุบันของลมหายใจเข้าออก พร้อมกับแบ่งสติไปรู้จักที่ทำ
2. ฝึกแบ่งสติมากขึ้นไปตามงานที่ทำหรือสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. เมื่อฝึกต่อไป จะพัฒนาเป็นปัญญาภายในได้เพราะสามารถปล่อยวางได้จากการมีสติสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของอารมณ์

การฝึกให้จิตใจมีความสงบด้วยสมาธิและสติในเวลาฝึกอบรมเป็นเรื่องไม่ ยาก แต่การทำให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องไม่่ง่าย เพราะจิตของเราเคยชินกับสภาวะ 2 อย่าง คือ การหลับและการตื่น แต่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิ และมีสติเป็นภาวะใหม่ที่จิตยังไม่คุ้นเคย ประกอบกับวิถีชีวิตที่มีภาระงาน มีความเครียด ความวิตกกังวล อีกทั้งการกระตุ้นค่านิยมทางวัตถุมักจะดึงจิตของเราไปสนใจสิ่งต่างๆ ทำให้เราหลงลืมละเลยไปในที่สุด

การฝึกที่ดีที่สุดเพื่อให้ติดตัว จึงควรฝึกในที่ทำงาน โดยทำให้เป็นวิถีของ การทำงานอย่างมีสติ อาทิ การทำสมาธิก่อนเริ่มงาน และก่อนเลิกงาน การ เสริมสร้างการทำงานอย่างมีสติ โดยใช้ระฆังสติระหว่างวัน หรือการเตือนรูปแบบอื่น ๆ ช่วยทำให้เรากลับมารู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ ดังนั้น เราต้อง

การพัฒนาจิตเป็นวิถีของการทำงาน

- ✓ ทำสมาธิก่อนและหลังเลิกงาน 10 นาที (หลังจบเลิกงาน) มีจิตในระหว่างวัน
- ✓ เสนอการทำงานอย่างมีสติ โดยใช้ระฆังสติระหว่างวัน
- ✓ ทำไปอย่างนี้

ช่วยกันคิดว่าจะทำได้อย่างไร หลังจากนั้น เราจะมาติดตั้งระฆังสติไปพร้อม ๆ กัน (ตามใบความรู้ 1.3.5)

ภายหลังจากติดตั้งระฆังสติ เราจะมาวางแผนการนำสมาธิ/ สติไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และ (ตามใบกิจกรรม 1.3.1) และร่วมกันออกแบบการนำสมาธิ/ สติไปใช้เป็นวิธีหน่วยงาน (ตามใบกิจกรรม 1.3.2)

สรุปสาระสำคัญของสติปล่อยวาง

- การปล่อยวางหรือปัญญาภายในเป็นเรื่องของการยกระดับจากสติในกาย (สติพื้นฐานและสติตามการใช้งาน) ให้เป็นสติในจิต
- จิตที่สังเกตง่ายคือความรู้สึกที่รุนแรง ซึ่งสามารถสังเกตได้จาก 1) ภาวะอารมณ์ (Subjective feeling) ที่เกิดขึ้น 2) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติขณะที่เกิดอารมณ์ อาทิ หน้าร้อน คอติดตัน ใจสั่น เป็นต้น 3) ความคิดที่เกิดขึ้นประกอบความรู้สึกนั้น ๆ เช่น เห็นความคิดที่ตำหนิบุคคลที่เราโกรธ
- โปรแกรมนี้ใช้วิธีการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกบนร่างกายนี้ว่า การพินิจ (focusing)
- วิธีการที่ใช้คือการรู้ลมหายใจคู่ไปกับการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีอยู่ และหายไป

ใบความรู้ 1.3.5 การติดตั้งระฆังสติ

การติดตั้งระฆังสติ

วิธีการสำคัญที่ช่วยให้บุคลากรและองค์กรใช้สมาธิและสติในการทำงานได้อย่างต่อเนื่อง คือ การกำหนดแนวทางที่เป็นวิถีขององค์กร เช่น

- การทำสมาธิ 3-5 นาที ก่อนเริ่มงานและก่อนเลิกงาน
- การส่งเสริมให้มีสติในการทำงานโดยการเปิดระฆังสติช่วยเตือนให้กลับมาสำรวมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ
- การประชุมด้วยสติสนทนา (ซึ่งจะได้เรียนต่อไป)

อีกทั้ง ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ติดตั้งระฆังสติไว้ฝึกสตินอกเวลางาน โดยมีวิธีการติดตั้ง Application ทั้งในคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ ดังนี้

การติดตั้งโปรแกรมระฆังสติ

สามารถติดตั้งในเครื่องคอมพิวเตอร์ และใน Smart Phone

ระบบที่ 1: ติดตั้งในคอมพิวเตอร์

วิธีการติดตั้ง โปรแกรมระฆังสติในคอมพิวเตอร์

1. ไปที่ website ของโครงการที่ <http://thaiMIQ.com/> แล้วกดเข้าไปที่เมนู “ระฆังสติ”
2. กดไปที่ “ระฆังสติ”
3. ปราบภาพให้เลือกว่าเลือกรูปแบบการเตือน (เสียงระฆัง หรือเสียงเปียโน) และจะกำหนดความถี่ในการเตือน





ระบบที่ 2: ติดตั้ง Application ในโทรศัพท์มือถือ
 วิธีการติดตั้ง โปรแกรมระฆังสติในระบบ iOS และ Android
 ระบบ iOS สามารถใช้ Application ชื่อ “Remindful” โดยมีวิธีการติดตั้ง
 ดังนี้

1. เลือกความถี่ในการเตือน โดยให้ตั้งไว้ที่ 5 นาทีต่อการเตือน 1 ครั้ง
2. เลือกรูปแบบเสียงในการเตือนได้ตามความเหมาะสม



ระบบปฏิบัติการ Android สามารถใช้ Application
 ชื่อ “MindBell” โดยเข้าไป play Store เพื่อ Download Application
 และตั้งค่า ดังนี้

1. เมื่อติดตั้ง Application “MindBell” ตั้งค่าเริ่มจากส่วนบนให้โปรแกรม Active และไปตั้งค่าที่ active time
2. เข้า active times ตั้งค่าเวลาเปิด/ปิด ตรงกับเวลาตื่นและเข้านอน และตั้งระยะห่าง (Ring bell) ทุก 5 นาที
3. เข้า reminder action ตั้งระดับเสียงให้เหมาะสมกับการใช้งาน (หรือสามารถปรับใช้เสียงอื่นๆ เช่น เสียงนกร้อง เสียงกระดิ่งหรืออื่นๆ และเป็นระบบสั่นได้)



การวางแผนการนำสมาธิ/ สติมาใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นวิธีหน่วยงาน

องค์กรที่ต้องการสร้างความสุขของบุคลากรจะ**ให้ความสำคัญกับการสร้างบรรยากาศในองค์กรที่ส่งเสริมการทำสมาธิ และการทำงานอย่างมีสติ**

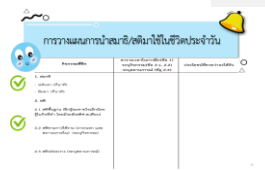
การส่งเสริมการทำสมาธิด้วยการจัดกิจกรรมให้มีการทำสมาธิก่อนและก่อนเลิกงาน โดยอาจใช้ดนตรีสมาธิ (ที่ไม่มีเนื้อร้อง) ประกอบเป็นเวลา 3-5 นาที จัดจังหวะเวลาให้พร้อมเพรียงกัน

ส่วนการสร้างบรรยากาศในการทำงานอย่างมีสติสามารถทำได้โดยใช้โปรแกรมระฆังสติซึ่งสามารถติดตั้งในระบบ ICT และระบบเสียงตามสายไว้ภายในองค์กร ซึ่งโปรแกรมนี้อาจส่งเสียงระฆังเป็นระยะ ๆ ตามเวลาที่เรากำหนด หรืออาจจะใช้วิธีการอื่น ๆ เพื่อเตือนให้บุคลากรกลับมาดูแลสุขภาพ ระวังในกิจที่ทำ ช่วยให้ในแต่ละวันที่มาทำงาน ทุกคนจะมีสติในการทำงานมากขึ้น

ทั้งนี้ บุคลากรในองค์กรจะต้องได้รับการฝึกอบรมเรื่องสมาธิและสติก่อน จึงจะเกิดการเรียนรู้ถึงความสำคัญและวิธีการฝึกสมาธิและสติ ตลอดจนฝึกที่จะเรียนรู้เชื่อมโยงการได้ยินเสียงระฆังกับการกลับมาเตือนตนเองให้ดูแลสุขภาพในกิจที่ทำ

ในช่วงต่อไป เราจะวางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน (ตามใบกิจกรรม 1.3.1)

และร่วมกันออกแบบการนำสมาธิ/สติไปใช้เป็นวิธีหน่วยงาน (ตามใบกิจกรรม 1.3.2



ใบกิจกรรม 1.3.1 วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

หลังจากได้เรียนรู้หลักการ และฝึกการทำสมาธิ และสติมาแล้ว สิ่งสำคัญคือการนำไปใช้อย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องวางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับตัวท่านมากที่สุด

ขอให้ท่านอยู่ในความสงบ และพิจารณาว่าจะนำเรื่องสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรจึงจะเหมาะสมกับตัวท่าน และบันทึกลงในตารางต่อไปนี้

กิจกรรมที่ฝึก	ข้อ 1 ระยะเวลาในการฝึก ข้อ 2.1 และ 2.2 ระบุกิจกรรม ข้อ 2.3 ระบุสถานการณ์	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
1. สมาธิ - หลับตา (กึ่งนาที) - สัมผัส (กึ่งนาที) 2. สติ 2.1 สติพื้นฐาน (ฝึกรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจที่ทำ โดยมีระฆังสติช่วยเตือน) (ระบุ กิจกรรม) 2.2 สติตามการใช้งาน (ภายนอก และ สภาวะภายใน) (ระบุกิจกรรม) 2.3 สติปล่อยวาง (ระบุสถานการณ์)		

ใบกิจกรรม 1.3.2 ออกแบบการนำเสนอ/สตีปใช้เป็นวิธีหน่วยงาน

ขอให้แบ่งกลุ่มตามหน่วยงาน หรือแบ่งกลุ่ม 3-4 คน (กรณีไม่ได้มาเป็นหน่วยงาน) ร่วมกันออกแบบแนวทางการนำเสนอ/ สตีปไปใช้ให้เป็นวิธีหน่วยงาน และบันทึกลงในตารางต่อไปนี้

กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาสมาธิ/ สติ	How ทำอย่างไรให้เข้ากับบริบทหน่วยงาน
<p>1. สมาธิก่อนเริ่มงาน และก่อนเลิกงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เวลา - ระยะเวลา - การนำเสนอ (ใช้สื่อ หรือบุคคล) <p>2.ฝึกสติระหว่างวัน โดยมีสัญญาณเตือน (ระฆังสติ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ติดตั้งระฆังสติแบบไหน ที่เครื่องของใคร - ความถี่ <p>3.อื่น ๆ เช่น วิธีการเตือนรูปแบบอื่น ๆ การประชาสัมพันธ์ การนำไปใช้ในการประชุม เป็นต้น</p> <p>2.3 สตีปลอยวาง (ระบุสถานการณ์)</p>	

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สติในทีม

เรื่องที่ 2.1 สติสื่อสาร : พูดและฟังอย่างมีสติ

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	1. จำแนกการสื่อสารทั่วไปและการสื่อสารอย่างมีสติได้ 2. มีทักษะในการสื่อสารอย่างมีสติ
สาระสำคัญ	1. การสื่อสารโดยทั่วไปมักจะได้รับอิทธิพลของอารมณ์และความคิดลบ ทำให้ขาดการรับฟัง และเกิดการกระทบกระทั่งกันได้ง่าย 2. การสื่อสารอย่างมีสติสามารถทำได้โดยการรู้ลมหายใจขณะพูดและฟัง
อุปกรณ์	1. Power Point พร้อมอุปกรณ์การนำเสนอ 2. ใบความรู้ 2.1.1 และ 2.1.2 3. ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมที่ 2.1.1 4. กระดาษ A4 หรือ Flipchart และอุปกรณ์การเขียน (ถ้ามี)
กำหนดเวลา	60 นาที

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
1	<ul style="list-style-type: none"> เกริ่นนำเชื่อมโยงจากสติในตน เข้าสู่การเรียนรู้ด้านที่สอง คือ สติในทีม อธิบายพื้นฐานการสื่อสารที่ทุกคนเป็นคู่สื่อสารโดยใช้ทั้งวงจภาษาและอวัจนภาษา (ตามใบความรู้ 2.1.1) 	5
2	<ul style="list-style-type: none"> ให้ผู้เข้าอบรมนึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่ทำให้โกรธ ผิดหวัง เสียใจ เครียด หรือกังวลใจ ในองค์กรมา 1 เหตุการณ์ ยกตัวอย่างเช่น <ul style="list-style-type: none"> - มีปัญหาหุดหิดหัวหน้าที่กดดัน อารมณ์เสียใส่ - ลูกน้องไม่รับผิดชอบงาน ทำงานผิดพลาด - เพื่อนร่วมงานไม่ร่วมมือทำงานล่าช้า เป็นต้น 	5
3	<ul style="list-style-type: none"> จับคู่กับเพื่อนในห้อง (อยากขอให้จับคู่กับคนไม่คุ้นเคยกัน) สมมุติบทบาทเป็น A และ B โดยให้ A เล่าเรื่อง ส่วน B ฟังโดยให้สังเกตอารมณ์ความรู้สึก ของ A ซึ่งเป็นผู้เล่า (ตามใบความรู้ในการจัดกิจกรรมที่ 2.1.1 ส่วนที่ 1) 	10
4	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรประเมินหลังการฝึก สุ่มถามผู้เข้าอบรม และสรุปให้เข้าใจถึงการเล่าเรื่องดังกล่าวจะทำให้เกิดอารมณ์ทั้งฝ่ายผู้เล่า และฝ่ายผู้ฟัง (ทั้งในทางสนับสนุน หรือคัดค้าน) จึงควรนำเรื่องสติมาใช้ในการสนทนา โดยรับรู้อารมณ์ หายใจในขณะที่ฟังและพูด ให้ฝึกสติในการพูดด้วยการร้องเพลง Happy Birthday หรือ เพลงดัง ดอกไม้บาน ให้ A และ B ทำกิจกรรมซ้ำเดิมอีกรอบ โดยเริ่มจากทำสมาธิหลับตา 1 นาที และลืมตา 1 นาที ก่อนเริ่มกิจกรรมเล่าเรื่องเดิม 3 นาที อย่างมีสติ (ตามใบความรู้ในการจัดกิจกรรมที่ 2.1.1 ส่วนที่ 2) 	10
5	<ul style="list-style-type: none"> ให้ผู้เข้าอบรมในคู่ทำกิจกรรม พูดคุย เปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นกับ A และ B ในทั้ง 2 รอบว่าแตกต่างกันอย่างไร 	5
6	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็น อภิปรายและสรุปบทบาทของสติในการสื่อสาร (ตามใบความรู้ 2.1.2) 	5
7	<ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง เห็นผลของการใช้สติทั้งในบทบาทผู้พูดและผู้ฟัง โดยสลับบทบาทกันให้ B เป็นผู้เล่า A เป็นผู้ฟังตามกิจกรรม ในข้อ 3 	10

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
	<ul style="list-style-type: none"> ● หลังจากนั้นให้รวม 2 คู่ เป็น 1 กลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ <ul style="list-style-type: none"> - การพูด/ฟังอย่างมีสติ ว่าผลการสนทนาต่างไปอย่างไรกับการไม่ได้ใช้สติ (ตามใบความรู้ในการจัดกิจกรรมที่ 2.1.1 ส่วนที่ 3) - จะนำสติสื่อสารไปใช้ในการทำงานและในครอบครัวได้อย่างไร 	
8	<ul style="list-style-type: none"> ● วิทยากรสุ่มถามความเห็นแต่ละกลุ่ม โดยดูเวลาที่เหมาะสม อาจเลือก 2-3 กลุ่ม 	5
9	<ul style="list-style-type: none"> ● อภิปรายและสรุปบทเรียนจากการทำกิจกรรม และการนำไปใช้ในการทำงาน 	5

ใบความรู้ 2.1.1 องค์ประกอบของการสื่อสาร

ในหน่วยที่ 1 ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้เรื่อง สมมติ สติ ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติของตนเอง ในหน่วยที่ 2 นี้ ทุกคนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับสติที่นำมาใช้ในการทำงานร่วมกับทีม อันได้แก่ สติสื่อสาร และ สติคิดบวก ซึ่งจะช่วยให้เกิดมิตรไมตรี หรือสัมพันธ์ภาพที่ดี ลดอารมณ์รุนแรง และส่งผลให้เกิดความสุขสงบภายในทีมงาน

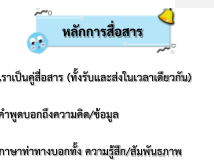
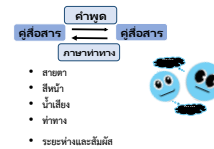
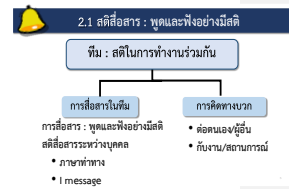
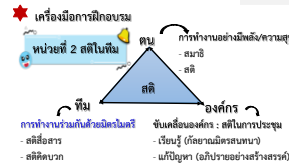
มนุษย์เป็นสัตว์สังคมและใช้การสื่อสารเป็นเครื่องมือสำคัญในการมีปฏิสัมพันธ์ เมื่อมีการสื่อสารทางลบจะทำให้เกิดความไม่พอใจซึ่งกันและนำไปสู่การโต้ตอบหรือสื่อสารทางลบกลับมาเช่นกัน ดังนั้น องค์กรควรกำหนดแนวทางส่งเสริมให้บุคลากรสื่อสารกันทางบวกทั้งการสื่อสารที่เป็นทางการ เช่น การประชุม และการสื่อสารทั่วไปที่ไม่เป็นทางการ

การสื่อสารมีหลักการง่าย ๆ คือ **ทุกคนเป็นผู้สื่อสารโดยเป็นทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสารในเวลาเดียวกัน** ความเข้าใจนี้เป็นเรื่องสำคัญเพราะหมายถึงในขณะที่เราเป็นผู้ฟัง เราได้ส่งสารออกไปด้วย โดยใช้วจนภาษา หรือ ท่าทางการแสดงสีหน้า ซึ่งอาจแสดงออกไปโดยไม่รู้ตัว ในขณะเดียวกันเมื่อเราเป็นผู้พูด เราก็รับสารจากผู้ฟังด้วยว่าเรามีการตอบสนองกลับมามีอย่างไร ดังนั้น หากเราเข้าใจหลักการนี้ จะช่วยให้การสื่อสารเป็นไปในทางที่ดีทั้งในฐานะผู้รับสาร และผู้ส่งสาร ซึ่งสื่อสารโดยใช้ทั้งคำพูด (วจนภาษา) และภาษาท่าทาง (อวจนภาษา) ด้วย

องค์ประกอบของการสื่อสาร

ในการสื่อสารทั่วไป ส่วนใหญ่จะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ใช้ในการพูดคุยปรึกษาหารือประสานงานและติดตามงาน การสื่อสารดังกล่าวมีองค์ประกอบที่ควรให้บุคลากรได้เรียนรู้เพื่อสื่อสารกันทางบวก คือ

1. **คำพูด (วจนภาษา) เป็นส่วนสำคัญในการสื่อสารความคิด**
2. ภาษาท่าทาง (อวจนภาษา) มีส่วนสำคัญในการสื่อสารระหว่างกัน โดยเฉพาะการสบตา สีหน้า น้ำเสียง ท่าทางระยะห่าง หรือแม้กระทั่งการสัมผัสที่เหมาะสม **ภาษาท่าทางมีบทบาทในการบอกความรู้สึกและสัมพันธ์ภาพ**



ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมที่ 2.1.1

การลำดับกิจกรรมจับคู่เรื่อง “สติสื่อสาร”

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกการสนทนาโดยวิธีการจับคู่แลกเปลี่ยนบทบาทกัน ซึ่งมีรายละเอียดมาก สำหรับการจัดกิจกรรมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก วิทยากรจึงควรลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้ชัดเจน ดังนี้

รอบที่ 1 จับคู่ A – B รอบ 1

- 1.1 ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนนึกถึงเรื่องยุ่งยากใจในองค์กรคนละ 1 เรื่อง เช่น ปัญหาเกี่ยวกับร่วมงาน หัวหน้า หรือ การทำงานที่ยังติดขัดไม่เป็นไปตามแผน
- 1.2 จับคู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย ให้เลือกเป็นบทบาท A หรือ B เมื่อเลือกได้แล้ว วิทยากรถาม “ใครเป็น A ยกมือขึ้น” “ใครเป็น B ยกมือขึ้น” เพื่อให้มั่นใจว่าตกลงกันได้แล้ว
- 1.3 เข้าสู่ขั้นตอนการสนทนา

- ให้เวลา A เตรียมตัว 1 นาที บอกให้ A และ B ทราบว่า หาก A เล่าจบก่อนขอให้ทั้งคู่ หยุดครอเพื่อนในห้องอย่างเงียบ ๆ
- A เล่าเรื่องที่ยุ่งยากใจในที่ทำงาน 1 เรื่อง 3 นาที ซึ่งนานพอที่จะเล่าได้ทั้งเรื่อง สมาชิกไม่ต้องพะวงเรื่องเวลา วิทยากรจะเตือน ½ นาที ก่อนหมดเวลา
- B ตั้งใจฟัง โดยการสบตา/พยักหน้า และฟังจับให้ได้ทั้งความคิด (จากคำพูด) และความรู้สึก (จากภาษาท่าทาง) ซักถามได้เท่าที่จำเป็น

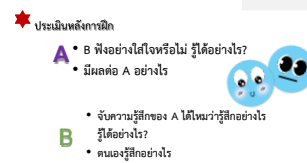
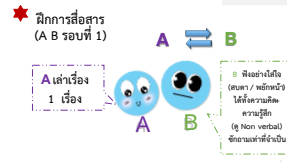
- 1.4 หลังจากครบ 3 นาที วิทยากรชวนประเมินหลังการฝึกโดยขอให้ทุกคนหันหน้ามาทางวิทยากร เริ่มจากสอบถาม A (ผู้เล่า) 2-3 คน

- B ฟังอย่างไรหรือไม่รู้ได้อย่างไร
- การตั้งใจฟังของ B มีผลต่อ A อย่างไร

- 1.5 ประเมินหลังการฝึก สอบถาม B โดยสุ่มถาม 2-3 คน

- จับอารมณ์ความรู้สึกของผู้เล่า (A) ได้หรือไม่ เขาารู้สึกอย่างไร B รู้ได้อย่างไร
- รู้สึกอย่างไร ขณะฟัง A เล่าเรื่อง (ส่วนใหญ่มักจะมีในทางคล้อยตาม อาจมีส่วนน้อยที่รู้สึกต่อต้าน)

การสื่อสารภายในทีม : ฝึกการสนทนา
จับคู่เล่าเรื่องที่ทำได้ยุ่งยากใจ
(โกรธ/ผิดหวัง/เสียใจ/หนักใจ)
ในองค์กร



สรุป

- การฟังอย่างตั้งใจ (สบตา พยักหน้า)
- ทำให้เกิดความไว้วางใจ ที่เล่า
- เมื่อมีความรู้สึกจะแสดงออกทางใบหน้า คำพูด
- มีผลกระทบทำให้เกิดความรู้สึกในทางคล้อยตาม /ต่อต้าน

1.6 สรุปให้เห็นว่าการสนทนาทั่วไป เมื่อมีความรู้สึกที่ค่อนข้างรุนแรงคนเราจะแสดงออกผ่านภาษาท่าทาง ซึ่งส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกของผู้ฟัง

วิทยาการสรุปการเรียนรู้ และการนำไปใช้

- การสบตา พยักหน้าของผู้ฟัง จะทำให้ผู้เล่า เกิดความไว้วางใจ กล้าเล่า และแสดงอารมณ์ ออกมาทางสีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง อย่างเต็มที่
- การเล่าด้วยอารมณ์แสดงออกผ่านสีหน้าท่าทาง จะส่งผลต่อผู้ฟังให้เกิดอารมณ์คล้ายตามหรือต่อต้าน
- การนำไปใช้ หากต้องการให้ใครเปิดใจ ไว้วางใจ พูดความในใจออกมา เราควรตั้งใจฟัง มองหน้า สบตาผู้พูด และไม่พูดแทรกในขณะที่ผู้พูดกำลังเล่าเรื่อง

รอบที่ 2 จับคู่ A – B รอบ 2

2.1 แจ้งให้ผู้เข้าอบรมทราบว่าเราจะฝึกรอบ 2 โดยใช้คู่เดิม บทบาทเดิม เรื่องเดิม แต่จะเปลี่ยนเป็นการพูดและฟังอย่างมีสติ โดยรู้ลมหายใจในขณะที่พูดและฟังอย่างต่อเนื่อง

2.2 ฝึกเพิ่มเติมเทคนิคการพูดอย่างมีสติ ซึ่งยากกว่าการฟังอย่างมีสติที่ทุกคนเริ่มคุ้นเคย (รู้ลมหายใจขณะฟังอย่างต่อเนื่อง) เพราะการพูดจะมีลมหายใจเฉพาะลมหายใจเข้า ส่วนลมหายใจออกจะผ่านกล่องเสียงมาออกทางอวัยวะประกอบเสียงในปาก การรู้ลมหายใจในขณะที่พูดจึงเป็นการรู้ลมหายใจเฉพาะลมหายใจเข้า

2.3 ขอให้ผู้เข้าอบรมฝึกการพูดง่ายๆ ผ่านการร้องเพลง เช่น เพลง “Happy Birthday” หรือ “ดั่งดอกไม้บาน” โดยไม่ต้องแสดงท่าทางประกอบ ขอเพียงรับรู้ลมหายใจระหว่างการร้อง ขอให้ร้องซ้ำๆ ไม่ต้องรีบ **โดยให้สังเกตจังหวะการหายใจเข้าเป็นระยะๆ** หลังจากร้องจบ ให้ประเมินร่วมกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าเวลาร้องเพลง จะเป็นการหายใจออก เมื่อหมดลมหายใจออกตอนจบประโยค จะต้องหายใจเข้าก่อน จึงจะร้องเพลงท่อนต่อไปได้ ถ้าเราฝึกรู้ลมหายใจจากการร้องเพลงจะช่วยให้พูดอย่างมีสติมากขึ้น จากนั้นให้ร้องเพลง Happy Birth Day (หรือดั่งดอกไม้บาน) อีก 1 รอบ เพื่อฝึกสติในการพูดด้วยการรู้ลมหายใจออกเป็นระยะๆ ให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง


2.4 A – B หันกลับมาเตรียมเล่าเรื่องเดิม 3 นาที โดยก่อนเล่า ขอให้ทุกคนทำสมาธิหลับตา 1 นาที ทำสมาธิลืมตา 1 นาที แล้วให้ทุกคนเล่าและฟังอย่างมีสติ รู้ลมหายใจออกขณะเล่าและรู้ลมหายใจเข้าออกขณะฟัง

2.5 ระหว่าง 3 นาทีนี้ วิทยากรควรกำกับเสียงระฆังสติให้ถี่ขึ้น **โดยให้ตีหรือดังทุก 1 นาที** เพื่อช่วยเตือนสติขณะทำกิจกรรม

2.5 หลังครบ 3 นาที ให้ทั้งคู่แลกเปลี่ยนว่าการสื่อสารครั้งนี้ต่างกับครั้งแรกอย่างไร วิทยากรประเมินหลังการฝึกโดยสอบถาม 2-3 คู่

- เริ่มจากสอบถาม A ว่าสามารถรู้ลมหายใจในระหว่างการพูดได้ไหม
- สอบถาม B ว่า
 - การเล่าครั้งนี้ของ A ต่างจากครั้งแรกอย่างไรทั้งด้านเนื้อหาและอารมณ์ (ชักถามให้เห็นทั้งการเล่าที่มีรายละเอียดและการลำดับความคิดที่ดีขึ้น = ไม่วอกแวก และแสดงอารมณ์น้อยลง = ไม่ถูกสอตแทรกด้วยอารมณ์)

★ **คำถามชวนคิด**



- สติคืออะไรคืออะไร ทำได้อย่างไร
- สติในการพูด สติในการฟัง อะไรยากกว่ากัน


ฝึกการพูดโดยรู้ลมหายใจ

เพลงสวดอโณมโน
" ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ดังดอกไม้บาน
กลมโอบอุ้มทั่ว สดชื่นมีน้ำเย็น
ส่งความสุข สันติมา "

เพลง Happy Birthday

"Happy Birthdayo you
Happy Birthdayo you
Happy Birthday
Happy Birthdayo you"

★ **ฝึกสติสื่อสาร (A B รอบที่ 2)**




A เล่าเรื่องเดิม อย่างมีสติ (รู้ลมหายใจเข้าเป็นระยะๆ ระหว่างเล่า)

B ฟังอย่างมีสติ (รู้ลมหายใจเข้าออก ระหว่างฟัง)

★ **ประเมินหลังการฝึก B**

A เล่าต่างจากเดิมอย่างไร

B ฟังต่างจากเดิมอย่างไร



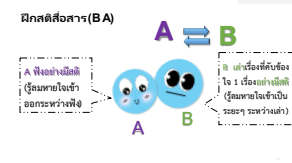
- การฟังของ B รอบนี้แตกต่างจากการฟังรอบแรกอย่างไร (ฟังด้วยใจ เป็นกลางมากขึ้น เข้าใจเรื่องราวโดยปราศจากการคล้อยตามหรือต่อต้าน B ก็ฟังอย่างสงบมากขึ้น)

2.6 สรุปตาม PowerPoint เพื่อนำไปสู่การฝึก B – A

รอบที่ 3 จับคู่สลับบทบาท B-A

- 3.1 กำหนดบทบาทใหม่ให้ B เป็นผู้เล่า A เป็นผู้ฟัง เน้นว่าครั้งนี้จะฝึกคนเดียว โดยใช้กติกาสื่อสารให้ทั้งคู่มีสติรู้ลมหายใจในขณะที่พูดและฟัง
- 3.2 ฝึกเช่นเดียวกับขั้นที่ 2 ของ A - B
- 3.3 หลังครบ 3 นาที ให้จับคู่กลุ่มรวม 2 คู่เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน 3 นาที ถึงผลของสติสื่อสารทั้งในด้านการพูดและการฟัง
- 3.4 วิทยากรตอบข้อซักถามและสรุปตาม PowerPoint อีกครั้ง เชื่อมโยงกับความสำคัญของการทำงานเป็นทีมที่ต้องใช้สติในการสื่อสารทั้งด้วยคำพูด และภาษาท่าทาง และการประยุกต์ใช้ในการประชุมตามหัวข้อต่อไป

สติสื่อสารจากสื่อสารด้วยจิตพื้นฐาน		
หลังสติ	สติในการพูด	สติในการฟัง
❖ ไม่อวดแวด	❖ ลำดับการพูดได้ชัดเจน	❖ เข้าใจไม่มากขึ้น
❖ ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์	❖ ลดความรุนแรงของอารมณ์	❖ ฟังด้วยใจที่เป็นกลาง (ลดความรู้สึกในทางคล้อยตามหรือต่อต้าน)
* รวมผลการสื่อสารออนไลน์		



★ กลุ่ม 4 คน (2 คู่)

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ฝึกสติของ A และ B ไปประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)

1. ในฐานะผู้เล่า : สติมีต่อการเล่าอย่างไร (4 นาที สรุป 1 นาที)
2. ในฐานะผู้ฟัง : สติมีต่อการฟังอย่างไร (4 นาที สรุป 1 นาที)

หลังสติ	สติในการพูด	สติในการฟัง
❖ ไม่อวดแวด	❖ ลำดับการพูดได้ชัดเจน	❖ เข้าใจไม่มากขึ้น
❖ ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์	❖ ลดความรุนแรงของอารมณ์	❖ ฟังด้วยใจที่เป็นกลาง (ลดความรู้สึกในทางคล้อยตามหรือต่อต้าน)

ระดมโน้ตประชุมโดยมีลมหายใจ (ที่หน้า ๘ ครอบคลุม)

วิทยากรตั้งคำถามสรุปบทเรียน กิจกรรม 2.1.1 รอบที่ 2 และ 3 (กลุ่ม 4 คน)

- ผู้เข้าอบรมค้นพบอะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลของสติ ที่มีต่อการฟัง และ พูด
- ผู้เข้าอบรมนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างในการทำงานเป็นทีม

วิทยากรสรุปบทเรียนและการนำไปใช้

สรุปการพูดและการฟังโดยรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วย เรียกว่าเป็นการพูดและฟังอย่างมีสติ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจสาระสำคัญมากขึ้น ผู้พูดลดอารมณ์รุนแรงลงได้ จึงควรรักษาเรื่องสติในการพูดและฟังไปใช้ทั้งในชีวิตส่วนตัว และการทำงานร่วมกันเป็นทีม ซึ่งจะช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ และสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ใบความรู้ 2.1.2 สติสื่อสาร

จากการทำกิจกรรมในหัวข้อนี้ ที่ผู้เข้าอบรมทุกท่านได้ฝึกเป็นผู้พูด และ ผู้ฟัง ทั้งตอนที่ยังไม่มีสติกำกับ กับ ตอนที่ให้ทุกคนใช้สติ รับรู้ลมหายใจ ทุกท่านคง เห็นแล้วว่า มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

การสื่อสารภายในทีม ระหว่างทีม ภายในองค์กร จะพัฒนาขึ้นเป็นอย่างมาก หากบุคลากรทุกคนได้รับการฝึกฝน ให้สื่อสารระหว่างกันอย่างมีสติหรือสติ สื่อสาร

วิธีการคือ รับรู้ลมหายใจในการพูดและฟังช่วยเกิดสติสื่อสารมากขึ้น สำหรับการมีสติในการฟังคงไม่ยากมากนัก เพราะในขณะที่ฟังให้รับรู้ลมหายใจเล็กน้อยไปด้วย แต่การมีสติในการพูดจะยากกว่า เพราะการพูดเป็นลมหายใจออกที่ผ่าน กล่องเสียงและอวัยวะประกอบเสียงในช่องปากคือเพดานปาก ลิ้น ฟัน ริมฝีปาก ทำให้เกิดเป็นเสียงและคำพูดต่าง ๆ ใน ระหว่างพูดเราจึงมีแต่ลมหายใจเข้า เพราะลมหายใจออกกลายเป็นคำพูดไปแล้ว

กระบวนการนี้เป็นไปโดยจิตใต้สำนึก คือเราไม่เคยรู้ถึงลมหายใจเข้าที่เกิดขึ้น เป็นระยะ ๆ ระหว่างการพูด ดังนั้น การฝึกให้รับรู้ลมหายใจเข้าระหว่างการพูดจะช่วยให้การพูดมีสติ ใคร่ครวญ ลำดับการพูดได้ดีขึ้น ไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรง ส่วนการฟังอย่างมีสติช่วยให้ฟังเข้าใจสาระ ความคิด ความรู้สึกของผู้พูดได้มากขึ้น เพราะฟังด้วยใจเป็นกลาง ไม่คล้อยตามอารมณ์ของผู้พูด

สรุปสาระสำคัญของสติสื่อสาร

- ผู้สื่อสารกันล้วนเป็นทั้งผู้ส่งและผู้รับสารในเวลาเดียวกัน โดยใช้ทั้งคำพูด และ ภาษาท่าทาง
- การสื่อสารที่มีสติทั้งในระหว่างฟัง หรือ ในระหว่างพูด จะทำให้เข้าใจสารมากขึ้น ลำดับการพูดได้ดีขึ้น และลด การสอดแทรกของอารมณ์ หรือการคล้อยตามอารมณ์ของผู้ส่งสาร
- การสื่อสารด้วยคำพูดมีผลต่อความคิด การสื่อสารด้วยภาษาท่าทางมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับสาร

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สติในทีม
เรื่องที่ 2.2 สติสื่อสารระหว่างบุคคล

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจบทบาทของสติสื่อสารที่มีผลต่อการใช้วัจนภาษา และอวัจนภาษาในการสื่อสารกับผู้อื่น 2. มีทักษะการใช้ “ภาษานั่น” และอวัจนภาษาที่สอดคล้องกันในการสื่อสารกับผู้อื่น 3. สามารถนำ “กติกาสติสื่อสาร” ไปใช้ในการทำงานเป็นทีม 4. เข้าใจความแตกต่างระหว่าง กลยณมิตรสนทนา (Dialogue) กับ การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)
สาระสำคัญ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสื่อสารระหว่างบุคคลที่ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพต้องอาศัยสติในการสื่อสารทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาซึ่งตรงกันข้ามกับการสื่อสารแบบอัตโนมัติที่มักก่อให้เกิดปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ทีมงาน 2. “ภาษาแก” จะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ (ตำหนิ ว่ากล่าว สั่งสอน) ขณะที่การใช้ “ภาษานั่น” จะทำให้เกิดความเข้าใจกัน และสื่อสารกันได้ดีขึ้น ซึ่งจะต้องอาศัยสติในการสื่อสาร 3. สามารถนำไปใช้ในทีมด้วยกติกาสติสนทนา
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power Point สไลด์ 2. ใบความรู้ 2.2.1 และ 2.2.2 3. ใบกิจกรรม 2.2.1 4. กระดาษ A4 หรือ Flipchart และอุปกรณ์การเขียน (ถ้ามี)
กำหนดเวลา	60 นาที

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
1	ทบทวนพื้นฐานการสื่อสารด้วยวจนภาษาและอวจนภาษา ขยายความ ความสำคัญของการใช้วจนภาษาในการสื่อสาร พร้อมตัวอย่าง	5
2	อธิบายการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เป็นไปได้ด้วยดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสื่อสาร ด้วยการใช้ภาษา “ภาษาแก” หรือ “ภาษาดัน” พร้อมยกตัวอย่าง (ตามใบ ความรู้สำหรับวิทยากร 2.2.1)	10
3	ให้แต่ละคนลองทบทวนอย่างมีสติถึงการสื่อสารกับผู้อื่นที่เป็นปัญหา 1 เรื่องและแนวทางการปรับปรุงใหม่ ตามใบกิจกรรม 2.2.1	5
4	<ul style="list-style-type: none"> ● แบ่งกลุ่ม 3-4 คน (อาจใช้กลุ่ม 4 คนเดิม) จากนั้นให้เล่าประสบการณ์ตาม ใบกิจกรรม 2.2.1 และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ● ให้กลุ่มเลือก 1 เรื่องมาเตรียมนำเสนอด้วยวิธีการแสดงบทบาทสมมติ โดย แบ่งเป็น 2 ตอน <ul style="list-style-type: none"> - ตอนที่ 1 การสื่อสารที่เป็นปัญหา ซึ่งมักเป็นคำพูด “ภาษาแก” ผสม อวจนภาษาที่สอดคล้องกัน - ตอนที่ 2 การสื่อสารอย่างมีสติด้วยวจนภาษา (ภาษาดัน) และ อวจนภาษาที่สอดคล้องกัน 	15
5	วิทยากรให้กลุ่มนำเสนอ อภิปรายและสรุป สมาชิกกลุ่มบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้	5
6	บรรยายการนำไปใช้ในทีมด้วยกติกาสื่อสารและสติในการประชุมตามใบ ความรู้ในการจัดกิจกรรม 2.2.2	10
7	วิทยากรอธิบายการสื่อสารอย่างเป็นทางการ โดยเฉพาะการประชุม องค์กรที่มี ความสุขจะเน้นการสื่อสารแบบใหม่ด้วยการสนทนา 2 รูปแบบ คือ กัลยาณมิตรสนทนาและการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (ตามใบความรู้ 2.2.2)	10

หมายเหตุ: ในการอบรมบุคลากรที่มี 2 หน่วยการเรียนรู้ ควรแทรกการเรียนรู้สติในการประชุมลงในแผนนี้
โดยแบ่งกลุ่มให้มีสมาชิก 5-6 คน จากทีมงานเดียวกัน ให้ฝึกประชุมด้วยสติสนทนา (ทำสมาธิหลับตา 1 นาที
ตามด้วยกติกาสื่อสาร) พูดคุยกันเพื่อกำหนด ความถี่ของการประชุม และกำหนดวาระที่จะใช้กติกาสื่อสาร
กัลยาณมิตรสนทนา หรือ กติกาของการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ ก่อนนำเสนอและสรุป

ใบความรู้ 2.2.1 ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร

การเรียนรู้ในหัวข้อที่แล้วเกี่ยวกับสติสื่อสาร ผู้เข้าอบรมได้รู้จักการสื่อสารด้วยภาษา 2 แบบ ได้แก่

1. วจนภาษา หรือ คำพูด ซึ่งมีผลต่อความคิดของผู้ฟัง
2. อวจนภาษา หรือ ภาษาท่าทาง ซึ่งรวมทั้งน้ำเสียง ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้ฟัง

ซึ่งเรายังได้ค้นพบอีกว่า หากมีการใช้สติสื่อสาร รับรู้ลมหายใจขณะพูด หรือ ฟัง จะช่วยให้คุณภาพการสื่อสารของเราดียิ่งขึ้น เพราะไม่วอกแวก หรือถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์

ในหัวข้อนี้ ผู้เข้าอบรมจะได้เรียนรู้สติสื่อสารผ่านการใช้ภาษาทั้ง 2 แบบ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น จากการจัดอบรมในหัวข้อนี้น่าประทับใจไม่ถ้วนพบ ว่า ผู้เข้าอบรมชอบการเรียนรู้ในบทนี้มาก เพราะเห็นภาพชัดเจนระหว่างการใช้สติสื่อสารกับการไม่ได้ใช้ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันช่วยสร้างสัมพันธภาพให้ดีขึ้น

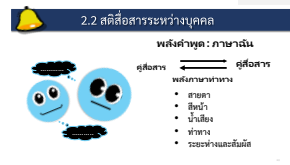
การทำงานในทีม หรือระหว่างทีม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่สำคัญมาก มีผลต่อบรรยากาศในการทำงานที่อาจจะราบรื่น หรือ สะดุดลื่นล้ม จากประสบการณ์พบว่า **สิ่งที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของสัมพันธภาพอย่างมาก คือ วิธีการสื่อสาร** หากมีปัญหาในการสื่อสารจะส่งผลเสียต่อสัมพันธภาพ สูญเสียความไว้วางใจและทำให้ความขัดแย้งจากเรื่องงานลุกลามกลายเป็นความขัดแย้งส่วนตัว ส่งผลเสียต่อการทำงานภายในทีม

การสื่อสารทางลบส่วนใหญ่เกิดขึ้นขณะที่ผู้สื่อสารมีอารมณ์ลบ หรือ ความเครียด ทำให้การสื่อสารเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นอัตโนมัติ โดยไม่ทันคิดหรือตั้งใจ สติสื่อสารจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งทั้งในการใช้วจนภาษา และอวจนภาษา (คำพูดและภาษาท่าทาง)

เมื่อสื่อสารอย่างมีสติ ผลที่เกิดอันดับแรก คือ ช่วยให้การสื่อสารด้วยอวจนภาษา หรือ ภาษาท่าทาง น้ำเสียง ดีขึ้น

ลองนึกถึงภาพแม่เมื่อทำอาหารเข้าเสิร์ฟจะตะโกนเรียก ลูกมาทานข้าว ลูกก็ไม่มาจนต้องใช้เสียงดังขึ้นเรื่อย ๆ หรือต้องไปดูว่าด้วยความโกรธ และ แสดงสีหน้าท่าทางที่ไม่พอใจอย่างมาก

หากแม่ลองตั้งสติรับรู้ลมหายใจเสียก่อน จะสังเกตเห็นว่าลูกยังทำกิจกรรมของตนเองอยู่ แม่จะเดินเข้าไปหา สบตา ตะแคงไหล่ และพูดกับลูกอย่างนุ่มนวล



พลังภาษาท่าทาง	
เปิดใจไม่ปิด	ยิ้มดีใจดี
แสดงออกทันที	โกรธควบคุม
หันที่รู้สึกนึกคิด	แสดงออกอย่างเหมาะสม

ตัวอย่าง

- * การเรียกลูกมากินข้าว
- * การลงมือในการสนทนาระหว่างเพื่อนร่วมงาน หรือ ตัวนำกับลูกน้อง

ว่า “ทานข้าวกันนะลูก” ผลที่ได้รับจะต่างกันอย่างมาก

อีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ในการทำงานระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง หัวหน้ามีความเครียด ถูกกดดันให้ต้องส่งรายงานประจำเดือนฉบับสมบูรณ์ก่อนถึงวันประชุมอีก 2 วันข้างหน้า จากปริมาณงานที่ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้ากับลูกค้าอีกหลายราย ทำให้หัวหน้าเรียกลูกน้องมาสั่งงานด่วนให้รีบทำรายงานให้เสร็จวันนี้ ลูกน้องขอต่อรอง เพราะมีนัดจะพาพ่อป่วยไปหาหมอเย็นนี้ และขอทำตอนค่ำ ๆ จะรีบมาส่งแต่เช้า หัวหน้าไม่พอใจจึงตวาดเสียงดัง หากหัวหน้ามีสติ กลับมารับรู้ลมหายใจ ใคร่ครวญด้วยเหตุและผลไม่เอาแต่ใจตัวเอง ก็จะเข้าใจ เห็นใจลูกน้องที่ต้องดูแลครอบครัวและพยายามที่จะช่วยอย่างเต็มที่

วิธีการสื่อสารยังแบ่งได้อีก เป็น 2 แบบ ได้แก่การใช้ “ภาษาแก่”(You-message) และ “ภาษาฉัน” (I-message)

“ภาษาแก่” เป็นการพูดในลักษณะ สั่งสอน ตำหนิหรือบ่นว่าผู้อื่น ซึ่งมักจะทำให้ผู้รับสารเกิดความรู้สึกต่อต้านและเข้าใจผิดได้ง่าย การพูดหรือสื่อสารด้วย “ภาษาแก่” มักเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ ปราศจากการยั้งคิด

“ภาษาฉัน” เป็นการพูดแสดงความรู้สึก ความคิดและความต้องการของผู้สื่อสารโดยปราศจากการสอดแทรกด้วยอารมณ์ ในทางจิตวิทยาพบว่า การสื่อสารแบบนี้ทำให้เกิดความเข้าใจกันและกัน และมีการสื่อสารสองทางได้ดี การพูดหรือสื่อสารแบบ “ภาษาฉัน” ต้องอาศัยสติรู้ลมหายใจและใคร่ครวญก่อนพูด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีลูกน้องพนักงานใหม่ทำรายงานตัวเลขทางบัญชีผิดพลาด

หัวหน้าใช้ “ภาษาแก่”: นี่ทำผิดอีกแล้วนะ สอนไปตั้งหลายรอบทำไมยังทำผิดซ้ำ ๆ พร้อมสีหน้าบึ้งตึง และน้ำเสียงที่เกรี้ยวกราด หากหัวหน้ามีสติระลึกได้ กลับมารู้ลมหายใจก่อนจะพูดออกไป ปราศจากอารมณ์ลบ เปลี่ยนมาใช้ “ภาษาฉัน” : น้องคะ พี่ตรวจพบว่ารายงานที่ส่งมา มีข้อผิดพลาดจุดเดิม ๆ ที่พี่เคยสอนไปแล้ว น้องยังติดขัดอะไร ไม่เข้าใจตรงไหนที่อยากให้อธิบายเพิ่มเติมบ้างคะ

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสัมพันธ์ภาพที่จะพัฒนาความเข้าใจ และความไว้วางใจ หากเราใช้การสื่อสารอย่างมีสติทั้งด้วยคำพูดและภาษาท่าทางให้เป็นวิถีที่จะช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพทั้งในองค์กรและกับผู้รับบริการทั้งจากภายในและภายนอก ตลอดจนนำไปใช้ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวได้อีกด้วย

ภาษาแก่ (You Message)	ภาษาฉัน (I Message)
<ul style="list-style-type: none">ผู้สนทนาปฏิบัติถูกคำพินิจสั่งสอนตอบโต้ด้วย You Messageเป็นอัตโนมัติ จากจิตพื้นฐาน	<ul style="list-style-type: none">ผู้สนทนาเข้าใจ ความรู้สึก/ ความห่วงใยตอบสนองด้วย I Messageทำให้ชวนด้วยสติ จากสติขั้นสูงกว่า

ตัวอย่าง ภาษาแก่ (You Message)	ตัวอย่าง ภาษาฉัน (I Message)
<ol style="list-style-type: none">ทำไมเขียนมาช้ามีสตูดิโอบนเบสิคอีกกี่ระบบก็ครั้ง ๆ ว่างไม่จำแะคิดมาให้ถึงใจ เอะอะไรคิด ถึงทำแบบนี้	<ol style="list-style-type: none">ฉันเป็นห่วงนะที่เธอไม่ทันอยากได้ในตรงเวลาฉันอยากได้เธอ ควบคุมระบบให้เรียบร้อยก่อนจะส่งฉันมีสติที่จะไม่ใช้คำตำหนิคำแนะว่า ขำจนเธอขลุ่ยไถมัน

ส่งเสริมหัวใจและพูดภาษา “ฉัน” ด้วยคำพูดตนเอง

สรุปสาระสำคัญของภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร

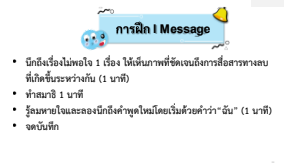
- ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร แบ่งตามการใช้งาน เป็น 2 ประเภท คือ คำพูด และ ภาษาท่าทาง และการสื่อสารทางลบ มักจะเกิดแบบอัตโนมัติจากจิตใต้สำนึก ซึ่งส่งผลต่อคู่สื่อสารให้ตอบโต้กลับทางลบเช่นเดียวกัน
- การใช้คำพูดยังแบ่งออกให้ชัดเจนขึ้น เป็น ภาษาแก่ กับ ภาษาฉันทน์ ถ้าหากผู้ส่งสารใช้สติในการสื่อสาร รับรู้ลมหายใจก่อนพูดออกไป ไม่มีอารมณ์เข้ามาสอดแทรก เลือกใช้ภาษาฉันทน์ จะช่วยให้ผู้รับสารตอบสนองกลับด้วยภาษาฉันทน์เช่นกัน ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมที่ 2.2.1

การลำดับกิจกรรม สติสื่อสาร: ภาษาแกล ภาษาฉัน

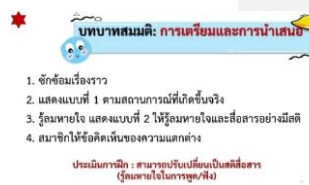
กิจกรรมนี้เป็นการฝึกสติสื่อสาร ด้วยการใช้ภาษาแกล ภาษาฉัน ที่ให้ทุกคนได้ทดลองแสดงผ่านบทบาทสมมติ โดยทุกคนมีส่วนร่วมในประสบการณ์เดียวกัน ที่จะทำให้เห็นผลลัพธ์ที่แตกต่างระหว่างการสื่อสาร 2 วิธีนี้ วิทยากรจึงควรลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้ชัดเจน ดังนี้

- ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนนึกถึงเรื่องที่ไม่พึงพอใจ เกิดอารมณ์ลบ อาจเป็นเรื่องในที่ทำงานหรือในครอบครัว ที่เห็นภาพชัดเจนของการสื่อสารทางลบต่อผู้อื่น และเกิดผลลัพธ์ทางลบ ให้เวลาคิดเรื่อง 1 นาที
- วิทยากรสอบถามใครยังนึกเรื่องไม่ออก ขอให้ยกมือ อาจให้เวลาอีกเล็กน้อย
- ขอให้ทุกคนกลับมารับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกสักครู่หนึ่ง
- คิดทบทวนปรับคำพูดใหม่ โดยเริ่มต้นด้วยคำว่า “ฉัน” ต่อด้วยความรู้สึก ความต้องการของตนเองที่แท้จริงในเรื่องนั้น ให้เวลา 1 นาที
- ขอให้ทุกคนจดบันทึกคำพูดที่ลงปรับเป็น “ภาษาฉัน” ไว้
- จับกลุ่ม 3-4 คน เล่าเรื่องแลกเปลี่ยนกัน และขอให้ผู้เข้าอบรมเลือก 1 เรื่องที่น่าสนใจ เห็นผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน นำมาเสนอในกลุ่มใหญ่ โดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติ ขอให้เจ้าของเรื่อง เล่นเป็นตัวเอง ส่วนคนอื่นเล่นเป็นคู่สื่อสาร หรือตัวประกอบอื่น ๆ
- วิทยากรกระตุ้นให้เล่นเสมือนในเหตุการณ์จริง แสดงออกทั้งคำพูด ภาษาท่าทาง โดยเฉพาะโทนเสียงให้เห็นชัดเจน เมื่อใช้ “ภาษาแกล”
- ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมาแสดง โดยรอบแรกให้แสดงการสื่อสารทางลบ ผู้แสดงทุกคนกลับมารับรู้ลมหายใจ ก่อนที่จะแสดงรอบสอง ซึ่งปรับเปลี่ยนเป็นการสื่อสารทางบวก และใช้ภาษาฉัน
- วิทยากรสอบถามผู้เข้าอบรมกลุ่มอื่น ที่เป็นผู้ดู มีความคิดเห็นอย่างไร เห็นความแตกต่างหรือไม่ วิทยากรให้ข้อเสนอแนะในการปรับภาษาหรือท่าทางเพิ่มเติม (ถ้ามี)



เหตุการณ์	
การสื่อสารทางลบที่เกิดขึ้น (แกล)	การสื่อสารทางบวกที่นำเข้าไปใหม่ (ฉัน)
1. ภาษายาว	1. ภาษาสั้นกระชับ
2. คำพูดซ้ำๆ "ทำไม"	2. คำพูดสั้นๆ "ทำไม"
เสียงดังตะโกน	เสียงนุ่มนวล

เล่นต่อเนื่องกันอยู่ 3-4 คน
เฉลยข้อ 1. เรื่องข้อใจข้อใจ 2. แกลที่รับสนทนาอยู่พูดในวงของบทสนทนา
เป้าหมายคือแสดงให้เห็นความแตกต่างชัดเจนในพฤติกรรม



ใบกิจกรรม 2.2.1

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น.....

.....

ประเด็นสำคัญ	การสื่อสารทางลบที่เกิดขึ้น	การสื่อสารทางบวกที่น่าจะปรับใหม่
1. คำพูด	ภาษาแก:	ภาษานั้น:
2. ภาษาท่าทาง	ทางลบ	ทางบวก
3. ผลลัพธ์	ที่เกิดขึ้นแล้ว	ที่คาดหวัง

ทุกคนนำเสนอในกลุ่มและเลือก 1 เรื่อง เพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ ในรูปแบบบทบาทสมมติ

วิทยากรตั้งคำถามสรุปบทเรียน กิจกรรม 2.2.1

- วิทยากรให้กลุ่มนำเสนอผ่านบทบาทสมมติ อภิปรายและสรุป สมาชิกกลุ่มบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้
- วิทยากรชวนสรุปการเรียนรู้ ผู้เข้าอบรมค้นพบอะไรบ้าง เปรียบเทียบการใช้ “ภาษาแกล” กับ “ภาษาฉัน” ของตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
- ผู้เข้าอบรมจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างในชีวิตส่วนตัวและการทำงานในองค์กร

วิทยากรสรุปการเรียนรู้ และการนำไปใช้

- ผู้เข้าอบรมได้ทดลองประสบการณ์การสื่อสารโดยใช้ภาษาแกล กับ ภาษาฉันแล้ว คงจะตระหนักดีว่า มีผลลัพธ์ที่ต่างกันอย่างใด เราคงอยากได้แบบการสื่อสารโดยใช้ภาษาฉันมากกว่า ซึ่งจะเกิดผลเช่นนี้ได้ สิ่งที่คุณทำเรียนรู้แล้วก็คือ การมีสติระลึกอยู่เสมอใจ ตา ดู หู ฟัง ให้รอบด้านก่อนที่จะสื่อสารออกไป ให้ตัวเราเป็นนายของการสื่อสารทั้งด้วยคำพูดและภาษาท่าทาง
- ทุกคนสามารถนำการสื่อสารอย่างมีสติ ด้วยการปรับคำพูด และภาษาท่าทาง ทั้งภายในครอบครัว และที่ทำงาน ขอให้ลองนำไปใช้ดูตามความเหมาะสมกับพื้นฐานของตัวเองเป็นคนส์ได้แบบไหน ช่วงแรกภาษาอาจจะฟังดูแปลก ๆ หรือ ไม่คุ้นเคย แต่หากฝึกฝนไปสักระยะจะเกิดเป็นทักษะใหม่ได้เอง ซึ่งหากนำไปใช้แล้วได้ผลดีจะทำให้มีกำลังใจในการฝึกต่อไป

ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมที่ 2.2.2

การกำหนดกติกาสื่อสาร

หลังจากผู้เข้าอบรมเรียนรู้เรื่องกติกาสื่อสารแล้ว กิจกรรมนี้จะช่วยให้นำสิ่งที่เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ กำหนดกติกาการสื่อสารร่วมกันภายในทีม

- วิทยากรเกริ่นนำเข้าสู่ประเด็นให้ทราบว่า การกำหนดกติกาสื่อสารร่วมกันภายในทีมเป็นสิ่งสำคัญ และเริ่มต้นจากการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยจับกลุ่มตามงานที่ทำ หรือ ใกล้เคียง
- วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาในการสื่อสารภายในทีม หรือ ระหว่างทีม ที่เกิดขึ้นในหน่วยงาน หรือ ในระหว่างทีม
- วิทยากรอาจยกตัวอย่าง เช่น
 - เมื่อพบหน้ากันไม่มีการยิ้มแย้ม ทักทาย หรือ ไหว้แบบขอไปที
 - ไม่รับฟังกัน มีการพูดแทรกในขณะที่ผู้พูดยังไม่จบ
 - แสดงอารมณ์รุนแรง เวลาที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน
 - ใช้ภาษาแก ตัดสิน ต้าหนิ ผู้อื่น
- ให้ระบุพฤติกรรมใหม่ ทั้ง คำพูด ภาษาท่าทาง เพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้รับการแก้ไขไปในทางบวก และสามารถนำมากำหนดกติกาสื่อสารร่วมกันได้ อาจถามจากผู้เข้าอบรมให้ยกตัวอย่าง การกำหนดกติกาสื่อสาร ซึ่งอาจจะใช้ได้ทั้งคำพูด หรือ สีหน้า ท่าทาง
- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมตามทีมงาน กลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์การสื่อสาร และกำหนดกติกา รวมทั้งจะอย่างไรให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เช่น การติดประกาศ วิธีการเตือนกัน กำหนดระยะเวลาในการทบทวนปรับเปลี่ยน เป็นต้น เพื่อให้มั่นใจว่ากติกาที่กำหนดไว้จะมีการนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง อาจแนะนำให้ผู้เข้าอบรม นำสิ่งที่เขียนข้อตกลงไปติดประกาศ และสื่อสารให้ทีมรับทราบเพื่อปฏิบัติร่วมกัน มีหลายองค์กร เช่น บริษัท เจเอชอุตสาหกรรม นำกติกาสื่อสารไปใช้ในการประชุม เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ไม่สกดกันไอดีใหม่ ๆ ที่นำเสนอ

การสื่อสาร	การนำไปใช้
<ul style="list-style-type: none"> - สติในการพูด - สติในการฟัง 	<ul style="list-style-type: none"> - การสื่อสารระหว่างกัน - การประชุม

หลักในการตั้งกติกาสื่อสาร (ระหว่างบุคคล)

- วิเคราะห์ปัญหาการสื่อสารระหว่างบุคคลที่พบบ่อย
- ระบุดังกล่าวที่ประสงค์ที่เป็นรูปธรรม
- ให้มีกติกาสื่อสารเป็นองค์ประกอบ
- ส่งเสริมการทำงานร่วมกันหรือแก้ปัญหาการสื่อสารที่มีอยู่

กิจกรรม : กติกาสื่อสาร

จับคู่ลงตั้งกติกาในการทำงานร่วมกัน โดยใช้กติกา 1 ข้อ (3 นาที)

การสื่อสารที่เป็นปัญหา	กติกาได้อย่างไร	กำหนดเป็นกติกาเมื่อ/ จะ...ให้...
------------------------	-----------------	----------------------------------

ตัวอย่างกติกาสื่อสาร

- เมื่อพบกับไม่สลดในกาลไหนและทักทาย
- ขณะสนทนาให้รู้มหายใจในการพูดและฟัง
- เมื่อมีอารมณ์ให้รู้มหายใจก่อนพูด
- เมื่อแสดงความต้องการให้ใช้ภาษาฉัน

การใช้กติกาให้เกิดผล

- ทดลองร่วมกับติดประกาศให้ชัดเจน
- จำนวนข้อไม่มากเกินไป (3-5 ข้อ)
- ควบคุมให้เป็นไปตามกติกา เช่น เตือน หยอดกระปุก
- ทบทวนและปรับเป็นระยะ

ใบกิจกรรมที่ 2.2.2 กติกาสื่อสาร

- ผู้เข้าอบรมจับคู่ พุดคุยสถานการณ์การสื่อสารที่เป็นปัญหาภายในที่ทำงาน สติจะสามารถช่วยได้อย่างไรบ้าง ขอให้นำมากำหนดเป็นกติกาสื่อสารร่วมกัน (อาจจับเป็นกลุ่มที่ทำงานในทีมเดียวกันก็ได้ ประมาณ 4-5 คน)

การสื่อสารที่เป็นปัญหา	สติช่วยได้อย่างไร	กำหนดเป็นกติกา เมื่อ/ขณะ...ให้

วิทยากรตั้งคำถามสรุปทบทวน กิจกรรม 2.2.2

- วิทยากรชวนสรุปทบทวน ผู้เข้าอบรมเรียนรู้อะไรจากการกำหนดกติกาสื่อสารในทีมของตนเอง
- ผู้เข้าอบรมจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างในชีวิตส่วนตัวและการทำงานในองค์กร

วิทยากรสรุปการเรียนรู้ และการนำไปใช้

- ผู้เข้าอบรมคงเห็นแล้วว่า ที่ผ่านมามีปัญหาความขัดแย้งไม่ลงรอยกัน มักเกิดจากการสื่อสารด้วยอารมณ์ลบ ผ่านทางคำพูด และ ท่าทาง น้ำเสียง การเรียนรู้ในเรื่องนี้ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการนำสติเข้ามาใช้ในการสื่อสาร ซึ่งเป็นเรื่องง่ายๆ ใช้สิ่งที่มีอยู่กับตัว คือ การรับรู้ลมหายใจขณะฟัง และพูด นอกจากนั้นการกำหนดเป็นกติกา จะช่วยให้ทุกคนรับทราบข้อตกลงร่วมกัน และปฏิบัติไปในทางเดียวกัน สามารถนำไปใช้ในการประชุมทีมได้อีกด้วย ซึ่งจะได้เรียนรู้รายละเอียดในบทต่อไป
- ขอให้ผู้เข้าอบรม กลับไปฝึกฝนต่ที่บ้านกับสถานการณ์อื่น ๆ อาจนำไปใช้ในครอบครัว ซึ่งน่าจะช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น

ใบความรู้ 2.2.2 การใช้สติในการประชุม

สติสื่อสารนอกจากจะใช้ประโยชน์ในการสื่อสารระหว่างบุคคลแล้ว เรายังสามารถนำไปใช้ในการประชุมทีมได้อีกด้วย เพราะขณะพูดและฟังเราจะรับรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นระยะ

การใช้สติในการประชุม

การสื่อสารในองค์กรอย่างเป็นทางการโดยเฉพาะการประชุม ควรสร้างบรรยากาศการประชุม ที่รับฟังและปรึกษาหารือกันอย่างสร้างสรรค์ให้เป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จในองค์กร เพราะที่ประชุมเป็นโอกาสในการร่วมใจ ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสมรรถนะตนเอง และพัฒนางานหรือหาทางออกในการแก้ไขปัญหา การประชุมที่ไม่บรรลุจุดมุ่งหมายอย่างที่กำลังกล่าวมาแล้วมี 2 แบบ คือ

แบบแรก สมาชิกเพียงแค่มารับฟังโดยไม่ได้มีเจตนาที่จะใส่ใจฟังและเรียนรู้จากผู้พูด ขาดการมีส่วนร่วมและความกระตือรือร้นในการประชุม จึงขาดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งจากผู้อื่น

แบบที่สอง สมาชิกมุ่งแต่เอาชนะหรือแก้ตัวในปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดเป็นบรรยากาศของการโต้แย้ง เอาชนะ แทนที่จะได้นำความคิดสร้างสรรค์ของคนส่วนใหญ่มาใช้ในการแก้ปัญหา

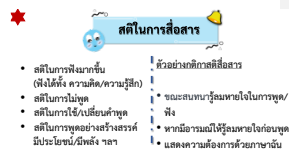
เพื่อให้การประชุมบรรลุเป้าหมาย องค์กรที่มีความสุขจะเน้นการสื่อสารใหม่ด้วยการสนทนา 2 แบบคือ กัลยาณมิตรสนทนา และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

มุ่งเน้นการฟังอย่างใส่ใจ เพื่อรับฟังและเรียนรู้จากผู้พูด และเมื่อสะท้อนความคิดออกไปก็ทำด้วยเจตนาที่ต้องการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันกับผู้พูด

2. การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

มุ่งเน้นการหาทางออกร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้พูดมีเจตนาที่จะเสนอความคิดโดยไม่ยึดติดว่าจะต้องเป็นทางออกที่ถูกหรือดีกว่าคนอื่น ๆ แต่ละคนมีโอกาสเสนอความคิดเห็นของตนเองและรับฟังความ



คิดเห็นของผู้อื่น จึงสามารถช่วยกันหาทางออกที่เหมาะสมอย่างสร้างสรรค์ได้

ทักษะในการการประชุมด้วยสติสนทนาทั้งสองแบบนี้ จะเกิดขึ้นได้ต้องมี การส่งเสริมพัฒนาให้บุคลากรในองค์กรได้เรียนรู้ฝึกฝนซึ่งเริ่มพื้นฐานจากการฝึกสติเพื่อสร้างสุขในองค์กร การมีสติสนทนาทั้งในการฟังและการพูด วิธีการก็คือฝึกให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยขณะที่ฟังและพูด ซึ่งจะทำให้มีการจัดระเบียบ เรียบเรียงความคิดในขณะที่สนทนา และไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ลบโดยง่าย ทั้งนี้บุคลากรสามารถสังเกตเห็นความแตกต่างเหล่านี้ได้จากการฟังและพูดโดยทั่วไป เมื่อฝึกการสนทนาอย่างมีสติด้วยวิธีนี้ได้แล้ว จะต้องนำมาใช้ในการประชุมทั้งในรูปแบบกัลยาณมิตรสนทนา และ การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ โดยมีระฆังสติช่วยเตือนสติในระหว่างการประชุม เป็นระยะ จนกระทั่งเป็นวิธีการทำงานปกติขององค์กร จึงทำให้เกิดการสนทนาอย่างสร้างสรรค์ และเป็นพื้นฐานการพัฒนาองค์กรต่อไป

การใช้กติกาในการประชุม กติกาสติในการประชุม ประกอบด้วย

- **กติกาทัวไป**ของการใช้สติในการประชุม ได้แก่
 - ✓ ก่อนการประชุมทำสมาธิหลับตา 3 นาที ลืมตา 1 นาที
 - ✓ มีระฆังเตือนสติระหว่างการประชุม
 - ✓ แจ้งกติกาก่อนใช้สติในการประชุม ซึ่งให้รับรู้ลมหายใจขณะพูดและฟัง
 - ✓ ก่อนเลิกประชุมทำสมาธิหลับตา 3 นาที ลืมตา 1 นาที
- **กติกาเฉพาะ** เพื่อให้เกิดการประชุมที่แตกต่างกัน 2 แบบ **จึงต้องใช้กติกาก่อนการประชุมของแต่ละแบบมาประกอบกับกติกาทัวไปของการใช้สติในการประชุม**

กติกาแบบกัลยาณมิตรสนทนา (dialogue) ช่วยให้การประชุมบรรลุจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้และพัฒนาสมรรถนะการทำงาน โดยเน้น การฟังอย่างใคร่ครวญ หรือสติในการฟัง (รู้ลมหายใจ รู้ในการฟัง) ร่วมไปกับการคิดใคร่ครวญตามไปด้วยใจที่เป็นกลางและเปิดกว้าง เมื่อทำเช่นนี้ก็จะค่อยๆ บังเกิดความคิดอ่านที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนเอง และนำไปสู่การนำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อไป เมื่อนำไปเชื่อมโยงกับทักษะในการจัดการความรู้ก็จะสามารถถอดความรู้ในการทำงานได้เป็นอย่างดี

กติกาแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (creative discussion) จะ

ช่วยให้การประชุมมีการแก้ไขปัญหาและพัฒนางานในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ของคนทั้งองค์กรประชุม **โดยกำหนดประเด็นให้ชัดเจน เน้นการพูดอย่างมีสติ (รู้ลมหายใจ รู้ในการพูด) ในการเสนอปัญหาและทางออก** ผู้ที่ฟังอย่างมีสติและยังมีข้อสงสัยก็ให้ถามอย่างมีสติเพื่อขอความเข้าใจ และฟังอย่างใส่ใจ สุดท้ายแล้วที่ประชุมก็จะได้ทางออกที่มาจากหลากหลายความคิดและประสบการณ์อย่างสร้างสรรค์ ดังตัวอย่างของบริษัท เจเอชอุตสาหกรรม จำกัด ที่สามารถประยุกต์กติกาสื่อสารไปใช้ในการประชุมเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรม

ในบริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด (มหาชน) ที่เข้าร่วมโครงการนำร่อง MIO เป็นหน่วยงานที่ทำงานด้านวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยี ซึ่งมีนักวิจัย นักวิชาการผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญสูง และมักมีปัญหาข้อขัดแย้ง หรือเกิดอารมณ์ขึ้นในระหว่างการประชุม หลังจากที่ได้นำเรื่อง การใช้สติในการประชุม การเปิดระฆังสติระหว่างการประชุม ผลที่ได้คือ ทีมงานที่ผ่านการอบรม สามารถอยู่กับอารมณ์ของผู้เข้าร่วมประชุมที่รุนแรงได้ โดยไม่เกิดอารมณ์คล้อยตาม และสามารถดำเนินการประชุมให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีตามวัตถุประสงค์

ทุกหน่วยงานควรมีการพิจารณาวาระการประชุม ของการประชุมที่จัดเป็นประจำ หรือเฉพาะกิจ โดยใช้สติในการประชุม

- วาระใดที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้ใช้รูปแบบ กติกาการประชุมของกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)
- วาระใดที่ต้องการแก้ไขปัญหาร่วมกันขององค์กร ให้ใช้รูปแบบ กติกาการประชุมของการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

สรุปสาระสำคัญของการใช้สติในการประชุม

- สติสื่อสารสามารถนำไปใช้สื่อสารอย่างเป็นทางการในการประชุม ซึ่งมีการกำหนดกติกาในการประชุม 2 ส่วน คือ กติกาทั่วไป และกติกาเฉพาะที่ขึ้นอยู่กับประเภทของการประชุมว่าเป็นแบบกัลยาณมิตรสนทนา หรือการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์
- การประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา ใช้เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เน้นการฟังอย่างมีสติใคร่ครวญตามด้วยจิตที่เปิดกว้าง
- การประชุมแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ ใช้เพื่อการแก้ปัญหาร่วมกันของทีม เน้นการพูดอย่างมีสติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สติในทีม

เรื่องที่ 2.3 สติคิดบวก

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none">1. ระบุผลของความคิดทางลบของคนที่มิต้องานและเพื่อนร่วมงาน2. ความสามารถปรับเปลี่ยนความคิดทางลบเป็นความคิดทางบวกได้
สาระสำคัญ	<ol style="list-style-type: none">1. ในการทำงานร่วมกัน แบบแผนความคิดทางลบจะทำให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบตามมา ซึ่งมีผลทั้งต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน และผู้รับบริการทั้งภายในและภายนอก2. เมื่อคนเรามีสติในการคิดก็จะสามารถตระหนักถึงความคิดทางลบและเปลี่ยนไปเป็นความคิดทางบวก ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญของการทำงาน อย่างมีความสุข
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none">1. Power Point2. ใบความรู้ 2.3.1 และ 2.3.23. ใบกิจกรรม 2.3.14. กระดาษ A4 หรือ Flipchart และอุปกรณ์การเขียน (ถ้ามี)
กำหนดเวลา	60 นาที

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
1	วิทยากรทบทวน เรื่องคุณค่าในตนเอง และการสร้างคุณค่าดังกล่าวต้องอาศัยความสงบของจิตใจที่พัฒนาด้วยสมาธิและสติ และเชื่อมโยงเข้าสู่การสร้างค่านิยมระหว่างบุคคลและภายในทีมงาน ด้วยการใช้สตอรี่และการคิดบวก ซึ่งพฤติกรรมที่เราแสดงออกทางลบ เป็นผลมาจากความรู้สึกลบ ที่มีต้นเหตุมาจากแบบแผนการคิดลบ ยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน โดยยก 1 กรณีตัวอย่าง รวมทั้งตัวอย่างจากการสื่อสารโดยใช้ภาษาแก (You Message) ที่ได้แลกเปลี่ยนกัน ในหัวข้อเรื่องที่ 2.2 ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดลบ	5
2	อธิบายกลไกการทำงานของจิตกับสติการคิดบวก (ตามใบความรู้ที่ 2.3.1)	5
3	วิเคราะห์ความคิดลบโดยให้แต่ละคนเขียนเหตุการณ์ที่รู้สึกยุ่งยากใจในองค์กร (ใช้เรื่องเดิมจากกิจกรรมเรื่องเล่า A-B หรือ เรื่องใหม่ก็ได้) และค้นหาแบบแผนความคิดลบที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกลบ ต่อเหตุการณ์นั้น รวมทั้งผลที่ตามมา (ตามใบกิจกรรม 2.3.1) (ความคิดลบ → ความรู้สึกลบ → พฤติกรรมลบ)	10
4	วิทยากรสุ่มถาม และสรุปให้เห็นความคิดลบจากเรื่องที่เล่าเป็นตัวอย่าง แล้วเชื่อมโยงให้เห็นว่าการที่เราจะเปลี่ยนสถานการณ์มีความยากกว่าการเปลี่ยนมุมมองหรือแบบแผนความคิดของเรา หากเรามีสติจะช่วยให้รู้ทันความคิด. เป็นการใช้สติคิดบวก ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนความรู้สึก และพฤติกรรมให้เป็นเชิงบวกด้วย (ตามใบความรู้ 2.3.1)	5
5	จับกลุ่ม A-B เดิม 2 คู่เป็นกลุ่ม 4 คน <ul style="list-style-type: none"> แลกเปลี่ยนเรื่องที่แต่ละคนเขียนภายในกลุ่ม แล้วเลือกตัวอย่าง 1 เรื่อง กลุ่มร่วมกันทำสมาธิหลับตา 1 นาที รู้ลมหายใจ ใครตรวจเหตุการณ์นั้นใหม่ กลุ่มช่วยกันนำเสนอความคิดทางบวกมาทดแทน สรุปผลที่อาจเกิดขึ้นจากการคิดบวกจากกรณีที่กลุ่มเลือก เช่น ลดความรุนแรง สามารถรับมือและจัดการสถานการณ์ได้ดีขึ้น ลดความทุกข์ใจ กังวลใจ และอคติ หากมีเวลาเหลือ ขอให้แต่ละคนเขียนความคิดบวกและผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในเหตุการณ์ตามใบกิจกรรมที่ 2.3.1 	15

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
6	วิทยากรอธิบาย 4 ขั้นตอนของการฝึกสติคิดบวก ทำให้เห็นว่าการมีสติในการคิดจะช่วยให้เราเห็นแบบแผนความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ การรู้ลมหายใจและใคร่ครวญช่วยให้จิตใจไม่ไหลตามความคิดและอารมณ์ลบ สามารถปล่อยวางความคิดและอารมณ์ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ และทำให้หาความคิดบวกเข้ามาแทนที่ได้เร็วขึ้น ช่วยให้มีอารมณ์สงบเย็นลง (ตามใบความรู้ 2.3.2)	15
7	วิทยากรสรุปการคิดทางบวกที่ได้ฝึกนี้ ต่อไปบุคลากรจะสามารถนำไปใช้ได้ทุกครั้งที่เกิดความคิดทางลบ และให้ทุกคนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากนั้นสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดเพื่อนำไปใช้ในชีวิตและงาน พัฒนเป็นข้อตกลงร่วมกันขององค์กรที่สำคัญในเรื่อง MIO	5

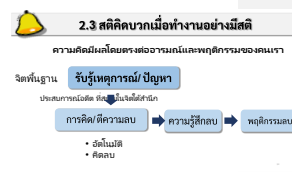
ใบความรู้ 2.3.1 สติคิดบวกเมื่อทำงานอย่างมีสติ

จากการที่ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้สติในตน สติในทีม ที่เราเน้นเรื่องสติสื่อสาร ทั้งระหว่างบุคคลที่ไม่เป็นทางการ และเป็นทางการคือการใช้สติในการประชุม ในหัวข้อนี้ เราจะพูดถึงสติคิดบวก ที่มีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมของเราในขณะที่ทำงานร่วมกับทีมเพื่อให้เกิดมิตรไมตรี

ความคิดมีผลโดยตรงต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเรา โดยดูได้จากภาพดังต่อไปนี้ จากภาพดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เมื่อสมาชิกในองค์กรรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ละบุคคลจะตีความไม่เหมือนกัน คนที่คิดลบจะมองเหตุการณ์เฉพาะด้านไม่ดีและมองข้ามส่วนที่ดีของเหตุการณ์นั้น เช่น เมื่อถูกหัวหน้างานตำหนิ คนที่คิดลบจะมองเห็นแต่ด้านที่ว่าหัวหน้างานเข้มงวด จู้จี้ขี้บ่น เรื่องเยอะ อคติ ไม่เห็นใจลูกน้อง ฯลฯ เมื่อคิดลบจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ หงุดหงิด คับข้องใจ น้อยใจ ทำให้แสดงพฤติกรรมออกมาทางลบโดยอาจเป็นพฤติกรรมภายใน เช่น ความรู้สึกเก็บกดที่แสดงออกมาทางกาย เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น เหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็ว หน้าแดง หรือแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก เช่น หน้าบึ้ง บ่น ไม่ร่วมมือ ได้เถียง ทำงานช้าลง แกล้งทำผิด ฯลฯ

การฝึกคิดทางบวกจึงเป็นการตีความสถานการณ์เดิมนำใหม่ โดยปรับความคิด ให้มองทางด้านบวกของเหตุการณ์ เพราะธรรมชาติของเหตุการณ์ใดๆ เมื่อเกิดขึ้นก็มีทั้งด้านบวกและด้านลบอยู่เสมอ เช่น นิตานเด็กชาย 2 คน ที่ไปซื้อน้ำมันให้แม่ แต่เมื่อเดินกลับบ้านทำน้ำมันหก เด็กคนหนึ่งร้องไห้เสียใจกับน้ำมันที่หก ส่วนเด็กอีกคนตั้งใจที่ยังเหลือน้ำมันอีกครั้งหนึ่ง และออกไปทำงานหาเงินมาซื้อน้ำมันมาทดแทนส่วนที่ขาดหายไป หรือดั่งในตัวอย่างข้างต้นของหัวหน้ากับลูกน้อง ผู้ที่มองเห็นด้านบวกจะเห็นส่วนดีของหัวหน้างาน เช่น เขาเป็นคนละเอียด มีประสบการณ์สูง เขาต้องการให้ผลงานออกมาดี ฯลฯ เมื่อคิดบวกจะก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกตามมา เช่น รู้สึกดีใจที่เห็นโอกาสพัฒนา รู้สึกสุขใจที่ได้รับคำแนะนำ ใ้รู้สึกยอมรับที่เขาแนะนำสิ่งดีๆ ให้เรา หลังจากนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็เป็นทางบวก เช่น ยิ้มแย้ม ขอบคุนที่เสนอแนะ ซินชม ให้ความร่วมมือ เป็นต้น

อีกหลายเหตุการณ์ที่พบบ่อย ๆ ในที่ทำงาน คือ คนบ่นเรื่องงานเยอะ งาน



ตัวอย่าง	จิตพื้นฐานจากอดีต	จิตในเหตุการณ์ปัจจุบัน
<ul style="list-style-type: none"> - ใช้น้ำมันหก - นิดน้ำมันหาย - เจ้าของที่ทำงานผิด 	<ul style="list-style-type: none"> - เห็นส่วนที่หายไป - นิดไม่มี - ไม่รับผิดชอบ 	<ul style="list-style-type: none"> - เห็นส่วนที่เหลืออยู่ - มาซื้อดีกว่าไม่มา - ได้เงินไปจ่ายปรับประกัน

- ★ แนวทางการเรียนรู้การใช้สติได้ตรงจริง
- ขณะทำงานหากขาดสติจะเกิดความคิดลบได้ง่ายเมื่อพบปัญหา
 - ความคิดคิดเชิงลบและเป็นความรู้สึก/พฤติกรรมอย่างรวดเร็ว
 - การจะเข้าใจความคิดเชิงลบได้จากความรู้สึก/พฤติกรรม
 - ทำความเข้าใจความคิดจากความรู้สึกที่เล่าในกิจกรรม AB
 - ใช้สติในการทำงานและได้ตรงจริงจะไม่เกิดความคิดลบและเห็นด้านบวกของเหตุการณ์

ยากหัวหน้าดีแต่สั่ง เปลี่ยนคำสั่ง ลูกน้องมาทำงานสายหัวหน้าเห็นแล้ว
หงุดหงิด ลูกน้องทำงานผิดพลาด หากจะมองเหตุการณ์เหล่านี้ในด้านบวกจะ
มองออกมาได้อย่างไรบ้าง

สรุปสาระสำคัญของสติคิดบวกเมื่อทำงานอย่างมีสติ

- เมื่อคนเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความคิดลบ ที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกลบ และส่งผลไปถึงการกระทำที่เป็นลบ เกิดผลทางลบ
- หากต้องการผลลัพธ์ใหม่ ต้องเริ่มต้นฝึกมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านบวก ซึ่งฝึกได้หากกลับมาตั้งสติด้วยการรู้ลมหายใจ
- ขณะทำงานหากขาดสติจะเกิดความคิดลบได้ง่ายเมื่อพบปัญหา
- ความคิดเกิดขึ้นและเปลี่ยนเป็นความรู้สึก/พฤติกรรมอย่างรวดเร็ว
- การจะเข้าใจความคิดลบจึงดูได้จากความรู้สึก/พฤติกรรม
- ทำความเข้าใจความคิดลบจากความรู้สึกลบที่เล่าในกิจกรรม AB
- ใช้สติในการทำงานและใคร่ครวญจะช่วยให้ไม่เกิดความคิดลบและเห็นด้านบวกของเหตุการณ์

ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมที่ 2.3.1

การลำดับกิจกรรม สติคิดบวก

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกสติคิดบวก ซึ่งดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย แต่ในบางครั้งเพียงระยะเวลาสั้น ๆ อาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับใครหลายคน วิทยากรสามารถประเมินสถานการณ์จากในห้องอบรมว่า ผู้เข้าอบรมมีความสนใจ และมีเวลาเพียงพอที่จะเปิดโอกาสให้คิดเป็นรายบุคคล เป็นกลุ่มย่อย หรือ กลุ่มใหญ่

1. ทำงานเป็นรายบุคคล

- ให้แต่ละคนเขียนเหตุการณ์ที่รู้สึกยุ่งยากใจในองค์กร (ใช้เรื่องเดิมจากกิจกรรมเรื่องเล่า A-B หรือ เรื่องใหม่ก็ได้)
- ค้นหาแบบแผนความคิดลบที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกลบ ต่อเหตุการณ์นั้น รวมทั้งผลที่ตามมา ตามใบกิจกรรม 2.3.1
- (ความคิดลบ → ความรู้สึกลบ → พฤติกรรมลบ)

2. จับกลุ่ม A-B เดิม 2 คู่เป็นกลุ่ม 4 คน

- แลกเปลี่ยนเรื่องที่แต่ละคนเขียนภายในกลุ่ม แล้วเลือกตัวอย่าง 1 เรื่อง
- กลุ่มร่วมกันทำสมาธิหลับตา 1 นาที รู้สึกหายใจ ใครครวญเหตุการณ์นั้นใหม่
- กลุ่มช่วยกันนำเสนอความคิดทางบวกมาทดแทน
- สรุปผลที่อาจเกิดขึ้นจากการคิดบวกจากกรณีตัวอย่างที่กลุ่มเลือก เช่น ลดความรุนแรง สามารถรับมือและจัดการสถานการณ์ได้ดีขึ้น ลดความทุกข์ใจ กังวลใจ และอคติ มีสัมพันธภาพที่ดีกับคู่กรณี
- หากมีเวลาเหลือ ขอให้แต่ละคนเขียนความคิดบวกและผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในเหตุการณ์ตามใบกิจกรรมที่ 2.3.1ที่เป็นเหตุการณ์ของตนเอง
- สรุปเกณฑ์พิจารณาความคิดทางบวก และพูดคุยตามสไลด์

สติคิดบวก : รู้ลมหายใจและใคร่ครวญด้านบวก	
เหตุการณ์ที่รู้สึกแย่	
ความรู้สึกขณะนั้น	สาเหตุ
วันที่ : 1 ๑๕ ๒๕๖๕	
ความรู้สึกขณะนั้น	ผลดีที่ตามมา

ประเมินการฝึก : เกณฑ์การพิจารณาความคิดทางบวก โดยรู้สึกหายใจใคร่ครวญ

1. เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงและถูกมองข้ามไปจากปกติ
2. ทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น
3. นำไปสู่การกระทำที่ดีขึ้น

ลองแลกเปลี่ยนใบ ๆ ความสำเร็จทางบวกที่เกิดขึ้นร่วมกับองค์กร ทั้ง 3 ข้อหรือไม่ การรู้ลมหายใจใคร่ครวญ ช่วยได้หรือไม่ รวมถึงข้อเสนอแนะในการฝึกงานทางบวกอื่นๆ

ใบกิจกรรม 2.3.1

การคิดทางบวก : รู้ลมหายใจและใคร่ครวญ

เรื่องที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้นทันทีในเรื่องนั้น	ผลที่ตามมา
ทำสมาธิ 1 นาที และให้รู้ลมหายใจ คิดอย่างไตร่ตรองและใคร่ครวญหา ความคิดทางบวกมาทดแทน	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

วิทยากรตั้งคำถามสรุปบทเรียน กิจกรรม 2.3.1

- วิทยากรถามคำถามชวนสรุปบทเรียน ผู้เข้าอบรมค้นพบอะไรบ้าง ในการฝึกปรับความคิดจากลบเป็นบวก มองเห็นความแตกต่างอะไรบ้าง
- ผู้เข้าอบรมจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างในชีวิตส่วนตัวและการทำงานในองค์กร

วิทยากรสรุปการเรียนรู้ และการนำไปใช้

- ผู้เข้าอบรมได้ทดลองประสบการณ์ ฝึกปรับมุมมองความคิดที่มีต่อสถานการณ์เดียวกัน จากลบเป็นบวก จะเห็นได้ว่า เป็นเรื่องที่ไม่ถนัดนัก โดยเฉพาะตอนที่เกิดอารมณ์ทางลบเข้าครอบงำ การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้กำลังสติแข็งแรง สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจได้ทัน และการมองมุมบวกเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนเป็นประจำให้เป็นนิสัย
- ขอให้ผู้เข้าอบรม กลับไปฝึกฝนต่อที่บ้านกับสถานการณ์ลบ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน จะกลับมารับรู้ลมหายใจให้ทัน และปรับความคิดจากลบเป็นบวก โดยอาจเริ่มจากคนใกล้ตัว หรือสถานการณ์ข่าวสารที่ได้รับทุกวัน เมื่อฝึกจนสามารถกลับมาคิดบวกได้เร็วขึ้น จึงเริ่มฝึกกับคนใกล้ตัว

ใบความรู้ 2.3.2 ขั้นตอนการฝึกสติคิดบวก

วิธีฝึกสติให้เกิดการคิดทางบวกเป็นเรื่องที่ไม่ยาก โดยมี 4 ขั้นตอน (นำจะมีสไลด์ประกอบ) ดังนี้

1. ตระหนักรู้เรื่องที่เกิดขึ้น

การตระหนักรู้เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องสำคัญเพราะเราไม่ได้คิดลบทุกเรื่อง การที่เราจะรู้ตัวที่กำลังคิดลบเรื่องใดให้ดูจากความรู้สึกของเรา ณ ขณะนั้น เมื่อไรที่เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น โกรธ เบื่อหน่าย อิจฉา ฯลฯ ต่อบุคคลใดหรืองานใดแสดงว่าเรามีความคิดลบในเรื่องนั้น เพราะธรรมชาติของความคิดลบมักก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ และพฤติกรรมทางลบตามมาด้วย

2. ระบุความคิดทางลบที่มีอยู่ เมื่อรู้ตัวที่กำลังคิดลบในเรื่องใด ให้ระบุความคิดทางลบที่มีในเรื่องนั้นๆ

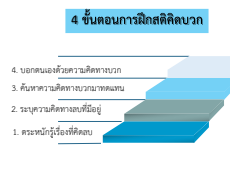
3. ค้นหาความคิดทางบวกมาทดแทน สามารถใช้การกลับมารับรู้ลมหายใจสัก 1 นาที ใช้สติใคร่ครวญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ค้นพบความคิดทางบวกที่จะนำมาทดแทนความคิดลบ

4. บอกตนเองด้วยความคิดทางบวก เมื่อได้ความคิดทางบวกมาทดแทนแล้ว ต้องคอยบอกตนเองอยู่เสมอ เพราะแนวโน้มของความคิดลบ **เพ่งโทษ ตัดสิน เป็น Automatic Thought** **เกิ ด ขี น เ รื่ อ ม วก** **แ ล ะ จะ กลับ มา ได้ บ่อย ๆ**

ทั้งนี้จะต้องเข้าใจว่าความคิดทางบวกไม่ใช่การหาคำอธิบายเพื่อหนีปัญหา แต่เป็นสิ่งที่อยู่จริงซึ่งถูกมองข้ามไป ดังนั้นการคิดทางบวกต้องทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีจึงจะเรียกว่าเป็นความคิดทางบวกอย่างแท้จริง

การฝึกคิดทางบวกเป็นเรื่องไม่ยากนัก แต่ที่ยากคือเมื่อเผชิญสถานการณ์จริง จะหาความคิดทางบวกได้ทันหรือไม่ โดยเฉพาะหากขณะที่เจอสถานการณ์นั้น จิตกำลังวุ่นวายเห็นแต่ด้านลบของทุกสิ่ง ตรงจุดนี้ก็ให้กลับมาเชื่อมโยงกับเรื่องของสติเพราะความคิดทางบวกจะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อเรามีการฝึกสมาธิ และสติสม่ำเสมอเป็นประจำ ซึ่งจะช่วยให้จิตสงบ เปิดกว้าง ไม่ว่าวุ่น จึงสามารถเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้หลายด้าน

การคิดทางบวกนั้นถ้ากล่าวในแง่ของการฝึกสติก็คือการมีสติในการคิดหรือการใคร่ครวญ (Contemplation) นั่นเอง **เมื่อเราเริ่มรู้ตัวว่าคิดทางลบ**



ลองกลับมาดูแลสุขภาพและใคร่ครวญไปตาม 4 ขั้นตอนของการคิดทางบวก เราก็จะนำตนเองกลับมาคิดบวกได้โดยไม่ต้องหากฝึกฝนการใช้สติในการคิดเป็นประจำ

อีกวิธีหนึ่งในการฝึกคิดทางบวกคือ **เป็นผู้เห็นความคิดกำลังเกิดขึ้นแทนการเป็นอย่างที่ดี** วิธีการนี้เป็นการฝึกให้มีสติในการดูความคิดโดยเฉพาะความคิดทางลบ (รู้ลมหายใจ รู้ความคิด) **เห็นการเกิดดับของความคิดโดยทำได้ง่ายๆ ด้วยการใช้ “ติดป้ายความคิด” (Labeling)** เช่น เมื่อกำลังไม่พอใจการกระทำของเพื่อนร่วมงานก็ติดป้ายว่า “ขุ่นเคืองใจ” หรือ “ไม่พอใจ” เป็นต้น เมื่อเราติดป้ายความคิดแล้วเราจะเห็นว่าความคิดเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป โดยเราไม่ต้องเป็นทุกข์หรือมีอาการลบเพราะความคิดนั้นๆ หรือเป็นการปล่อยวางความคิดนั่นเอง (รายละเอียดเรื่องนี้จะอยู่ในการฝึกจิตตอนเช้าตรู่ ในภาคผนวกสำหรับการอบรมผู้บริหาร)

ดังนั้น การฝึกสมาธิและสติอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะช่วยให้บุคลากรนำคุณค่า ความดีงาม เช่น ความรัก ความเมตตา ความอดทน การให้อภัย เสียสละ ที่มีอยู่ในตัวทุกคน ออกมาใช้ในการทำงานแล้ว ยังช่วยฝึกจิตให้คิดบวก ปล่อยวาง ส่งผลให้ทำงานอย่างมีสติ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และมีความสุขสงบภายใน

★ สติในจิต (ความคิด/ความรู้สึก) สำคัญอย่างไร



สรุปสาระสำคัญของ สติคิดบวก

- วิธีฝึกสติคิดบวกมี 4 ขั้นตอน คือ ตระหนักรู้เรื่องที่คิดลบ ระบุความคิดลบ หาความคิดบวกมาทดแทน และพูดกับตนเองด้วยความคิดบวกนั้นเสมอ
- ความคิดทางบวกจะเกิดขึ้นได้ง่าย หากปฏิบัติสมาธิ มีสติ รู้ในอารมณ์ ความคิดเป็นประจำสม่ำเสมอ
- เมื่อรับรู้ว่ามีความคิดลบ เกิดขึ้น อาจใช้วิธี ติดป้ายความคิด มองให้เห็นการเกิดดับของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เป็นการปล่อยวาง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สติขับเคลื่อนองค์กร

เรื่องที่ 3.1 สติในการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none">1. มีทักษะการประชุมด้วยสติแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)2. จำแนกความแตกต่างระหว่างการประชุมทั่วไปกับการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ได้
สาระสำคัญ	<ol style="list-style-type: none">1. การประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ใช้เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สามารถทำได้ด้วยสติสนทนา รู้ลมหายใจในการพูดและฟังโดยใช้กติกาการประชุมของกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ที่เน้นสติในการฟังอย่างใคร่ครวญ2. เมื่อประชุมด้วยสติ จะทำให้เกิดการรับฟังอย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจ โดยเป็นการประชุมที่เป็นทางการ (วัตถุประสงค์ องค์กร ประชุม วาระ เวลา) มีประสิทธิภาพ และมีบรรยากาศการประชุมที่ดี
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none">1. Power Point2. ใบความรู้ 3.1.13. ใบกิจกรรม 3.1.1 และ 3.1.24. กระดาษ A4 หรือ Flipchart และอุปกรณ์การเขียน (ถ้ามี)
กำหนดเวลา	1 ชั่วโมง 15 นาที

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
1	<p>วิทยากรเริ่มบทเรียนด้วยการทำสมาธิ 3 นาที และทำสมาธิสัปดาห์ 1 นาทีและให้ผู้เข้าอบรมฟังอย่างมีสติ โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรทบทวนบทบาทของสมาธิและสติในการสร้างคุณค่าในตนเองและค่านิยมในการทำงานร่วมกัน แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่การใช้สติเพื่อพัฒนาองค์กร โดยเน้นการนำกลยามิตรสนทนา (Dialogue) และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) มาใช้ในการพัฒนางานเพื่อขับเคลื่อนพันธกิจองค์กร • สรุปหลักสำคัญของกลยามิตรสนทนา (Dialogue) และ การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) เชื่อมโยงกับสติสื่อสารและกติกากการประชุม • แนะนำกติกากการประชุมแบบกลยามิตรสนทนา (Dialogue) และวิธีจัดการประชุม (ตามใบความรู้ 3.1.1) 	10
2	<p>ให้ผู้เข้าอบรมมีจิตที่สงบโดย</p> <ul style="list-style-type: none"> • ทุกคนอยู่กับลมหายใจและระลึกถึงความประทับใจหรือความภาคภูมิใจในการทำงาน 1 เรื่อง • บันทึกในใบกิจกรรม 3.1.1 • ประเมินการฝึก 	5
3	<p>ให้แบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน เพื่อฝึกการประชุมด้วยสติแบบกลยามิตรสนทนา (Dialogue)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ให้ผู้นำการประชุมนำทำสมาธิแบบสั้น 3 นาที และสมาธิสัปดาห์ 1 นาที • ให้แต่ละคนในกลุ่มเล่าเรื่องความประทับใจหรือความภาคภูมิใจในการทำงาน ที่บันทึกไว้คนละประมาณ 3 นาที โดยให้เล่าเป็นเรื่องเล่า (ไม่ใช่เป็นการสรุป) • สมาชิกกลุ่มร่วมกันสะท้อนคุณลักษณะ/ คุณค่า/ วิธีการทำงานที่ดีของเรื่องนั้น เมื่อครบทุกคนก็ให้สรุปคุณลักษณะ/ คุณค่า/ วิธีการทำงานที่ดีงามคล้ายกันของแต่ละคนเป็นค่านิยมการทำงานร่วมกัน และค่านิยมองค์กร (ซึ่งมักตรงกับค่านิยมขององค์กรที่มีอยู่แล้ว) • บันทึกในใบกิจกรรม 3.1.2 	30
4	<ul style="list-style-type: none"> • ให้กลุ่มช่วยกันเลือกเรื่องเล่าที่กลุ่มประทับใจ 1 เรื่อง 	20

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
	<ul style="list-style-type: none"> ● ร่วมกันสรุปคุณลักษณะ/ คุณค่า/ วิธีการทำงานที่ได้จากการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) พร้อมตัวอย่าง ● แลกเปลี่ยนความแตกต่างของการประชุมครั้งนี้กับการประชุมทั่วไป ● ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการประชุมด้วยสติแบบกัลยาณมิตรสนทนา 	
5	<ul style="list-style-type: none"> ● วิทยากรประมวลค่านิยมร่วมและเชื่อมโยงกับค่านิยมองค์กรที่มีอยู่ว่าสอดคล้องกันหรือมีส่วนเพิ่มเติมที่ผู้เข้าอบรมให้ความสำคัญ ชี้ให้เห็นถึงความโดดเด่นของค่านิยมที่ได้จากการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ว่ามีความเป็นรูปธรรม ชัดเจน และสร้างแรงบันดาลใจ ● วิทยากรชี้ให้เห็นว่าการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึงและตกผลึกเป็นความรู้ส่วนบุคคล ● วิทยากรร่วมกับผู้เข้าอบรมสรุปความแตกต่างของการประชุมครั้งนี้ว่าแตกต่างกับการประชุมทั่วไปอย่างไร ซึ่งการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) จะมีการฟังอย่างละเอียดลุ่มลึก การไตร่ตรองความคิด การนำเสนอความคิด การใช้เวลาประชุมอย่างมีคุณค่าและมีประสิทธิภาพ ด้วยการใช้สติ และกตिकाการประชุมนั่นเอง 	10

ใบความรู้ 3.1.1 การประชุมด้วยสติแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

ทบทวนภาพสามเหลี่ยมของการพัฒนาสติในองค์กร เปรียบเสมือน “เก้าอี้สามขา” ที่เราได้เรียนรู้กันไปแล้ว

มุมที่ 1 การพัฒนาตนเอง ให้เราทำงานอย่างมีคุณค่าและปลูกฝังความดีงาม ในใจจากการฝึกสมาธิ ฝึกสติในกิจที่ทำ

มุมที่ 2 การพัฒนาทีมและค่านิยมในการทำงานร่วมกัน โดยการฝึกสติสื่อสาร (พูดและฟังอย่างมีสติ) และสติในการคิดบวก

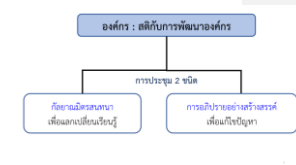
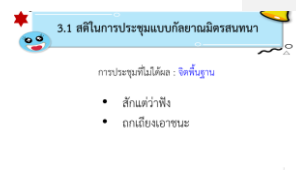
วันนี้เราจะมาเรียนรู้ **มุมที่ 3** ซึ่งเกี่ยวข้องกับการนำสติไปขับเคลื่อนความสำเร็จขององค์กรโดยผ่านการประชุม

เครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งที่ทุกองค์กรใช้ในการพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนให้พันธกิจและตัวชี้วัดขององค์กรประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ **การประชุมที่สม่ำเสมอและมีคุณภาพ** ซึ่งการสื่อสารอย่างเป็นทางการในองค์กรโดยการประชุม ควรมีบรรยากาศการประชุมในลักษณะของการรับฟัง และ การปรึกษาหารืออย่างสร้างสรรค์ เพราะที่ประชุมเป็นโอกาสในการร่วมใจร่วมคิด ร่วมเรียนรู้ พัฒนาสมรรถนะของคนทำงาน รวมทั้งพัฒนางาน และ ร่วมกันผลักดันความสำเร็จขององค์กร

แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่เรามักจะพบ คือ การประชุมไม่บรรลุเป้าหมายและไม่เป็นในลักษณะดังที่กล่าวมาแล้ว แต่กลับมีลักษณะ 2 แบบคือ

1. **ผู้เข้าประชุมแค่มารับฟัง** ไม่ได้มีเจตนาที่จะใส่ใจรับฟังผู้อื่นอย่างแท้จริง ขาดความกระตือรือร้นและไม่มีส่วนร่วมในการประชุม ทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมไม่เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งจากการเข้าร่วมประชุม
2. **ผู้เข้าประชุมมุ่งแต่เอาชนะหรือแก้ตัวในปัญหาที่เกิดขึ้น** มีแต่บรรยากาศของการถกเถียง เอาชนะ แทนที่จะได้นำความคิดสร้างสรรค์ของคนส่วนใหญ่ในที่ประชุมไปใช้ในการแก้ไขปัญหาขององค์กร

การประชุมที่มีคุณภาพและสามารถขับเคลื่อนความสำเร็จขององค์กรสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการนำ “สติ” ไปใช้ในการประชุมขององค์กร เรียกว่า...**สติในการประชุม... ซึ่งมี 2 รูปแบบคือ การประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ที่มุ่งเน้นเพื่อการเรียนรู้ และการประชุมด้วยการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ที่มุ่งเน้นเพื่อการแก้ไขปัญหา** ซึ่งพบว่าองค์กรที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ จะมีบรรยากาศของการประชุมใน 2 รูปแบบนี้



สติในการประชุม มีความต่างจาก...สติสื่อสาร ที่ทุกท่านได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ซึ่งเป็นเพียงการนำ “สติ” ไปใช้ในการสื่อสารระหว่างบุคคลแบบไม่เป็นทางการ แต่...**สติในการประชุม...เป็นการนำ “สติ” ไปใช้ในการสื่อสารในการประชุมที่เป็นทางการ** คือ มืองค์ประชุม มีการกำหนดวัตถุประสงค์ หัวข้อหรือวาระ และระยะเวลาในการประชุม ไว้อย่างชัดเจน ดังนั้น หากต้องการให้การประชุมมีคุณภาพและบรรลุเป้าหมาย จึงจำเป็นต้องมีกติกาที่ชัดเจนและมีการจัดกระบวนการของการประชุมที่เหมาะสมกับองค์กร

การนำสติมาใช้ในการประชุม ผู้ร่วมประชุมต้องใช้สติในการพูดและฟังเป็นพื้นฐาน ในการสื่อสารระหว่างกัน โดยประกอบด้วยกติกา 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 กติกาทั่วไป ที่กำหนดให้มีการทำสมาธิก่อนประชุม 3 นาที และสมาธิสั้นๆ 1 นาที มีระยะห่างสติระหว่างการประชุม แจ่มกติกการประชุมด้วยสติสนทนา ซึ่งให้รับรู้ลมหายใจขณะพูดและฟัง และทำสมาธิก่อนเลิกประชุม 3 นาที สมาธิสั้นๆ 1 นาที

ส่วนที่ 2 เป็นกติกาเฉพาะ ซึ่งมี 2 รูปแบบตามวัตถุประสงค์ของการประชุม คือ การประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างค่านิยมองค์กร เน้นการฟัง เรียกว่า กัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) และการประชุมเพื่อแก้ปัญหาที่เน้นสติในการพูดที่ประกอบด้วย การเสนอความคิดเห็น และการถาม การค้นหาคำตอบหรือทางออกในการแก้ปัญหาพร้อมกัน เรียกว่า การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

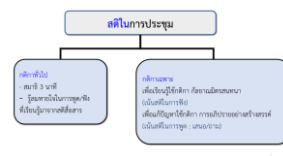
สติในการประชุมในรูปแบบแรกคือ **การประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)** ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นั่น นอกจากจะใช้กติกาทั่วไปแล้ว ยังต้องใช้กติกาเฉพาะเสริมด้วย

กติกาและกระบวนการการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ประกอบด้วย 3 ส่วนที่สำคัญ คือ

- การฟังอย่างละเอียดลึก (Deep Listening) = 60%
- การไตร่ตรองความคิด (Reflection) = 30%
- การนำเสนอความคิด (Advocacy) = 10%

การฟังอย่างละเอียดลึก เป็นการฟังอย่างมีสติ โดยรับรู้ลมหายใจเล็กน้อยตลอดเวลาในขณะที่ฟัง (รับรู้ลมหายใจในการฟัง) ฟังโดยไม่ด่วนสรุปหรือตัดสิน ไม่วิพากษ์วิจารณ์คำพูด ความคิด และตัวผู้พูด ฟังโดยยังไม่ต้องไปให้คุณค่าว่า ดี ไม่ดี น่าเชื่อหรือไม่น่าเชื่อ แต่ฟังเพื่อให้เข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูด และไม่ได้คิดโต้แย้งกับความคิดที่จะไปต่อยอดหรือกับความรู้อีกๆ ที่คนอื่นคิดเหมือนเรา ซึ่งจะช่วยให้การรับฟังเป็นไปอย่างลึกซึ้ง ใคร่ครวญ ใจเป็นกลาง เปิดกว้าง พร้อม

สติสื่อสาร	สติในการประชุม
<ul style="list-style-type: none"> ระหว่างบุคคล ไม่เป็นทางการ 	<ul style="list-style-type: none"> การประชุม เป็นการ (ใช้) วัตถุประสงค์ (วัตถุประสงค์) วาระ <p>↓</p> <p>จึงเป็นองค์การการประชุม</p>



- การฟังอย่างละเอียดลึก (Deep Listening)**
- ธรรมชาติของ กัลยาณมิตรสนทนา
 - กัลยาณมิตรสนทนา ไม่ใช่การตัดสิน
 - ไม่สามารถนำสิ่งที่ได้ยินมาพูดซ้ำได้
 - ผู้พูดและผู้ฟังไม่จำเป็นต้องพูดซ้ำๆ ไม่จำเป็นต้องเป็น เพื่อนที่ดีขึ้นได้โดยไม่ต้องทำอะไร
 - "เรา" ขยายความ 2 ลักษณะ คือ การฟังที่มีสติ และการฟังที่มีสติและการฟังที่มีสติ
 - หน้าที่ของผู้ฟังคือการฟัง

ที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นด้วยความเป็นมิตร โดยให้ความสำคัญกับองค์ประกอบส่วนนี้มากที่สุดถึง 60%

การไตร่ตรองความคิด (Reflection) ในระหว่างการฟังให้มีการไตร่ตรองความคิดอย่างมีสติด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย ใคร่ครวญ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น คิดให้ช้าลง ยืดเวลาของความคิดออกไป รวมถึงการรับข้อมูลที่ได้อย่างไม่ตีความ ไม่ด่วนสรุปหรือไม่ด่วนตัดสิน ก็จะทำให้กระบวนการไตร่ตรองความคิดเกิดขึ้นได้เร็วยิ่งขึ้น

การไตร่ตรองความคิดจะนำไปสู่การเสนอหรือสะท้อนความคิดเห็นเห็นต่อที่ประชุมอย่างเหมาะสม ซึ่งเราให้ความสำคัญกับองค์ประกอบนี้รองลงมา 30%

การนำเสนอความคิด ด้วยการพูดจากส่วนลึกของจิตใจที่มีความลุ่มลึกลงไปจากความคิด โดยมีการทบทวนไตร่ตรองความคิด หรือพูดโดยรู้ลมหายใจก่อน และระหว่างพูด มีการทอดเวลาให้เกิดการทวนซ้ำของการคิดจนเกิดความรู้สึกในแก่นแท้ของความคิด การวางความรู้สึกไว้ที่ใจและกำกับเจตนาเบื้องหลังคำพูด ให้เป็นเจตนาที่ดีและเป็นบวก คิดอย่างสร้างสรรค์ เชิงบวก แล้วกล่าวออกไปอย่างไม่มีตรีจิตต่อกัน ด้วยเจตนาที่ต้องการแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเราให้ความสำคัญกับองค์ประกอบนี้ 10%

วิธีจัดการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา

กระบวนการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) เพื่อสร้างการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการทำงานและค่านิยมองค์กร ซึ่งจะเอื้อให้การประชุมมีการพูดและฟังกันด้วยสติ สามารถใคร่ครวญสิ่งดีๆ ร่วมกันสร้างบรรยากาศการประชุมที่ดีให้เกิดขึ้นได้ โดยมีกติกการประชุมด้วยสติ ได้แก่

1. แต่ละกลุ่มกำหนดให้มีผู้นำการประชุม (facilitator) 1 คน ผู้จดบันทึก (note taker) 1 คน ผู้จับเวลา (time keeper) และเป็นผู้เปิดระฆังสติด้วยอีก 1 คน (จับเวลาให้พูดได้ไม่เกิน 3 นาที/คน หากเกิน ควรให้สัญญาณ) และตัวแทนกลุ่มผู้นำเสนอผลจากการประชุม ผู้นำการประชุมนำทำสมาธิแบบสั้นก่อนการประชุม 3 นาที และสมาธิสั้น 1 นาที หลังจากนั้น ให้กติกาสติในการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) (บทนำสมาธิแบบยาว หรือแบบสั้น และกติกาดำเนินการรอบด้านล่าง)
2. ดำเนินการประชุม โดยเปิดระฆังสติระหว่างประชุมทุก 5 นาที (อาจเปิดจากตรงกลาง หรือเปิดเบาๆภายในกลุ่ม)
3. สรุปความแตกต่างระหว่างการประชุมครั้งนี้กับการประชุมทั่วไป

การไตร่ตรองความคิด (Reflection)

- คนฟังใจ
- รู้เวลาใจและวัตรวณ
- มีความอดทนต่อใจไป จากโยกย้ายที่มิได้พยายามเอาชนะ
- บทเรียนที่ได้จะคงมีได้จนอายุที่แก่ชราจนกระทั่ง: Biology ไม่บังคับไว้
- ไม่อาจมีสติปัญญาจนอดทนต่อความเครียด และไม่สามารถที่จะมีความสุขต่อชีวิตอันมีความทุกข์ที่พึงใจอย่างถาวร
- การรับใช้ผู้อื่นที่มิใช่ในนามหรือคิดเงิน จะให้กระบวนการนี้ให้เกิดขึ้น
- ผู้ทรงสติสัมปชัญญะ การเขียนจากสติสัมปชัญญะเป็นข้อสรุปประการนี้:

การนำเสนอความคิด (Advocacy)

- พูดจากระตือรือร้นใจมีความมุ่งมั่นไปจากความคิด โดยมีการทบทวนไตร่ตรองความคิด พูดโดยรู้ลมหายใจก่อนและระหว่างพูด
- ทอดเวลาให้เกิดการทวนซ้ำของการคิด เกิดความรู้สึกในแก่นแท้ของความคิด
- วางความรู้สึกไว้ที่ใจ และกำกับเจตนาเบื้องหลังคำพูดให้เป็นเจตนาที่ดีและเป็นบวก
- คิดอย่างสร้างสรรค์ เชิงบวก และกล่าวออกไปอย่างมีสติ อย่างเห็นในสติสัมปชัญญะ

ข้อตกลงของการประชุมอย่างมีสติ

- สมาชิก 3 นาที และสมาธิสั้น 1 นาที
- Instruction การจัดการประชุม
- ระฆังสติ ระหว่างประชุม
- วรระฆังสติ กัลยาณมิตรสนทนา และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์
- AAR ท้ายประชุม
- สมาชิก 3 นาที และให้ความคิดบวกให้การประชุม

ฉบับยาว

การนำการประชุมด้วยสมาธิ

การนำการประชุมด้วยสมาธิมีขั้นตอนดังนี้

1. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
2. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
3. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
4. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
5. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
6. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
7. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
8. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
9. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
10. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที

ฉบับสั้น

การนำการประชุมด้วยสมาธิ

การนำการประชุมด้วยสมาธิมีขั้นตอนดังนี้

1. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
2. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
3. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
4. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
5. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
6. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
7. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
8. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
9. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที
10. เริ่มต้นการประชุมด้วยสมาธิสั้น 3 นาที

4. ทำสมาธิก่อนจบการประชุม 3 นาที

บทนำสมาธิ (แบบยาว)

เราจะเริ่มประชุมด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบและผ่อนคลาย ขอให้ทุกคนนั่งให้หลังตรงศีรษะตรง หลังตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออก-ยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุดดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติการรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด

ระหว่างนี้จะมีความคิดจากจิตใต้สำนึกเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราวทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้นก็ขอให้รู้ตัวไม่คิดตามเตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ครั้งแล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติทำอย่างนี้ทุกครั้งที่มีความคิดที่เกิดขึ้น

หากมีความง่วงเกิดขึ้นให้ยืดตัวให้ตรง หรือหายใจเข้าออกลึกๆ หรือจินตนาการเป็นแสงสว่างมากๆ กลับมารู้ลมหายใจใหม่ดูไปให้ต่อเนื่องเราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ สัมผัสขึ้นให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาทีเพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

บทนำสมาธิ (แบบสั้น)

เราจะทำสมาธิกันสัก 3-4 นาที ก่อนเริ่มการประชุม ขอให้ทุกคนหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่ง

ที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด และจัดการกับความคิด จัดการกับความว่าง อย่างไม่ได้เรียนรู้มา เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ สืบตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจ รู้ในการพูดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

บทพูดเรื่องกติกการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

เราจะประชุมด้วยสติ โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจ รู้ในการพูดและฟัง ซึ่งจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) โดยเราจะให้ความสำคัญกับ

- การฟังอย่างละเอียดลุ่มลึก (Deep Listening) รู้ลมหายใจขณะพูดและฟัง 60%
- การไตร่ตรองความคิด (Reflection) เกี่ยวกับสิ่งที่ฟัง 30%
- การนำเสนอความคิด (Advocacy) เกี่ยวกับเรื่องที่ฟัง 10%

ในการประชุม ขอให้ผู้ที่ต้องการเล่าเรื่องราวที่ประทับใจ ยกมือและเริ่มเล่าเรื่องราวของตนเองเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้เวลาคนละประมาณ 3 นาที ถ้าหากเกินเวลา ขอให้ผู้จับเวลาให้สัญญาณด้วย ระหว่างที่มีผู้เล่า ทุกคนในกลุ่มรับฟังอย่างมีสติ โดยไม่ต้องตั้งคำถาม หรือแสดงความคิดเห็นด้วย/ ไม่เห็นด้วย หรือต่อยอดกับเรื่องราวที่ได้ยิน และไม่ต้องบอกให้ใครพูด ให้เป็นการพูดด้วยความสมัครใจ หากมีความเจ็บเกิดขึ้นระหว่างการประชุม ขอให้ทุกคนยังคงดำรงอยู่กับความเจ็บได้โดยรู้ลมหายใจ จนกว่าจะมีผู้ยกมือเพื่อเล่าเรื่องของตนเองต่อไป

(เมื่อมีการเล่าเรื่องครบทุกคนแล้ว) เมื่อได้ฟังเรื่องราวของทุกคนแล้ว ขอให้ผู้นำการประชุมชวนให้กลุ่มเลือกเรื่องเล่าที่ประทับใจ 1 เรื่อง เพื่อให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ และร่วมกันสรุปคุณลักษณะ/คุณค่า/วิธีการทำงานที่ได้จากเรื่องราวต่างๆที่ได้ยิน (อาจให้ note taker เขียนสรุปขึ้นกระดาน Flipchart - ถ้ามี)

ผู้นำการประชุมชวนให้กลุ่มช่วยกันสรุปความแตกต่างระหว่างการประชุมครั้งนี้กับการประชุมทั่วไป

ก่อนที่จะปิดการประชุม เราจะร่วมกันทำสมาธิร่วมกัน 3 นาที

สรุปสาระสำคัญของสติในการประชุม: แบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

เป็นการนำสติไปใช้ในการประชุมซึ่งมุ่งเน้นในการฟังอย่างลึกซึ้ง อย่างไม่คร่ำครวญ (รู้ลมหายใจ รู้ในการฟัง) จะเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ และสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานของคนในองค์กร

ใบกิจกรรม 3.1.1

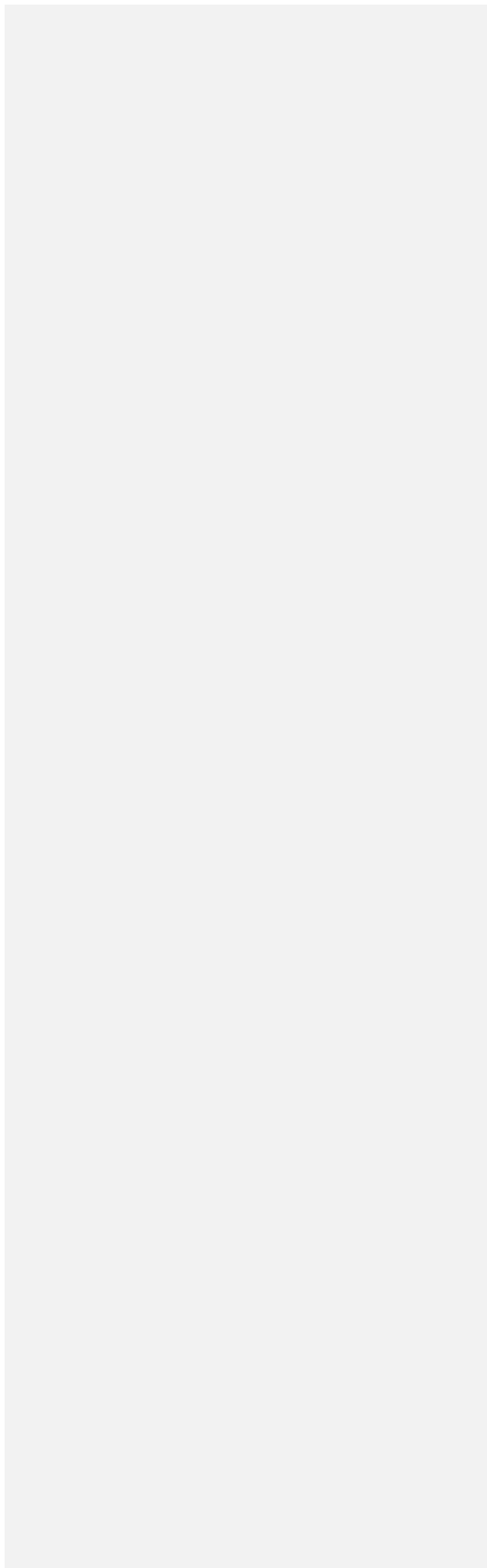
ให้แต่ละท่านทบทวนตนเองตามประเด็นต่อไปนี้

1. ตลอดชีวิตการทำงานที่ผ่านมา ให้เลือกสิ่งที่น่าสนใจหรือภาคภูมิใจในการทำงานของตนเองมา 1 เรื่อง

2. รายละเอียดของเรื่อง.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ใบความรู้ 3.1.2 การกำหนดวาระการประชุมมาตรฐานแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

เมื่อเราได้ฟังแต่ละกลุ่มนำเสนอแล้ว จะเห็นว่าค่านิยมองค์กร คือคุณค่าที่คนในองค์กรยึดถือร่วมกัน นำไปสู่การทำงานร่วมกัน และเป็นหลักยึดเหนี่ยวให้คนในองค์กรมุ่งทำงานไปในทิศทางเดียวกัน

ดังนั้น ค่านิยมองค์กรจึงเป็นสิ่งสำคัญมากต่อทิศทางการทำงานขององค์กรที่จะนำพาองค์กรสู่ความสำเร็จและความสุขที่มาจากคนทำงาน ค่านิยมที่ดีควรเป็นค่านิยมที่ทำให้จริงใจจากความร่วมมือในการปฏิบัติและบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจากการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนาครั้งนี้ สามารถสะท้อนถึงค่านิยมที่มีอยู่จริง ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมในองค์กร

ช่วงนี้ เรามาสะท้อนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เราใช้สติในการประชุมแบบกัลยาณมิตรกัน ด้วยคำถาม 4 ข้อ (ข้อ 1 ถามแต่ละกลุ่ม ข้อ 2-4 ให้วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 4-5 คน)

1. เรามองเห็นหรือสัมผัสได้ถึงความแตกต่างของการประชุมครั้งนี้กับการประชุมทั่วไปหรือไม่ อย่างไร
2. ขอการประชุมแบบกัลยาณมิตรตรงไหน
3. จะดีกว่านี้ ถ้าการประชุมนี้...
4. กลับไป จะ... (นำไปใช้อย่างไร)

จะเห็นได้ว่าข้อสรุปของแต่ละกลุ่มเป็นไปในทิศทางสอดคล้องกันว่าการประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) มีความแตกต่างจากการประชุมทั่วไป คือ เมื่อประชุมด้วยสติ ทำให้เกิดการฟังอย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การสร้างการเรียนรู้ที่เรียกว่าเป็นการเรียนรู้ขั้นสูง ทำให้เกิดแรงบันดาลใจใช้เวลาประชุมอย่างมีคุณภาพ ภายใต้กติกาการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) นั่นเอง

จากวัตถุประสงค์ของการประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ที่ต้องการสร้างพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคลากรในองค์กร Dialogue จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพที่ผ่านกระบวนการประชุมของทีมงาน และทีมข้ามสายงานต่างๆ เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการทำงาน การเพิ่มผลผลิต การพัฒนาคุณภาพทั่วทั้งองค์กร รวมถึงการทบทวนวิสัยทัศน์ พันธกิจและค่านิยมที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของบุคลากรในองค์กรอย่างแท้จริง รวมถึงนำไปใช้ได้ในวาระการ

ประเมินการฝึก : คุณลักษณะของสติสนทนาในการประชุม

- ได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้ง
- เกิดแรงบันดาลใจ
- ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ

02/04/2020

3.2 สติในการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา

สติในการประชุมกับการขึ้นเสียงเพื่อให้องค์กร

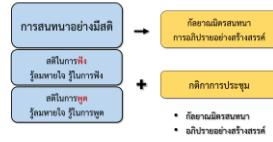
กัลยาณมิตรสนทนา
เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ค่านิยม
- สรรพคุณ/ทักษะ

การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์
เพื่อแก้ปัญหา

- งาน
- ระบบ

ประชุมขององค์กรหรือหน่วยงาน เช่น การประชุมประจำเดือน (วาระ
 รับรองรายงานการประชุม เรื่องแจ้งเพื่อทราบ) การรายงานผลการ
 ปฏิบัติงาน การประชุมหน่วยงานก่อนเริ่มงาน (Morning Talk) เป็นต้น ซึ่ง
 การประชุมเหล่านี้จำเป็นต้องใช้การฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะทำให้การประชุม
 มีประสิทธิภาพมากขึ้น



สรุปสาระสำคัญของการกำหนดวาระการประชุมมาตรฐานแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

ในการประชุมด้วยสติ องค์กรสามารถกำหนดวาระการประชุมมาตรฐานแต่ละเรื่องเป็นแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ได้ เช่น รับรองรายงานการประชุม เรื่องแจ้งเพื่อทราบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุม ทำให้เกิดการฟังอย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การสร้างการเรียนรู้ การประชุมมีประสิทธิภาพ และมีบรรยากาศการประชุมที่ดี เช่น

- รับรองรายงานการประชุม เพื่อสรุปสาระการประชุมครั้งที่ผ่านมา และติดตามงานมอบหมาย
- เรื่องแจ้งเพื่อทราบ เพื่อแจ้งเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมประชุมทราบ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ต้องหาข้อยุติ หรือการพิจารณาจากที่ประชุม

Commented [๓๑1]: เขียนเพิ่มเติมให้เห็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมที่สอดคล้องกับบริบทขององค์กรที่เป็นสถานบริการด้านสุขภาพ

Commented [PP2R1]:

ใบกิจกรรม 3.1.2

กลุ่มที่.....

ผู้นำการประชุมนำทำสมาธิ 3 นาที สมาธิสั้นตา 1 นาที (ตัวอย่างการนำสมาธิในภาคผนวก) และแจ้ง
กติกาสติในการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) จากนั้นให้ดำเนินการประชุมตามลำดับดังนี้

1. ให้ผู้เข้าอบรมเล่าเรื่องที่ละคน คนละประมาณ 3 นาที และร่วมกันสรุปคุณลักษณะ/คุณค่า/วิธีการทำงานร่วมของทุกคน กำหนดเป็นค่านิยมของกลุ่มที่มีต่องาน ผู้รับบริการหรือลูกค้า
2. สรุปคุณลักษณะ/คุณค่า/วิธีการทำงาน (ค่านิยม) องค์กรที่มีต่องาน ผู้รับบริการหรือลูกค้า

เรื่องเล่า	คุณค่าต่อผู้รับบริการหรือลูกค้า	คุณค่าต่องาน
1.		
2.		
3.		
4.		

สรุปค่านิยมที่กลุ่มเห็นร่วมกัน

.....
.....

3. ความแตกต่างระหว่างการประชุมครั้งนี้กับการประชุมทั่วไป

.....
.....
.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สติขับเคลื่อนองค์กร : สติในการประชุม
 เรื่องที่ 3.2 สติในการประชุมแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

หัวข้อ	รายละเอียด
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีทักษะการประชุมด้วยสติสนทนาแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) 2. จำแนกความแตกต่างระหว่างการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ได้
สาระสำคัญ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การประชุมด้วยการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ใช้เพื่อการแก้ไขปัญหา ด้วยการหาทางออกร่วมกัน สามารถทำได้ด้วยสติสนทนา (รู้ลมหายใจในการพูดและฟัง) โดยใช้กติกาการประชุมของการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ที่เน้นการพูดอย่างมีสติในการเสนอความคิดเห็นและการซักถาม 2. เมื่อจัดการประชุมด้วยการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) จะทำให้องค์ประชุมแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น และช่วยให้เห็นทางออกที่หลากหลาย มีข้อสรุปที่มาจากความร่วมมือความคิดเห็นต่างๆ เข้าด้วยกันโดยใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพและมีบรรยากาศที่ดี
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power point 2. ใบความรู้ 3.2.1 3. ใบกิจกรรม 3.2.1 4. กระดาษ A4 หรือ Flipchart และอุปกรณ์การเขียน (ถ้ามี)
กำหนดเวลา	1 ชั่วโมง 15 นาที

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
1	วิทยากรนำเสนอรูปแบบการประชุมที่ช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น โดยแนะนำกติกาและกระบวนการของการประชุมแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) รวมถึงวิธีการจัดประชุม	10
2	แบ่งกลุ่ม 5-6 คน จากประสบการณ์เดียวกันหรือใกล้เคียงกันหรือตามหน่วยงาน (แล้วแต่บริบท) เพื่อเน้นการแก้ปัญหาจริงและให้เป็นนวัตกรรม	5
3	<ul style="list-style-type: none"> ผู้นำการประชุม นำทำสมาธิ แจกกติกาอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ และให้พูดคุยกันในประเด็นปัญหาในองค์กร/ ในหน่วยงาน (หากแบ่งกลุ่มตามหน่วยงาน) ที่ยังแก้ไขไม่ได้ 1 เรื่อง พร้อมเหตุผล/ความสำคัญของเรื่องดังกล่าวนำมาเสนอก่อน และกลุ่มเลือกเรื่องที่เห็นว่าสำคัญที่สุดมา 1 เรื่อง และเขียนขึ้น Flipchart วิทยากรช่วยตรวจสอบว่าปัญหาที่กลุ่มเลือกมีความเหมาะสมหรือไม่ในการนำมาฝึกการประชุมด้วยสติแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ 	10
4	<ul style="list-style-type: none"> ให้ทุกคนรู้ลมหายใจ 5-6 ลมหายใจ หลังจากนั้น แต่ละกลุ่มเริ่มฝึกการประชุมด้วยสติแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ กลุ่มละ 1 ปัญหาตามที่เลือก เพื่อร่วมกันในการหาทางแก้ไขปัญหากลางได้บรรยากาศเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์โดยใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 	30
5	<ul style="list-style-type: none"> แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการประชุม ตามใบกิจกรรม 3.2.1 ประเมินการฝึก 	10
6	วิทยากรร่วมกับผู้เข้าอบรมสรุปการปรับการประชุมให้ใช้สติในการประชุม โดย <ul style="list-style-type: none"> ถ้าเป็นเรื่องหรือวาระที่เน้นการเรียนรู้ ให้ใช้กติกาการประชุมแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ถ้าเป็นวาระการแก้ไขปัญหา ให้ใช้กติกาการประชุมแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) 	10

ใบความรู้ 3.2.1 สติในการประชุมแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

สติในการประชุมแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) เป็นการประชุมที่มีวัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อการแก้ไขปัญหาด้วยการหาทางออกร่วมกัน ใช้กติกาทั่วไปคือ หลักของสติสื่อสาร และเสริมด้วยกติกาเฉพาะของการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

ในการทำงานองค์กรหรือหน่วยงานต้องเผชิญกับปัญหามากมายที่ต้องได้รับการแก้ไขระบบ เช่น ยอดขายไม่ได้ตามเป้าหมาย ลูกค้าไม่พอใจในการบริการ ช้อรเรียนไม่ได้รับการแก้ไข มีอุบัติเหตุในการทำงาน บุคลากรมาทำงานสายบ่อยหรือเป็นประจำ ซึ่งการแก้ปัญหาเหล่านี้ล้วนต้องผ่านการประชุมของคณะกรรมการหรือทีมคร่อมสายงาน ซึ่งบรรยากาศที่พบในการประชุมเพื่อแก้ปัญหา คือ ทหาวิธีการแก้ไขไม่ได้ ไม่ได้ข้อสรุป หรือเกิดการกระทบกระทั่งกันระหว่างผู้ร่วมประชุม เพราะเมื่อพูดถึงปัญหาทุกคนมักมีแนวโน้มที่จะปกป้องตนเอง สอดแทรกด้วยอารมณ์ได้ง่าย การประชุมด้วยการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์จึงเป็นทางออกที่ช่วยให้เกิดการประชุมที่มีประสิทธิภาพได้

การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) แตกต่างจาก กัลยามิตรสนทนา (Dialogue) ที่วัตถุประสงค์ของการประชุม โดยเน้นการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ มีส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ การเสนอ และการถาม การนำสติไปใช้ในการประชุมด้วยรูปแบบนี้ เน้นการพูดอย่างมีสติ (รู้ลมหายใจในการคิดและพูด) ซึ่งมีกติกาดังนี้

1. การเสนอ คือ การนำเสนอโดยมีประเด็นที่ชัดเจน มีข้อมูลสนับสนุน **เป็นการนำเสนอที่ผู้พูดพร้อมรับฟังหรือขอความคิดเห็นจากผู้อื่นและไม่ยึดติดว่าจะต้องเป็นทางออกที่ถูกต้องที่สุด หรือดีกว่าคนอื่น ๆ**
2. การถาม ให้ซักถามอย่างมีสติ ไม่ใช่คำพูดและกิริยาท่าทางในลักษณะคุกคามผู้อื่น แต่เป็นการถามเพื่อเพิ่มเติมหรือสร้างความเข้าใจ และ **รับฟังคำตอบด้วยความใส่ใจ**

สติในการประชุมแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) จะส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ภายใต้บรรยากาศเชิงบวกและด้วยความคิดสร้างสรรค์ร่วมกันโดยใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีจัดการประชุมแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์



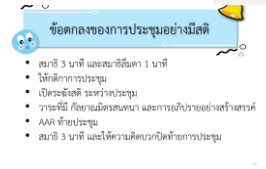
กระบวนการประชุมแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) เพื่อการแก้ไขปัญหา ด้วยการหาทางออกร่วมกัน สามารถทำได้ด้วยสติสื่อสาร (รู้ลมหายใจในการพูดและฟัง) โดยใช้กติกาการประชุมของการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ที่เน้นการพูดอย่างมีสติในการเสนอความคิดเห็น และการซักถามเพื่อความเข้าใจโดยมีกติกาการประชุมด้วยสติ ได้แก่

1. แต่ละกลุ่มกำหนดให้มีผู้ดำเนินการประชุม (facilitator) 1 คน ผู้จดบันทึก (note taker) 1 คน ผู้จับเวลา (time keeper) และเป็นผู้เปิดระฆังสติด้วยอีก 1 คน (อาจเปิดจากตรงกลางก็ได้) และ ตัวแทนกลุ่มผู้นำเสนอผลจากการประชุม
2. ทำสมาธิแบบสั้นก่อนการประชุม 3 นาที และสมาธิสั้น 1 นาที หลังจากนั้น ให้กติกาสติในการประชุมแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) (บทนำสมาธิแบบสั้น และกติกาดำเนินการรอบด้านล่าง)
3. ดำเนินการประชุม โดยเปิดระฆังสติระหว่างประชุมทุก 5 นาที (อาจเปิดจากตรงกลาง หรือเปิดเบาๆในกลุ่ม)
4. สรุปความแตกต่างระหว่างการประชุมครั้งนี้กับการประชุมทั่วไป
5. สรุปความแตกต่างระหว่างการประชุมครั้งนี้กับการประชุมด้วยสติแบบกัลยาณมิตรสนทนา
6. ทำสมาธิก่อนจบการประชุม 3 นาที

หลังการการนำเสนอของแต่ละกลุ่มแล้ว วิทยากรเชื่อมโยงให้เห็นว่าทั้งการประชุมด้วยสติแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) สามารถนำมาใช้ได้กับการประชุมทุกระดับ โดยปรับการประชุมให้ใช้สติสื่อสาร ถ้าเป็นเรื่องหรือวาระที่เน้นการเรียนรู้ใช้กติกากัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ถ้าเป็นวาระการแก้ไขปัญหาที่ใช้กติกการประชุมอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

ทั้งนี้ โครงสร้างการจัดประชุมโดยใช้สติเริ่มจากประธานการประชุมเตรียมความพร้อมของผู้เข้าประชุมด้วยการทำสมาธิก่อนการประชุม 3 นาที และทำสมาธิสั้น 1 นาที ให้กติกาสติการประชุมแต่ละรูปแบบ เปิดระฆังสติหรือสัญญาณเตือนสติระหว่างการประชุม ต่อด้วยการพูดคุยในหัวข้อหรือวาระตามที่ประชุมกำหนดด้วยรูปแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

เมื่อการประชุมดำเนินไปถึงช่วงท้ายประธานให้ผู้เข้าร่วมประชุมทบทวนตนเองหลังจากการทำ AAR (After Action Review) และทำสมาธิ 3 นาที สมาธิสั้น 1 นาทีก่อนเลิกประชุม



เราสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปทำให้เป็นวิถี/ระบบการทำงานขององค์กรได้ โดยให้ทุกคนมีสติในการทำงาน โดยมีการเตือน เช่น ระฆังสติ มีสติในการทำงาน ร่วมกันด้วยการกำหนดกติกาสื่อสาร 3 ข้อ รวมถึงมีสติในการประชุม ด้วยการกำหนดความถี่ กติกาและประเด็น/การประชุมที่เป็นกัลยาณมิตรสนทนา และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ ที่ชัดเจน ทั้งนี้ให้กำหนดแผนงานให้ชัดเจนว่าจะทำเมื่อไร ใครบ้างที่ต้องได้รับการอบรม

การพัฒนาการประชุมขององค์กรด้วยสติในการประชุมทั้งแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) สามารถนำมาใช้ได้โดยไม่ยาก เกิดประโยชน์ต่อองค์กร กล่าวคือเอื้อให้คนในองค์กรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดแรงบันดาลใจ และสามารถใช้เวลาในการประชุมอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งช่วยขับเคลื่อนพันธกิจ ค่านิยม และตัวชี้วัดขององค์กรให้ประสบความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้น จึงควรฝึกฝนให้เกิดเป็นทักษะ รวมทั้งบูรณาการเข้าเป็นส่วนหนึ่งของงานหรือส่งเสริมให้สติในการประชุมเป็นวิถีขององค์กรอย่างแท้จริง

เราจะทำให้เป็นวิถีองค์กรได้ โดยให้พนักงานทำสมาธิก่อนเริ่มงานและก่อนเลิกงาน รวมถึงใช้ระฆังสติในระหว่างวัน

ร่วมกันกำหนดกติกาสื่อสารและส่งเสริมให้พนักงานทุกคนปฏิบัติตาม ซึ่งกติกาสื่อสารนี้ควรมาจากปัญหาการสื่อสารที่พบบ่อยแล้วร่วมกันระบุพฤติกรรมการทำงานร่วมกันอย่างมีสติ ดังตัวอย่าง

ทั้งนี้เราสามารถใช้สติในการประชุมได้ทั้งการประชุมประจำวัน การประชุมในหน่วยงาน และการประชุมของทีมบริหาร

การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ : วามแจ่มแจ้งข้อเท็จจริง

1. เราจะเข้าใจสิ่งใดบ้างที่ **สำคัญ** เกี่ยวกับการทำงานขององค์กรได้บ้าง
 - 1.1 สติในการกำหนดประเด็น หรือ ข้อดีที่นำมาอภิปราย เช่น ระเบียบ
 - 1.2 สติในการควบคุมการอภิปรายและประเด็นที่ควร 3 ข้อ
 - 1.3 สติในการสรุป การอภิปรายและประเด็นที่ควรอภิปรายในโอกาสต่อไป และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์
2. หมาย โอบ, เมตตา

การพัฒนาจิตเป็นวิถีของการทำงาน

- ✓ ทำสมาธิก่อนเริ่มงานและก่อนเลิกงาน ใช้สมาธิ (สติแบบขมุกขมูง) สติจิตในระหว่างวัน
- ✓ เคารพในหน้าที่การงานอย่างเต็มที่ โดยใช้ระฆังสติระหว่างวัน

หลักในการตั้งกติกาสื่อสารในที่งาน (ระหว่างบุคคล)

- มีความยืดหยุ่นการสื่อสารระหว่างบุคคลคือก่อน
- ระบุจุดที่การสื่อสารเป็นเรื่องที่มีปัญหา
- ใช้สติสื่อสารกับตนเองก่อน
- ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาการสื่อสารที่มีอยู่

ตัวอย่างกติกาสื่อสารในที่งาน

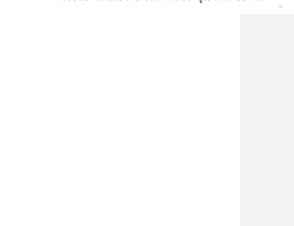
- **เขียนเป็นข้อตกลง** ในการนัดและนัดซ้ำ
- **ระดมสมอง** วิจัยเฉพาะในบางจุดและสิ่ง
- **เขียนการมีปฏิสัมพันธ์** ในทุก
- **เขียนความดีใจ** ที่มีใช้ **ใจจริง**



แบ่งกลุ่มตามหน่วยงาน คัดสรรประเด็นการประชุม

พิจารณาใช้โดยคณะกรรมการ (เดือน)	พิจารณาใช้การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (อาทิตย์)

ควรปรับ ความถี่ระยะเวลาการประชุม/วาระ อย่าง



และเพื่อให้เกิดความเข้าใจเราจะมาร่วมกันกำหนดประเด็นการประชุมใน
องค์กรของเราว่าประเด็นใดควรใช้กลยุธมนิตรสนทนา (Dialogue) หรือการ
อภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) รวมถึงเราจะปรับความถี่
หรือระยะเวลาการประชุม และวาระอย่างไรได้บ้าง

★ ตัวอย่างประเด็น

กิจกรรมนิตรสนทนา	การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์
- KM : เรื่องเล่าเรื่อง	- การจัดการความเสี่ยง
- Morning report/ AAR	- การปรับปรุงงาน
- case conference	- conference case ปัญหา
- ตัวอย่างสำเร็จ	- เรื่องต้องเรียน
- นำเสนอสิ่งที่ได้ไปเรียนรู้นั้น	- ปัญหาจากกระบวนการต่างๆ

บทนำสมาธิ (แบบยาว)

เราจะเริ่มประชุมด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบและผ่อนคลาย ขอให้ทุกคนนั่งให้หลังตรงศีรษะตรง หลังตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออก-ยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุดดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติการรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด

ระหว่างนี้จะมีความคิดจากจิตใต้สำนึกเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราวทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้นก็ขอให้รู้ตัวไม่คิดตามเตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ครั้งแล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติทำอย่างนี้ทุกครั้งที่มีความคิดที่เกิดขึ้น

หากมีความง่วงเกิดขึ้นให้ยืดตัวให้ตรง หรือหายใจเข้าออกลึกๆ หรือจินตนาการเป็นแสงสว่างมากๆ กลับมารู้ลมหายใจใหม่ดูไปให้ต่อเนื่องเราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ สืบตาขึ้นให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาทีเพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

บทนำสมาธิ (แบบสั้น)

เราจะทำสมาธิกันสัก 3-4 นาที ก่อนเริ่มการประชุม ขอให้ทุกคนหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด และจัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง อย่างที่ได้เรียนรู้อย่างนี้ เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ สืบตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังสติช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจ รู้ในการพูดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

กติกการประชุมแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ประกอบด้วย

- การเสนอ ที่มีประเด็นชัดเจน มีข้อมูลสนับสนุน รับฟังความเห็นของผู้อื่น ยอมรับข้อมูลที่แตกต่าง และไม่ปกป้องตัวเองเมื่อถูกถาม

○ การถาม ไม่ถามแบบคุกคาม แต่ให้ถามเพื่อสร้างความเข้าใจเพิ่มขึ้น และฟังคำตอบอย่างใส่ใจ เราจะประชุมด้วยสติ โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังช่วยเตือนให้เราลบลืมหายใจ รู้ในการพูดและฟัง ช่วยให้เรารู้จักประชุมด้วยอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างกติกการประชุม

กติกการประชุม

Source: MID-EPG Team

สรุปสาระสำคัญของการกำหนดวาระการประชุมมาตรฐาน ของการประชุมด้วยสติแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

ในการประชุมด้วยสติ องค์กรสามารถกำหนดวาระการประชุมมาตรฐานแต่ละเรื่องเป็นแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ได้ เช่น การนำเสนอผลการดำเนินงาน ตัวชี้วัดที่ไม่ได้ตามเป้าหมาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมกันการแก้ไขปัญหาและหาแนวทางการแก้ไขและป้องกันร่วมกัน

- ผลการดำเนินงานที่สำคัญ เพื่อรายงานผลการดำเนินงานเชิงวิเคราะห์ที่มีนัยสำคัญของหน่วยงาน และปัญหา อุปสรรค แนวทางการแก้ไขและมาตรการป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำ
- ข้อร้องเรียนจากลูกค้า / ผู้รับบริการ เพื่อรายงานข้อร้องเรียน และปัญหา อุปสรรค แนวทางการแก้ไขและมาตรการป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำ

ใบกิจกรรม 3.2.1

ผู้นำการประชุมนำทำสมาธิ 3 นาที สมาธิสั้นตา 1 นาที และแจ้งกติกาสติในการประชุมแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) จากนั้นให้ดำเนินการประชุมตามลำดับ ดังนี้

1. แต่ละคนช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้/ สาเหตุ และหาแนวทางแก้ไขโดยใช้กติกาการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)
2. นำเสนอผลการประชุม
3. อภิปรายและสรุปลักษณะการประชุมแบบนี้ว่า
 - แตกต่างกับการประชุมแก้ไขปัญหที่เคยทำอย่างไร
 - ความแตกต่างของการประชุมแบบการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) กับแบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ II : การพัฒนาขององค์กร

1. แบ่งกลุ่ม 4 คน แต่ละคนมีถึงปัญหาขององค์กรที่ยังแก้ไขไม่ได้มา 1 เรื่อง พร้อมเหตุผล (ความสำคัญ)
2. นำเสนอให้กลุ่มทราบ และเลือก 1 ปัญหาที่กลุ่มเห็นร่วมกันนำเสนอเพื่อให้นักอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

วิธีการใช้การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ในการพัฒนาขององค์กร

- พิจารณาปัญหาที่จะมาเป็นโจทย์
- เลือกประเด็นที่ตนอยากเข้าไปช่วยเหลือ
- ปรับปรุงข้อคิดสนทนา (เริ่มด้วยสมาธิ 3 นาทีและกติกาสติสนทนา)
 - ปัญหา/สาเหตุ
 - วิธีการ/วิสัยปฏิบัติแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์
- นำเสนอผลการประชุมที่เป็นทางออก/ความหวังในการแก้ปัญหา

ประเมินการฝึก : แยกความแตกต่างได้หรือไม่

- บรรยายการประชุมนอกจากการประชุมแก้ปัญหที่ไม่ได้ใช้สติสนทนา
- ความแตกต่างของการประชุมแบบนี้กับกัลยาณมิตรสนทนา

ภาคผนวก

1. กิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงการอบรมผู้บริหาร

- ผนวก 1.1 กัลยาณมิตรสนทนายามค่ำ (หรือเย็น หากไม่ได้พักค้าง)
- ผนวก 1.2 ผีกจิต (ตอนเช้า)
- ผนวก 1.3 การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์: ก้าวต่อไปขององค์กร

2. บทพูด (Script) นำการฝึก

- ผนวก 2.1 บทนำการฝึกสมาธิ
- ผนวก 2.2 บทนำการฝึกสติกับความรู้สึก และสติกับความคิด
- ผนวก 2.3 บทนำการฝึกจิต 30 นาที
- ผนวก 2.4 บทนำการฝึกสติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น
- ผนวก 2.5 การนำการประชุมด้วยสติ

3. ตัวอย่างแบบประเมินที่ใช้ในการอบรม

ผนวก 3.1 แบบประเมินก่อนการอบรม

- 3.1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- 3.1.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
- 3.1.3 แบบประเมินดัชนีวัดความสุขคนไทย (15ข้อ)

ผนวก 3.2 แบบประเมินหลังการอบรม

- 3.2.1 แบบวัดระดับความไม่สบายใจ (อุณหภูมิจิต)
- 3.2.2 แบบประเมินการเรียนรู้หลังการฝึกอบรม
- 3.2.3 แบบประเมินความคิดเห็นต่อการอบรม
- 3.2.4 แบบทบทวนตนเองหลังการฝึกอบรม (AAR)

ผนวก 3.3 แบบประเมินสำหรับการติดตาม 1, 3 เดือน

- 3.3.1 แบบประเมินความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ
- 3.3.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
- 3.3.3 แบบประเมินดัชนีวัด ความสุขคนไทย (15ข้อ)

3.3.4 แบบประเมินสติ

3.3.5 แบบประเมินความเมตตาต่อตนเอง

3.3.6 แบบประเมินความเมตตาต่อผู้อื่น

4. ตัวอย่างการนำสมาธิ/ สติมาใช้ให้เป็นวิถีของสถานประกอบการ

ผนวก 4.1 ข้อตกลงการทำสมาธิ/ การติดตั้งระฆังสติ/ อื่น ๆ

ผนวก 4.2 กติกาสื่อสาร

ผนวก 4.3 กติกาการประชุมด้วยสติ

ผนวก 4.4 การนำการประชุมด้วยสติแบบกัลยาณมิตร และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ไปใช้ในการประชุม

ผนวก 4.5 การนำสมาธิ/ สติไปใช้ในวิถีชีวิต

1. กิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงการอบรมผู้บริหาร

1.1 กัลยาณมิตรสนทนายามค่ำ (หรือเย็น หากไม่ได้พักค้าง)

เป็นกิจกรรมภาคค่ำเพื่อให้ผู้บริหารได้มีบรรยากาศการพูดคุยแบบกันเองโดยใช้สนทนาทั้งนี้อาจเลือกการสนทนาได้ 2 หัวข้อ ได้แก่ หัวข้อสานฝันจากวันวาน เป็นสนทนาถึงอดีตปัจจุบันและอนาคตขององค์กร เหมาะสำหรับองค์กรที่มีความเป็นมายาวนาน สวมทั้งวัฒนธรรมองค์กรที่เป็นพลัง และปัญหาใหม่ๆที่เกิดขึ้น ส่วนหัวข้อบทเรียน MIO เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ขององค์กรที่ทำ MIO ผ่าน VDO ที่ได้รับการเลือกสรรมาแล้ว เหมาะสำหรับองค์กรที่ผู้บริหารต้องการเห็นภาพข้างหน้าของการใช้ MIO ให้ชัดเจน โดยมีกระบวนการดังนี้

กัลยาณมิตรสนทนา: สานฝันจากวันวาน

- 1) ในช่วงก่อนประชุมหรือในวันแรกของการประชุม ให้วิทยากรทบทวนผู้เล่าเรื่องประสบการณ์การทำงานในองค์กร 5 คน โดยเป็น CEO ใช้เวลา 15 นาที เน้นแรงจูงใจและความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงองค์กร ส่วนอีก 4 ท่านควรเป็นผู้อาวุโส 2 ท่าน ผู้นำระดับกลาง และใหม่ ระดับละ 1 ท่าน ใช้เวลา 7-10 นาที/คน ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงขององค์กรตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และสิ่งที่อยากเห็นในอนาคต
- 2) ก่อนเริ่มการสนทนา วิทยากรนำสมาธิ 5 นาที เพื่อให้เริ่มต้นจาก จิตที่สงบ ต่อด้วยกติกาสนทนาและอธิบายวิธีการสนทนาว่าเป็นการฟังอย่างลึกซึ้ง โดยรู้ลมหายใจ รู้ในการฟัง และใครครวญ สุดท้ายจะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
- 3) ให้ 5 ท่านที่เตรียมเล่าประสบการณ์ตนเอง สมาชิกฟังอย่างมีสติ
- 4) สมาชิกอาจขอให้บางคน (1-2 ท่าน) เล่าประสบการณ์เพิ่มเติม
- 5) จากนั้นเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยให้ทุกคนพูดถึงสิ่งที่ ผุดบังเกิดขึ้นในใจขณะที่ฟัง โดยมีเวลาคนละ 1 นาที
- 6) วิทยากร สรุปให้เห็นจุดแข็ง และโอกาสในการพัฒนา สรุปข้อดีของการใช้สนทนา และเชื่อมโยงเข้ากับการอบรมในวันรุ่งขึ้น (หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สติในการพัฒนาองค์กร)
- 7) ปิดประชุมด้วยสติ 1 นาที เพื่อให้ทุกคนใช้ระฆังสติและการนัดหมายมาฝึกจิตด้วยกันในวันรุ่งขึ้น

กัลยาณมิตรสนทนา: บทเรียน MIO

- 1) วิทยากรเตรียม VDO 2 เรื่องที่เหมาะสมกับองค์กร โดยเรื่องแรกควรเป็นเรื่องบุคคลตัวอย่างเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการนำไปใช้กับตนเองของผู้เล่า เช่น เรื่องของอาจารย์น้อย (ฉบับสั้น) หรือของอาจารย์สุทธิ ส่วนเรื่องที่ 2 ควรเป็นเรื่องการใช้ MIO ในองค์กรตามบริบทที่องค์กรสนใจ (ค้นหา VDO ดังกล่าวได้จาก www.thaiMIO.com)
- 2) ก่อนเริ่มการสนทนา วิทยากรนำสมาธิ 5 นาที เพื่อให้เริ่มต้นจากจิตที่สงบ ต่อด้วยกติกาสนทนาและอธิบายวิธีการสนทนาว่าเป็นการฟังอย่างลึกซึ้งโดยรู้ลมหายใจ รู้ในการฟัง และใครครวญ สุดท้ายจะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
- 3) นำเสนอ VDO เรื่องแรก เตือนให้ทุกคนรู้ลมหายใจในการฟังและ ใครครวญตาม
- 4) เวียนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เกิดขึ้นระหว่างการดู VDO อย่างมีสติ วิทยากรสรุปให้เห็นถึงคุณค่าการนำสติไปใช้กับตนเอง ทั้งด้านการทำงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และชีวิตส่วนตัว
- 5) นำเสนอ VDO เรื่องที่ 2 เตือนให้ทุกคนรู้ลมหายใจ คิดตามและใครครวญ
- 6) เวียนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เกิดขึ้นระหว่างการดู VDO อย่างมีสติ วิทยากรสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการบริหารจัดการเพื่อนำ MIO ไปสู่วิถีและระบอบองค์กรอย่างแท้จริง และเชื่อมโยงเข้ากับการอบรมในวันรุ่งขึ้น โดยเฉพาะในช่วงก้าวต่อไปขององค์กร
- 7) ปิดประชุมด้วยสติ 1 นาที เตือนให้ทุกคนใช้ระฆังสติและการนัดหมายมาฝึกจิตด้วยกันในวันรุ่งขึ้น

1.2 ฝึกจิต

ในกรณีที่พักค้าง ควรใช้เวลาช่วง 6.00 น.-7.00 น. เพื่อทำกิจกรรมนี้ แต่ถ้าไม่พักค้าง อาจนัดหมายให้มาพบกัน 8.00 น. หรือ 8.30 น. เพื่อมาฝึกจิตร่วมกัน โดยมีกระบวนการดังนี้

- 1) อธิบายว่าการฝึกจิตจะไม่ใช้แค่การฝึกสมาธิ แต่เน้นการฝึกสติในจิตเพื่อให้มีความสามารถในการปล่อยวางมากขึ้น หากฝึกทำทุกวันจะเป็นการสร้างวงจรการเรียนรู้ของสมองในสภาวะจิตขั้นสูงกว่า คือสมาธิและสติได้ดียิ่งขึ้นเรื่อย ๆ
- 2) เริ่มต้นนำเสนอการฝึกสติในจิตผ่านการดูความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body scan) โดยอธิบายวิธีการโดยย่อ
- 3) นำการฝึก Body scan โดยทำสมาธิ 3 นาที และต่อด้วย Body scan 10 นาที 5 นาทีแรกภายใต้ instruction ของวิทยากรและ 5 นาทีหลัง ให้สมาชิกทำด้วยตนเอง (ดู Script ในภาคผนวก 2)
- 4) จากนั้นให้สมาชิกซักถาม วิทยากรสรุป และนำเสนอเรื่องการฝึกสติในความคิดผ่านวิธีการตัดปายความคิด
- 5) นำการฝึกตัดปายความคิด โดยนำสมาธิ 1 นาที และต่อด้วยการดูความคิดที่ปรากฏขึ้นในจิต ตัดปายความคิดและเห็นการเกิดดับของความคิด (ดู Script ในภาคผนวก 2)
- 6) ซักถามความเข้าใจเรื่องการตัดปายความคิดและนำเสนอว่าการนั่ง 30 นาที จะมี 5 นาทีสุดท้ายที่จะได้ฝึกซึกซ้อมทางใจ (Rehearsal) ผ่านการรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจเพื่อจะได้ฝึกตัดปายความคิด พินิจความรู้สึกผ่านเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริง ซึ่งจะมีผลให้ได้สะสมการเรียนรู้ที่จะเผชิญสถานการณ์ในอนาคตด้วยจิตที่ปล่อยวาง
- 7) นั่ง 30 นาทีตามขั้นตอนคือสมาธิ 10 นาที Body scan 10 นาที ดูความคิด 10 นาที (5 นาทีแรกดูความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังดูความคิดผ่านการรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ)
- 8) จบด้วยสติเมตตาและให้อภัย
- 9) ให้จับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งกระบวนการ (สมาธิ สติในความรู้สึก สติในความคิดและสติเมตตา)
- 10) วิทยากรสุ่มให้แลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ และสรุปข้อดีการนั่ง 30 นาทีของผู้บริหารที่จะได้สร้างการเรียนรู้ให้พัฒนาสภาวะจิตขั้นสูงทั้งแบบสมาธิ และสติได้มั่นคงและนำมาใช้ในชีวิตรจริง รวมทั้งสติเมตตาที่ช่วยให้มีใจที่เปิดกว้างและคิดบวกแม้กับคนที่มีปัญหาประจำกับเรา และกับทุก ๆ คนทั้งใกล้ตัวและไกลตัว

1.3 การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์: ก้าวต่อไปขององค์กร

เป็นกิจกรรมสุดท้ายในช่วงบ่ายวันที่ 2 ก่อนทำ After Action Review: AAR เพื่อให้ผู้บริหารทุกระดับมีโอกาสในการมีส่วนร่วมในการหาหนทางนำ MIO ไปเป็นระบบและวิถ้องค์กรและมีแผนที่จะไปดำเนินการจริง (Timeline) อย่างน้อยในช่วง 6 เดือนข้างหน้า โดยมีกระบวนการดังนี้

- 1) วิทยากรสรุปเครื่องมือทั้ง 3 ด้านของสติในองค์กร และเน้นการนำไปสร้างเป็นวิถีและระบบองค์กร
- 2) แบ่งกลุ่มตามสายงานเพื่ออภิปรายอย่างสร้างสรรค์เกี่ยวกับแนวทางการนำไปใช้ในส่วนงานตนเอง ทั้ง 3 ระบบ (ตน ทีม องค์กร)
- 3) ทบทวนการประชุมด้วยสติสนทนา โดยให้ประธานนำสมาธิ 2 นาทีก่อน (หลับตา/ลืมตา 1 นาที) แล้วต่อด้วยกติกาสติสนทนา (15-20 นาที)
- 4) ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ วิทยากรร่วมกับทีมประชุม สรุปเป็น Timeline ที่ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ พร้อมทั้งกำหนด เวลาและผู้รับผิดชอบ

กิจกรรม (เพื่อกำหนดเวลาและผู้รับผิดชอบ)

- ตั้งทีม (ขับเคลื่อนและวิชาการโดยอาจรวมหรือแยกกัน ขึ้นกับบริบทองค์กร)
- การประชุมทีมบริหารด้วยสติสนทนา

- การอบรมบุคลากรทั้งองค์กร
- การสร้างระบบให้มีเสียงการนำสมาชิกก่อนและหลังเลิกงานและ ระฆังสติระหว่างวัน
- การประชาสัมพันธ์
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหน่วยงาน
- การติดตามและสนับสนุนทุกส่วนให้มีการนำไปใช้ทั้งระดับ บุคคล/ทีม และการประชุม
- กิจกรรมอื่น ๆ (ระบุ)

5) หากที่ประชุมเห็นว่าควรมีการดำเนินกิจกรรมแรก (ตั้งทีม) ขอให้ที่ประชุมตั้งทีม (ทั้งจากการเสนอชื่อและอาสา) เพื่อเป็นจุดตั้งต้นของ Timeline

2. บทพูด (Script) นำการฝึก

2.1 บทนำการฝึกสมาธิ

ขั้นที่ 1 การฝึกหยุดความคิดด้วยการรับรู้ลมหายใจ (2 นาที)

• นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวๆ ลึก 5-6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสเล็กๆของลมหายใจที่ปลายจมูก ช่างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ใช้เวลา 2 นาทีข้างหน้า ฝึกหยุดความคิดด้วยการรับรู้ลมหายใจ

• (เมื่อครบ 1 นาที) หากไม่แน่ใจให้เริ่มต้นใหม่ด้วยการหายใจเข้าออก ยาวลึก 5 ครั้ง สังเกตสัมผัสเล็กๆ ของลมหายใจที่ปลายจมูกช่างที่ชัดกว่า ตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ

• (เมื่อครบ 2 นาที) ค่อยๆ ลืมตาขึ้น และมาแลกเปลี่ยนกัน มีใครบ้าง ที่จับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออก ปลายจมูกได้ แม้ไม่ตลอดเวลา ก็ไม่เป็นไร

ขั้นที่ 2 การจัดการกับความกังวล (4 นาที)

• นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบา ๆ หายใจเข้าออกยาวๆ ลึก 5-6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสเล็กๆ ๆ ของลมหายใจที่ปลายจมูกช่างที่ชัดกว่าตรง ตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ

• ระหว่างนี้อาจมีความคิดจากจิตใต้สำนึกปรากฏขึ้น ให้รู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่าไปคิดตาม ปล่อยให้ความคิดนั้นออกไป กลับมาหยุดคิดด้วยการรับรู้ลมหายใจ โดยการหายใจเข้าออกยาวๆ 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติโดยไม่ต้องสั่งตัวเองให้หยุดคิด หรือว่าวุ่นใจไปกับความคิดเหล่านั้น

• (เมื่อครบ 2 นาที) ยังคงหลังตาอยู่ต่อไป ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ให้รู้ตัวไม่คิดตาม กลับมารู้ลมหายใจด้วยการหายใจเข้าออกยาว 1-2 ครั้ง ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ใช้เวลาที่เหลือฝึกจิตของเราให้สงบ ห่างจากความคิดที่บังด้วยการรับรู้ลมหายใจ จัดการกับความกังวลโดยรู้ตัวไม่คิดตาม

• (เมื่อครบ 4 นาที) ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น แล้วมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การจัดการกับความกังวล (8 นาที)

• คราวนี้ ขอให้หลังตาอีกครั้ง เริ่มต้นจากหายใจเข้าออกยาวๆ ลึก 5 ครั้ง สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกช่างที่ชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ให้รู้ตัวไม่คิดตาม กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ ลึก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ใช้เวลา 8 นาทีข้างหน้าฝึกจิตให้สงบห่างจากความคิดที่บัง ด้วยการรับรู้ลมหายใจ จัดการกับความกังวลโดยรู้ตัวไม่คิดตาม จัดการกับความกังวล อย่างที่ได้เรียนรู้มาแล้ว

• (เมื่อครบ 4 นาที) ในระหว่างนี้อาจรู้สึกง่วง ให้จัดการกับความง่วง โดยพยายามยืดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว หรือหายใจเข้าออกยาวๆ ลึก 5-6 ครั้ง เพื่อให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างมาก ๆ เพื่อให้สมองตื่นตัว และหายง่วง จัดการกับความกังวล จัดการกับความง่วง ใช้เวลา 4 นาทีข้างหน้าดูลมหายใจไปให้ต่อเนื่อง

• (เมื่อครบ 8 นาที) ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ทำสมาธิลืมตาต่อไปสัก 1 นาที ยังคงรับรู้ลมหายใจไว้โดยไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็น สนใจแต่ลมหายใจของเราเอง เรียกว่าสมาธิแบบลืมตา ถ้าลมหายใจไม่ชัด ให้หายใจเข้าออกยาวขึ้นเล็กน้อย ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติโดยไม่ต้องหลับตา

2.2 บทนำการฝึกสติกับความรู้สึก และสติกับความคิด

บทนำการฝึกสติกับความรู้สึก (Body Scan)

• นั่งให้หลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ เราจะเริ่มจากการทำสมาธิก่อนสัก 3 นาที เพื่อให้จิตใจสงบก่อนจะฝึกสติดูความรู้สึกบนร่างกาย ขอให้เริ่มด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ ลึก 5 ครั้ง สังเกตลมหายใจช่างที่ชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ใช้เวลา 3 นาทีข้างหน้า ฝึกจิตให้สงบ ห่างจากความคิดที่บัง ด้วยการรับรู้ลมหายใจ จัดการกับความกังวล จัดการกับความง่วง

- (เมื่อครบ 3 นาที) ต่อจากนี้เราจะฝึกสติดูความรู้สึกบนร่างกาย ให้เริ่มสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าอย่างเป็นระบบไปทีละส่วน โดยแบ่งร่างกายแต่ละส่วนออกเป็น 3 ส่วนย่อย ๆ โดยในรอบแรกเราจะทำไปพร้อม ๆ กัน

- เริ่มจากบริเวณส่วนบนของศีรษะที่มีเส้นผมปกคลุมอยู่ ฐูลมหายใจเล็กน้อย และสังเกตไปด้วยว่าบริเวณหนังศีรษะในขณะที่มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น หนัก/เบา เย็น/ร้อน อ่อน/แข็ง/ คัน/ขึ้น เป็นต้น

- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรงก็ให้ผ่านไปสำรวจความรู้สึกที่ใบหน้า แต่ถ้าเป็นความรู้สึกรุนแรงที่ทำให้อยากตอบโต้ เช่น เกา หรือขยับ ฯลฯ ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที โดยมีสติฐูลมหายใจไปด้วย เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นรุนแรงมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

- เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณลำคอ รับรู้ลมหายใจ และรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณลำคอ เช่น หนัก/เบา เย็น/ร้อน อ่อน/แข็ง คัน/ขึ้น ความรู้สึกอะไรก็ได้ ทั้งที่เกิดขึ้นจากภายนอก เช่น อากาศ เสื้อผ้า หรือที่มีอยู่เอง พบแล้วก็สำรวจส่วนถัดไป

- เลื่อนความสนใจไปที่ต้นแขนขวา แขนขวา และมือขวา ทั้งฝ่ามือ หลังมือและนิ้วมือตามลำดับ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น หนัก /เบา เย็น/ ร้อน อ่อน/แข็ง คัน/ขึ้น เป็นต้น พบแล้วก็สำรวจส่วนถัดไป ถ้ารุนแรง ก็ไม่ต้องตอบโต้เพียงเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงสัก 1 นาทีด้วยใจที่สงบ

- จากนั้นก็เลื่อนความสนใจไปที่ต้นแขนซ้าย แขนซ้าย และมือซ้าย ทั้งฝ่ามือ หลังมือและนิ้วมือ ตามลำดับ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นแต่ไม่ต้องไปโต้ตอบกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้สำรวจส่วนถัดไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นรุนแรงมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

- จากนั้นให้ฐูลมหายใจ และสังเกตบริเวณลำตัวส่วนหน้า ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ลำตัวส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่างตามลำดับว่ามี ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น หนัก/เบา เย็น/ร้อน อ่อน/แข็ง คัน/ขึ้น เป็นต้น

- เลื่อนความสนใจไปที่ส่วนหลังของร่างกาย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบริเวณหลังส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ให้เวลาจับความรู้สึกสักครู่หนึ่ง รับรู้ว่าเกิดความรู้สึกอะไรบ้าง เช่น หนัก/เบา เย็น/ร้อน อ่อน/แข็ง คัน/ขึ้น เป็นต้น เมื่อพบแล้วก็ให้สำรวจส่วนถัดไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ

- จากนั้นเลื่อนความสนใจไปที่บริเวณต้นขาขวา ตลอดไปจนถึงเท้าข้างขวา สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก เช่น หนัก/เบา เย็น/ร้อน อ่อน/แข็ง คัน/ขึ้น เป็นต้น

- จากนั้น เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณต้นขาซ้าย ตลอดไปจนถึงเท้าข้างซ้าย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเช่นกัน ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไปเลย แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้น สัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นรุนแรงมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

- เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนครบแล้ว ก็ให้ลองทำด้วยตนเองอีกหนึ่งรอบ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า (ใช้เวลารวม 10 นาที)

- (เมื่อครบ 10 นาที) ค่อยๆ ลืมตาขึ้น แล้วลองมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

บทนำการฝึกสติกับความคิด

- เราจะใช้เวลาสัก 3-4 นาที ฝึกสติดูความคิด โดยเริ่มจากการทำสมาธิสัก 1 นาที

- ให้ทุกคนนั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจ เข้าออกยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตความรู้สึกของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ซัดกว่า ตำแหน่งที่ซัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ จัดการกับความคิดที่เกิดขึ้นโดยรู้ตัวไม่คิดตาม
- (เมื่อครบ 1 นาที) ยังคงหลับตาอยู่ต่อไป ออกจากสมาธิให้มีสติ รู้ลมหายใจเล็กน้อย ฝึกลมหายใจที่ปรากฏขึ้นมาเป็นครั้งคราว เมื่อมีความคิดใด ๆ เกิดขึ้น อย่าตามความคิดนั้นไป ให้ติดป้ายความคิดนั้น เช่น ขุ่นเคืองแล้วนะ กังวลแล้วนะ เป็นต้น แล้วสังเกตธรรมชาติของความคิดที่เกิดขึ้น และดับไป
- (เมื่อครบ 3 นาที) ค่อยๆ ลืมตาขึ้น แล้วลองมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกสติกับความคิดด้วยการติดป้ายความคิด

2.3 บทนำการฝึก 30 นาที

- เราจะทำสมาธิ 30 นาที ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้ท่านทำได้เองเป็นประจำที่บ้าน เริ่มจากการทำสมาธิ 10 นาที จากนั้นเป็นการฝึกสติในจิต โดยเริ่มจากสติดูความรู้สึก 10 นาที สติดูความคิด 10 นาที (5 นาที แรกเป็นการดูความคิดทั่วไป ส่วน 5 นาทีหลังเป็นการดูความคิดผ่านการรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ)

การฝึกสมาธิ

- เริ่มจากการทำสมาธิ 10 นาที ขอให้ทุกคนนั่งให้หลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวสัก 5 ครั้ง สังเกตสัมผัสเล็ก ๆ ของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ซัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ซัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ฝึกจิตเราให้สงบด้วยการรู้ลมหายใจไปให้ต่อเนื่อง จัดการกับความคิด และความว่าง

การฝึกสติกับความรู้สึก (Body Scan)

- ต่อไปเราจะฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกายต่อเนื่องไปเลยเป็นเวลาประมาณ 10 นาที ขอให้ทุกคนยังหลับตาต่อไป
- จากนั้นให้เริ่มฝึกสติดูความรู้สึกทั่วร่างกาย ขอให้รู้ลมหายใจเล็กน้อย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยสังเกตอย่างเป็นระบบไปทีละส่วนของร่างกาย โดยแบ่งแต่ละส่วนออกเป็น 3 ส่วนย่อย ๆ ดังนี้
 - เริ่มจากบริเวณหนังศีรษะ (ที่มีเส้นผมขึ้นอยู่) ทั้งหมด รับรู้ลมหายใจไปด้วย และสังเกตไปด้วยว่าบริเวณหนังศีรษะในขณะนี้ มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น หนัก/เบา เย็น/ร้อน อ่อน/แข็ง คัน/ขึ้น ความรู้สึกอะไรก็ได้
 - จากนั้นผ่านไปสำรวจที่บริเวณใบหน้า สังเกตว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น หนัก/เบา เย็น/ร้อน อ่อน/แข็ง คัน/ขึ้น
 - เลื่อนความสนใจต่อไปที่บริเวณลำคอ รู้ลมหายใจและรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นรอบลำคอ ถ้าความรู้สึกรุนแรงก็ให้ใช้เวลาสัก 1 นาที ดูความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกไปโดยไม่ตอบโต้
 - จากนั้น เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณแขนขวา/ซ้าย ลำตัวด้านหน้า/หลัง ขาขวา/ซ้าย ตามลำดับ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเช่นกัน ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาฝึกลมหายใจที่บริเวณนั้น

สัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นรุนแรงมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

- เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนครบแล้ว ก็ให้ลองทำด้วยตนเองอีกหนึ่งรอบ ตั้งแต่ศีรษะ ลงมาจนถึงปลายเท้า (ใช้เวลา รวมประมาณ 10 นาที) ใช้เวลาที่เหลือเรียนรู้ที่จะฝึกจิตของเราให้่องไวต่อความรู้สึกบนร่างกาย และปล่อยวางเมื่อเจอความรู้สึกที่รุนแรง

- (เมื่อครบ 10 นาที) เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ครบแล้ว ก็ให้นั่งหลับตา สังเกตลมหายใจต่อสักครู่หนึ่งแล้วเราจะฝึกสติกับความคิดต่อไปเลย

การฝึกสติกับความคิด

- ตอนนีให้หันมาสังเกตความคิดที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องไปหยุดมัน แต่ให้สังเกตโดยระบุชื่อหรือติดป้ายชนิดของความคิดที่เกิดขึ้น เช่น ขุ่นเคืองแค้นนะ อายกลัวนะ สงสัย พังช่าน เบื่อแค้นนะ เป็นต้น เฝ้าดูความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนี้ เฝ้าดูการเกิดดับความคิดนั้น และทำเช่นเดียวกันนี้ ความคิดใหม่จะมาแทนที่ความคิดเก่า มีสติเฝ้าดูความคิดไปเรื่อย ๆ สัก 5 นาที

- อีก 5 นาทีต่อจากนี้ ให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่มีกับคนใกล้ชิดมา 1 เหตุการณ์ นึกถึงเหตุการณ์นั้น ให้ละเอียดว่าเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไร มีใครอยู่ในเหตุการณ์บ้าง และคนคนนั้นแสดงท่าทางหรือพูดจาอย่างไรกับเราบ้าง สังเกตความคิดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น ติดป้ายความคิดเฝ้าดูการดับของความคิด โดยไม่ต้องไปรู้สึกหรือมีปฏิกิริยาตอบโต้ หรือปล่อยวางความคิดนั่นเอง

- (เมื่อครบ 5 นาที) เราได้เฝ้าสังเกตถึงการเกิดดับของความคิดมาพอสมควรแล้ว เราจะจบการฝึกด้วยการฝึกสติเมตตาและให้อภัย

2.4 บทนำการฝึกสติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น

ต่อจากนี้เราจะฝึกสติเมตตาและให้อภัย ทุกคนยังคงหลับตาอยู่ต่อไป รู้ลมหายใจเล็กน้อย ลองใคร่ครวญจากรากรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่เพิ่งจบลง บุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์ก็เช่นเดียวกับเราล้วนแต่มีความทุกข์ทั้งสิ้น การที่เราได้ฝึกจิตให้มีความสงบและปล่อยวาง ขอให้เราส่งความรักความปรารถนาดี และให้อภัยกับบุคคลดังกล่าว ด้วยการกล่าวข้อความต่อไปนี้ในใจ

“ขอให้เธอและฉัน จงให้อภัยแก่กัน
ขอให้เธอและฉัน มีความสุข
ขอให้เธอและฉัน มีความสงบ
ขอให้เธอและฉัน มีมิตรไมตรี”
ขอให้เธอและฉัน เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

จากนั้นให้ระลึกถึงภาพบุคคลใกล้ชิดที่ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ใคร่ครวญดูว่าบุคคลเหล่านี้ก็เป็นเช่นเดียวกับเรา ล้วนแต่มีความทุกข์ทั้งสิ้น การที่เราได้ฝึกจิตให้มีความสงบ และปล่อยวาง ขอให้เราได้ส่งความรัก ความปรารถนาดีให้กับบุคคลเหล่านั้น ด้วยการกล่าวข้อความต่อไปนี้ในใจ

“ขอให้เธอและฉัน มีความสุข
ขอให้เธอและฉัน มีความสงบ
ขอให้เธอและฉัน มีมิตรไมตรี”

ขอให้เธอและฉัน เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

จากนั้น ลองใคร่ครวญถึงสรรพชีวิตทั้งหลาย ซึ่งล้วนแต่พึ่งพาอาศัยกันและกัน และมีความทุกข์ทั้งสิ้น การที่เราได้ฝึกจิตให้มีความสุขสงบและปล่อยวาง

ขอให้เราส่งความรัก ความปรารถนาดีให้กับสรรพชีวิตทั้งหลายด้วยการกล่าว ข้อความต่อไปนี้ในใจ

“ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย	มีความสุข
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย	มีความสุขสงบ
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย	มีมิตรไมตรี
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย	เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

ยังคงหลับตาอยู่ต่อไปสักครูหนึ่ง สัมผัสสภาวะจิตใจที่มีความสงบปล่อยวาง มีเมตตาและให้อภัย ค่อยๆ สิมดาขึ้น ทำสมาธิแบบสิมดาครูหนึ่ง จากนั้นขอให้ตั้งใจที่จะทำกิจต่างๆ อย่างมีสติ

2.5 การนำการประชุมด้วยสติ

(ฉบับยาว)

เราจะเริ่มประชุมด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบและผ่อนคลาย ขอให้ทุกคนนั่งให้หลังตรงศีรษะตรง หลับตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออก-ยาวสัก 5 สมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุดดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติการรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด

ระหว่างนี้จะมีความคิดจากจิตใต้สำนึกเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราวทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้นก็ขอให้รู้ตัวไม่คิดตามเตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ครั้งแล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติทำอย่างนี้ทุกครั้งที่มีความคิดที่เกิดขึ้น

หากมีความง่วงเกิดขึ้นให้ยืดตัวให้ตรง หรือหายใจเข้าออกลึกๆ หรือจินตนาการเป็นแสงสว่างมากๆ กลับมารู้ลมหายใจใหม่ดูไปให้ต่อเนื่องเราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ สิมดาขึ้นให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาทีเพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกการประชุม)

(ฉบับสั้น)

เราจะทำสมาธิกันสัก 3-4 นาที ก่อนเริ่มการประชุม ขอให้ทุกคนหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสัก 5 สมหายใจ สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด และจัดการกับความง่วง อย่งที่ได้เรียนรู้มา เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ สิมดาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังสติช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจ
 รู้ในการพูดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

(ต่อด้วยกติกากการประชุม)

กติกากการประชุมด้วยสติสนทนา

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียง ระฆังสติช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจ
 ในการพูดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

ตัวอย่างกติกากการประชุม

<p>กติกากการประชุม</p> <p>เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังสติช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจ ในการพูดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์</p> <p>Source: MIO-EPG Team</p>	<p>นั่งสมาธิก่อนและหลังการประชุม</p> 	<p>เปิดใจ: บริบท-ข้อ-ชวนถาม หากไม่ได้มานั่งสมาธิก่อน ขอรบกวนว่ามีสติอยู่ตลอดการประชุม ทว่าหากพบสติไม่ครบประชุม ทว่าชวนเมตตาอภิปราย</p> 
	<p>นั่งผ่านมีสติ</p> <p>รู้ลมหายใจอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>รู้การฟัง</p> 	<p>นั่งใจรวมกัน ใจรักกันมาก</p> 
	<p>พูดผ่านมีสติ</p> <p>รู้ลมหายใจอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>รู้การพูด</p> 	<p>รักษาสายใจ สุนิใจที่ท่า</p> 
	<p>เขี่ยใจ</p> <p>ไว้วางใจ</p> 	<p>นั่งได้นั่งเป็นพระเวทย์ สติ ใช้นั่งคำว่า MIO</p> 

3. ตัวอย่างแบบประเมินที่ใช้ในการอบรม

3.1 แบบประเมินก่อนการอบรม

3.1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

โปรดกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านให้ครบทุกช่อง เพื่อประโยชน์ในการประเมินผลต่อไป

1. ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..... นามสกุล.....

2. อายุ.....ปี.....เดือน

3. เพศ ชาย หญิง

4. ระดับการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปวช./ปวส.
ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. สถานภาพสมรส โสด คู่ หม้าย, หย่า, แยก

6. ท่านเคยฝึกสมาธิ/วิปัสสนา/สติ มาก่อนหรือไม่ ไม่เคย เคย

ถ้าเคย วันละ

สัปดาห์ละ วัน

7. ท่านมีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันเส้นเลือด

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคตับแข็ง

โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคสมองเสื่อม โรคไต

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ไม่มีปัญหาสุขภาพ

8. ขณะนี้ท่านรับการรักษาด้วยยาหรือไม่ ไม่ ใช่

ถ้ารับการรักษาด้วยยา ท่านใช้ยารักษาโรคใด โปรดระบุ.....

3.1.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนนว่าคุณมีอาการนั้น ๆ บ่อยเพียงใด

0 = ไม่เคยเลย 1 = เป็นครั้งคราว 2 = เป็นบ่อย ๆ 3 = เป็นประจำ

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	คะแนน			
	0	1	2	3
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่น เวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				
รวมคะแนน				

ที่มา: กรมสุขภาพจิต

การแปลผลแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

<p>0 – 5 คะแนน</p> <p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ ต่ำกว่าปกติอย่างมาก</p> <p>ซึ่งอาจหมายความว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> • ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือ • ท่านเป็นคนเฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตหรือ • ในขณะที่ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตแล้ว หากท่านของการทราบผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของท่านว่าเป็นอย่างไรในความเป็นจริง โปรดเริ่มต้นทำใหม่อีก ครั้งหนึ่ง 	<p>26 – 29 คะแนน</p> <p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ สูงกว่าปกติปานกลาง</p> <p>อาจเนื่องมาจากท่านกำลังมีปัญหาที่รุนแรงในชีวิต เช่น มีความขัดแย้งกับผู้ใกล้ชิด มีปัญหาความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ในชีวิต เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> • ท่านอาจมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และ พฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด เช่นมีอาการปวดศีรษะปวดท้อง นอนไม่หลับ ระบบขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิด ง่าย วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ ทำงานผิดพลาดขึ้น ต้องใช้ยาเสพติด เป็นต้น ตื่นสุรามาก • ท่านจำเป็นต้องเร่งแก้ปัญหาของท่านโดยเร็ว และควรฝึกเทคนิคการคลายเครียดแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้จินตนาการ การทำสมาธิ เป็นต้น ควบคู่ไปกับการผ่อนคลายความเครียดแบบทั่ว ๆ ไปด้วย
<p>6 – 17 คะแนน</p> <p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ ปกติ</p> <p>ซึ่งความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้</p>	<p>30 – 60 คะแนน</p> <p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ สูงกว่าปกติมาก</p> <p>อาจเนื่องมาจากท่านกำลังประสบปัญหาวิกฤติในชีวิต เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ประสบอุบัติเหตุจนสูญเสียบุคคลที่รัก ตกงาน ล้มละลาย ฯลฯ</p>
<p>18 – 25 คะแนน</p> <p>ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ สูงกว่าปกติเล็กน้อย</p> <ul style="list-style-type: none"> • อาจเป็นเพราะท่านกำลังมีปัญหาบางอย่างและยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และท่านเองอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมไม่มากนัก • หากท่านรู้จักการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรก ฯลฯ จะช่วยลดความเครียดของท่านลงได้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ท่านอาจมีความเจ็บป่วยรุนแรง เช่น เป็นโรคแผลใน กระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ด้านจิตใจก็ฟุ้งซ่าน คิดมาก ใจน้อย ตัดสินใจผิดพลาด หรือไม่ก็ซึมเศร้าคิดอยากตาย • หากท่านมีความเครียดสูงมากเช่นนี้ นอกจากจะต้องแก้ปัญหาโดยด่วน และฝึกเทคนิคการคลายเครียดต่าง ๆ แล้วอาจจำเป็นต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อปรึกษาปัญหาและขอรับการเป็นการเฉพาะด้วย

ที่มา: กรมสุขภาพจิต

3.1.3 แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (15 ข้อ)

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดและทำเครื่องหมาย “x” ในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก

ประสบการณ์	0	1	2	3
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน*				
5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง*				
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์*				
7. ท่านสามารถหาใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
8. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10. ท่านรู้สึกเห็นใจผู้อื่นเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา				
12. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
รวมคะแนน				

การแปลผลคะแนน

กลับคะแนนข้อ 4, 5, 6 ดังนี้ 0=3, 1=2, 2=1, 3=0

การแปลผลการประเมิน

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้ (คะแนนเต็ม 45 คะแนน)

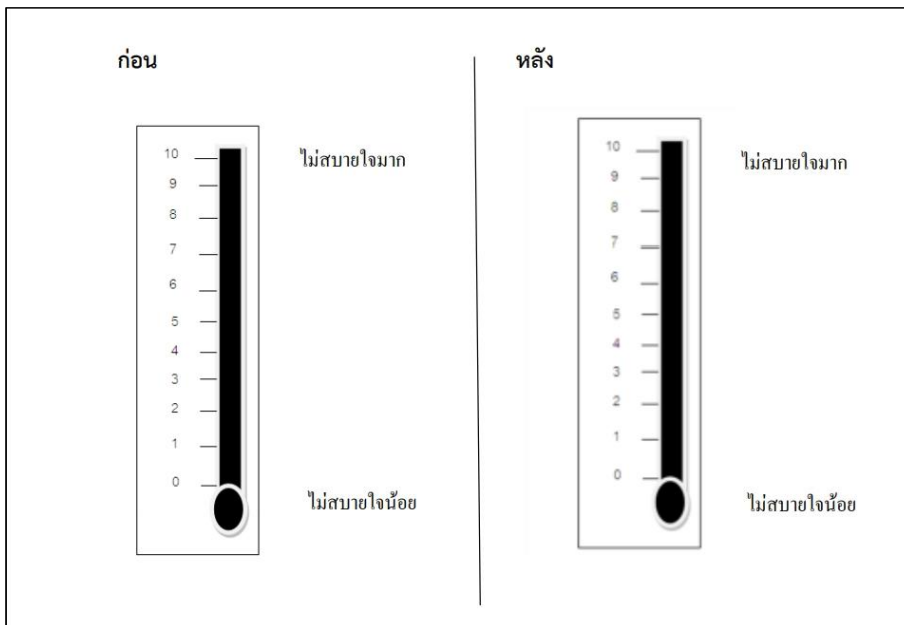
35-45 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขมาก
28-34 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขปานกลาง
27 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	ความสุขน้อย

3.2 แบบประเมินหลังการอบรม

3.2.1 แบบวัดระดับความไม่สบายใจ (อุณหภูมิใจ)

ระดับความไม่สบายใจ (Distress)

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย “x” ทับตัวเลข ตามระดับความไม่สบายใจของท่าน ทั้งก่อนและหลังการอบรม



3.2.2 แบบประเมินการเรียนรู้หลังการฝึกอบรม

คำชี้แจง: โปรดเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนและหลังการอบรมโดยพิจารณาจากเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังจากจบการอบรมใน 12 ข้อต่อไปนี้ว่าเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย “x” ลงในช่องระดับคะแนนการเรียนรู้ของท่าน

1 = น้อยมาก 2 = พอมีบ้าง 3 = พอสมควร 4 = มาก 5 = มากที่สุด

ประสบการณ์	คะแนน				
	1	2	3	4	5
1. ความหมายและประโยชน์ของสมาธิ					
2. ทักษะการทำสมาธิ					
3. ความหมายและประโยชน์ของสติ					
4. ความแตกต่างระหว่างสมาธิและสติ					
5. ทักษะการฝึกสติด้วยการรู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ					
6. ทักษะการใช้สติตามสภาวะการณ์ภายในและภายนอก					
7. ทักษะการพัฒนาสติให้เป็นปัญญาภายใน					
8. ทักษะการฝึกจิต ด้วยการดูความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body Scan)					
9. ทักษะการฝึกจิตให้ปล่อยวางหลังจากการนึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ					
10. ทักษะการแผ่เมตตาด้วยจิตที่สงบ มีสติและปล่อยวาง					
11. ทักษะการมีสติในชีวิตประจำวัน โดยใช้ระฆังสติ					
12. ทักษะการสื่อสารอย่างมีสติในการพูดและฟัง					
รวมคะแนน					

การแปลผล

คะแนนรวมมาก หมายถึง มีการเปลี่ยนแปลงมาก

คะแนนรวมน้อย หมายถึง มีการเปลี่ยนแปลงน้อย

3.2.3 แบบประเมินความคิดเห็นต่อการอบรม

คำชี้แจง: โปรดแสดงความคิดเห็นต่อการอบรมในครั้งนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ และเติมข้อความลงในช่องว่างความคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงการจัดครั้งต่อไป

ส่วนที่ 1 ประเมินความพึงพอใจ

ประเด็น/ หัวข้อ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 ระยะเวลาในการจัดอบรม					
2 รูปแบบในการจัดอบรม					
3 การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้					
4 การดูแลและอำนวยความสะดวก					
5 ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้					
6 ความพึงพอใจต่อการอบรมในภาพรวม					

ส่วนที่ 2 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

3.2.4 แบบทบทวนตนเองภายหลังการอบรม (After Action Review: AAR)

1. ทบทวนเป้าหมายของการมาเข้าอบรมหลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร
2. เหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อการบรรลุ/ไม่บรรลุเป้าหมาย
 - 2.1 เป้าหมายที่บรรลุ เพราะเหตุใด
 - 2.2 เป้าหมายที่ไม่บรรลุ เพราะเหตุใด
3. สิ่งที่เกิดความคาดหวัง/สิ่งที่ประทับใจ
4. สิ่งสำคัญที่ได้จากการอบรมครั้งนี้
 - 4.1 ความรู้ใหม่
 - 4.2 การเรียนรู้และเติบโต (ทางความคิด การให้คุณค่า ความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฯลฯ)
5. วางแผนพัฒนาจิต (สมาธิ/สติ) ของตนเองให้ต่อเนื่องอย่างไร
6. วางแผนพัฒนาทักษะการเป็นวิทยากรหลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กรไว้อย่างไร
7. ถ้ามีการอบรมเช่นนี้อีก มีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงอะไร อย่างไรบ้าง

3.3 แบบประเมินสำหรับการติดตาม 1, 3 เดือน

3.3.1 แบบประเมินความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ

1. ในการฝึกสัปดาห์ละครั้ง ท่านได้ฝึกปฏิบัติ ดังนี้

- ไม่ได้ฝึก เป็นครั้งคราว (1-2 วัน/สัปดาห์)
- บ่อย ๆ (3-4 วัน/สัปดาห์) เป็นประจำ (5-7 วัน/สัปดาห์)

2. ในการฝึกสติในชีวิตประจำวัน (ใช้ระฆังสติช่วยให้รู้ลมหายใจรู้ในกิจที่ทำ) ท่านได้ฝึกปฏิบัติบ่อยเพียงใด

โปรดวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความบ่อยในการฝึกของท่าน

ไม่ค่อยได้ฝึก

ฝึกบ่อยมาก

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.3.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ใช้ชุดเดียวกับแบบประเมินก่อนการอบรม

3.3.3 แบบประเมินดัชนีวัดความสุขคนไทย (15 ข้อ)

ใช้ชุดเดียวกับแบบประเมินก่อนการอบรม

3.3.4 แบบประเมินสติ

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) – Awareness Scale

โปรดอ่านข้อความในช่องด้านซ้าย และทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนน ที่คุณคิดว่ามีประสบการณ์นั้นบ่อยแค่ไหน (ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา)

1 = เกือบไม่เคยเลย 2 = นาน ๆ ครั้ง 3 = เป็นบางครั้ง 4 = เคยบ่อย ๆ 5 = เกือบตลอดเวลา

พฤติกรรม	คะแนน				
	1	2	3	4	5
1. ฉันรับรู้ได้ว่ามีความคิดอะไรผ่านเข้ามาในใจฉัน	1	2	3	4	5
2. เมื่อฉันพูดคุยกับใคร ฉันจะรับรู้ได้ถึงการแสดงสีหน้าและการแสดงออกทางร่างกายของเขา	1	2	3	4	5
3. เมื่อฉันอาบน้ำ ฉันจะสังเกตเห็นการที่น้ำไหลผ่านตัวฉัน	1	2	3	4	5
4. เมื่อฉันตื่นตกใจ ฉันจะสังเกตเห็นว่ากำลังมีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นในร่างกายของฉัน	1	2	3	4	5
5. เมื่อฉันเดินไปข้างนอก ฉันจะรับรู้ได้ถึงกลิ่น หรือลมที่พัดมากระทบใบหน้าฉัน	1	2	3	4	5
6. เมื่อมีใครถามว่าฉันรู้สึกอย่างไร ฉันสามารถบอกถึงความรู้สึกของฉันได้อย่างง่ายดาย	1	2	3	4	5
7. ฉันรับรู้ได้ถึงความคิดที่เกิดขึ้น เมื่ออารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลงไป	1	2	3	4	5
8. ฉันรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของฉัน เช่น หัวใจกำลังเต้นแรง หรือ กล้ามเนื้อกำลังหดเกร็งตัว เป็นต้น	1	2	3	4	5
9. เมื่อใดก็ตามที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลงไป ฉันสามารถรู้ได้โดยทันที	1	2	3	4	5
10. เมื่อพูดคุยอยู่กับใคร ฉันจะรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของฉันที่เกิดขึ้นในขณะนั้น	1	2	3	4	5
คะแนนรวม					

การแปลผลคะแนน

คะแนนรวมมาก หมายถึง มีสติมาก

คะแนนรวมน้อย หมายถึง มีสติน้อย

3.3.5 แบบประเมินความเมตตาต่อตนเอง

ฉันมักจะปฏิบัติต่อตนเองอย่างไรในเวลาที่มึปัญหายุ่งยาก

โปรดอ่านข้อความในช่องด้านซ้าย และทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนน ว่าคุณมีพฤติกรรมตามข้อนั้น ๆ บ่อยเพียงใด

1 = เกือบไม่เคยเลย 2 = นาน ๆ ครั้ง 3 = เป็นบางครั้ง 4 = เคยบ่อย ๆ 5 = เกือบตลอดเวลา

พฤติกรรม	คะแนน				
	1	2	3	4	5
11. เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญ ๆ ล้มเหลว ฉันจะจมอยู่ในห้วงความรู้สึกว่า <u>ตัวเองไม่ดีพอ*</u>	1	2	3	4	5
12. ฉันพยายามเข้าใจและยอมรับบุคลิกลักษณะของตัวเอง <u>ที่ฉันไม่ถูกใจ</u>	1	2	3	4	5
13. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันทุกข์ใจ ฉันจะพยายามมองเรื่องนั้นด้วยใจเป็นกลางจากหลาย ๆ แง่มุม	1	2	3	4	5
14. เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ฉันมักรู้สึกว่าคุณอื่น ๆ อาจจะมีความสุขกว่าฉัน*	1	2	3	4	5
15. ฉันพยายามมองว่าความล้มเหลวต่าง ๆ ของฉัน เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นคน	1	2	3	4	5
16. เมื่อฉันพบเจอช่วงเวลาที่ยากลำบาก ฉันดูแลตนเองจิตใจตนเองอย่างที่เราควรจะเป็น	1	2	3	4	5
17. เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข ฉันพยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ	1	2	3	4	5
18. เมื่อฉันทำอะไรที่สำคัญ ๆ ล้มเหลว ฉันรู้สึกว่าคงมีแต่ฉันเท่านั้นที่ล้มเหลว*	1	2	3	4	5
19. เวลาที่รู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่น และคิดถึงแต่เรื่องอื่น ๆ ที่ฉันเคยทำผิดพลาด*	1	2	3	4	5
20. เมื่อฉันรู้สึกบกพร่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉันจะพยายามเตือนตนเองว่า คนส่วนใหญ่ก็เป็นเหมือนกับฉัน	1	2	3	4	5
21. ฉันรับมือไม่ได้ และตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง*	1	2	3	4	5
22. ฉันทนไม่ได้ และหงุดหงิดต่อบุคลิกลักษณะของฉัน <u>ที่ฉันไม่ถูกใจ*</u>	1	2	3	4	5
รวมคะแนน					

การแปลผลคะแนน

กลับคะแนน ข้อ 1, 4, 8, 9, 11, 12 ดังนี้ 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

คะแนนรวมมาก หมายถึง มีความเมตตาต่อตนเองมาก

คะแนนรวมน้อย หมายถึง มีความเมตตาต่อตนเองน้อย

3.3.6 แบบประเมินความเมตตาต่อผู้อื่น

ฉันมักจะปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร

โปรดอ่านข้อความในช่องด้านซ้าย และทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนน ว่าคุณมีพฤติกรรมตามข้อนั้น ๆ บ่อยเพียงใด

1 = เกือบไม่เคยเลย 2 = นาน ๆ ครั้ง 3 = เป็นบางครั้ง 4 = เคยบ่อย ๆ 5 = เกือบตลอดเวลา

พฤติกรรม	คะแนน				
	1	2	3	4	5
1. เมื่อมีคนร้องให้ต่อหน้าฉัน ฉันมักจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลย*	1	2	3	4	5
2. บางครั้ง เมื่อมีคนพูดถึงปัญหาของพวกเขา ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ใส่ใจ*	1	2	3	4	5
3. ฉันไม่มีความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมกับคนอื่นที่กำลังมีความทุกข์*	1	2	3	4	5
4. ฉันให้ความใส่ใจใจอย่างเต็มที่ เมื่อคนอื่นพูดกับฉัน	1	2	3	4	5
5. ฉันรู้สึกเห็นห่างจากคนอื่น เมื่อพวกเขาเล่าเรื่องความทุกข์ของพวกเขาให้ฉันฟัง*	1	2	3	4	5
6. ถ้าฉันเห็นใครกำลังมีความทุกข์ยาก ฉันจะพยายามให้ความเอาใจใส่กับคนคนนั้น	1	2	3	4	5
7. ฉันมักจะถอยห่างออกมา เมื่อคนอื่นเล่าปัญหาของพวกเขาให้ฉันฟัง*	1	2	3	4	5
8. ฉันชอบที่จะช่วยเหลือคนอื่น ในเวลาที่พวกเขาที่มีความยากลำบาก	1	2	3	4	5
9. ฉันสังเกตได้ว่าคนอื่นกำลังไม่สบายใจ แม้พวกเขาจะไม่ได้พูดอะไรออกมาเลยก็ตาม	1	2	3	4	5
10. เมื่อฉันเห็นใครบางคนกำลังรู้สึกท้อแท้ ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถจะเข้าถึงพวกเขาได้เลย*	1	2	3	4	5
11. คนเราทุกคนล้วนมีความรู้สึกท้อแท้ได้เป็นบางครั้ง มันเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะการเป็นคน	1	2	3	4	5
12. บางครั้งฉันก็เย็นชากับคนอื่น เมื่อพวกเขา รู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง*	1	2	3	4	5
13. ฉันมักจะตั้งใจฟัง เมื่อคนอื่นเล่าปัญหาของพวกเขาให้ฉันฟัง	1	2	3	4	5
14. ฉันไม่เอาธุระกับปัญหาของคนอื่น*	1	2	3	4	5
15. มันเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องตระหนักว่าคนเราทุกคนมีความอ่อนแอ ไม่มีใครเลยที่สมบูรณ์แบบ	1	2	3	4	5
16. หัวใจของฉันมักแผ่เมตตาให้กับคนที่กำลังมีความทุกข์	1	2	3	4	5
17. แม้ว่าฉันจะแตกต่างจากคนอื่น แต่ฉันก็รู้ว่าคนเราทุกคนต่างมีความทุกข์เหมือนกันกับฉัน	1	2	3	4	5
18. เมื่อคนอื่นกำลังรู้สึกยากลำบาก ฉันมักจะปล่อยให้ใครสักคนดูแลพวกเขาแทนฉัน*	1	2	3	4	5
19. ฉันไม่ค่อยคิดมากเกี่ยวกับเรื่องของคนอื่น*	1	2	3	4	5
20. ความทุกข์เป็นเพียงส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่คนทุกคนมีร่วมกัน	1	2	3	4	5
21. เมื่อมีคนเล่าถึงปัญหาของเขาให้ฉันฟัง ฉันจะพยายามมองสถานการณ์นั้นด้วยใจเป็นกลาง	1	2	3	4	5
22. ฉันไม่สามารถจะเข้าถึงคนอื่น ๆ ได้ในเวลาที่พวกเขา กำลังมีความทุกข์*	1	2	3	4	5
23. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงจากคนที่กำลังมีประสบการณ์ที่เป็นทุกข์มาก ๆ*	1	2	3	4	5
24. เมื่อคนอื่นรู้สึกเศร้า ฉันจะพยายามปลอบโยนพวกเขา	1	2	3	4	5
รวมคะแนน					

การแปลผลคะแนน

กลับคะแนน ข้อ 1, 2, 3, 5, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 22, 23 ดังนี้ 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

คะแนนรวมมาก หมายถึง มีความเมตตาต่อผู้อื่นมาก

คะแนนรวมน้อย หมายถึง มีความเมตตาต่อผู้อื่นน้อย

4. ตัวอย่างการนำเสนอ/ สติมาใช้ให้เป็นวิถีของสถานประกอบการ

4.1 ข้อตกลงการทำสมาธิ/ การติดตั้งระฆังสติ/ อื่น ๆ

ตัวอย่างข้อตกลงเรื่องการนำเสนอ/สติ เป็นวิถีในหน่วยงานของ

ส่วนงานนำร่อง ฝ่ายขายโครงการ

- 2.1 การทำสมาธิก่อนเริ่มงาน ระยะเวลา เช่น 3+1 กำหนดผู้บำเพ็ญ
 - ตั้งไว้ก่อนทำงานของทุกวัน ก่อนเริ่มทำงาน เวลา 08.30 น. (การทำสมาธิแบบ 3+1)
- 2.2 การทำงานอย่างมีสติ โดยไม่เร่งรีบสติ หรือสันทัดงานอื่นๆ ที่หน่วยงานกำหนดเดิม (ระบุรูปแบบการติดตั้งระฆัง ฆ้องด้วย)
 - มีระฆังเตือนสติ ทุกๆ 15 นาที ผ่านเครื่องบิวส์เสียงของ Admin (เป็นเหล็ก)
- 2.3 อื่นๆ (หากมี เช่น sticker, screen saver เป็นต้น)
 - กรณีมีอาการนำหน้าเหตุผล เพื่อสนับสนุนสถานเหตุการณ์ หรือส่งสัญญาณลักษณะอื่น



4.2 กติกาสื่อสาร

สติสื่อสาร

- เมื่อพบกันให้มีสติในการกล่าวทักทาย
- เมื่อไม่รับฟังกันให้กำหนดลมหายใจและมีสติในการรับฟัง
- เมื่อมีอาการเหนื่อยให้รับรู้ลมหายใจก่อนพูด



4.3 กติกาการประชุมด้วยสติ

กติกการประชุม

การประชุมด้วยสติแบบง่ายๆ เริ่มต้นจากการพูดและฟัง
ไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างที่คิดลองทำตามขั้นตอนง่ายๆ เหล่านี้
ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ในทุกสถานการณ์


Source: MIO-EPG Team

<p>นั่งสมาธิก่อนและหลังการประชุม</p> 	<p>เบี่ยงผ่านสติ</p> <p>ผู้ดูแลใจให้อาสาช่วยผู้กรฟัง</p> 	<p>เบี่ยงสมาธิ</p> <p>ผู้ดูแลใจให้อาสาช่วยผู้กรพูด</p> 
<p>มีสมาธิ</p> <p>ใช้สมาธิในการฟัง</p> 	<p>มีสมาธิ</p> <p>ใช้สมาธิในการพูด</p> 	<p>มีสมาธิ</p> <p>ใช้สมาธิในการฟัง</p> 

Source: MIO-EPG Team

4.4 การนำการประชุมด้วยสติแบบกัลยาณมิตร และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ไปใช้ในการประชุม


เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบกัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)	เพื่อการแก้ไขปัญห อภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative discussion)
<ul style="list-style-type: none"> • ประชุมทีละคนงานเดือนละครั้ง • Morning Talk เกี่ยวกับงานที่รับผิดชอบและความรู้ใหม่ๆ เข้ามาเรียนรู้ในทุกวัน • แบ่งปันการใช้สติในการทำงาน/ชีวิตประจำวัน (ทุกวัน) 	<ul style="list-style-type: none"> • ประชุมคณะกรรมการ BCP ทุกเดือน • ประชุมหาแนวทางแก้ไขการสรรหาบุคลากรไม่ส่งมอบไม่ตรงเวลากับหัวหน้างานทุก 1,3,6 เดือน • ประชุมแผนงาน/KPI (ทุกเดือน) • ประชุม IA / 2 เดือนครั้ง



รูปแบบการประชุมที่ดี

- การประชุมทีมข้ามสาขา (Creative Discussion)
- การประชุมฝ่ายบริหาร (Creative Discussion)
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วย กัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)
- การที่เอาใจใส่ Dialogue และ Creative Discussion สอดกับระบบ ISO 9001 "2015" ไท완มาตรฐาน CAR"

สติในการประชุม



กตการการประชุม


- การนำการประชุมด้วยสตินี้ เราจะทำซ้ำอีกสัก 3-4 นาที ก่อนในการประชุม ขอให้ทุกคนค้นหา เริ่มค้นคว้าหาข้อมูลหาใจข้อถกเถียง 5 อนาคตใจ สืบค้น สืบค้นหาใจที่ปลายเหตุเข้าใจที่ลึกซึ้งกว่า ทรงค่านับที่ชัดที่สุด ดูไปให้ละเอียด ด้วยสมาธิอย่างปกติ การรู้สมาธิจะทำใจได้รวมคิดพูด และจัดการกับอารมณ์จัดการกับอารมณ์ อารมณ์ได้ใจเป็นผู้นำ เราจะใช้เวลาในชั่วโมง 3 นาที เอาเวลาที่อยู่ ค้นหาใจ ให้เจอปัญหาเฉพาะใจต่อไปอีกสัก 1 นาที
- "เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้สมาธิ ในการประชุมแล้ว ให้มีสมาธิสติใจตัวเองได้รวมกับสมาธิในการประชุมแล้ว สติสนทนาจะช่วยให้เราได้ประชุมด้วยสติสมาธิสนทนา และอธิบายอย่างสร้างสรรค์ ทุก 15 นาที
- ผู้สังเกตการณ์สมาธิก่อนประชุม
- จัดประชุมสนทนาครบถ้วนการประชุม
- พกมีใจรวมสติสนทนาครบถ้วนการประชุม ไล่สติสัญญาบัตร (San Mini Heart)

4.5 การนำสมาธิ/ สติไปใช้ในวิถีชีวิต

Mr. AEROFLEX


วิถีชีวิต [ใหม่ 1]

ฝึกใจ




• ฝึกใจ (๒๐ นาที)
• ฝึกใจ (๒๐ นาที)
• ฝึกใจ (๒๐ นาที)

ชีวิตประจำวัน




• ฝึกใจ (๒๐ นาที)
• ฝึกใจ (๒๐ นาที)
• ฝึกใจ (๒๐ นาที)

• สติในชีวิตประจำวัน/ชีวิตประจำวัน



• สติในชีวิตประจำวัน/ชีวิตประจำวัน



Mr. AEROFLEX

วิถีชีวิต [ใหม่ 2]

ฝึกใจ (ใจแท้)



• ฝึกใจ (๒๐ นาที)
• ฝึกใจ (๒๐ นาที)
• ฝึกใจ (๒๐ นาที)

ชีวิตประจำวัน



• ฝึกใจ (๒๐ นาที)
• ฝึกใจ (๒๐ นาที)
• ฝึกใจ (๒๐ นาที)

• สติในชีวิตประจำวัน/ชีวิตประจำวัน



• สติในชีวิตประจำวัน/ชีวิตประจำวัน



