



บ่มเพาะ

เมล็ดพันธุ์แห่งความดี

จุด.....ประกาย แห่งหนทาง การสร้างสรรค์
สถาบัน..... แห่งการ เป็นผู้ให้
โรงพยาบาล.....พระยุพราช อันเกรียงไกร
ขอรวมใจ.....รวมพลัง สร้างคนดี

เพาะ.....เมล็ดพันธุ์ใจให้สูงค่า
ปลูก.....ปัญญา ให้ประจักษ์ ถึงศักดิ์ศรี
บ่ม.....พลัง แห่งเมตตา และปราณี
สร้าง.....ศรัทธา แห่งความดี.....สู่สังคม

จิรณา ส่องศรี กระบวนกรรุ่น๔
ผู้ประพันธ์

ประชุมเชิงปฏิบัติการกระบวนการเรียนรู้
ด้านจิตตปัญญาศึกษา
เรื่อง “พลังกลุ่มและความสุข”



วันที่ 24-26 เมษายน 2567

ณ ห้องประชุมบุษราคัม โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

จิตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)





จิตปัญญาศึกษา : เพื่อการพัฒนาคนุษย์ในศตวรรษที่ 21

- ➡ จิตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเอง อย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อม ต่อดรรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับศาสตร์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุลและ มีคุณค่า

มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับ การพัฒนาการตระหนักรู้สำรวจภายใน
ตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและ
โลก) โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้
ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการ รับฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมาย
คือ เกิดการเปลี่ยนแปลง ขั้นพื้นฐาน (**fundamental**)
อย่างลึกซึ้งทางความคิดและ จิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและโลก
ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิต อย่างมีสติและมีปัญญา มีความรักความ
เมตตาต่อสรรพสิ่ง

- ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นจากการไม่ปรุงแต่ง ที่ผุดขึ้นมาเองเมื่อ จิตอยู่ในภาวะปกติ เป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งเร้าและ เป็นสื่อที่จะพาเราลัดตรงเข้าพบสัจธรรมที่ปรากฏอยู่ข้างใน ตนของมนุษย์ทุกคนอยู่แล้ว กลับกลายเป็นความสุขที่น้อยคนนักจะรู้จักและเข้าถึง
- จิตตปัญญาศึกษาจึงเกิดขึ้นมา เพื่อเชื้อเชิญให้คนในยุคสมัยได้เข้าไปสัมผัสกับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือการเข้าถึงความจริงความดี ความงาม เพื่อไปพบกับ อิสราภาพ ความสุข และความรักอันไพศาล ที่พ้นไปจากการยึดเอาตัวเองเป็น ศูนย์กลางด้วยการเจริญสติในรูปแบบต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นซึ่ง คนในยุคนี้ห่างไกลจากการเข้าถึงความจริง ความดี ความงามจนอาจกล่าวได้ ว่าเป็น เรื่องที่ต้องการ “การปฏิบัติจิตสำนึก”



จิตตปัญญาศึกษา (**Contemplative Education**) มี
มุมมอง ความเชื่อพื้นฐาน (**Worldview**) ว่า “สรรพสิ่งล้วน
เชื่อมโยงถึงกันหมด มีความเป็นองค์รวม (**Holism, Co-
creation**) การรู้ที่แท้มาจากภายในของตนเอง และ ทุกชีวิตมีความ
กรุณาเป็นพื้นฐาน”



■ มุมมอง ความเชื่อพื้นฐานนี้ นำสู่หนทางแห่งจิตภายใน
(**Inner Practice**) สภาวะภายใน ความรู้สึก
นึกคิด แรงจูงใจ ความต้องการ การฝึกฝนเพื่อการมีสติ
ตระหนักรู้ เท่าทันสภาวะต่างๆ การปล่อยวาง การเตรียม
จิตให้พร้อมสำหรับใคร่ครวญ เปิดรับ ผ่อนคลาย วางใจ

วิธีการปฏิบัติ นำสู่ ผลลัพธ์ (**Outcome**) คือ การเปลี่ยนแปลง
จากภายใน (**Transformation**)

- ➡ หนทางแห่งจิตภายใน นำสู่วิธีปฏิบัติ (**Conduct**) เช่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (**Deep Listening**) เพื่อรับฟัง การตั้งคำถามเพื่อสืบค้น การสื่อสารอย่างสันติ (**NVC**) สุนทรียสนทนา (**Dialogue**) การมีสังฆะ การดำรงอยู่ร่วม การส่งมอบสิ่งดีงาม ความสุข จิตอาสา กิจกรรมพลังกลุ่ม จิตตศิลป์ การนำพาจิตใจสู่ความสงบ โยคะ ดนตรี ฯลฯ

- 
- นอกจากคำว่า จิตตปัญญาศึกษา (**Contemplative Education**) ยังมีคำเรียกอื่นๆ ที่มีความหมายไปในแนวทางเดียวกัน เช่นคำว่า การศึกษาเพื่อจิตสำนึกใหม่ (**Education for a New Consciousness**), การศึกษาที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ (**Humanized Educare**) และ การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (**Transformative Learning**)

รากฐานแห่งจิตตปัญญา

- ➡ แนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา ประกอบอยู่บน 3 รากฐาน ได้แก่
- ➡ รากฐานที่ 1 **Religions** แนวคิดเชิงศาสนา ความเชื่อ ความศรัทธา การละวางตัวตน และ เปิดญาณทัศนะ เรียนรู้ผ่านศรัทธาต่อพระเจ้า เรียนรู้ผ่านศรัทธาต่อครู เรียนรู้ผ่านการภาวนารูปแบบต่างๆ เรียนรู้ผ่านการทำงาน กรรมโยคะ **protestant ethics**

- 
- รากฐานที่ 2 **Humanism** แนวคิดเชิงมนุษยนิยม บนฐานความเป็นมนุษย์ สืบค้น
ศักยภาพภายในของมนุษย์ (แนวคิดโรแมนติค และ ปัจเจกนิยมของยุคสมัยใหม่) การ
เรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเคารพธรรมชาติของผู้เรียน (**Learners-
centered**) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
(**Experiential Learning**)

➡ รากฐานที่ 3 **Integral and Holism** แนวคิดบนฐานเชิงบูรณาการ
ความเป็นองค์รวม กระบวนการเรียนรู้ฐานองค์รวม (หลังยุคสมัยใหม่) การเรียนรู้
ใคร่ครวญผ่านการปฏิบัติบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมในธรรมชาติ เกิดเป็นแนวคิด
ความเป็นองค์รวม (**Holism**) หรือ ความยั่งยืน (**Sustainability**)
และ นิเวศวิทยาเชิงลึก (**Deep Ecology**) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการ
เห็นเชื่อมโยงการคิดเชิงระบบ และ เครือข่าย ชุมชน



➡ แก่นแห่งจิตตปัญญา

➡ เรียกรวมๆ ว่า **MINDS** คือ กระบวนการเรียนรู้และการปฏิบัติ ประกอบด้วย การมีสติ (**M : Mindfulness**) การสืบค้นกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน (**I : Investigation**) การน้อมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จริงจัง (**N : Natural effort**) การเบิกบานผ่อนคลาย (**D : Delightful Relaxation**) การมีจิตตั้งมั่น และ เป็นกลาง (**S : Sustained Equanimity**) สอดคล้องกับหลักธรรมโพชฌงค์ 7 ในพระพุทธศาสนา



กระพี้แห่งจิตตปัญญา

คือ ส่วนที่สนับสนุนหล่อเลี้ยงจิตตปัญญาศึกษา ลำเลียงแร่ธาตุ และ นำมาเลี้ยงลำต้นให้ดำรงอยู่ ได้แก่ สังฆะ การให้คุณค่าต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ **(Community of Practice)** ร่วมกัน และ วัฒนธรรม **(Culture)** การให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาที่หลากหลาย ในสังคมหนึ่งๆ อาจมีหลายวัฒนธรรมซ้อนทับกันอยู่ และ ในแต่ละวัฒนธรรม อาจมีสังฆะของชุมชนแห่งการเรียนรู้ หลายสังฆะอยู่ในนั้น

➡ **เปลือกแห่งจิตตปัญญา**

➡ คือ รูปแบบกิจกรรม และ วิธีการเรียนรู้ที่สามารถสังเกตได้ ครอบคลุมเครื่องมือ และการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ของจิตตปัญญาศึกษา การพัฒนาให้เกิดสภาวะที่ได้ดำรงอยู่ กับปัจจุบันขณะ สามารถหลุดพ้นจากการยึดติดในตัวตนที่คับแคบเป็นอิสระ พ้นจาก ความกดดัน ความทุกข์ ครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการนำพาศิษย์เรียนรู้โดยหยั่งให้ถึง ราก การนำเอาการฝึกปฏิบัติมาใช้ควรให้ความสำคัญกับการลงมือกระทำ ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และ เชื่อมโยงถึงคุณค่าสูงสุด (จิตเล็ก สู จิตใหญ่ หรือ อภิจิต) เลือกวิถีปฏิบัติที่ เหมาะสม สอดคล้องกับตนเอง

➡ การฝึกปฏิบัติ ตั้งอยู่บนรากฐานของการสื่อสารและเชื่อมโยง (**Communion and Connection**) และ การตื่นรู้ (**Awareness**)

แบ่งออกเป็น 7 ประเภท ตาม แผนภาพ **The Tree of Contemplative Practices** ได้แก่

- ➡ การฝึกผ่านการสงบนิ่ง (**Stillness Practices**) เช่น การเจริญสติ
- ➡ การฝึกผ่านกิจกรรมริเริ่มสร้างสรรค์ (**Generative Practices, Co-creation**) เช่น การเจริญเมตตา
- ➡ การฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (**Creation Process Practices**) เช่น ศิลปะ ดนตรี การจดบันทึก
- ➡ การฝึกผ่านกิจกรรมทางสังคม (**Activist Practices**) เช่น กิจกรรมจิตอาสา
- ➡ การฝึกผ่านกระบวนการสานสัมพันธ์ (**Relational Practices**) เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง
- ➡ การฝึกผ่านการเคลื่อนไหว (**Movement Practices**) เช่น การเดินสมาธิ โยคะ
- ➡ การฝึกผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (**Ritual/Cyclical Practices**)



The Tree of Contemplative Practices

The Center for Contemplative Mind in Society
www.contemplativemind.org



➡ เมล็ดแห่งจิตตปัญญา

➡ ศักยภาพภายในที่พร้อมจะงอกงามออกมาเป็นจิตตปัญญาพฤษาต์ันต่อๆ ไป
เมล็ดแต่ละเมล็ดต่างได้รับการหล่อเลี้ยงอยู่ในผลแห่งจิตใหญ่ (อภิจิต) มนุษย์
ทุกคนต่างเป็นเมล็ดที่สามารถปล่อยศักยภาพออกมาได้ เมล็ดพันธุ์แห่งจิตต
ปัญญาพฤษาต์ที่เติบโตในผืนดินแห่งใหม่ จะช่วยเห็ญยวนำให้เมล็ดพันธุ์อื่นๆ
ในท้องทุ่งที่ยังพักตัวอยู่ได้งอกงาม นั้นหมายถึง ผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง
(Change Agent)

➡ ผลแห่งจิตตปัญญา

➡ เป้าหมายของจิตตปัญญาศึกษา คือ จิตใหญ่ หมายถึง จิตที่กว้างขวางครอบคลุมทุกโลกธาตุ มีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน (**interconnectedness**) กับสรรพสิ่ง และ สรรพสัตว์ มาจากภาษาบาลีว่า “อภิจิต” จิตใหญ่ไม่สามารถสร้างขึ้นได้ ไม่สามารถเร่งให้เกิดขึ้นได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อถึงพร้อมด้วยเหตุปัจจัย

➡ จิตตปัญญาศึกษา (**contemplative education**) มีความสำคัญต่อภาวะสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะช่วยทำให้เกิดความสมดุลภายในให้กับชีวิต อันประกอบปัญญา 3 ฐาน ได้แก่ ฐานกาย ฐานใจ และ ฐานจิต ซึ่งเกี่ยวเนื่องต่อการสร้างสมดุลของสังคมโลกอย่างมีนัยสำคัญ ดังคำที่หลวงปู่ ดิช นัท ธันท์ กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการรักผู้อื่น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรักตัวเอง

ทฤษฎีกงล้อ 4 ทิศ (Celtic Wheel)



ยุพดี ศรีเบญจโชติ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ทฤษฎีกงล้อ 4 ทิศ (Celtic Wheel)

- เริ่มมาจากชนเผ่าพื้นเมืองแถบสกอตแลนด์ในอดีตที่มีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ
- พวกเขาสังเกตเห็นความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมของคนกับสัตว์ 4 ชนิด
- ได้แก่ เหยี่ยว หมี กระต่าย และหนู จึงแบ่งคนออกเป็น 4 ลักษณะที่มีจุดแข็งและจุดอ่อนแตกต่างกันออกไป

ศูนย์หัว

สมองซีกซ้าย

หลักการ เหตุผล

สมองซีกขวา

จินตนาการ

ความคิดสร้างสรรค์

ศูนย์ใจ

อารมณ์ ความรู้สึก

ศูนย์ท้อง

สัญชาตญาณ



ศูนย์ในการรับรู้และตอบสนองของมนุษย์

กงล้อ ๔ ทิศ

(Celtic wheel of being)



ทิศเหนือ (กระทิง) ศูนย์ห้อง — สัญชาตญาณ



จุดแข็ง / ลักษณะเด่น

บุกตะลุย ลงมือทำไม่ลังเล ทำอะไรรวดเร็ว กล้า
ได้กล้าเสียเด็ดขาด กล้าตัดสินใจ ชอบท้าทาย
ความสามารถ รักความยุติธรรม รักพวกพ้อง ชอบ
นำ ยืนยันสิทธิของตนและกลุ่ม กระตือรือร้น
มุ่งมั่น รักอิสระ เปิดเผย ตรงไปตรงมา

จุดอ่อน/ สิ่งที่ควรปรับปรุง

ใจร้อน ขาดความรอบคอบ หงุดหงิดง่าย
ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ชอบแข่งขัน/เอาชนะ
ถือตนเป็นใหญ่ โต้แย้งและปกป้องตนเองเมื่อถูก
วิจารณ์
ชอบผลักดันให้มีการตัดสินใจก่อน

ทศใต้ (หนู) ศูนย์ใจ — ความรู้สึก



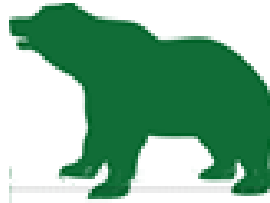
จุดแข็ง / ลักษณะเด่น

ใส่ใจความรู้สึกของคน ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นที่
ฟังฟัง รับฟัง ให้กำลังใจ เชื่อ ไว้วางใจคน (บน
พื้นฐานของความเปิดเผยจริงใจ) มองโลกในแง่ดี
อ่อนโยน เปิดโอกาสให้คนมีส่วนร่วมในการ
ทำงาน เป็นผู้ประสานกลุ่ม เป็นนักไกล่เกลี่ยที่ดี
รักสันติ

จุดอ่อน/ สิ่งที่ต้องปรับปรุง

ใจเกรงใจ เก็บกด ไม่กล้าตัดสินใจ ลังเล ไม่มั่นใจ
ในตนเอง วิตกกังวลไม่ยืนยันสิทธิ์ของตน ไม่กล้า
ปฏิเสธหรือขัดแย้งเมื่อมีความเห็นที่แตกต่าง
ลำบากใจเมื่ออยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง อ่อนไหว
ไวใจคนง่าย ไม่ชอบนำ

ทิศตะวันตก (หมี) ศูนย์หัว สมองซีกซ้าย -ความคิดที่เป็นระบบ



จุดแข็ง / ลักษณะเด่น

ใฝ่รู้ เก็บข้อมูล สุขุมรอบคอบ ลงรายละเอียด
มีหลักการ ขั้นตอน นักวิเคราะห์ ยึดหลักเหตุ-ผล
ความเหมาะสม ตัดสินผิดถูกตามหลักการ รักษา
กติกาคำพูด เอาจริงเอาจัง รับผิดชอบสูง อดทน
ต่ออุปสรรค ทำอะไรอย่างต่อเนื่องและลงลึก
เปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีเหตุผลที่ดี มีโลกส่วนตัว

จุดอ่อน/ สิ่งที่ต้องปรับปรุง

คือ เอาแต่เหตุผลของตัวเอง เชื่อหรือยอมรับคน
อื่นยาก ไม่ยืดหยุ่น ปรับตัวยาก ยึดติดใน
หลักการสูง คิดในกรอบ ตัดสินใจช้า เย็นชา
มองข้ามเรื่องความรู้สึก เก็บตัวไม่ยุ่งกับใคร
คาดหวังสูง กลัวความผิดพลาด

ทิศตะวันออก (เหยี่ยว) ศูนย์หัว สมองซีกขวา— ความคิดสร้างสรรค์ พลังจินตนาการ



จุดแข็ง / ลักษณะเด่น

มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ มองการณ์ไกล มีไหวพริบ (เน้นเป้าหมายในอนาคต) คิดเร็ว ชอบทดลอง ประดิษฐ์ คิดค้น ชอบของแปลกใหม่ มีโครงการใหม่ๆ ยึดหยุ่นสูง ไม่ยึดติด รักการเรียนรู้แบบกว้างๆ

จุดอ่อน/ สิ่งที่ต้องปรับปรุง

เปื่อง่าย สมาธิสั้น ขาดความอดทน รอบคอบ ไม่ลงรายละเอียด สนุกกับการใช้ความคิดแต่ไม่ค่อยทำ ขาดความจริงจัง ไม่อยู่กับปัจจุบัน มักถูกดึงดูดใจจากสิ่งรอบข้างได้ง่าย เพื่อนๆ ตามความคิดไม่ค่อยทัน

ข้อฝากชาวกระทิง

- 📌 ก่อนที่จะพุ่งไปตัดสินคนอื่น ลองสืบค้นหาความจริงของเหตุการณ์นั้นๆก่อน หาที่มาที่ไป
- 📌 ตั้งสติให้นิ่งภายในก่อน ใช้ความช้า ความนิ่ง ตั้งคำถามเพื่อสืบค้นความจริง
- 📌 ในการสื่อสารสะท้อนผู้อื่นลองสะท้อนสิ่งที่เขาทำได้ดีก่อนสะท้อนจุดที่ควรปรับปรุง
- 📌 หมั่นถามตัวเองบ่อยๆว่าเราจะรีบเร่งไปไหน ลองฝึกความช้า ความนิ่งอยู่กับความสุขที่เย็น สัมผัสความสุขไปทีละขั้น (ความสุขที่เย็น) เมื่อเรารีบเร่งทำงานไปนานๆจะเกิดความเหนื่อยล้าภายในและกดดันคนรอบๆข้าง
- 📌 ใช้ชีวิตแบบเนิบช้า สัมผัสความสุขไปทีละก้าวเพื่อจะได้เห็นรายละเอียดภายใน เห็นความงามประณีตได้มากขึ้น

การทำงานกับชาวกระทิง

๑. เวลาจะวิจารณ์ชาวกระทิง ต้องคอยดูจังหวะ ดูความพร้อมของชาวกระทิงก่อนว่าร้อนหรือเย็นอยู่ สะท้อนมุมมองก่อนมุมลบ

กิเลส ความโกรธ หงุดหงิด รำคาญ

บารมี การใส่ใจคนรอบข้าง

ข้อฝากชาวหนู

- 🐭 ลองใช้สติกลับมาสำรวจดูภายในตัวเองว่าเป็นอย่างไร รู้เท่าทันความกลัวและความคิดปรุงแต่งภายใน โดยเฉพาะเมื่อปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น
- 🐭 มองว่าความสัมพันธ์มีขึ้นมีลงได้ เปลี่ยนแปลงได้
- 🐭 กลับมาสัมผัสรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง (ความรู้สึก-ความต้องการ)
- 🐭 ตรงไปตรงมากับตนเองและผู้อื่น กลับมาเชื่อตรงกับตัวเอง และกล้าที่จะปฏิเสธตามความรู้สึกความต้องการของตนเอง

การทำงานกับชาวหนู

๑. ช่วยเป็นกระจกสะท้อนให้เขาเห็นตัวเอง
๒. ให้โอกาสหรือเวลาในการตัดสินใจหรือพูดแสดงความคิดเห็น

กิเลส ความกลัว

บารมี ความตรงไปตรงมา

ข้อฝากชาวเหยี่ยว

- 📌 ลองเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ สัมผัสประสบการณ์ผ่านการลงมือทำงานสำเร็จ
- 📌 ฝึกสติ รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง
- 📌 ดำรงอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง ลองอยู่กับเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าอย่างแท้จริง

การทำงานกับชาวเหยี่ยว

๑.ให้อิสระทางความคิด

๒.เมื่อเห็นเขาออกจากกลุ่มให้สื่อสาร สะท้อนบอกให้ชาวเหยี่ยวรู้ตัวและกลับมาอยู่กับกลุ่มกับปัจจุบัน

กิเลส ความคิดฟุ้งซ่าน

บารมี ความจดจ่อต่อเนื่อง อยู่กับกิจกรรมอย่างแท้จริง

ข้อฝากชาวหมี

- 🐾 ลองวางใจต่อความเป็นไปของโลกและชีวิตดูบ้าง
- 🐾 ตระหนักว่าเราไม่สามารถควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปตามใจเราได้เสมอไป
- 🐾 ต้องรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่าไม่คาดฝัน ฝึกยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต สังคมและโลก สิ่งไหนควบคุมไม่ได้ก็ต้องปล่อยให้ไหลไป
- 🐾 ฝึกอารมณ์ขัน ผ่อนคลาย ลดความคาดหวัง

การทำงานกับชาวหมี

๑. เมื่อจะเปลี่ยนขั้นตอน หรือวิธีการ ต้องสื่อสารและให้เหตุผลในการเปลี่ยนกับชาวหมีด้วย
๒. รักษาคำพูด ข้อตกลง เมื่อตกลงร่วมกันแล้วให้ช่วยรักษา ให้ทำตามที่ได้ตกลงร่วมกันด้วย

กิเลส ความวิตกกังวล ความเครียด

บารมี ความยืดหยุ่น ความวางใจต่อโลกและชีวิต

ข้อฝากชาวสี่ทิศ

๑. ไม่ยึดว่าแบบของตัวเองนั้นดีที่สุด รู้จักจุดอ่อน จุดแข็งของตัวเองตามที่เป็นจริง

๒. เรียนรู้ความแตกต่างจากเพื่อนทิศอื่นๆ

๓. อย่าติตราตัวเราและเพื่อนว่าเป็นแบบนี้แล้วจะไม่เปลี่ยนแปลง หมั่นเรียนรู้จากกันและกัน

- มีสติใคร่ครวญภายใน

- ฟังเสียงสะท้อนของกันและกัน

๔. ผสมผสานจุดแข็งของทุกทิศในการทำงานร่วมกัน

๕. พฤติกรรมกล้อ 4 ทิศ เปลี่ยนแปลงได้ตามอายุ อาชีพ สภาพแวดล้อม สถานภาพ การเรียนรู้ และวัฒนธรรมของสังคม

แบ่งกลุ่มพูดคุยบุคลิกภาพของแต่ละคนตามกงล้อ 4 ทิศ

- แบ่งตามทิศ
- พูดคุยจุดแข็งของตนเอง
- พูดคุยจุดอ่อนของตนเอง
- ยกตัวอย่างสถานการณ์บุคลิกภาพของตนเองตามกงล้อ 4 ทิศ

การปฏิบัติตัวเมื่อร่วมงานกับเพื่อนๆ ในแต่ละทิศ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



เราพัฒนาบุคลิกภาพกันเถอะ

