



งานบันดาลใจ  
Inspiration at Work

# สถิติและตัวตําหนักตําหนัก ของ



# สติและตัวตนที่ตื่นรู้

“สติ” คือ การรู้เท่าทันตัวเอง  
รู้ว่ากำลังเคลื่อนไหวไปไหน รู้ว่ากำลัง  
คิดอะไร และรู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร “แต่”  
ไม่ต้องทำอะไรกับสิ่งเหล่านั้น ไม่ต้องตัดสินว่า  
เคลื่อนไหวอย่างนี้เหมาะสมหรือไม่ คิดอย่างนี้  
ถูกต้องหรือไม่ หรือรู้สึกอย่างนี้ดีหรือไม่  
การรับรู้เกี่ยวกับปฏิกิริยา ความคิด ความรู้สึก  
ของตัวเองเอง ก็เหมือนกับคนที่ “ตื่นรู้”  
อยู่เสมอ ต่างกับคนที่หลับใหล  
ไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง

การส่งเสริม  
การฝึกสติและการตื่นรู้ จะช่วยให้  
คนทำงานได้ทบทวนตนเอง  
ตรึงตรองสะท้อนคิด จนเกิดความรู้เท่าทัน  
และเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง  
เป็นการยกระดับจิตสำนึก  
และนำไปสู่การเปลี่ยนผ่าน  
เพื่อการเติบโตสู่ความเป็นมนุษย์  
ที่สมบูรณ์



# การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

เราสามารถฝึกสติในชีวิตประจำวันได้ง่ายๆ หลายรูปแบบ อาทิ

**1** หยุดพักจากการทำงาน  
สัก 1 นาที หลับตา  
หายใจเข้าลึกๆ แล้ว ผ่อน  
ลมหายใจออกยาวๆ โดยมี  
สติรู้ตัวอยู่กับลมหายใจ  
ตลอดเวลา

**2** คอยสังเกตความคิด  
และความรู้สึกของเรา  
โดยไม่ตัดสินว่าความคิด  
และความรู้สึกนั้นถูกหรือผิด

**3** หยุดพักจากการ  
ทำงาน มองไปรอบตัว  
คอยสังเกตอย่างถี่ถ้วนว่า  
ได้ยินหรือมองเห็นอะไรบ้าง  
ที่เราไม่เคยสังเกตมาก่อน

**4** หลังจากทำงานเสร็จ  
ในแต่ละวันลองคิดทบทวน  
ถึงบุคคลที่เราควรขอบคุณ หรือ  
สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น  
สัก 4-5 คน หรือ 4-5 เรื่องราว



# โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ตัวอย่างองค์กรแห่งการฝึกสติ

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นโรงพยาบาลต้นแบบตามแนวคิดของ โครงการงานบันดาลใจในหลายด้าน ทั้งด้านการสร้างวัฒนธรรม การสื่อสาร (Communication) ด้านสติและตัวตนที่ตื่นรู้ (Mindfulness) รวมทั้งด้านภาวะผู้นำ แกนนำ และองค์กรนำ (Leadership)

เพราะเป็นองค์กรที่มีการนำกระบวนการจิตตปัญญา หลายประการมาประยุกต์เข้ากับการทำงาน อาทิ การสื่อสารอย่างสันติ (Nonviolent Communication: NVC) การประชุมอย่างมีส่วนร่วมการเจริญสติในชีวิตประจำวัน (MIO) และยังมีกระบวนการ (Facilitator) ที่มีศักยภาพอีกด้วย

ตัวอย่างกิจกรรมสติในโรงพยาบาลเช่น การเปิดเสียงระฆังแห่งสติในโรงพยาบาลทุก 15 นาที เพื่อให้ผู้รับบริการและบุคลากรกลับมามีจิตจดจ่อกับสติของตนเอง เคล็ดล้มความสำเร็จของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า คือการสนับสนุน อย่างแข็งขันจากทีมบริหารของโรงพยาบาลและความร่วมแรงร่วมใจของบุคลากรทุกระดับ



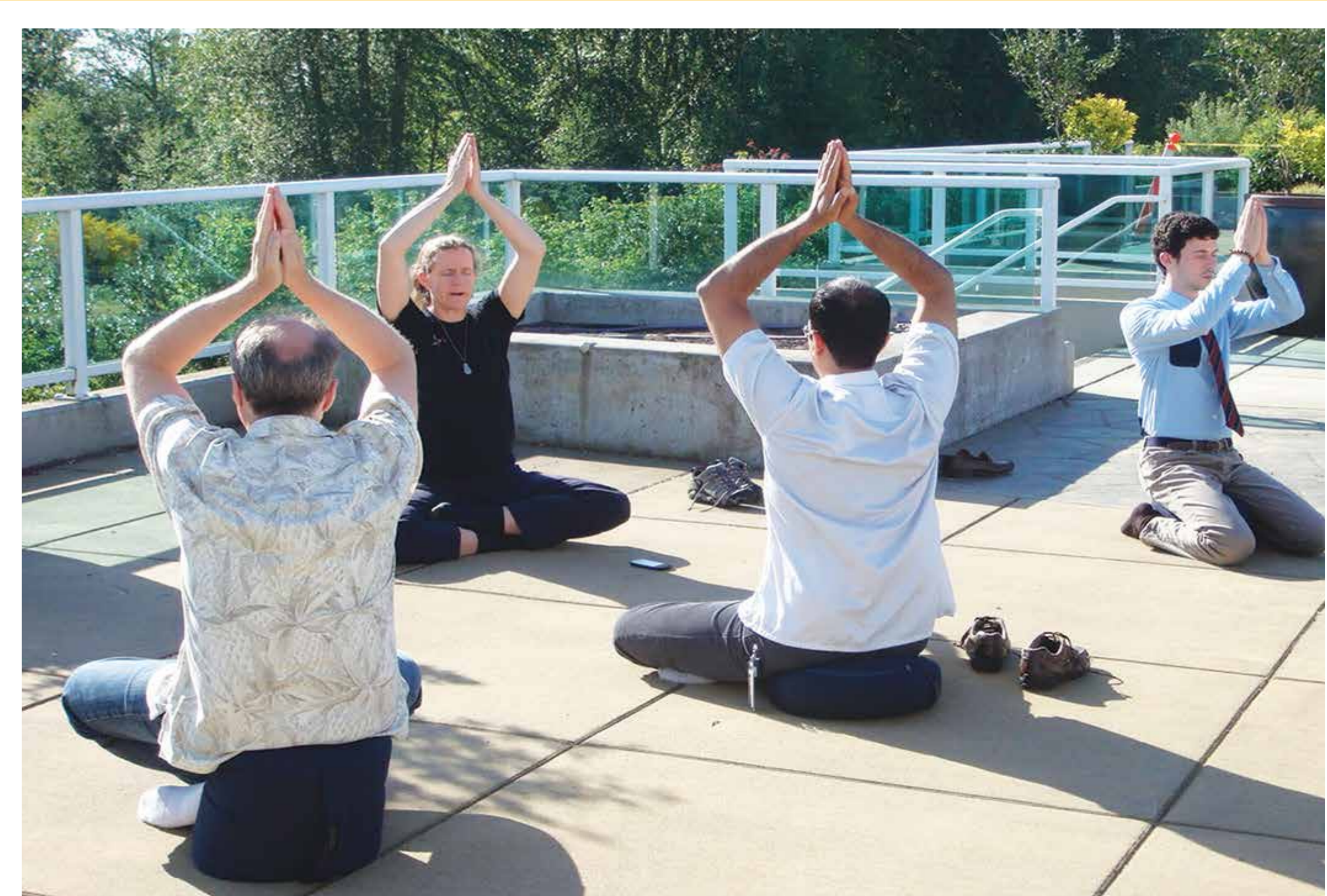
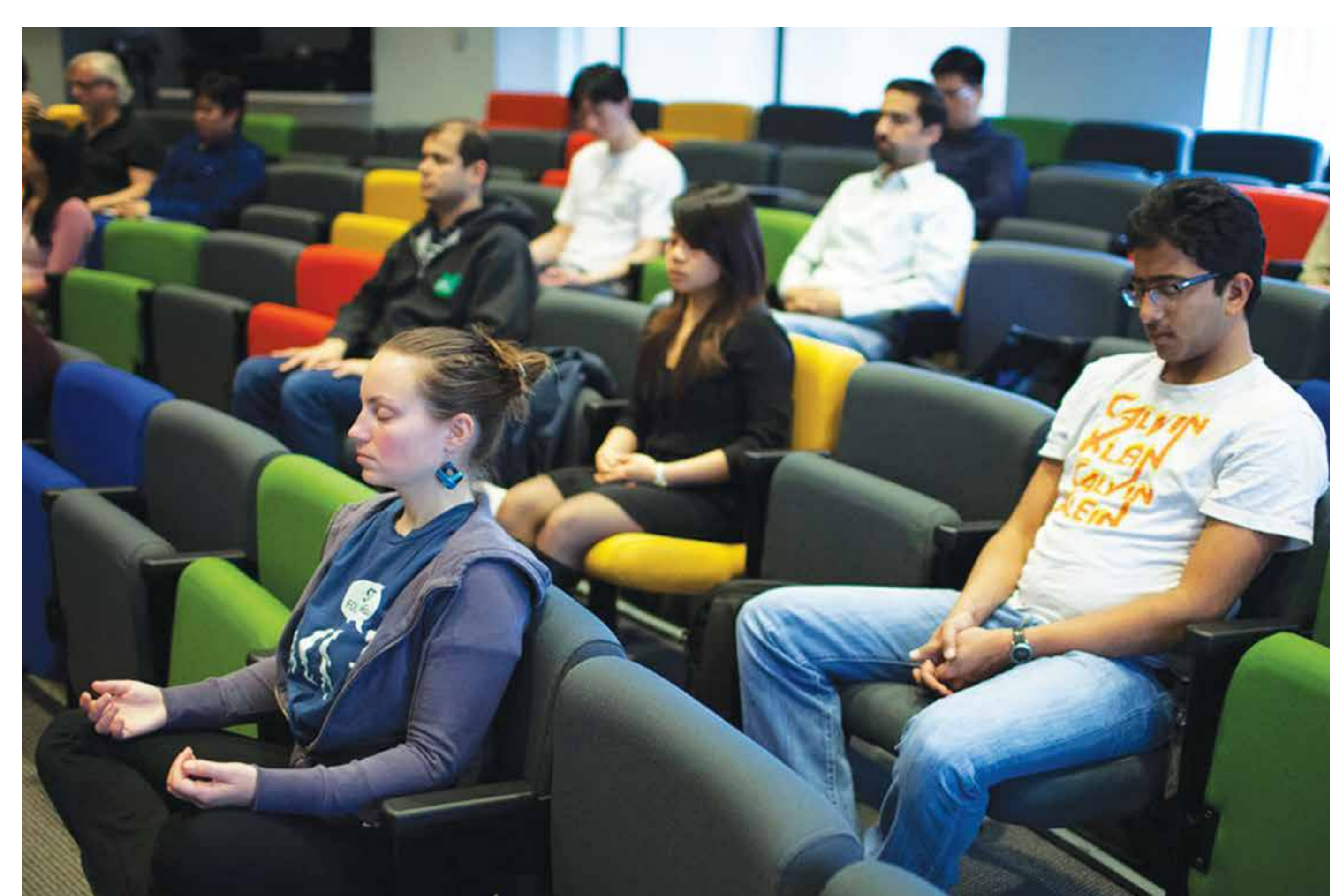
# Google กับ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

เบื้องหลังความสำเร็จของบริษัทยักษ์ใหญ่ของโลกอย่าง Google มาจากหลายประการ เช่น เทคโนโลยีที่ล้ำสมัย การวางแผน จัดการข้อมูลขนาดมหึมา (Big Data) หรือการมีลูกเล่นที่ตัวชื่อ Google เมื่อมีเหตุการณ์สำคัญๆ (Google Doodle)

อีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญคือ “การปฏิบัติสมาธิ” Google เปิดคอร์สอบรมสมาธิให้กับพนักงาน ชื่อว่า “Search Inside Yourself” เน้นพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) 5 ด้าน คือ การรู้จักตนเอง การควบคุมตนเอง แรงจูงใจ ความใส่ใจ และทักษะทางสังคม ต่อมาพัฒนาเป็นสถาบันพัฒนาความเป็นผู้นำ “Search Inside Yourself Leadership Institute”

# SEARCH INSIDE YOURSELF

LEADERSHIP INSTITUTE



ที่มาภาพ

1. <https://www.google.co.th/search?q=Logo+google+mindfulness>
2. <https://static01.nytimes.com/images/2015/10/17/opinion/17LmeditateWeb/17LmeditateWeb-master1050.jpg>
3. <https://1.bp.blogspot.com/-JPHsGpMYgKk/Ua4YiOxinfI/AAAAAAAAAMgM/DPkER7ycziA/s1600/mindbodyawarenessclass.png>

# 1 การรู้จักตนเอง (Self-Awareness)

คือ การเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับตนเอง ทั้งความสามารถของเรา ข้อจำกัดของเรา และอารมณ์ของเรา การรู้จักตัวเองช่วยให้เราเห็น สิ่งที่คล้ายและสิ่งที่ต่างระหว่างเรากับคนอื่น เช่น เจตคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ ฯลฯ ที่ทำให้เรามีความคิดและการแสดงออก ที่แตกต่างกัน

เมื่อเรามองเห็น เราก็จะรู้จักควบคุมอารมณ์และ การแสดงออกต่อคนอื่นที่ต่างกับเราได้อย่างเหมาะสม กล่าวได้ว่า การรู้จักตนเองนั้นนอกจากจะทำให้เราเข้าใจตัวเองแล้ว ยังช่วยให้เข้าใจคนอื่น และการปฏิบัติที่ดีต่อคนอื่นอีกด้วย อันจะนำไปสู่สังคมที่สงบสุขนั่นเอง



# 2 การไตร่ตรองตัวเองอย่างลึกซึ้ง (Self-Reflection)

‘Reflection’ แปลว่า การสะท้อนกลับ ‘Self-Reflection’ จึงแปลตรงตัวได้ว่า การสะท้อนกลับของภาพตัวเราเอง โดยนัยความหมายก็คือ การที่เรา กำลังมองตัวเองที่สะท้อนมาจากสิ่งอื่น เช่น กระจกเงา คำพูดของคนอื่น ต่อตัวเรา หรืองานที่เราทำอยู่ เพื่อพิจารณาว่าตัวเราเป็นอย่างไร และจะ ทำอย่างไรเพื่อพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่าเป็นกระบวนการ “การไตร่ตรองตัวเองอย่างลึกซึ้ง”

กระบวนการไตร่ตรองตัวเองอย่างลึกซึ้ง สามารถทำได้ทั้งก่อนที่เรา จะลงมือทำอะไร กำลังทำสิ่งนั้นอยู่ และหลังทำสิ่งนั้นไปแล้ว เช่น ก่อนทำงาน ขณะทำงาน และหลังทำงาน เป็นกระบวนการสำคัญ ที่ทำให้เราสามารถจินตนาการถึง ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และสามารถสะท้อน เปรียบเทียบตัวของเรา กับ มโนภาพแห่งความเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ได้ ซึ่งเป็นรากฐาน สำคัญของการสร้าง มโนธรรมสำนึกของมนุษย์



# 3 การรู้จักควบคุมตนเอง (Self-Control)

การรู้จักควบคุมตัวเอง คือ การที่เราเรียนรู้ที่จะตระหนัก ตริตรองสะท้อนคิด จนเข้าใจตนเองอย่างแจ่มชัด และใช้ความเข้าใจ รู้เท่าทันตัวตนและอารมณ์ของตนเองนี้มาควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองนี้ทั้งเป็นไปเพื่อการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นหรือคนอื่น หรือแม้กระทั่งปฏิสัมพันธ์กับตนเองที่เป็นปฏิสัมพันธ์ที่สร้างความเข้าใจกัน รวมทั้งการควบคุมตนเองเพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองได้ เพราะการพัฒนาตนเองนั้นจำเป็นต้องใช้ความมุ่งมั่นอดทน





# 4 การเปลี่ยนผ่านสู่ตัวตนที่ตื่นรู้ (Self-Transcendence)

ตัวตนที่ตื่นรู้ คือ การที่เรารู้ว่าคุณค่าในชีวิตของเราคืออะไร กำลังดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับคุณค่าดังกล่าวหรือไม่ และจะทำไมอย่างใดให้ชีวิตมีความสอดคล้องกับคุณค่าดังกล่าวมากขึ้นกว่าเดิม

ซึ่งสำหรับนักปรัชญากรีกคนสำคัญอย่าง โสคราติส และเพลโตแล้ว การได้ดำรงชีวิตอย่างตื่นรู้หรือรู้จักตนเองอย่างสมบูรณ์นี้ ถือได้ว่าเป็น “ชีวิตที่มีค่า” อย่างแท้จริง

กระบวนการเปลี่ยนผ่านสู่ตัวตนที่ตื่นรู้มี 4 ขั้นตอน คือ

**1** ทำความเข้าใจ  
ตนเองทุกๆ ด้าน

**2** ยอมรับตนเอง  
ทั้งในส่วนดีและ  
ส่วนไม่ดี เพื่อที่จะ  
ได้ปรับปรุงตนเอง  
ต่อไป

**3** ยอมรับและ  
เข้าใจผู้อื่น

**4** เรียนรู้  
ด้วยการ  
ไตร่ตรอง  
อย่างลึกซึ้ง

