

คู่มือวิทยากร

หลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร

(Mindfulness in Organization : MIO)

การอบรมวิทยากรหลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization : MIO) ขององค์กร

ในโครงการพัฒนาองค์กรต้นแบบที่มีการพัฒนาจิตเป็นวิถีและวัฒนธรรม

ระหว่างวันที่ 21 – 24 มกราคม 2558

ณ โรงแรมสามพราน ริเวอร์ไซด์ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

หลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร
(Mindfulness in Organization : MIO)

หลักสูตรผู้บริหาร

วิทยากร บุคลากรที่ผ่านการอบรมและวิทยากรจากภายนอก

ผู้นำการอบรม ผู้นำองค์กร

ผู้เข้ารับการอบรม ผู้บริหารทุกระดับ

Program การอบรม ครบ 3 Module

MI : ตน (สติกับการพัฒนาตน)			MII : ทีม (สติในการทำงานร่วมกัน)			คำ : Dialogue	
พิธีเปิด/ คุณค่าใน ตนเอง	สมาธิ : พักจิต เพื่อคลาย อารมณ์และ ความเครียด	สติ: สร้าง ความสงบใน การทำงาน	สติสื่อสาร : พูดและ ฟังอย่างมี สติ	การสื่อสาร : สื่อสารระหว่าง บุคคลอย่างมีสติ	สติในการคิด : คิดบวก	กัลยาณมิตร สนทนา : อดีต ปัจจุบันและ อนาคตขององค์กร	

MIII : องค์กร (สติกับการพัฒนาองค์กร)

Dialogue : ทบทวนค่านิยม องค์กร	Creative Discussion: ปรับปรุงงานด้วยค่านิยม	Creative Discussion: ก้าวต่อไปขององค์กร	สรุป/ปิด
--------------------------------------	--	--	----------

หลักสูตรผู้ปฏิบัติงาน

วิทยากร บุคลากรที่ผ่านการอบรม

ผู้เข้ารับการอบรม เจ้าหน้าที่ทุกคน ครั้งละ 30 – 50 คน

Program การอบรม Module I : สติกับการพัฒนาตน

สารบัญ

หน้า

หน่วยที่ 1 สติกับการพัฒนาตน

เรื่องที่ 1.1 คุณค่าในตนเอง	4
เรื่องที่ 1.2 สมาธิ : พักจิตเพื่อคลายอารมณ์และความเครียด	8
เรื่องที่ 1.3 สติ : สร้างความสงบในการทำงาน	12

หน่วยที่ 2 สติในการทำงานร่วมกัน

เรื่องที่ 2.1 สติสื่อสาร : พูดและฟังอย่างมีสติ	22
เรื่องที่ 2.2 การสื่อสาร : สื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีสติ	26
เรื่องที่ 2.3 สติในการคิด : คิดบวก	31

หน่วยที่ 3 สติกับการพัฒนาองค์กร

เรื่องที่ 3.1 ค่านิยมองค์กร	35
เรื่องที่ 3.2 ระบบที่ส่งเสริมการสร้างค่านิยม	37

หน่วยที่ 1 สติกับการพัฒนาดน

เรื่อง 1.1 คุณค่าในตนเอง

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจแนวคิดและจุดมุ่งหมายของโปรแกรม
2. สำรวจคุณค่าของบุคคลในดวงใจ
3. ตระหนักในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน

สาระสำคัญ

1. แนวคิดและจุดมุ่งหมายของโปรแกรม
2. คุณค่าของตนเองมีลักษณะเป็นสากลได้มาจากบุคคลที่เรารักเคารพและผูกพัน ซึ่งจะฝังลึกอยู่ในจิตใจเพราะเกิดการซึมซับมาจากประสบการณ์ชีวิตกับบุคคลดังกล่าว
3. แต่ละคนมีคุณค่าสำคัญของชีวิตแต่แสดงออกได้มากน้อยขึ้นอยู่กับสภาวะจิตใจ การพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมั่นคงจึงช่วยให้คุณค่าเหล่านี้สามารถแบ่งปันมาจากจิตใจได้มากขึ้น

อุปกรณ์

1. Power point
2. Flipchart พร้อมอุปกรณ์เขียน
3. ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.1.1 และ 1.1.2
4. ใบกิจกรรม 1.1.1

กิจกรรม

- (5 นาที) 1) อธิบายแนวคิดและจุดมุ่งหมายของโปรแกรมและเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการอบรมครั้งนี้ (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.1.1)
- (5 นาที) 2) ให้แต่ละคนอยู่ในความเงียบ หายใจเข้าออกยาว ๆ 3 – 4 ลมหายใจแล้วระลึกถึงบุคคลในดวงใจที่ตนรัก เคารพและผูกพันมา 2 คน (ในและนอกครอบครัว) บันทึกลงในใบกิจกรรม 1.1.1 ถึงเรื่องราวในชีวิตที่ตนมีกับบุคคลดังกล่าว
- (15 นาที) 3) จับคู่ 2 คน แนะนำตัวและผลัดกัน เล่าเรื่องบุคคลในดวงใจทั้ง 2 คนให้คู่ฟัง พร้อมทั้งสรุปคุณลักษณะที่ทำให้เป็นบุคคลในดวงใจ

- (10 นาที) 4) ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอคุณลักษณะของบุคคลในดวงใจ วิทยากรเขียนไว้บนบอร์ดเฉพาะคุณลักษณะที่ไม่ซ้ำกัน (ส่วนที่ซ้ำกันให้ขีดแสดงที่ไว้) หากมีเวลาขอให้กลุ่มยกตัวอย่างที่ประทับใจที่สุด 1 เรื่อง
- (10 นาที) 5) วิทยากรสรุปคุณลักษณะทั้งหมดโดยเฉพาะคุณลักษณะร่วมที่พบบ่อยแสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะเหล่านี้เป็นคุณค่าสำคัญที่ทุกคนมีแต่จะแสดงออกได้มากน้อยขึ้นกับภาวะจิตและเชื่อมโยงเข้าถึงการฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิและสติ (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.1.2)

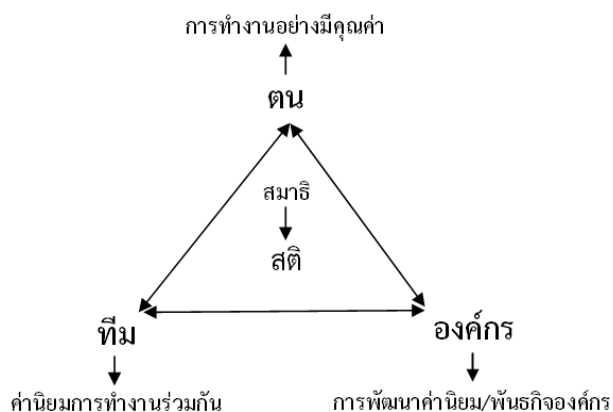
ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.1.1

แนวคิดของการสร้างความสุขในองค์กร

ปัจจุบันมีความตื่นตัวขององค์กรในการพัฒนาคนและองค์กรโดยมีเป้าหมายต่าง ๆ เพื่อให้มีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการหรือลูกค้าและเป็นไปตามมาตรฐาน เป้าหมายเหล่านี้จะเห็นได้ว่ามักจะไปไกลกว่าสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น การอยู่รอดขององค์กรหรือกำไร แต่เกี่ยวข้องโดยตรงกับผู้รับบริการหรือสังคมซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมมากขึ้น

ท่ามกลางกระแสการปรับตัวขององค์กร ก็ได้มีการพัฒนานวัตกรรมการจัดการเพื่อเป็นเครื่องมือในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร จากเดิมที่เน้นแต่การพัฒนาความรู้และทักษะในการทำงานก็หันมาใช้เครื่องมือใหม่ ๆ อาทิ การประกันคุณภาพ ISO TQM การพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (HA) การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ การจัดการความรู้ เป็นต้น ซึ่งก็มีกฎเกณฑ์บางอย่างร่วมกันที่เน้นการพัฒนางานโดยคำนึงถึงความต้องการของผู้รับบริการหรือลูกค้า กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการสร้างพลังอำนาจของผู้ปฏิบัติงานซึ่งก็มีบทบาททำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมองค์กรไปในระดับหนึ่งแต่ก็ยังคงมีอุปสรรคสำคัญคือความรู้สึกรับผิดชอบ หนี้อยู่ ถ้า รู้สึกถูกกดดัน เป็นต้น

ในที่สุดหลาย ๆ องค์กรก็พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญนั้นนอกจากระบบและจะต้องอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงเจตคติภายในตนเองแล้ว การศึกษาวิจัยเรื่ององค์กรก็มีข้อค้นพบสำคัญว่าถ้าคนเรารู้สึกถึงคุณค่าของตนเองและมีความสุขในการทำงานและในองค์กร ไม่ว่าตนเองจะอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ใด ๆ จะเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ขณะเดียวกันคุณค่าในตนเองนั้นจะคงอยู่ได้ก็ต้องอาศัยบรรยากาศการทำงานร่วมกันอย่างกัลยาณมิตร และสภาวะที่ดีขององค์กร อันส่งเสริมและสะท้อนค่านิยมขององค์กรที่ชัดเจน เปรียบดังแก้ว 3 ขา ซึ่งค้ำจุนซึ่งกันและกัน หากขาดตัวใดตัวหนึ่งก็ย่อมที่จะสร้างวัฒนธรรมใหม่ขององค์กรได้ยาก การสร้างความสุขในองค์กรจึงต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ ดังแผนภูมิรูปภาพต่อไปนี้



องค์ประกอบของความสุขในการทำงาน

หัวใจสำคัญของแนวคิดนี้คือ การใช้การพัฒนาจิตอันได้แก่ สมาธิและสติมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณค่าภายในและความสุขในการทำงานของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่คุณลักษณะที่สำคัญ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความรับผิดชอบ เสียสละ อดทน ซื่อสัตย์ ฯลฯ ยิ่งไปกว่านั้นการทำงานร่วมกันอย่างดีต้องอาศัยการสื่อสารอย่างมีสติอันเป็นรากฐานของ **ความสัมพันธ์ที่ดีและการประชุมหารือกันด้วยกัลยามิตรสนทนา (Dialogue)** การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative discussion) ร่วมไปกับการ **คิดทางบวก** ซึ่งก็ฝึกได้ง่ายโดยเชื่อมโยงกับสมาธิและสติ สุดท้ายก็คือการใช้สติเป็นรากฐานในการใคร่ครวญจากภายในเพื่อให้เข้าถึงค่านิยมขององค์กรและร่วมกันหาหนทางทำให้องค์กรเป็นองค์กรที่ส่งเสริมค่านิยมและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

โปรแกรมนี้มีได้มุ่งเน้นเพียงแต่การจัดอบรม แต่เป็นการประสานการฝึกอบรมเข้ากับการจัดระบบขององค์กร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสร้างความสุขในองค์กร โดยการพัฒนาจิตปัญญาในองค์กรจึงจะต้องมีการดำเนินการปรับปรุงระบบให้ควบคู่กันไปให้สอดคล้องกับการพัฒนาคน การเปลี่ยนแปลงเชิงระบบสำคัญๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นก็คือ การส่งเสริมการทำงานอย่างมีสติโดยการเปิดระฆังสติ ระหว่างการทำงาน การจัดกติกากการประชุมใหม่ให้ใช้การสนทนาอย่างมีสติ และการสรุปการประชุมด้วยความคิดทางบวก และการปรับปรุงและพัฒนาบริการและงานให้สอดคล้องกับค่านิยม

ใบกิจกรรม 1.1.1

ให้ทุกคนใช้ความสงบระลึกถึงบุคคลที่เรามีประสบการณ์ชีวิตร่วมกันทำให้เรารู้สึกรัก เคารพและผูกพัน มา 2 ท่าน (ในและนอกครอบครัว) และบันทึกรายละเอียด

คนที่ 1

เรื่องราวที่ทำให้เรารู้สึกรัก เคารพและผูกพัน

.....

.....

.....

.....

.....

คนที่ 2

เรื่องราวที่ทำให้เรารู้สึกรัก เคารพและผูกพัน

.....

.....

.....

.....

.....

เข้ากลุ่มตามที่กำหนดและช่วยกันสรุปลักษณะร่วมของคนที่เรารัก เคารพและผูกพัน

1

2.

3.

4.

5.

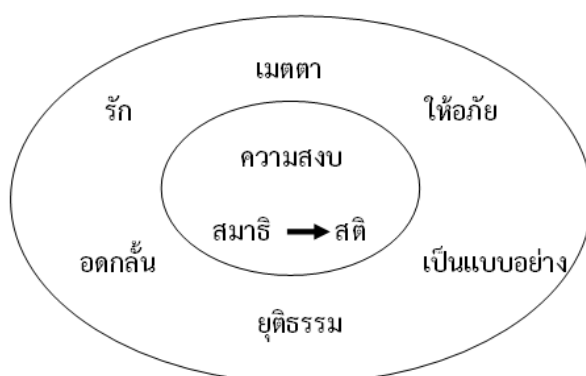
ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.1.2

คุณค่าในตนเองกับการสร้างความสงบในการทำงาน

คนส่วนใหญ่จะมีความเห็นร่วมกันในเรื่องคุณค่าซึ่งก็คือความรักและเมตตา ความอดทนอดกลั้น การให้อภัย ความเป็นแบบอย่างที่ดี การส่งเสริมผู้อื่นและความยุติธรรม เป็นต้น คุณค่าเหล่านี้มีลักษณะเป็นคุณค่าสากลของความเป็นมนุษย์ ในทุกอาชีพที่ต้องทำงานกับชีวิตคนคุณค่าเหล่านี้ก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น เพราะเป็นคุณลักษณะที่ทำให้พัฒนาชีวิตคนอื่นได้เหมือนกับคุณลักษณะของแม่ที่เลี้ยงดูลูก

คุณค่าเหล่านี้มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะการประกอบอาชีพหรือได้รับคำสั่งสอนหรือปฎิญาณตนว่าจะเป็นเช่นนั้น แต่ที่สำคัญก็คือการถ่ายทอดจากบุคคลสู่บุคคล โดยเฉพาะจากบุคคลที่เราเคารพรัก และผูกพัน การถ่ายทอดคุณลักษณะจึงเป็นเรื่องของการซึมซับจากบุคคลต่างๆ ที่ดำเนินมาตลอดชีวิต ดังนั้นจึงสะสมอยู่ในตัวเราทุกคน

อย่างไรก็ตามไม่ว่าตัวเราเองหรือแม้กระทั่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างของเรา ก็เชื่อว่าแสดงคุณค่าของความรักและเมตตา การให้อภัย ความอดทน ฯลฯ ได้ตลอดเวลา หากทบทวนดูให้ดีจะพบว่าคุณลักษณะเหล่านี้จะมีมากขึ้นกับอารมณ์ ในยามที่บุคคลมีความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้ ฯลฯ บุคคลนั้นจึงแสดงคุณค่าเหล่านี้ได้น้อยลง แต่ในยามที่บุคคลมีจิตใจที่มีความสงบ มั่นคง สมดุล คุณค่าเหล่านี้ก็จะแสดงออกอย่างชัดเจน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าความสงบเป็นคุณค่าแกนกลางของคุณค่าทั้งปวงหรือจะเรียกว่าเป็นคุณค่าแห่งคุณค่าก็ได้ ดังแผนภูมิรูปภาพดังต่อไปนี้



ความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าในตนเองกับความสงบของจิตใจ

การสร้างความสงบให้กับจิตใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการทำงานเพื่อให้สามารถแสดงคุณค่าในตนเองได้ทางจิตวิทยาเรียกว่าการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สมาธิในองค์กรที่มีความสุขจึงต้องเรียนรู้การจัดการตนเองหรือการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อสร้างความสงบของจิตใจด้วยการฝึกสมาธิซึ่งจะลดอารมณ์และความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจ และสร้างพื้นฐานของจิตใจในการทำงานด้วยจิตใจที่สงบต่อไป ตามด้วยการฝึกสติเพื่อให้จิตใจอยู่กับการทำงาน โดยไม่ว้าวุ่นและไม่ถูกแทรกแซงด้วยอารมณ์ เนื่องด้วยจิตอยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นหากเราสามารถทำให้คนทั้งองค์กรมีจิตที่สงบ มั่นคงและสมดุลได้ เขาก็จะทำงานด้วยความสุข และร่วมงานกับผู้อื่นได้ดี สตินี้จะเป็นเครื่องมือทางจิตที่สำคัญในการสร้างค่านิยมในทีมและองค์กรต่อไป

หน่วยที่ 1 สติกับการพัฒนาตน

เรื่องที่ 1.2 สมภาิ : พักจิตเพื่อคลายอารมณ์และความเครียด

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. ฝึกการทำสมาธิได้
2. อธิบายประโยชน์ของสมาธิและวางแผนไปใช้ในชีวิิตประจำวันได้

สาระสำคัญ

1. สมาธิเป็นสภาวะที่จิตพักด้วยการทำให้จิตว่างจากความคิดทั้งปวง หากฝึกอย่างเป็นขั้นเป็นตอนจะทำให้ผู้ฝึกมีความสามารถในการพัฒนาความสงบของจิตใจ ได้โดยไม่งยาก
2. สมาธิช่วยให้เกิดความผ่อนคลายจากอารมณ์และความเครียด ช่วยลดอารมณ์และความคิดต่างๆ ที่สะสมไว้ในจิตใต้สำนึก ทำให้เราสามารถรับความเครียดใหม่ๆ ได้ดีขึ้น และการออกมาจากความสงบของสมาธิจะช่วยให้ทำงานและมีสติได้ดีขึ้นด้วย

อุปกรณ์

1. PowerPoint
2. ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.2.1 และ 1.2.3

กิจกรรม

- | | |
|-----------|---|
| (5 นาที) | 1) ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก Module ที่แล้ว วิทยากรสรุปและเชื่อมโยงว่าครั้งนี้จะเรียนรู้ว่าจะทำงานโดยไม่เครียดและไม่ว่าวุ่นได้อย่างไร ซึ่งจะให้คุณค่าต่าง ๆ แสดงออกมาได้ |
| (15 นาที) | 2) บรรยายสมาธิในฐานะที่เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิผลสูงในการคลายเครียดและสร้างความสงบสุขด้วยการทำให้จิตว่างจากความคิด จินตีสบและผ่อนคลาย และฝึกดูลมหายใจ 2 นาทีเพื่อให้หยุดความคิดในขั้นตอนที่ 1 และ 4 นาทีเพื่อเรียนรู้การจัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึก ในขั้นตอนที่ 2 (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.2.1) |

- (20 นาที) 3) สุ่มถามผลการฝึกสมาธิ สรุปการจัดการกับความคิดและบรรยายการจัดการกับความง่วงและฝึกนั่งสมาธิในขั้นตอนที่ 3 เป็นเวลา 8 นาทีและจบด้วยสมาธิสั้นๆ 1 นาที (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.2.2)
- (10 นาที) 4) จับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นสัก 2 – 3 นาที วิทยากรสุ่มถาม (ตัวอย่างคำถาม เช่น “รู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องนานขึ้นหรือไม่” “เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นกลับมารู้ลมหายใจได้เร็วขึ้นหรือไม่” “จัดการกับความง่วงได้หรือไม่”) แล้วตอบข้อซักถาม
- (10 นาที) 5) บรรยายถึงประโยชน์ของสมาธิและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.2.3)

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.2.1

การฝึกสมาธิกับการทำงาน

สมาธิเป็นการทำจิตให้สงบ ว้างจากความคิดทั้งปวง จดจ่ออยู่กับสิ่งๆ เดียวโดยเฉพาะ เช่น ลมหายใจเพราะการรู้ลมหายใจ ไม่ต้องใช้ความคิดหรือจินตนาการใดๆ เพื่อนำไปสู่การหยุดความคิด

ในช่วงแรกที่ฝึกจะมีอุปสรรคมากมายเพราะจิตจะไม่ยอมอยู่นิ่งกับลมหายใจ จนกว่าจะมีความชำนาญมากขึ้น การตามรู้ลมหายใจก็จะ ค่อยๆ นานขึ้น หรือถึงแม้จะวอกแวกบ้างก็รู้ตัวและหวนกลับมารู้ลมหายใจได้เร็ว ภาวะที่ทำให้จิตตามรู้ลมหายใจได้นี้จะทำให้ความคิดหยุด ในทางจิตวิทยา ก็คือการหยุดความคิดนั่นเอง เมื่อความคิดหยุด จิตที่ว่างจากความคิดก็เป็นจิตที่สงบ และเมื่อมีความสงบต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ร่างกายและจิตใจก็จะผ่อนคลาย สรุปก็คือ

ตามรู้ลมหายใจ



ความคิดหยุด → สงบ → กายและจิตผ่อนคลาย

สภาวะที่จิตสงบและร่างกายผ่อนคลายหรือสมาธิจิตก็คือการคลายความเครียดในระดับลึกนั่นเอง จะเห็นได้ว่ากระบวนการของสมาธิจะตรงกันข้ามกับกระบวนการของการเกิดอารมณ์และความเครียด ที่เริ่มจากการสะสมความวุ่นวายจากแรงกดดันต่างๆ และจบลงด้วยการเกิดอารมณ์และความเครียด

เราสามารถฝึกสมาธิได้ง่าย ๆ เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ฝึกหยุดความคิด
2. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ
3. ฝึกจัดการกับความง่วงจนจิตสงบและผ่อนคลาย

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด ด้วยการตามรู้ลมหายใจ เรารู้ลมหายใจได้โดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากลมหายใจผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก ท่านลองเอามือรองลมหายใจดู นี่คือสัมผัสของลมหายใจ ที่ท่านรู้สึกได้ง่าย เพราะหลังมือมีปลายประสาทในการรับรู้หนาแน่น บริเวณปลายจมูกท่านก็สามารถรับรู้ได้เช่นเดียวกัน แต่เบาอย่างมากเพราะบริเวณนี้มีประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่าการจะรับรู้ได้จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวง เพื่อให้รับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกได้ง่ายขึ้น ท่านควรหลับตาและหายใจเข้าให้ยาวในตอนเริ่มต้นเพื่อขยายลมหายใจให้ชัดเจนขึ้นและเลือกสังเกตข้างใดข้างหนึ่งที่สมองรับรู้ได้ง่ายกว่า พยายามสังเกตไประยะหนึ่งสัก 1-2 นาทีด้วยลมหายใจปกติ

ลองหลับตาเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 4 - 5 รอบ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกข้างไหนชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด และสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวไปเรื่อย ๆ ด้วยลมหายใจตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใด ๆ

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิดที่สอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ เมื่อท่านเริ่มรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกขณะหลับตาได้แล้ว ท่านจะพบว่าความคิดจะหยุดลงได้เพียงชั่วคราวจะกลับมาอีกเพราะความคิดที่หยุดไปคือสิ่งที่ตั้งใจคิดหรือความคิดในจิตใต้สำนึก แต่คนเรามีสิ่งสะสมอยู่มากมายในจิตใต้สำนึก ความคิดจากจิตใต้สำนึกนี้เองที่จะผุดขึ้นมาในขั้นตอนที่ 2 นี่จะเป็นการฝึกรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง โดยไม่สนใจเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอก ให้สนใจแต่ลมหายใจ โดยสังเกตเพียงปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่งที่ท่านรู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องให้มากที่สุด หากมีความคิดใด ๆ เกิดขึ้น ก็ขอให้เพียงแต่รู้ตัว แล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ลองทำสัก 3 - 4 นาที อย่าลืมว่าความคิดจะปรากฏขึ้นเป็นระยะ เป็นเรื่องปกติธรรมดา เป็นเพราะความคิดมาจากจิตใต้สำนึกซึ่งเราควบคุมไม่ได้ เราสั่งไม่ได้ว่าจะคิดกี่ครั้งหรือไม่คิด เราต้องไม่ไปห้ามความคิดหรือหยุดหยดที่มีความคิดเกิดขึ้น เพราะการทำเช่นนั้นก็เป็นการเพิ่มความคิดนั่นเอง สิ่งที่เราทำได้ก็คือไม่คิดตาม โดยรู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น ไม่คิดตามความคิดนั้นและกลับไปรู้ลมหายใจเข้าออกใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 2-3 ครั้งแล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยวิธีการเช่นนี้ท่านจะค่อยๆ ปลดปล่อยความคิดในจิตใต้สำนึกออกไปเรื่อยๆ จนเบาบางลงและทำให้รู้ลมหายใจต่อเนื่องมากขึ้น

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.2.2

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วงเพื่อให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย เมื่อท่านสามารถรับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องแล้ว ความสงบก็จะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อจิตเริ่มสงบท่านก็จะรู้สึกง่วง ทั้งนี้เพราะจิตมีความเคยชินกับสภาวะจิตเพียง 2 ชนิด ที่เป็นสภาวะจิตขั้นพื้นฐาน คือ ตื่น กับหลับ เมื่ออยู่ในสภาวะสงบจิตจึงกลับไปสู่ความเคยชินเดิมคือ เมื่อไม่อยู่ในสภาวะตื่นเข้าสู่สภาวะหลับซึ่งเริ่มต้นด้วยอาการง่วง เพื่อพัฒนาจิตถึงขั้นที่เป็นสมาธิแน่วแน่จึงต้องจัดการกับความง่วง โดยขั้นตอนสุดท้ายนี้ก็คือรักษาความสงบให้ต่อเนื่อง ด้วยการนั่งสมาธิอย่างน้อยสัก 8-10 นาที จะทำให้เกิดความสงบของจิตเพราะว่างจากความคิด ระหว่างนี้แม้จะมีความคิดเข้ามารบกวนบ้างก็ไม่ใช่ไรขอเพียงแต่ให้รู้ตัวและกลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ ทุกครั้งที่เริ่มใหม่ก็ใช้การหายใจเข้าออกยาวเพื่อให้รับรู้ลมหายใจได้ง่ายสัก 2-3 ครั้ง แล้วค่อยไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจที่ปกติ เมื่อสงบลมหายใจจะเบาลงเอง การนั่งสมาธินานขึ้นก็จะมีปัญหาใหม่ดังที่กล่าวมาแล้ว คือ ง่วงนอนซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสมาธิ เพราะจะทำให้จิตลดความรู้ตัว จึงไม่สามารถพัฒนาสมาธิจิตที่เป็นภาวะพักของจิต โดยรู้ตัวตลอดเวลา

มนุษย์ทั่วไปมีสภาวะจิต 2 อย่างคือ ตื่น (Consciousness) และหลับ (Unconsciousness) โดยการหลับจำแนกเป็น 3 สภาวะคือ หลับตื้น หลับลึกและหลับฝัน แต่จิตที่เป็นสมาธิ จะเป็นการพัฒนาจิตอีกประเภทหนึ่ง คือสภาวะจิตขั้นสูงกว่า (Higher Consciousness) ซึ่งเป็นภาวะที่ตื่น แต่จิตพักและหยุดการทำงานทั้งปวง ซึ่งเราจะฝึกจิตให้เข้าสู่การมีสมาธิได้ ก็ต้องเอาชนะและก้าวข้ามความง่วงที่เป็นความเคยชินของจิตเดิมให้ได้ก่อน

ท่านสามารถแก้ได้โดยการยืดตัวตรง หายใจเข้าออกลึก ๆ สัก 4 – 5 ลมหายใจหรือจินตนาการเป็นหลอดไฟที่สว่างจ้าสักพักหนึ่งแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องต่อไป ถ้ายังง่วงอยู่ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลูกขึ้นยืน หรือ เดิน ต้ม น้ำ ล้างหน้าให้หายห่วง แล้วกลับมานั่งสมาธิต่อ

โดยทั่วไปผู้ที่ไปเรียนการทำสมาธิมักจะได้รับคำแนะนำให้ฝึกทำทุกวัน ๆ ละ 10 – 20 นาที โดยเลือกเวลาที่ท่านสะดวก ที่ดีที่สุดคือเช้าตรู่หรือก่อนนอนเพราะจะเป็นช่วงที่สงบ ท่านจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้แต่ไม่ควรพิงพนัก นั่งให้หลังตรง ศีรษะตรง นิ้วหัวแม่มือจรดกัน ท่านนี้จะนั่งท่าที่ทำให้ร่างกายสมดุลและช่วยให้นั่งนานๆ ได้ดี

แต่สำหรับในแนวคิดเรื่องความสุขในองค์กร การทำสมาธิจะมีประโยชน์กับคนในองค์กรอย่างยิ่ง ทั้งในด้านการลดความเครียดเพื่อไม่ให้ความเครียดสะสมในจิตได้สำนึก การสะสมความเครียดไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดๆ ทั้งจากที่บ้าน ที่ทำงาน ภาระหนี้สิน ฯลฯ ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่รุนแรงจนมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นองค์กรที่สมาชิกมีความเครียดมาก สมาชิกก็จะป่วยบ่อย ทำงานด้วยความว้าวุ่น ไม่มีความสุขหมดไฟในการทำงานง่าย (Burn Out) และมีแนวโน้มที่จะกระทบกระทั่งกันง่าย ยิ่งสะสมความเครียดไว้นานก็จะเป็นที่มาของโรคที่เกี่ยวกับความเครียดทั้งหลาย อาทิ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือแม้กระทั่งโรคมะเร็ง รวมทั้งโรคทางจิตใจ ดังเช่น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

เพื่อออกมาจากความสงบของสมาธิ จิตจะทำงาน คิด ตัดสินใจหรือเรียนรู้ได้ดีกว่าจิตที่ออกมาจากความว้าวุ่น ดังนั้นผู้ที่ทำสมาธิประจำจึงช่วยในการทำงานและเรียนรู้ได้ดีขึ้น

ดังนั้นองค์กรที่ให้ความสำคัญกับความสุข จึงใช้กิจกรรมการทำสมาธิเป็นวิธีสำคัญในการลดความเครียด โดยการจัดบรรยากาศองค์กรให้มีการทำสมาธิร่วมกันก่อนและหลังทำงาน โดยอาจจะใช้การเปิดดนตรีสมาธิ 3-5 นาทีเบาๆ เพื่อ

เป็นเวลาแห่งสมาธิ การทำสมาธิก่อนทำงานทำให้เริ่มต้นง่ายด้วยความสงบ ส่วน การทำสมาธิก่อนกลับบ้านช่วยให้ลดความเครียดและไม่นำความเครียดกลับไปสู่ครอบครัว การฝึกสมาธิยังเป็นส่วนสำคัญในการฝึกสติด้วย

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.2.3

ประโยชน์ของสมาธิ

1. ลดความว้าวุ่น/ความเครียด ที่สะสมในจิตใจได้สำนึก ขณะที่เริ่มต้นรับรู้ลมหายใจ ความคิดจากจิตใจได้สำนึกที่สะสมไว้จะเกิดขึ้น โดยเราควบคุม/ห้ามไม่ได้ แต่เมื่อรู้ตัว ไม่คิดตาม แต่กลับมาอยู่กับลมหายใจ ก็จะทำให้ความคิดนั้นค่อยๆ เบาบาง และนำไปสู่ความสงบ
2. เพิ่มคุณภาพงานเมื่อเริ่มต้นจากความสงบ จิตที่ออกจากความสงบจะทำงานได้ดีขึ้น ลองสังเกตว่าคนที่ตัดสินใจอะไรขณะที่โมโห หรือว้าวุ่นมากๆ การตัดสินใจตอนนั้นจะผิดพลาดได้ง่าย แต่หากเราตัดสินใจขณะที่จิตสงบ เราย่อมคิดหาทางออกที่ดี และตัดสินใจได้ดี
3. ฝึกสติได้ง่าย จิตที่สงบ ฝึกสติได้ง่าย

หน่วยที่ 1 สติกับการพัฒนาตน

เรื่องที่ 1.3 สติ : สร้างความสงบในการทำงาน

เวลา 1.15 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. ฝึกการพัฒนาสติได้
2. อธิบายประโยชน์ของสติ และวางแผนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สาระสำคัญ

1. ทุกคนต้องมีสติอยู่แล้ว แต่สามารถฝึกให้พัฒนาขึ้นได้โดยใช้ลมหายใจเป็นฐานสติ
2. สติที่ได้รับการฝึกจะทำให้สามารถทำงานด้วยใจจดจ่อและไม่ถูกอารมณ์และความเครียดครอบงำและพัฒนาไปสู่ปัญญาภายในหรือความสามารถในการปล่อยวางได้

อุปกรณ์

1. PowerPoint
2. ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.1 – 1.3.5
3. ใบกิจกรรม 1.3.1

กิจกรรม

(15 นาที) 1) ทบทวนความหมายและประโยชน์ของสมาธิ เชื่อมโยงเข้ากับความหมาย ประโยชน์และวิธีการฝึก

- สติและฝึกสติขั้นที่ 1 โดยให้รู้ลมหายใจในการฟัง ยืน เดิน (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.1)
- (10 นาที) 2) จับกลุ่ม 3 – 4 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเดิน ฟัง ยืน เดิน อย่างมีสติ และอภิปรายว่าสมาธิ และสติต่างกันอย่างไร วิทยากรสุ่มอภิปรายและสรุป (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.2)
- (10 นาที) 3) ฝึกสติขั้นที่ 2 ตามการใช้งาน โดย การเดินขึ้นลงบันไดสัก 5 ชั้น โดยเป็นการเดินอย่างมีสติและ รู้จักการแบ่งสติก่อนน้อยตามกิจที่ทำ (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.3)
- (15 นาที) 4) วิทยากรสอดแทรกการฝึกพัฒนาสติขั้นเป็นปัญญาภายในโดยเมื่อเดินขึ้นบันไดถึงขั้นที่ 5 ให้ทุกคนรู้ ลมหายใจและสังเกตการณ์เด่นของหัวใจ 1-2 นาที อภิปรายและตอบข้อซักถาม (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.4)
- (15 นาที) 5) สอนการติดตั้งระฆังสติ (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.5)
- (10 นาที) 6) สมาชิกวางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวันตามใบกิจกรรม 1.3.1

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.1

ประโยชน์และวิธีการฝึกสติ

แม้การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตสงบลงชั่วคราว ทั้งยังลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก แต่เมื่อออกจากสมาธิ กลับมาอยู่ในชีวิตจริง คนเราก็จะเริ่มสะสมความเครียดใหม่ ดังนั้นการทำงานอย่างสงบโดยไม่สะสมความเครียดจึงต้อง อาศัยคุณสมบัติอีกชนิดหนึ่งของจิตใจที่ต้องพัฒนาขึ้นในระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตนั่นก็คือการฝึกสตินั่นเอง

อันที่จริงนอกจากคนเมาและคนเสียสติแล้วแต่ละคนก็มีสติกันทุกคน เราจึงสามารถทำกิจต่าง ๆ เช่น เดิน ฟัง พูดคุย ขับรถ หรือทำงานได้โดยไม่ผิดพลาด แต่สติที่เรามีอยู่จะมีลักษณะที่สำคัญคือ จะเบี่ยงเบนหรือออกแวงง่าย เช่น ลองอ่านหนังสือสักบทหนึ่ง แล้วถามตัวเองว่าอ่านอะไร จะพบว่าสิ่งที่เราจำได้จะหลุดไปมาก และสติดังถูกสอดแทรกได้ง่าย ด้วยอารมณ์ เช่น ความอยาก ความโกรธและความวิตกกังวลหรือฟุ้งซ่าน ยกตัวอย่างการขับรถ ดังเหตุการณ์ต่อไปนี้

- สมศักดิ์ขับรถตามปกติ พอเจอโฆษณาารูปสาวสวย เขาก็เผลอสติไปดูทำให้รถเสียการควบคุม ขาดความระมัดระวัง
- ขับรถไปอีกระยะหนึ่ง มีคนขับรถตัดหน้าเขาก็โกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยง พยายามจะแซงกลับจนเกือบจะเกิดอุบัติเหตุ
- เนื่องจากรถติด เขาเริ่มกลัวว่าจะไปทำงานไม่ทัน ทำให้เขาพยายามเบียดรถขึ้นหน้า ในระยะกระชั้นชิด

ท่านคงจะเห็นใช้ไหมว่าสมศักดิ์เผลอสติไปจนทำให้เกือบเกิดอุบัติเหตุด้วยความอยาก ความโกรธ และความวิตกกังวลตามลำดับ คนเราสามารถป้องกันความเครียดและอารมณ์ต่าง ๆ ได้ ด้วยการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน สติในที่นี้ก็คือ

การระลึกถึงกับกิจที่ทำโดยไม่เผลอสติไปไม่ว่าจะด้วยเหตุใดหรือการอยู่กับปัจจุบันนั่นเอง สติจะช่วยควบคุมความคิดของเราไม่ให้ถูกปรุงแต่งด้วยความอยาก ความโกรธและความวิตกกังวล ท่านสามารถฝึกสติได้ง่าย ๆ โดยอาศัยลมหายใจซึ่งมีอยู่ตลอดเวลาเป็นที่ตั้งหรือฐานของสติ ควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพราะลมหายใจมีคุณสมบัติที่สำคัญคือความเป็นปัจจุบัน เราไม่สามารถหายใจไปในอนาคตหรือหายใจกลับไปในอดีตได้ การรู้ลมหายใจเล็กน้อยจึงเป็นการอยู่กับปัจจุบัน และช่วยให้เราอยู่กับกิจที่ทำได้ดีขึ้น การฝึกสติอย่างเป็นขั้นเป็นตอนจะช่วยให้การฝึกสติเป็นเรื่องไม่ยาก ดังนี้

1. ฝึกมีฐานสติอยู่ที่ลมหายใจ
2. ฝึกแบ่งสติตามการใช้งาน
3. ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกมีฐานสติอยู่ที่ลมหายใจ

ลมหายใจมีคุณสมบัติในการฝึกจิต 2 ประการ ประการแรก ลมหายใจสังเกตได้ยาก การที่จะรู้ลมหายใจได้ต้องหยุดความคิดทั้งปวง เราใช้คุณสมบัติข้อนี้ในการฝึกสมาธิเพื่อให้ความคิดหยุด จนจิตสงบและผ่อนคลาย และลมหายใจยังมีคุณสมบัติที่สำคัญคือ ทุกลมหายใจเป็นปัจจุบัน ดังนั้นถ้าเรารู้ลมหายใจที่เป็นปัจจุบันเล็กน้อย ก็จะช่วยให้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัจจุบันมากขึ้น

ท่านใช้วิธีที่ท่านเรียนมาจากสมาธิก็คือรู้ลมหายใจเบาๆ ที่ปลายจมูกข้างหนึ่งที่ท่านรู้สึกชัดกว่า แต่รู้ไว้บางส่วนไม่ใช่ทั้งหมดเพราะเรายังต้องให้ความคิดทำงานโดยอยู่กับปัจจุบัน ควบคู่กับการรู้ลมหายใจก็ให้อยู่ในกิจต่าง ๆ ที่ทำอยู่ เช่น ฟัง (เสียงที่ได้ยิน) นั่ง (รู้ส่วนของร่างกายที่สัมผัสพื้น) ยืน (รู้สัมผัสของเท้ากับพื้นและความตึงของต้นขา) เดิน (รู้สัมผัสของเท้าข้างที่รับน้ำหนัก) สำหรับอิริยาบถที่ซับซ้อน เช่น ขับรถ จะมีสัมผัสหลายชนิด เช่น เท้าที่เหยียบสัมผัสคันเร่ง ครีซหรือเบรก ตามองถนนและรถข้างหน้าหรือเลี้ยวมองกระจก ดูรถหลังก็ให้เลือกรับรู้จุดที่ชัดเจน เช่น รู้สัมผัสของมือกับพวงมาลัยรถ เป็นต้น

ช่วงแรกๆ จะรู้สึกชัดๆ อันเป็นผลจากการฝึกที่ยังไม่ชำนาญ (Training Effect) เหมือนกับการหัดขี่จักรยานที่ขี่ไม่ตรง หรือการหัดว่ายน้ำที่ยังสาลักน้ำต่อไปจะค่อยๆ ทำได้ดีขึ้น

ลองฟังโดยรู้ลมหายใจสัก 2 – 3 นาที

ลองยืนขึ้นโดยรู้ลมหายใจและรู้สัมผัสของเท้าที่พื้น

ลองเดินโดยรู้ลมหายใจไปด้วยและแบ่งสติไปรับรู้ความรู้สึกของเท้าขวาและซ้ายข้างที่สัมผัสพื้น

ฝึกไปเรื่อยๆ ท่านก็จะสามารถมีสติกับกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวันได้

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.2

ความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ

สมาธิ	⇔	สติ
หลัก	จิตพัก / สงบ	จิตทำงานโดยไม่ออกแนว และไม่เผลอสอดแทรกด้วยอารมณ์
กลไก	ความคิดหยุด	อยู่กับกิจที่ทำ
วิธีการ	รู้ลมหายใจทั้งหมด	รู้ลมหายใจบางส่วน เพียงแค่รู้ทำ

เมื่อฝึกมาถึงจุดนี้ท่านจะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ สรุปลว่าสมาธิใช้ในการพัก แต่สติใช้ในการทำงาน เมื่อฝึกสติจะสามารถทำให้ทำงานได้โดยไม่วอกแวกและไม่ว้าวุ่นหรือถูกสอแทรกด้วยอารมณ์ การฝึกทั้ง 2 ชนิด สามารถทำได้โดยใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่ต่างกัน 2 ลักษณะโดยที่เราสามารถฝึกสมาธิได้ด้วยการรู้ลมหายใจทั้งหมด ที่เข้าออกอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิดหยุดเนื่องจากลมหายใจสังเกตได้ยาก การรู้ลมหายใจจึงทำให้ความคิดหยุด และทำให้หยุดอย่างต่อเนื่องจนเกิดความสงบและผ่อนคลายโดยจัดการกับความคิดและความวุ่น เราสามารถฝึกสติได้ด้วยการฝึกรู้ลมหายใจเป็นฐานสติในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าแม้เราจะใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกสมาธิและสติ แต่ก็ใช้คุณสมบัติของลมหายใจและใช้ด้วยวิธีการที่ต่างกัน **ในการฝึกสมาธิ** เรานำคุณสมบัติของลมหายใจที่สังเกตได้ยากมาใช้เพื่อหยุดความคิด โดยการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ลมหายใจ ขณะที่**ในการฝึกสติ**เราใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน ในการทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันในกิจต่าง ๆ โดยรู้ลมหายใจบางส่วนไปพร้อม ๆ กับรู้ในกิจต่าง ๆ

ความสับสนระหว่างสมาธิกับสติ รวมทั้งความเข้าใจที่ไม่ชัดเจนที่จะแยกความแตกต่างระหว่างสภาวะจิต 2 แบบนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะสภาวะจิตขั้นสูงกว่า ที่จะต้องมีประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการฝึกฝนจึงจะเข้าใจและอธิบายได้ อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะในภาษาไทยนำคำทั้งสองมาจากภาษาบาลี/สันสกฤต ที่มีความหมายต่างกันแล้วนำมาใช้ในความหมายที่แทนกันได้ (Synonym) เช่น ขัรบถ อ่านหนังสืออย่างมีสมาธิ (ที่จริงคือมีสติ) หรือโรคสมาธิสั้น (ที่จริงคือสติสั้น ไม่สามารถจดจ่อทำงานให้สำเร็จได้)

จะเห็นได้ว่าผู้ที่ฝึกสมาธิมาแล้ว จะฝึกสติได้โดยไม่ยาก เพราะมีทักษะในการรู้ลมหายใจมาแล้ว เพียงแต่เปลี่ยนจากรู้ทั้งหมดมาเป็นรู้บางส่วน เพราะสติใช้ในการทำงานเราจึงต้องมีส่วนสำคัญไปรู้จักต่าง ๆ นอกจากนั้นการทำสมาธิยังทำให้จิตสงบ ซึ่งช่วยให้มีพลังที่จะฝึกสติหลังออกมาจากสมาธิและเมื่อเรามีสติ จิตไม่วอกแวกระหว่างวัน ก็จะเข้าสู่สมาธิได้ง่าย เพราะไม่มีเรื่องว้าวุ่น สมาธิและสติ จึงมีความสัมพันธ์และเกี่ยวพันกันและกัน ทั้ง 2 ประการนี้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.3

(ต่อ)ขั้นตอนที่ 2 ฝึกแบ่งสติตามการใช้งาน (กิจ)

การฝึกสติขั้นตอนแรก คือ การมีฐานสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ด้วยการรู้ ลมหายใจและรู้ในกิจที่ทำไปพร้อมๆ กัน ในชีวิตจริงเราสามารถฝึกสติไปตามกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ โดยเรียกการฝึกในขั้นตอนนี้ว่าการแบ่งสติตามการใช้งาน กิจที่เราทำอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท กิจภายนอกหรือการทำกิจกรรมต่างๆ และกิจภายใน คือการรู้สึกนึกคิดต่างๆ เราจึงสามารถแบ่งสติไปตามงานทั้ง 2 ประเภท ในกรณีของกิจภายนอกในบางกิจกรรมที่ต้องการความใส่ใจสูง เราก็ต้องแบ่งสติไปกับงานที่ทำให้มาก ส่วนที่รู้ลมหายใจก็จะน้อยลง ตรงกันข้ามในบางกิจกรรมไม่ได้ต้องการความใส่ใจสูง เราก็สามารถกลับมาอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้น

ในอีกด้านหนึ่งคือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจ หากในขณะที่ทำกิจกรรมท่านเกิดอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น เช่น โกรธ ว้าวุ่น ท้อแท้ ฯลฯ ท่านสามารถทำให้ใจสงบได้โดยอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้นอยู่กับสิ่งที่ทำให้น้อยลง ท่านก็ยังสามารถทำกิจกรรมต่อไปได้โดยจิตใจของท่านยังรักษาความสงบไว้ได้

ลองฝึกกิจกรรมการแบ่งสติในการเดินโดยใช้การเดินขึ้นลงบันได ขณะที่เดินขึ้นบันได ท่านไม่ต้องใส่ใจมากนัก เพราะการเดินขึ้นเป็นเรื่องง่ายไม่ค่อยเกิดความผิดพลาด แต่จิตใจท่านจะไม่ชอบเพราะเกิดความรู้สึกละเอียด ท่านสามารถใช้หลักที่กล่าวมาแล้ว โดยขณะขึ้นบันไดให้อยู่กับลมหายใจให้มาก อยู่กับความรู้สึกที่เท้าเล็กน้อย ส่วนในขณะที่เดินลงบันไดจะต้องอาศัยความระมัดระวังสูง อุบัติเหตุและการบาดเจ็บกับข้อเท้าส่วนใหญ่มักจะเกิดขึ้นขณะเดินลงบันได ท่านลองฝึกสติในการเดินลงบันได โดยให้สติอยู่กับเท้าที่สัมผัสพื้นให้มาก อยู่กับลมหายใจเพียงเล็กน้อย และเดินลงบันไดโดยไม่ต้องจับราวบันได (สำหรับผู้ที่มีร่างกายปกติหรือไม่ใช่วัยสูงอายุ)

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.4

(ต่อ) ขั้นตอนที่ 3 ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน

เมื่อฝึกมีสติในกายจนชำนาญแล้ว จะช่วยให้สามารถยกระดับในการพัฒนาปัญญาภายในที่จะสามารถปล่อยวาง เพราะเข้าใจในธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องไปยึดติดหรือตอบโต้ โดยวิธีสังเกตความรู้สึก เช่น เวลาโกรธ ก็ให้รู้ลมหายใจไปพร้อมกับสังเกตความรู้สึกโกรธ ดูการเปลี่ยนแปลงในการเกิดขึ้นและดับไปของความโกรธ ก็จะเกิดประสบการณ์ที่เป็นปัญญาภายในตนเองของการปล่อยวางไปทีละน้อยๆ ทำให้ปัญญาภายในขยายตัวขึ้นตามลำดับ

ปัญญาภายในเป็นเรื่องของจิต เราต้องยกระดับจากสติในกายให้เป็นสติในจิต จิตที่สังเกตง่ายคือความรู้สึกรุนแรง เช่น ความเหนื่อย ความโกรธ และความรู้สึกนึกคิดที่หยาบจะสังเกตได้ง่าย หากเรามีสติกับกิจที่ทำ จะเปลี่ยนจากผู้ประสบเป็นผู้สังเกต ซึ่งเป็นภาวะที่แตกต่างกันระหว่าง “ฉันโกรธ” กับ “ฉันเห็นความโกรธ” และ “ฉันเหนื่อย” กับ “ฉันเห็นความเหนื่อย” คล้ายกับเอาตัวเราออกมาจากสถานการณ์ มาเป็นผู้สังเกตการณ์ จะทำให้เราสามารถปรับตัวหรือรับมือกับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น หรือปล่อยวางสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น

การสังเกตความรู้สึกอาจสังเกตได้ 3 วิธี ตามองค์ประกอบของความรู้สึกและตามความถนัดของผู้สังเกต กล่าวคือ **สังเกตภาวะอารมณ์** (Subjective feeling) ที่เกิดขึ้น หรือสังเกตการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติขณะที่เกิดอารมณ์ อาทิ หนาวร้อน คอติบตัน ใจสั่น เป็นต้น หรืออาจสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นประกอบความรู้สึกนั้นๆ ดังเช่น เห็นความคิดที่ตำหนิบุคคล ที่เราโกรธ

การรู้จักรู้ลมหายใจคู่ไปกับการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกจะเป็นบันไดสำคัญของการพัฒนาปัญญาภายใน ซึ่งเป็นความสามารถในการปล่อยวางเพราะมีประสบการณ์ตรงของความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงเห็นการเกิดขึ้น และดับไปของความรู้สึก และความคิด โดยไม่ต้องตอบโต้หรือยึดติดกระบวนการเหล่านี้จะค่อยๆ พัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป พอทำได้ครั้งหนึ่งต่อไปก็จะเริ่มทำได้มากขึ้น การสังเกตบ่อยๆจะทำให้สังเกตได้มากขึ้นในครั้งต่อๆ มา จากการรับรู้ความรู้สึกที่หยาบๆ เช่นความโกรธ ก็จะรับรู้ความรู้สึกที่ละเอียดมากขึ้น เช่น ความกังวล และพัฒนาจากความสามารถในการปล่อยวางอารมณ์ที่มีต่อคนใกล้ชิด (ซึ่งปล่อยวางได้ง่ายกว่าคนไกลตัว) มาสู่การปล่อยวางอารมณ์ได้กับคนไกลตัว การหมั่นสังเกตความรู้สึกและความคิดนี้ไม่ใช่การจงใจสร้างสถานการณ์ขึ้น แต่เราใช้การสังเกตในสิ่งต่างๆที่เป็นชีวิตประจำวัน การฝึกอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้การพัฒนาปัญญาภายในดำเนินไปอย่างได้ผล

โดยสรุปการฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย ขั้นตอนการฝึกสมาธิประกอบด้วย

1. การฝึกหยุดความคิดด้วยการรู้ลมหายใจ ที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก
2. การฝึกหยุดความคิดจนเกิดความสงบด้วยการรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูกอย่างต่อเนื่อง จัดการกับความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่คิดตาม แต่รู้ตัวและกลับมาตามรู้ลมหายใจทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น
3. การฝึกหยุดความคิดจนเกิดความสงบและผ่อนคลายด้วยการรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องและจัดการกับความง่วง ด้วยการยืดตัวตรง หายใจเข้าออกลึก ๆ หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างมาก ๆ ให้หายง่วง แล้วกลับมารู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง

การฝึกสติเป็นการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันโดยไม่วอกแวกและไม่ถูกสอດแทรกด้วยอารมณ์ในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ ทั้งทางกาย การสื่อสารตลอดจนความรู้สึกนึกคิด สามารถฝึกได้โดยการมีฐานสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกพร้อมไปกับแบ่งสติไปรู้จักที่ทำ และการฝึกแบ่งสติมากน้อยไปตามงานที่ทำหรือสภาวะอารมณ์ ซึ่งเมื่อฝึกต่อไปก็จะพัฒนาเป็นปัญญาภายในได้เพราะสามารถปล่อยวางได้จากการมีสติสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

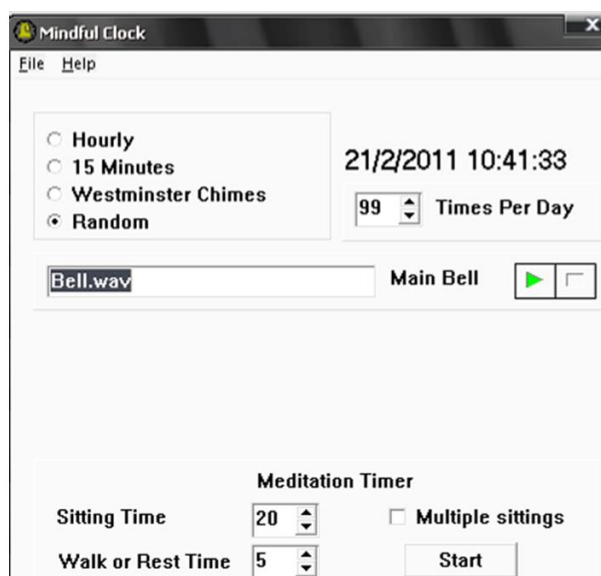
การฝึกให้จิตใจมีความสงบด้วยสมาธิและสติในเวลาฝึกอบรมเป็นเรื่องไม่ยาก แต่การทำให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องยาก เพราะจิตของเราเคยชินกับสภาวะ 2 อย่าง คือ การหลับและการตื่น แต่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิและมีสติเป็นภาวะใหม่ที่จิตยังไม่คุ้นเคยประกอบกับวิถีชีวิตที่มีภาระงาน ความเครียด ตลอดจน การกระตุ้นค่านิยมทางวัตถุจะดึงจิตของเราไปสนใจสิ่งต่างๆ จึงมักจะหลงลืมละเลยไปในที่สุด การฝึกที่ดีที่สุดเพื่อให้ติดตัวจึงควรฝึกในที่ทำงานนั่นเอง

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1.3.5

การติดตั้งระฆังสติ

วิธีการช่วยให้บุคคลและองค์กรใช้สมาธิและสติในการทำงานที่สำคัญก็คือการทำสมาธิ 3-5 นาที ก่อนและหลังเลิกงาน การส่งเสริมให้มีสติในการทำงานโดยการเปิดระฆังสติช่วยเตือนให้กลับมารู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ และการประชุมด้วยสติสนทนา นอกจากนั้นยังควรส่งเสริมให้สมาชิกได้ติดตั้งระฆังสติไว้ฝึกสตินอกเวลางาน โดยมีวิธีการติดตั้งทั้ง 4 ระบบ ดังนี้

ระบบที่ 1 ระบบคอมพิวเตอร์



วิธีการติดตั้ง โปรแกรมระฆังสติในระบบคอมพิวเตอร์

1. Download โปรแกรมระฆังสติจาก <http://www.mindfulclock.org/>
2. ตั้งค่าโปรแกรมโดยเลือก Random และกำหนดค่า Times Per Day เป็น 99

ระบบที่ 2 ระบบปฏิบัติการ iOS

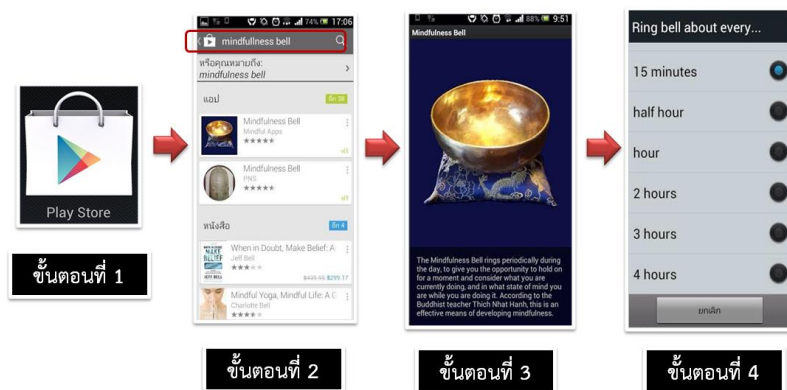


วิธีการติดตั้ง โปรแกรมระฆังสติในระบบ iOS

1. เข้าไป App Store เพื่อ Download Application ชื่อ “Mind Timer”
2. เมื่อติดตั้ง Application “Mind Timer” แล้วให้ตั้งค่าดังนี้
 - 2.1 Timer Duration : 23 hours 55 minutes
 - 2.2 Interval : 15 Minutes
 - 2.3 ควรเลือก sound ในเสียง Temple Bell

ระบบที่ 3 ระบบปฏิบัติการ Android

ระบบปฏิบัติการ Android
Application : Mindfulness bell

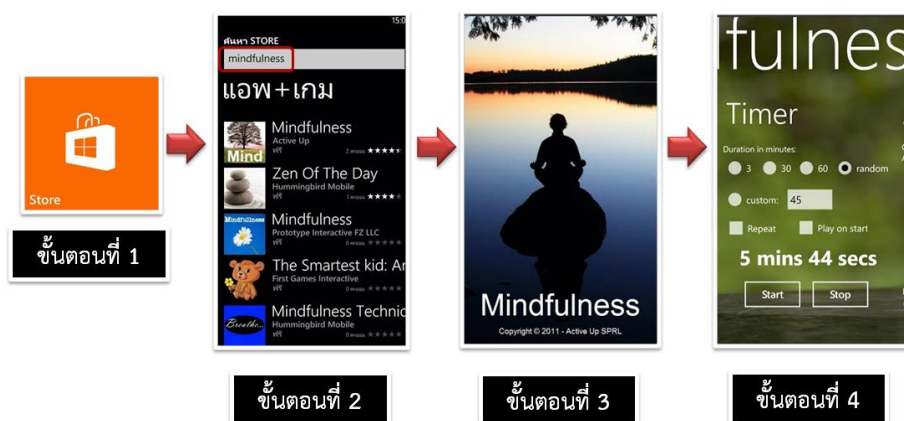


วิธีการติดตั้ง โปรแกรมระฆังสติในระบบAndroid

1. เข้าไป Play Store เพื่อ Download Application ชื่อ “Mindfulness bell”
2. เมื่อติดตั้ง Application “Mindfulness bell” แล้วให้ตั้งค่าRing bell : 5 Minutes

ระบบที่ 4 ระบบปฏิบัติการ Windows Phone

ระบบปฏิบัติการ Windows Phone
Application : Mindfulness



วิธีการติดตั้ง โปรแกรมระฆังสติในระบบ Windows Phone

1. เข้าไป Store เพื่อ Download Application ชื่อ “Mindfulness”
2. เมื่อติดตั้ง Application “Mindfulness” แล้วให้ตั้งค่าดังนี้
 - 2.1 Duration in Minutes : random
 - 2.2 custom : 45

องค์กรที่เน้นความสุขจึงให้ความสำคัญกับการสร้างบรรยากาศในองค์กรที่ส่งเสริมสมาธิและการทำงานอย่างมีสติ การส่งเสริมการทำสมาธิได้กล่าวไว้แล้วด้วยการจัดกิจกรรมให้มีการทำสมาธิก่อนและหลังเลิกงานโดยอาจใช้ดนตรีสมาธิ 3-5 นาที จัดจังหวะเวลาให้พร้อมเพรียงกัน สำหรับการสร้างบรรยากาศในการทำงานอย่างมีสติสามารถทำได้โดยใช้ โปรแกรมระฆังสติซึ่งสามารถติดตั้งในระบบ ICT และระบบเสียงตามสายไว้ภายในองค์กร ซึ่งโปรแกรมนี้อาจส่งเสียงระฆังเป็นระยะ ๆ ตามเวลาที่เรากำหนดเพื่อเตือนให้สมาชิกลืมมาสู่ลมหายใจรู้ในกิจที่ทำเพื่อช่วยให้ในแต่ละวันที่มาทำงานทุกคนจะมีสติในการทำงานมากขึ้น ทั้งนี้สมาชิกรในองค์กรจะต้องได้รับการฝึกอบรมเรื่องสมาธิและสติก่อน จึงจะเกิดการเรียนรู้ถึงความสำคัญและวิธีการฝึกสมาธิและสติ ตลอดจนฝึกที่จะเรียนรู้เชื่อมโยงการได้ยินเสียงระฆังกับการกลับมาเตือนตนเองให้รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ ต่อจากนี้ก็จะเป็นการนำเรื่องสติในองค์กรไปใช้กับการทำงานร่วมกันและการสร้างค่านิยมในองค์กรต่อไป

ใบกิจกรรม 1.3.1

ขอให้ท่านลองอยู่ในความสงบ และพิจารณาว่าจะนำเรื่องสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรจึงจะเหมาะสมกับตัวท่าน และบันทึกลงในตารางต่อไปนี้

	ตารางเวลาในการทำ	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
สมาธิ		
- หลับตา		
- ลืมตา		

สติ

- ฐานสติ

- สติในกิจกรรมที่ตั้งใจ

(ระบุ).....

.....

.....

หน่วยที่ 2 สติในการทำงานร่วมกัน

เรื่องที่ 2.1 สติสื่อสาร : พูดและฟังอย่างมีสติ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. แยกการสื่อสารทั่วไปและการสื่อสารอย่างมีสติได้
2. มีทักษะในการสื่อสารอย่างมีสติ

สาระสำคัญ

1. การสื่อสารโดยทั่วไปมักจะถูกอิทธิพลของอารมณ์และความเครียดทำให้ขาดการรับฟังและเกิดความกระทบกระทั่งกันได้ง่าย
2. การสื่อสารอย่างมีสติสามารถทำได้โดยรู้ลมหายใจขณะพูดและฟัง

อุปกรณ์

1. Power Point พร้อมอุปกรณ์
2. ใบความรู้สำหรับวิทยากรที่ 2.1.1 และ 2.1.2
3. ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมสำหรับวิทยากรที่ 2.1.1
3. ใบกิจกรรม 2.1.1

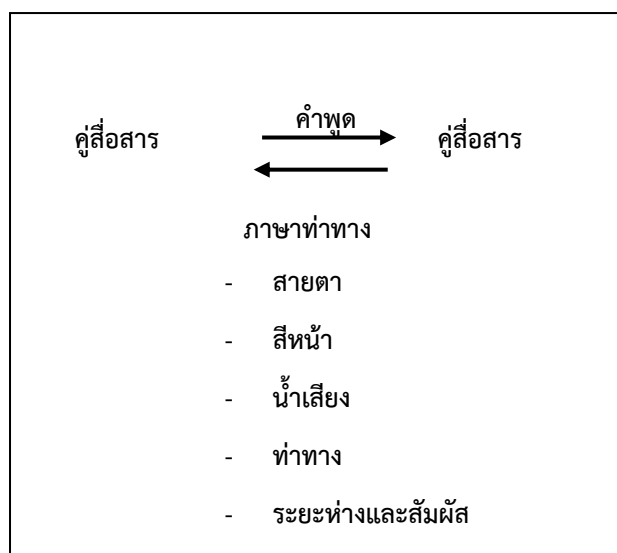
กิจกรรม

- (10 นาที) 1) อธิบายพื้นฐานการสื่อสารที่ทุกคนเป็นคู่สื่อสารโดยใช้ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.1.1) จากนั้นให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ผิดหวัง เสียใจ เครียดหรือบ่นป่วนในองค์กรมา 1 เหตุการณ์ บันทึกไว้
- (10 นาที) 2) จับคู่ (ควรเป็นคนที่ไม่คุ้นเคยกัน) สมมุติบทบาทเป็น A และ B โดยให้ A เล่าเรื่อง ส่วน B ฟังโดยให้สังเกตอารมณ์ความรู้สึกของ A ซึ่งเป็นผู้เล่า (ตามส่วนที่ 1 ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมสำหรับวิทยากรที่ 2.1.1)
- (10 นาที) 3) วิทยากรสุ่มถามและสรุปให้สมาชิกเข้าใจถึงการเล่าเรื่องดังกล่าวจะทำให้เกิดอารมณ์ทั้งฝ่ายผู้เล่า และฝ่ายผู้ฟัง (ในทางสนับสนุนหรือคิดด้วย) เสนอให้สมาชิกนำเรื่องสติมาใช้ในการสนทนา โดยรู้ลมหายใจเป็นฐานสติ ในขณะที่ฟังและพูด ลองให้ A และ B ทำกิจกรรมซ้ำเดิมอีกรอบโดยเริ่มจากทำสมาธิหลับตาและลืมตา 1 นาที ก่อนเริ่มกิจกรรม (เล่า 3 นาที) (ตามส่วนที่ 2 ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมสำหรับวิทยากรที่ 2.1.1)
- (5 นาที) 4) ให้สมาชิกในคู่เปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นกับ A และ B ในทั้ง 2 รอบว่าต่างกันอย่างไร
- (10 นาที) 5) วิทยากรสุ่มความคิดเห็น อภิปรายและสรุปบทบาทของสติในการสื่อสาร (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.1.2)
- (10 นาที) 6) วิทยากรถามความเห็นว่าเป็นไปได้หรือไม่ที่การสื่อสารระหว่าง A กับ B ครั้งที่ 2 ดีกว่าครั้งแรก เพราะเป็นการทำซ้ำและลองให้เกิดประสบการณ์ว่าสติมีผลจริง โดยสลับบทบาทให้ B เป็นผู้เล่า A เป็นผู้ฟังตามกิจกรรมในข้อ 3 หลังจากนั้นให้ทั้งคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์การพูด/ฟังอย่างมีสติ ว่ามีผลต่อการสนทนาต่างไปอย่างไร (ตามส่วนที่ 3 ใบความรู้ในการจัดกิจกรรมสำหรับวิทยากรที่ 2.1.1)
- (5 นาที) 7) วิทยากรสุ่มถามความเห็น อภิปรายและสรุป

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.1.1

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมและใช้การสื่อสารเป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งก็เช่นเดียวกับเรื่องของความคิด เมื่อเราสื่อสารทางลบก็มักจะไปทำให้เกิดความไม่พอใจนำมาสู่การโต้ตอบหรือสื่อสารทางลบกลับมาเช่นกัน องค์กรควรส่งเสริมให้สมาชิกในองค์กรสื่อสารทางบวกทั้งในการสื่อสารที่เป็นทางการ เช่น การประชุม และการสื่อสารทั่วไปที่ไม่เป็นทางการ

การสื่อสารมีหลักง่ายๆ คือทุกคนเป็นคู่สื่อสารโดยเป็นทั้งผู้รับและผู้ส่งสารในเวลาเดียวกัน ความเข้าใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะหมายถึงว่าในขณะที่เราเป็นผู้ฟังเราก็ส่งสารออกไปด้วย ซึ่งก็คืออวัจนภาษาต่างๆ ในขณะที่เราเป็นผู้พูดเราก็รับสารจากผู้ฟังด้วยว่าเขามีการตอบสนองอย่างไร หากเข้าใจหลักพื้นฐานที่จะช่วยให้การสื่อสารนี้ดีทั้งในฐานะผู้รับสาร (เป็นทั้งคำพูดและดูภาษาท่าทาง) และการเป็นผู้ส่งสาร (ใช้ทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง)



องค์ประกอบของการสื่อสาร

ในการสื่อสารทั่วไป ส่วนใหญ่จะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ใช้ในการพูดคุย ปฏิบัติหรือประสานงานและติดตามงาน การสื่อสารดังกล่าวมีทักษะสำคัญที่ควรให้สมาชิกในองค์กรได้เรียนรู้ เพื่อสื่อสารกันทางบวก คือ

1. **การใช้ภาษาท่าทาง** มีส่วนสำคัญในการสื่อสารระหว่างกัน โดยเฉพาะการสบตา สีหน้า น้ำเสียง

ระยะห่างหรือแม้กระทั่งการสัมผัสที่เหมาะสมควบคู่ไปกับท่าทีในการรับฟังจะช่วยให้การสื่อสารสื่อความหมายได้ดีขึ้น

2. **การใช้คำพูด** มีส่วนทำให้เกิดความเข้าใจหรือสร้างความเข้าใจผิดให้เกิดขึ้น

การลำดับกิจกรรมจับคู่เรื่อง “สติสื่อสาร”

เป็นการฝึกการสนทนาโดยวิธีการจับคู่แลกเปลี่ยนบทบาทกัน ซึ่งมีรายละเอียดมาก สำหรับการจัดกิจกรรมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก วิทยากรจึงควรลำดับกิจกรรมต่างๆ ให้ชัดเจน ดังนี้

ส่วนที่ 1 จับคู่ A – B รอบ 1

- 1.1 ให้สมาชิกเลือกเป็น A หรือ B
- 1.2 A มีบทบาทเป็นผู้เล่า B เป็นผู้ฟัง โดยขอให้มีท่าทีที่ดีของการฟังอย่างที่ได้เรียนรู้มาแล้ว (สบตาศักยภาพ)
- 1.3 เล่าเรื่องที่กำหนด
- 1.4 ใช้เวลา 3 นาที ซึ่งนานพอที่จะเล่าได้ทั้งเรื่อง ระหว่างนี้ให้ปิดระฆังสติ สมาชิกไม่ต้องพะวงเรื่องเวลา วิทยากรจะเตือน ½ นาที ก่อนหมดเวลา
- 1.5 หลังจากครบ 3 นาที วิทยากรประเมินโดยขอให้ทุกคนหันหน้ามาทางวิทยากร เริ่มจากประเมิน A (ผู้เล่า) ก่อนว่า B มีทักษะการฟังหรือไม่ เช่น แสดงออกอย่างไร มีผลต่อผู้เล่าอย่างไร
- 1.6 ต่อจากนั้นประเมิน B โดยสุ่ม 2-3 คู่ในประเด็นที่ 1 เห็นอารมณ์ความรู้สึกของผู้เล่าหรือไม่ รู้ได้จากอะไร ต่อจากนั้นถามสมาชิก (B) ในประเด็นที่ 2 ว่าความรู้สึกของผู้เล่ามีผลต่อความรู้สึกของผู้ฟังไหม (ส่วนใหญ่จะมีในทางคล้อยตาม อาจมีส่วนน้อยที่รู้สึกต่อต้าน)
- 1.7 สรุปให้เห็นว่าสนทนาทั่วไป เมื่อมีความรู้สึกที่ค่อนข้างรุนแรงคนเราจะแสดงออก (ทาง non verbal) และมีผลต่อผู้ฟัง

ส่วนที่ 2 จับคู่ A – B รอบ 2

- 2.1 ให้ข้อมูลสมาชิกว่าเราจะฝึกรอบ 2 โดยใช้คู่เดิม บทบาทเดิม เรื่องเดิม แต่จะเปลี่ยนเป็น การพูดและฟังอย่างมีสติ โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง
- 2.2 ฝึกเพิ่มเติมเทคนิคการพูดอย่างมีสติ ซึ่งยากกว่าการฟังอย่างมีสติที่ทุกคนเริ่มคุ้นเคย (รู้ลมหายใจในการฟัง) เพราะการพูดจะมีลมหายใจเฉพาะลมหายใจเข้า ส่วนลมหายใจออกจะเปลี่ยนทาง ผ่านกล่องเสียงมาออกอวัยวะประกอบเสียงในปาก การรู้ลมหายใจในการพูดจึงเป็นการรู้ลมหายใจเฉพาะลมหายใจเข้า และลองให้สมาชิกฝึกง่ายๆ ผ่านการร้องเพลง เช่น เพลงลมหายใจ (ไม่ต้องประกอบทำเน้นการรู้ลมหายใจเข้าระหว่างการร้อง)
- 2.3 A – B หันกลับมาเตรียมเล่า 3 นาที โดยก่อนเล่า วิทยากรขอให้ทุกคนหลับตา รู้ลมหายใจ (สมาธิ) สัก 1 นาที ทำสมาธิสัปดาห์ แล้วค่อยให้ทุกคนเล่าและฟังอย่างมีสติ รู้ลมหายใจขณะเล่าและฟัง โดยมีระฆังสติช่วยเตือน

- 2.4 ระหว่าง 3 นาทีนี้ วิทยากรควรกำกับระฆังสติให้สูงขึ้น โดยให้ตีทุก 1 นาที เพื่อช่วยเตือนสติ
- 2.5 หลังครบ 3 นาที วิทยากรประเมิน 2-3 คู่เดิม โดยเริ่มจากประเมิน A ก่อนว่าสามารถรู้ลมหายใจในระหว่างการพูดได้ไหม แล้วค่อยถาม B สังเกตเห็นว่าการเล่าครั้งนี้ต่างกับครั้งแรกอย่างไรทั้งด้านเนื้อหาและอารมณ์ (พยายามซักถามให้เห็นทั้งการเล่าที่มีรายละเอียดและการลำดับความคิดที่ดีขึ้น = ไม่วอกแวก และแสดงอารมณ์น้อยลง = ไม่ถูกสอแทรกด้วยอารมณ์) แล้วค่อยประเมินความรู้สึกของ B (โดยเฉพาะในด้านความลุ่มลึกในการเข้าใจผู้ฟังและใจที่เป็นกลางมากขึ้น ไม่โอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง)
- 2.6 สรุปตาม PowerPoint เพื่อนำไปสู่การฝึก B – A

ส่วนที่ 3 การฝึก B – A

- 3.1 กำหนดบทบาทใหม่ให้ B เป็นผู้เล่า A เป็นผู้ฟัง โดยย้ำกติกาว่าครั้งนี้จะฝึกคนเดียว โดยให้ทั้งคู่มีสติรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง
- 3.2 ฝึกเช่นเดียวกับขั้นที่ 2 ของ A - B
- 3.3 หลังครบ 3 นาที ให้แต่ละคู่สนทนากัน 2-3 นาที ถึงผลของสติสนทนา ทั้งในด้านการพูดและการฟัง
- 3.4 วิทยากรตอบข้อซักถามและสรุปตาม PowerPoint อีกครั้ง เชื่อมโยงกับความสำคัญของการทำงานเป็นทีมและการประยุกต์ใช้ในหัวข้อต่อไป

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.1.2

การสื่อสารจะพัฒนาขึ้นเป็นอย่างมากหากคนในองค์กรได้รับการฝึกฝนให้สื่อสารระหว่างกันอย่างมีสติหรือสติสื่อสาร วิธีการคือ รู้ลมหายใจในการพูดและฟังก็ช่วยเกิดสติสื่อสารมากขึ้น สำหรับการมีสติในการฟังคงไม่ยากเท่าไร เพราะในขณะที่ฟังก็ให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยไปด้วย แต่การมีสติในการพูดจะยากสักหน่อยเพราะการพูดเป็นลมหายใจออกที่ผ่านกล่องเสียงและอวัยวะประกอบเสียงในช่องปากคือเพดานปาก ลิ้น ฟัน ริมฝีปาก ทำให้เกิดเป็นคำพูดต่างๆ ในระหว่างพูดเราจึงมีแต่ลมหายใจเข้า เพราะลมหายใจออกกลายเป็นคำพูดไปแล้วและที่ผ่านมากกระบวนการนี้ก็เกินไปโดยจิตใต้สำนึกคือ เราไม่เคยรู้ถึงลมหายใจเข้าที่เป็นปัจจุบันที่เกิดขึ้นเป็นระยะๆ ระหว่างการพูด ดังนั้นการฝึกให้รู้ลมหายใจเข้าระหว่างการพูดก็จะช่วยให้การพูดมีสติไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรง โกรธครวญและจัดลำดับการพูดได้ดีขึ้น ส่วนการฟังอย่างมีสติก็ช่วยให้ฟังด้วยใจเป็นกลางและฝึกได้เข้าใจมากขึ้น

พลังสติ	สติในการพูด	สติในการฟัง
❖ ไม่วอกแวก	❖ ลำดับการพูดได้ดีขึ้น	❖ เข้าใจได้มากขึ้น
❖ ไม่ถูกสอแทรกด้วยอารมณ์	❖ ลดความรุนแรงของอารมณ์	❖ ฟังด้วยใจที่เป็นกลาง (ลดความรู้สึกในทางคล้อยตามหรือต่อต้าน)

หน่วยที่ 2 สติในการทำงานร่วมกัน

เรื่องที่ 2.2 การสื่อสาร : สื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีสติ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจบทบาทของอวัจนภาษาและวัจนภาษาในการสื่อสารกับผู้อื่น
2. มีทักษะการใช้ “ภาษาฉัน” และอวัจนภาษาในการสื่อสารกับผู้อื่น
3. เข้าใจความแตกต่างระหว่าง กัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) กับการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

สาระสำคัญ

1. การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยทั้ง วัจนภาษาและอวัจนภาษา
2. “ภาษาแก” จะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ (คำนี้ ว่ากล่าว สั่งสอน) ขณะที่การใช้ ภาษาฉัน จะทำให้เกิดความเข้าใจกัน และสื่อสารกันได้ดีขึ้น
3. กัลยาณมิตรสนทนามุ่งเพื่อการเรียนรู้ การฟังและการถามเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ มุ่งเพื่อการแก้ปัญหา และเน้นการคิดค้นทางเลือกต่างๆ เพื่อหาทางออกที่ดีที่สุด

อุปกรณ์

1. Power Point
2. ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.2.1 และ 2.2.2
3. ใบกิจกรรม 2.2.1

กิจกรรม

- (7 นาที) 1) ทบทวนพื้นฐานการสื่อสารด้วย วจนภาษาและอวจนภาษา ขยายความสำคัญของการใช้วจนภาษาในการสื่อสารพร้อมตัวอย่าง
- (8 นาที) 2) อธิบายการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เป็นไปได้ด้วยดีหรือไม่ ขึ้นกับการสื่อสารด้วยใช้ภาษา “ภาษาแก” และ “ภาษาฉัน” พร้อมยกตัวอย่าง (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.2.1)
- (5 นาที) 3) ให้แต่ละคน ลองทบทวนอย่างมีสติ ถึงการสื่อสารกับผู้อื่นที่เป็นปัญหามา 1 เรื่อง และแนวทางการปรับปรุงใหม่ ตามใบกิจกรรม 2.2.1
- (15 นาที) 4) แบ่งกลุ่ม 3-4 คน เล่าประสบการณ์ตามใบกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นให้เลือก 1 เรื่องมาเตรียมนำเสนอ โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือการสื่อสารที่เป็นปัญหา และการสื่อสารอย่างมีสติด้วยวจนภาษา(ภาษาฉัน) และอวจนภาษา
- (10 นาที) 5) วิทยากรกลุ่มให้กลุ่มนำเสนอ อภิปรายและสรุป สมาชิกบันทึก สิ่งที่ได้เรียนรู้
- (15 นาที) 6) วิทยากรอธิบายการสื่อสารอย่างเป็นทางการ โดยเฉพาะการประชุม องค์กรที่มีความสุขจะเน้นการสื่อสารใหม่ ด้วยการสนทนา 2 ลักษณะ คือ กัลยาณมิตรสนทนา และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.2.2)

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.2.1

ในทางจิตวิทยาพบว่าการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจและมีการสื่อสารสองทางได้ดี จะใช้“ภาษาฉัน” ที่แสดงความรู้สึก ความคิดและความต้องการของเรา ขณะที่การสื่อสารแบบ “ภาษาแก” โดยพูดในลักษณะสั่งสอน ตำหนิหรือบ่นว่าผู้อื่นมักจะทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้านและเข้าใจผิดได้ง่าย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ภาษาแก (You Message)

- ทำไมเธอถึงมาสายอีกแล้ว
- คุณพิมพ์ผิดอีกแล้ว บอกก็ครั้งก็ไม่จำ
- คุณไม่ทำตามที่ฉันแนะนำจนมีปัญหาแบบนี้

๒ ๒๖ ๑ ๓

ภาษาฉัน (I Message)

- ฉันเป็นห่วงที่เธอมาสายมีอะไรหรือเปล่า
- ฉันอยากให้คุณตรวจงานให้เรียบร้อยจะทำให้งานเร็วขึ้น
- ผมเสียใจที่คุณไม่ได้ทำตามคำแนะนำเรามาช่วยกันคิดซิ

๑ ๒๓ ๒ ๑ ๓

ใบกิจกรรม 2.2.1

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น.....

.....

.....

การสื่อสารทางลบที่เกิดขึ้น	การสื่อสารทางบวกที่น่าจะปรับใหม่

ผล

1. ภาษาท่าทาง

2. คำพูด (การใช้ “ภาษาฉัน”)

ผลที่คาดหวัง

นำเสนอในกลุ่มและเลือก 1 เรื่องนำเสนอกลุ่มใหญ่ในรูปแบบบทบาทสมมติ

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.2.2

การสื่อสารในการประชุม : สติสนทนา

การสื่อสารในองค์กรอย่างเป็นทางการโดยเฉพาะการประชุม ควรสร้างบรรยากาศการประชุมและ
ปรึกษาหารืออย่างสร้างสรรค์เป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จในองค์กรเพราะที่ประชุมเป็นโอกาสในการร่วมใจ ร่วมคิด ร่วม

เรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเอง พัฒนางานหรือหาทางออกในการแก้ไขปัญหา การประชุมที่ไม่บรรลุจุดมุ่งหมายอย่างที่กล่าวมาแล้วมักจะมี 2 แบบ แบบแรกสมาชิกเพียงแค่เสมือนมารับฟังโดยมิได้มีเจตนาที่จะใส่ใจฟัง และเรียนรู้จากผู้พูด จึงขาดการมีส่วนร่วมและความกระตือรือร้นในการประชุม ขาดการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ แบบที่สองสมาชิกมุ่งแต่เอาชนะหรือแก้ตัวในปัญหาที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นบรรยากาศของการโต้แย้งเอาชนะ เพื่อให้การประชุมบรรลุเป้าหมาย องค์กรที่มีความสุขจะเน้นการสื่อสารใหม่ ด้วยการสนทนา 2 ลักษณะ คือ



กัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue)

มุ่งเน้นการฟังอย่างใส่ใจ เพื่อรับฟังและเรียนรู้จากผู้พูด และเมื่อสะท้อนความคิดออกไปก็ทำด้วยเจตนาที่ต้องการเรียนรู้จากผู้พูด หรือต้องการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

มุ่งเน้นการหาทางออกร่วมกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ผู้พูดมีเจตนาที่จะเสนอความคิดโดยไม่ยึดติดว่าจะต้องเป็นทางออกที่ถูกหรือดีกว่าคนอื่น ๆ แต่ละคนก็มีโอกาสเสนอความคิดเห็นของตนเองและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ๆ จึงสามารถช่วยกันหาทางออกที่เหมาะสมได้

การสนทนาสองแบบนี้จะต้องอาศัยทักษะที่ควรฝึกหรือส่งเสริมให้เกิดเรียนรู้ในองค์กร ซึ่งก็จะกลับมาเชื่อมโยงกับพื้นฐานของการสร้างความสุขในองค์กรก็คือเรื่องการฝึกสติ เมื่อมีสติในการฟังและการพูดแล้ว การพัฒนาทักษะกัลยาณมิตรสนทนาและการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ก็สามารถเกิดขึ้นได้ง่าย วิธีการก็คือฝึกให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยขณะที่ฟังและพูด สมาชิกในองค์กรก็จะสังเกตความแตกต่างโดยไม่ยากกับการฟังและพูดโดยทั่วไปที่มีแนวโน้มจะถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ได้ง่าย รวมทั้งการจัดระเบียบและเรียบเรียงความคิดในการสนทนาก็สู่การสนทนาอย่างมีสติไม่ได้ เมื่อฝึกการสนทนาอย่างมีสติด้วยวิธีนี้เป็นแล้วก็ต้องนำมาใช้ในวิธีการทำงานปกติขององค์กรโดยอาศัยระฆังสติ จึงทำให้เกิดการสนทนาอย่างสร้างสรรค์ได้อย่างเป็นจริง และเป็นพื้นฐานการพัฒนาองค์กรต่อไป

หน่วยที่ 2 สติในการทำงานร่วมกัน

เรื่องที่ 2.3 สติในการคิด : คิดบวก

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. ระบุผลของความคิดทางลบของคนที่มึ่ต่องานและเพื่อนร่วมงาน
2. ความสามารถปรับเปลี่ยนความคิดทางลบเป็นความคิดทางบวกได้

สาระสำคัญ

1. ในการทำงานร่วมกันความคิดทางลบจะทำให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบตามมา ซึ่งมีผลทั้งต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน และผู้รับบริการ
2. เมื่อคนเรามีสติในการคิดก็จะสามารถตระหนักถึงความคิดทางลบและเปลี่ยนไปเป็นความคิดทางบวกซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญของการทำงานอย่างมีความสุขได้

อุปกรณ์

1. Power Point
2. ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.3.1 และ 2.3.2
3. ใบกิจกรรม 2.3.1

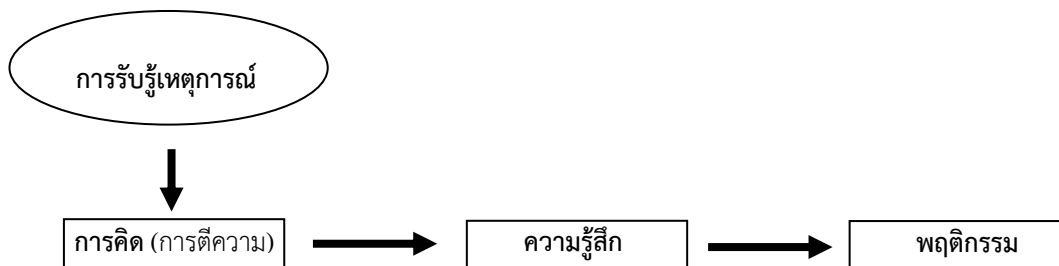
กิจกรรม

- | | |
|-----------|---|
| (5 นาที) | 1) วิทยากรทบทวนคุณค่าในตนเอง และการสร้างคุณค่าในตนเองต้องอาศัยความสงบของจิตใจที่พัฒนาด้วยสมาธิและสติ และเชื่อมโยงเข้าสู่การสร้างค่านิยมระหว่างบุคคลและภายในทีมงานด้วยการสื่อสารและการคิดบวก ซึ่ง พฤติกรรมที่เราแสดงออก ต้นเหตุผ่านมาจากกระบวนการคิด ยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน โดยยก 1 กรณีตัวอย่าง จาก การสื่อสารทางลบหรือ You Message ที่ได้แลกเปลี่ยน ในเรื่องที่ 2.2 เป็นผลมาจากการคิดลบ |
| (15 นาที) | 2) ให้แต่ละคนเขียนเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ที่เกิดขึ้นในองค์กร และเขียนความคิดที่ผุดขึ้นทันทีต่อเหตุการณ์นั้น รวมทั้งผลที่ตามมา (ความรู้สึกและพฤติกรรม) ตามใบกิจกรรม 2.3.1
3) วิทยากรสุ่มถาม และสรุปให้เห็นความคิดลบจากเรื่องที่เล่าเป็นตัวอย่าง แล้วเชื่อมโยงให้เห็นว่าเราเปลี่ยนสถานการณ์ได้ยากกว่าการเปลี่ยนมุมมองความคิดของเรา หากเรามีสติก็จะช่วยให้รู้ทันความคิด ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงบวกได้ (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.3.1) |
| (20 นาที) | 4) จากนั้นให้ ทำสมาธิ 2 – 3 นาที แล้วรู้ลมหายใจ ลองใคร่ครวญเหตุการณ์นั้นใหม่ เขียนบันทึกความคิดใหม่ที่มาแทน และผลที่เกิดตามมา ในใบกิจกรรม 2.3.1 แล้วรวมกลุ่ม 3-4 คน แลกเปลี่ยนและเลือก 1 เรื่อง นำเสนอเป็นตัวอย่าง แล้วให้กลุ่มช่วยกันสรุปผลที่ตามมาของการคิดบวกจากกรณีตัวอย่างที่เล่ามา เช่น ลดความรุนแรง สามารถรับมือและจัดการสถานการณ์ได้ดีขึ้น ลดความทุกข์ใจ/ความกังวล ลดอคติ ฯลฯ |
| (15 นาที) | 5) วิทยากร เชื่อมโยงให้เห็นว่าการมีสติในการคิดจะช่วยให้เราเห็นความคิดและอารมณ์ทางลบ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ และช่วยกรองจิตไม่ให้ไหลตามความคิดและอารมณ์ลบ สามารถปล่อยวางความคิดและอารมณ์ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ และทำให้เกิดความคิดบวกเข้ามาแทนที่ได้เร็ว และมีผลต่อ |

- อารมณ์ที่สงบ (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.3.2)
- (5 นาที) 6) วิทยากรสรุปการคิดทางบวกที่ฝึกนี้ต่อไปสมาชิกจะสามารถนำไปใช้ได้ทุกครั้งที่เกิดความคิดทางลบ และให้สมาชิกบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.3.1

ความคิดมีผลโดยตรงต่ออารมณ์ และพฤติกรรมของคนเรา โดยดูได้จากวงจรการทำงานดังต่อไปนี้



ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

จากภาพดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เมื่อสมาชิกในองค์กรรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละบุคคลจะตีความไม่เหมือนกัน คนที่คิดลบจะมองเหตุการณ์เฉพาะด้านที่ไม่ดีและมองข้ามส่วนที่ดีของเหตุการณ์นั้น เช่น เมื่อถูกหัวหน้างานตำหนิ คนที่คิดลบจะมองเห็นแต่ด้านที่ว่าหัวหน้างานเข้มงวด ขี้บ่น ไม่เห็นใจลูกน้อง ฯลฯ เมื่อคิดลบก็จะเกิดความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ น้อยใจ พฤติกรรมก็จะแสดงออกมาทางลบโดยอาจเป็นพฤติกรรมภายใน เช่น ความรู้สึกเก็บกดที่ออกมาในลักษณะความดันโลหิตขึ้น เหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วหรือแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก เช่น หน้าบึ้ง บ่น ไม่ร่วมมือ โต้ตอบ ทำงานช้าลง แกล้งทำผิด ฯลฯ

การฝึกคิดทางบวกจึงเป็นการตีความใหม่โดยปรับความคิดให้มองด้านบวกของเหตุการณ์ เพราะธรรมชาติของเหตุการณ์ใดๆ เมื่อเกิดขึ้นก็มีทั้งด้านบวกและด้านลบอยู่เสมอ ดังในตัวอย่างข้างต้น ผู้ที่มองด้านบวกก็จะเห็นส่วนดีของหัวหน้างาน เช่น เขารู้รายละเอียดงานดี เขาอยากให้งานออกมาดี ฯลฯ เมื่อคิดบวกความรู้สึกที่ตามมาก็จะเป็นไปทางบวก เช่น รู้สึกดีใจที่เห็นโอกาสพัฒนา รู้สึกยอมรับที่เขาแนะนำสิ่งดีๆ ให้เรา หลังจากนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็เป็นทางบวก เช่น ยิ้มแย้ม ขอบคุณที่เสนอแนะ ให้ความร่วมมือ ฯลฯ

ใบกิจกรรม 2.3.1

การคิดทางบวก : รู้ลมหายใจและใคร่ครวญ

เรื่องที่เกิดขึ้น.....

.....

.....

ความคิดทางลบที่เกิดขึ้นทันทีในเรื่องนั้น

ผลที่ตามมา

3) ทำสมาธิ 2-3 นาที และให้รู้ลมหายใจ
คิดอย่างไตร่ตรองและใคร่ครวญ

ความคิดทางบวกที่มาทดแทน

ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

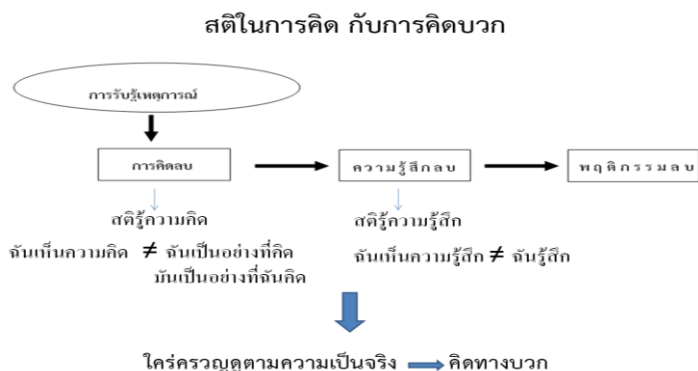
ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2.3.2

วิธีฝึกสติให้เกิดการคิดทางบวกเป็นเรื่องที่ไม่ยาก โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. ตระหนักรู้เรื่องที่คิดลบ เช่น ไม่พอใจที่ภรรยาพูดซ้ำๆ ให้แต่งตัวให้
2. ระบุมุมคิดทางลบที่มีอยู่
3. ค้นหาความคิดทางบวกมาทดแทน
4. บอกตนเองด้วยความคิดทางบวก

สำหรับการตระหนักรู้เรื่องที่คิดลบนั้นเป็นเรื่องสำคัญเพราะคนเราไม่ได้คิดลบทุกเรื่อง การที่เราจะรู้ว่าเรื่องใดเราคิดลบทำได้โดยดูจากความรู้สึกของเรานั้นเอง เมื่อไรที่เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น โกรธ เบื่อหน่าย อิจฉา ฯลฯ ต่อบุคคลใดหรืองานใด แสดงว่าเรามีความคิดลบในเรื่องนั้น เพราะธรรมชาติของความคิดลบนั่นก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อรู้ตัวว่าเรื่องใดเราคิดทางลบแล้วก็ต้องระบุมุมคิดทางลบที่มีในเรื่องนั้นๆ เพื่อค้นหาความคิดทางบวกมาทดแทน และคอยบอกตนเองอยู่เสมอด้วยความคิดทางบวกเพราะแนวโน้มของความคิดลบ เป็น Automatic Thought จะกลับมาบ่อย ๆ จึงต้องคอยบอกตนเอง ทั้งนี้ จะต้องเข้าใจว่าความคิดทางบวกไม่ใช่การหาคำอธิบายเพื่อหนีปัญหาแต่เป็นสิ่งที่อยู่จริงซึ่งถูกมองข้ามไป ดังนั้นการคิดทางบวกจึงทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีและนำไปสู่การกระทำที่ดี จึงจะเรียกว่าเป็นความคิดทางบวกที่แท้จริง



การฝึกคิดทางบวกเป็นเรื่องไม่ยากนัก แต่ที่ยากก็คือในสถานการณ์จริงเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ จะสร้างความคิดทางบวกได้หรือไม่ โดยเฉพาะหากขณะที่เจอสถานการณ์นั้นจิตใจกำลังวุ่น ก็ย่อมเห็นแต่ด้านลบของทุกสิ่ง ตรงจุดนี้ก็จะกลับมาเชื่อมโยงกับเรื่องของสติเพราะความคิดทางบวกจะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อคนเรามีการฝึกสติ และสมาธิ ที่จะช่วยให้จิตสงบ จิตที่สงบเป็นจิตที่กว้าง ไม่ว่าวุ่น จึงสามารถเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้ การคิดทางบวกนั้นถ้ากล่าวในแง่ของการฝึกสติก็คือการมีสติในการคิดหรือ การใคร่ครวญ (Contemplation) นั่นเอง เมื่อเราเริ่มรู้ตัวว่าคิดทางลบลองกลับมารู้ลมหายใจและใคร่ครวญไปตาม 4 ขั้นตอนของการคิดทางบวก เราก็จะนำตนเองกลับมาคิดบวกได้โดยไม่ยาก

อีกวิธีหนึ่งในการฝึกคิดทางบวกคือ เป็นผู้เห็นความคิดแทนการเป็นอย่างที่คิด วิธีการนี้เป็นการฝึกมีสติในการดูความคิดโดยเฉพาะความคิดทางลบ (รู้ลมหายใจ รู้ความคิด) เห็นการเกิดดับของความคิดโดยทำได้ง่ายๆ ด้วยการ “ติดป้ายความคิด” (Labeling) เช่น เมื่อกำลังไม่พอใจการกระทำของเพื่อนร่วมงานก็ติดป้ายว่า “ขุ่นเคืองใจ” หรือ “ไม่พอใจ” เป็นต้น เมื่อเราติดป้ายความคิดแล้วเราก็จะเห็นได้ว่าความคิดก็จะเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปโดยเราไม่ต้องเป็นทุกข์หรือมีอารมณ์เพราะความคิดนั้นๆ หรือเป็นการปล่อยวางความคิดนั่นเอง

ดังนั้น ระวังสติในองค์กรจึงไม่ได้มีประโยชน์กับแต่ละบุคคลที่ช่วยให้ทำงานอย่างสงบและแสดงคุณค่าในตนเองออกมาในการทำงาน เช่น ความรัก ความเมตตา ความอดทนเท่านั้น แต่ยังช่วยให้สมาชิกในองค์กรได้คิดทางบวกต่อกันมากขึ้นเพราะเมื่อมีสติในการทำงานก็ย่อมมีสติในการคิดทางบวกด้วยการมีสติในการคิดนั่นเอง

หน่วยที่ 3 สติกับการพัฒนาองค์กร

เรื่องที่ 3.1 ค่านิยมองค์กร

เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. กำหนดค่านิยมองค์กรร่วมกัน
2. วางแนวทางในการสร้างค่านิยมองค์กร

สาระสำคัญ

1. ค่านิยมองค์กรมาจากประสบการณ์ที่ดีในการทำงาน
2. การสร้างค่านิยมองค์กรให้ประสบความสำเร็จจะต้องเกี่ยวข้องกับทั้งระบบงานและความสัมพันธ์

ระหว่างผู้นำและผู้ปฏิบัติ

อุปกรณ์

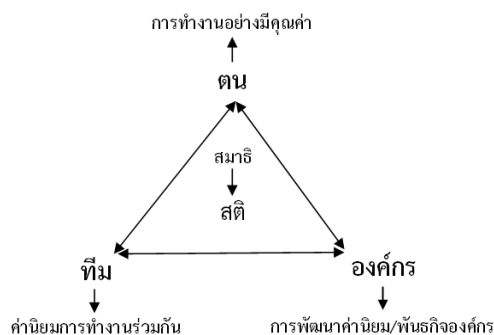
1. Power Point
2. Flip chart พร้อมอุปกรณ์
3. ใบความรู้ 3.1.1
4. ใบกิจกรรม 3.1.1 และ 3.1.2

กิจกรรม

- (10 นาที) 1) วิทยากรเริ่มบทเรียนด้วยการทำสมาธิ 3 นาทีและให้สมาชิกฟังอย่างมีสติ โดยวิทยากรทบทวน บทบาทของสมาธิและสติในการสร้างคุณค่าในตนเองและค่านิยมในการทำงานร่วมกัน และเชื่อมโยงเข้าสู่การให้สติเพื่อพัฒนาองค์กรโดยเน้นการนำ Dialogue และ Creative Discussion มาใช้ในการปรับปรุงเพื่อขับเคลื่อนองค์กร สรุปหลักสำคัญของ Dialogue และ Creative Discussion เชื่อมโยงกับสติสนทนาและกติกากการประชุมในการสนทนาเพื่อสร้างค่านิยมองค์กร (ตามใบความรู้สำหรับ วิทยากร 3.1.1)
- (5 นาที) 2) ให้สมาชิกสงบโดยอยู่กับลมหายใจ และให้ระลึกถึงความประทับใจ/ภาคภูมิใจในการทำงาน/ให้บริการ “สิ่งที่ภาคภูมิใจในตัวเองในการทำงานหรือการให้บริการ หรือการอยู่ร่วมกัน” บันทึกไว้ตามใบกิจกรรม 3.1.1
- (30 นาที) 3) แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน เล่าเรื่องความภาคภูมิใจประทับใจที่บันทึกไว้คนละประมาณ 3 นาที โดยให้เล่าเป็นเรื่องราวมากกว่าการสรุปคุณค่า แล้วสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปลักษณะร่วมที่ดึงดูดที่คล้ายกันของแต่ละคน เป็นค่านิยมการทำงานของกลุ่ม ของค่านิยมองค์กรที่มีต่องาน/ลูกค้า /ผู้มาใช้บริการ สุดท้ายให้สรุปลักษณะร่วมและตัวอย่างอย่างน้อย 1 เรื่องที่จะเสนอที่ประชุมพร้อมกับประสบการณ์ บันทึกไว้ตามใบกิจกรรม 3.1.2
- (20 นาที) 4) ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (กลุ่มละ 3 นาที) โดยเน้นคุณลักษณะที่ควรเป็นค่านิยมขององค์กรพร้อมตัวอย่าง
- (10 นาที) 5) วิทยากรประมวลค่านิยมที่กลุ่มต่างๆ มีความเห็นร่วมกัน สรุปว่าทุกคนมีความดึงดูด ซึ่งเราจะนำลักษณะร่วมที่ดึงดูดที่คล้ายกันของแต่ละคน แต่ละกลุ่มมากำหนดเป็นค่านิยมขององค์กรได้ ทำให้เขารู้สึกว่าเขาทำสิ่งเดียวกันเพื่อองค์กร และเอาอาจทบทวนค่านิยมเดิมที่มีอยู่ในองค์กรและปรับค่านิยมใหม่ให้เหมาะสม และปฏิบัติได้จริง สรุปร่วมกันเป็นข้อเสนอกับองค์กร และขอให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มไปทบทวนค่านิยมองค์กรเดิมกับที่ได้เรียนรู้ เพิ่มเติมในระหว่างช่วงพักการประชุมและสรุปเป็นข้อเสนอกับองค์กร

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 3.1.1

ทบทวนภาพสามเหลี่ยมของการพัฒนาจิตในองค์กร เปรียบเสมือนเก้าอี้สามขา



ข้อที่1 การพัฒนาตนเองให้เราทำงานอย่างมีคุณค่าและปลูกฝังความดีงามในใจจากการฝึก สมาธิ ฝึกสติในกิจที่ทำ

ข้อที่2 การพัฒนาทีมและค่านิยมในการทำงานร่วมกัน โดยการฝึกการสื่อสารพูดและฟังอย่างมีสติ และการสนทนาอย่างกัลยาณมิตร สติในการคิดบวก

และวันนี้เราจะมาเรียนรู้ข้อที่3 ซึ่งสำคัญมากสำหรับผู้บริหารว่าเราจะนำพาองค์กรไปได้อย่างไร โดยการขับเคลื่อนองค์กรนั้นเราจะเริ่มต้นด้วยการสร้างค่านิยมองค์กร

ค่านิยมองค์กรคือ คุณค่าที่คนในองค์กรยึดถือร่วมกัน นำไปสู่แรงใจในการทำงานร่วมกัน และเป็นหลักยึดเหนี่ยวให้คนในองค์กรมุ่งการทำงานไปสู่ทิศทางเดียวกัน ดังนั้นค่านิยมองค์กรจึงเป็นสิ่งสำคัญมากต่อทิศทางการทำงานขององค์กร ซึ่งค่านิยมองค์กรที่นำพาองค์กรสู่ความสำเร็จและความสุข ต้องมาจากคนทำงาน ไม่ใช่ค่านิยมที่มาจากผู้บริหารกำหนด และเป็นค่านิยมที่เป็นจริงทำได้จริง จึงจะเกิดการร่วมมือในการปฏิบัติและบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ เราค้นพบค่านิยมที่มาจากผู้ปฏิบัติได้ ด้วยการให้ผู้ปฏิบัติได้เล่าเรื่องราวที่เขาภาคภูมิใจตนเองในการทำงาน ก็ทำให้เห็นคุณค่าที่แท้จริงของการทำงาน

ซึ่งเรามีกระบวนการประชุมแบบ Dialogue ในการสร้างค่านิยมองค์กร ซึ่งจะเอื้อให้การประชุมมีการพูดและฟังกันด้วยสติ สามารถใคร่ครวญสิ่งดีๆร่วมกัน สำหรับการสร้างบรรยากาศการประชุมที่ดีให้เกิดขึ้นได้ ก็ให้มีข้อตกลงของการประชุมอย่างมีสติ ได้แก่

- 1.สมาธิ ก่อนการประชุม 3-5 นาที
2. Instruction ก่อนประชุม (ตัวอย่างในภาคผนวก)
- 3.ดำเนินการประชุม โดยใช้ระฆังสติระหว่างประชุม ที่ควรเปิดทุก5 นาที
- 4.AAR (After Action Review) ท้ายประชุม (ตัวอย่างในภาคผนวก)

ใบกิจกรรม 3.1.1

ให้แต่ละคน ทบทวนตนเองตามประเด็นต่อไปนี้

1. ในตลอดชีวิตการทำงานที่ผ่านมา สิ่งที่ภาคภูมิใจในตัวเองในการทำงานหรือการให้บริการ มา 1 เรื่อง

2. รายละเอียดของเรื่อง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สรุปคุณลักษณะ (ค่านิยม) องค์กรที่มีต่อการทำงาน/การให้บริการ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ใบกิจกรรม 3.1.2

ให้แบ่งกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มหาประธาน คนบันทึก และคนนำเสนอ ให้ประธานนำการประชุมด้วยการทำสมาธิ (2-3 นาที) และกำหนดกติกาในการประชุมอย่างมีสติ ให้สมาชิกเล่าเรื่องที่ละคน คนละประมาณ 3 -5 นาที และร่วมกันสรุปลักษณะร่วมของทุกคน กำหนดเป็นค่านิยมของกลุ่มที่มีต้องงาน/ลูกค้า /ผู้มาใช้บริการ

กลุ่มที่.....

เรื่องเล่า	คุณค่าต่อลูกค้า/ผู้มาใช้บริการ	คุณค่าต่องาน
เรื่องเล่าที่ 1		
เรื่องเล่าที่ 2		
เรื่องเล่าที่3		
เรื่องเล่าที่4		
เรื่องเล่าที่ 5		
สรุปค่านิยมของกลุ่ม		

หมายเหตุ : การจัดการอบรมที่ผู้เข้าอบรมไม่ใช่บุคลากรในองค์กรเดียวกัน ไม่สามารถใช้ประเด็นการสร้างค่านิยมในองค์กรได้
วิทยากรสามารถปรับประเด็นการสนทนาแบบ Dialogue ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าอบรม ที่แตกต่างกันไป ตัวอย่างใบกิจกรรม เช่น

- ให้นึกถึงประสบการณ์การใช้สติในชีวิตหรือการทำงาน 1 เรื่อง
- เข้ากลุ่ม เลือกประธาน/เลขา ประธานนำสมาธิ (2-3 นาที) และกำหนดกติกาการสนทนาอย่างมีสติ(รู้ลมหายใจในการพูดและฟัง)
- แต่ละคนผลัดกันเล่าและช่วยกันสรุปคุณค่าของสติในการดำเนินชีวิตและการทำงาน
- นำเสนอพร้อมตัวอย่าง 1 เรื่อง

หน่วยที่ 3 สติกับการพัฒนาองค์กร

เรื่องที่ 3.2 ระบบที่ส่งเสริมการสร้างค่านิยม

เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. กำหนดกิจกรรมในการสร้างค่านิยมองค์กร
2. พัฒนางานและระบบงานให้สอดคล้องกับค่านิยมองค์กร

สาระสำคัญ

1. องค์กรจะต้องออกแบบระบบและกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าและค่านิยมขององค์กร
2. ประสบการณ์ความสำเร็จ (Tacit Knowledge) หรือการอภิปรายสร้างสรรค์ (creative discussion) จะเป็นส่วนสำคัญในการนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนางานให้สอดคล้องกับค่านิยมองค์กร

อุปกรณ์

1. Power point
2. Flip chart พร้อมอุปกรณ์
3. ใบความรู้สำหรับวิทยากร 3.2.1
4. ใบกิจกรรม 3.2.1

กิจกรรม

- | | |
|-----------|--|
| (10 นาที) | 1) วิทยากรอภิปรายร่วมกับสมาชิกถึงความสำคัญของการสร้างระบบขององค์กรที่ส่งเสริมคุณค่าและค่านิยมองค์กร (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 3.2.1) |
| (15 นาที) | 2) วิทยากรแลกเปลี่ยนและนำเสนอตัวอย่างระบบในองค์กรที่เอื้ออำนวยให้ทีมงานได้เกิดความสงบและพัฒนาค่านิยมในการทำงานร่วมกัน พร้อมทั้งลองปฏิบัติร่วมกัน |

- (15 นาที) 3) วิทยากรนำเอาค่านิยมองค์กรที่ได้จากเรื่อง 3.1 มาทบทวนและสาธิต วิธีการทำ Knowledge sharing โดยการใช้ Story telling หรือวิธี (Creative Discussion) เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์การปรับปรุงงานให้สอดคล้องกับค่านิยมองค์กรตามแนวทางใน ใบกิจกรรม 3.2.1 และใบความรู้สำหรับวิทยากร 3.2.1
- (20 นาที) 4) แบ่งกลุ่มตามงานให้แต่ละกลุ่มทำ knowledge sharing (Creative Discussion) ตามใบกิจกรรม 3.2.1
- (15 นาที) 5) กลุ่มนำเสนอสมาชิกร่วมอภิปรายและสรุปในแต่ละงาน วิทยากรสรุปเชื่อมโยงทั้งด้าน กระบวนการ (ใช้ Dialogue ใน knowledge sharing หรือใช้ Creative Discussion) และผลที่ได้รับ)

ใบความรู้สำหรับวิทยากร 3.2.1

ความสำคัญของการสร้างระบบขององค์กรที่ส่งเสริมคุณค่าและค่านิยมองค์กร

การทบทวนค่านิยมจะนำไปสู่ค่านิยมใหม่ที่ไม่ติดกับกรอบเดิมมากเกินไป และการที่จะทำให้คนทำงานหลอมรวมใจกันได้ ไม่ใช่แค่การให้เขาท่องค่านิยมองค์กร แต่ต้องมีการจัดระบบและสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้คนมองเห็นคุณค่าที่ดีงาม ดังนั้นเมื่อเราได้คุณค่าองค์กรที่มาจากเรื่องราวความภาคภูมิใจของพนักงาน ก็ต้องนำค่านิยมที่ได้นั้นไปปรับปรุงงานต่อไป ด้วยร่วมกันคิดพัฒนาระบบและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตของค่านิยมนั้น โดยวิธีการที่ใช้ในการพูดคุยเพื่อสร้างระบบขององค์กร คือการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

ทั้งนี้ ในหัวข้อนี้ เราใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที ให้ผู้เข้าประชุมเข้าใจวิธีการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) โดยเป็นแบบฝึกหัดที่ให้เปรียบเทียบจากการปฏิบัติจริงว่าการอภิปรายแบบมีสติและไม่มีสติแตกต่างกันอย่างไร คือสติช่วยให้ผลการพูดคุยได้เนื้อหาที่มีคุณภาพมากกว่าการพูดคุยโดยไม่มีสติ ซึ่งการพูดคุยแบบไม่มีสติมักจะมีอารมณ์ร่วมมาก และไม่ได้คำตอบที่ต้องการ สำหรับเนื้อหาการพูดคุยนั้นนอกจากการคุยเรื่องค่านิยมองค์กรแล้ว อาจหาประเด็นอื่นๆ ที่เหมาะสมกับผู้เข้าอบรม เช่น หัวข้อวิธีการทำงานให้ได้ผลดีขึ้น

ใบกิจกรรม 3.2.1

เรื่องเล่าเร้าพลัง

1. แบ่งกลุ่มตามงานที่ทำ โดยขนาดของกลุ่มประมาณ 5-6คน เลือกประธานและเลขา ประธานนำให้สมาชิกทำสมาธิ 3 นาที และกำหนดกติกาการประชุมให้มีสติในการพูดและฟัง
2. สมาชิกกลุ่มเลือกประเด็นในการปรับปรุงงานและค่านิยมสำคัญที่ควรทำให้เกิดขึ้น
3. ดำเนินการในการค้นหาวิธีปฏิบัติที่ดีขึ้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่งดังต่อไปนี้

3.1 วิธี เรื่องเล่าเร้าพลัง

- 1) ให้แต่ละคนนึกเรื่องเล่า 1 เรื่อง ที่ตนภูมิใจในการทำงานให้เป็นไปตามค่านิยม โดยเล่าเป็นวิธีการปฏิบัติที่ได้ผลสำเร็จตามค่านิยม และบันทึกไว้
- 2) สมาชิกผลัดกันเล่าเรื่องที่บันทึก คนละประมาณ 3 นาที หลังจากแต่ละคนเล่าให้สมาชิกช่วยกันซักถามเพิ่มเติมและสรุปวิธีการที่ทำ
- 3) สมาชิกร่วมกันสังเคราะห์ให้เป็นหมวดหมู่ของวิธีการจากเรื่องเล่าต่างๆและช่วยกันวิเคราะห์ปัจจัยที่จะเอื้ออำนวยให้ทำวิธีการเหล่านั้นได้สำเร็จ
- 4) เตรียมผู้นำเสนอตามประเด็นต่อไปนี้
 - โจทย์หรือประเด็นในการจัดการความรู้
 - สรุปวิธีการที่ได้ผล และปัจจัยความสำเร็จ
 - ตัวอย่างเรื่องเล่าหนึ่งเรื่องเพื่ออธิบายวิธีการและปัจจัยความสำเร็จ

3.2 วิธีอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

- ให้แต่ละคนนึกถึงวิธีการที่จะทำให้งานดีขึ้น พร้อมทั้งคำอธิบายและเหตุผล
- สมาชิกผลัดกันนำเสนอ และซักถามเพื่อความเข้าใจ
- สมาชิกร่วมกันสังเคราะห์เป็นข้อเสนอแนะในการปรับปรุงงานและเตรียมผู้นำเสนอ

ภาคผนวก

ผนวก 1	บทนำการฝึกสมาธิ
ผนวก 2	บทนำการฝึก Body Scan
ผนวก 3	บทนำการฝึก Focusing และ Labeling ต่อจาก Body Scan
ผนวก 4	บทนำการฝึกการแผ่เมตตาและให้อภัยผู้อื่น
ผนวก 5	การนำการประชุมด้วยสมาธิ (ฉบับยาว)
ผนวก 6	การนำการประชุมด้วยสมาธิ (ฉบับสั้น)
ผนวก 7	กติกการประชุมด้วยสติสนทนา

บทนำการฝึกสมาธิ

ขั้นที่ 1 การฝึกรับรู้ลมหายใจ

- นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบา ๆ หายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 4 – 5 ลมหายใจ
- ลองยกหลังมือขึ้นอังบริเวณปลายจมูก จะรับรู้ถึงลมหายใจอุ่น ๆ ได้ง่าย เพราะที่บริเวณหลังมือมีปลายประสาทรับรู้หนาแน่น แต่เมื่อเอามือลง และลองรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูกเพียงอย่างเดียว จะรู้สึกว่าจะต้องใช้ความตั้งใจมากขึ้น จึงจะจับความรู้สึกของลมหายใจเข้าออกได้ เพราะบริเวณปลายจมูกมีประสาทรับรู้ที่น้อยกว่า
- ลองหายใจยาว ๆ อีกสัก 5 – 6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ

ขั้นที่ 2 การจัดการกับความคิด

- นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบา ๆ หายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 4 – 5 ลมหายใจ
- ระหว่างนี้ อาจมีความคิดบางอย่างเกิดขึ้นในใจ ให้คุณรู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่าไปคิดตามปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป หันความสนใจมาอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ดูลมหายใจให้ต่อเนื่องให้มากที่สุด
- อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิด หรือว่าวนใจไปกับความคิดเหล่านั้น เพราะจะทำให้จิตไม่สงบ
- ให้ปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป แล้วกลับมาดูลมหายใจต่อ
- ถ้ามีความคิดผ่านเข้ามาในใจมาก ให้คุณหายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 1 – 2 ครั้ง แล้วเริ่มจับความรู้สึกของลมหายใจที่จมูกใหม่อีกครั้ง พยายามดูลมหายใจต่อไปให้นานที่สุด เท่าที่จะทำได้

ขั้นที่ 3 การจัดการกับความง่วง

- คราวนี้ให้คุณหลับตาอีกครั้ง อย่างเบา ๆ รับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องและยาวนานมากขึ้น
- แม้จะมีความคิดผ่านเข้ามา ก็ไม่คิดตาม ปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป อาจหายใจยาว ๆ สัก 1 – 2 ครั้ง แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง พยายามอยู่กับลมหายใจให้นานที่สุด เท่าที่จะนานได้
- ในระหว่างนี้อาจรู้สึกง่วง ให้จัดการกับความง่วงโดยพยายามยืดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว และหายใจเข้าออกแรง ๆ สัก 5 – 6 ครั้ง หรือคุณอาจจินตนาการถึงแสงที่สว่างจ้าขึ้นในใจสักครู่หนึ่ง เมื่อหายง่วงแล้ว ก็กลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องต่อไป

(สมาธิลืมตาอีก 1 นาที)

- ให้ทุกคนลืมตาได้ พยายามรักษาระดับสายตาให้อยู่แค่บริเวณปลายจมูก และยังมีสมาธิอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที โดยไม่ต้องสนใจสิ่งรอบกวนภายนอก ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็น เรียกว่ามีสมาธิแบบลืมตา

บทนำการฝึก Body Scan

- นั่งให้หลังตรง หลับตาเบา ๆ จากนั้น ให้เริ่มสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยสังเกตอย่างเป็นระบบ ไปทีละส่วน โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนย่อย ๆ จนครบทุกส่วนของร่างกาย ดังนี้
- เริ่มจากบริเวณส่วนบนของ**ศีรษะ** (ที่มีเส้นผมขึ้นอยู่) ทั้งหมด รับรู้ลมหายใจไปด้วย และสังเกตไปด้วยว่าบริเวณหนังศีรษะ ในขณะนี้ มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบา หนัก มีเหงื่อออก คัน เจ็บ ปวด ช้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น
- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไปสำรวจความรู้สึกที่**ใบหน้า** แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงจนทำให้เป็นทุกข์ หรืออยากตอบโต้ เช่น เกา หรือขยับ ฯลฯ ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที โดยมีสติรับรู้ลมหายใจไปด้วย เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ เช่น ไม่เกา ไม่ขยับตัว ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น
- เลื่อนความสนใจต่อไปที่บริเวณ**ลำคอ** รับรู้ลมหายใจ และรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณลำคอ สังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกที่เกิดขึ้น

- เลื่อนความสนใจไปที่**ต้นแขนขวา แขนขวา และมือขวา** สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ว่ามีความรู้สึกอะไร เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบา หนัก มีเหงื่อออก คัน เจ็บ ปวด ช้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น แม้ความรู้สึกนั้นจะรุนแรง ก็ไม่ต้องไปโต้ตอบกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพียงแต่เฝ้าดูการเกิดขึ้น คงอยู่ และดับไปของมันเท่านั้น
- จากนั้น ก็เลื่อนความสนใจไปที่**ต้นแขนซ้าย แขนซ้าย และมือซ้าย** ทั้งฝ่ามือและหลังมือ ตามลำดับ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่ไม่ต้องไปโต้ตอบกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น
- จากนั้น ให้รู้ลมหายใจ และสังเกตบริเวณ**ลำตัวส่วนหน้า** ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ลำตัวส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น เย็น ร้อน คัน เจ็บ ปวด ช้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น
- เลื่อนความสนใจไปที่ส่วนหลังของร่างกาย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบริเวณ**หลังส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง** ให้เวลาจับความรู้สึกที่เกิดขึ้นสักครู่หนึ่ง รับรู้ว่าเกิดความรู้สึกอะไรบ้าง เช่น เจ็บ ปวด คัน มีเหงื่อออก ช้ำ จิกจี้ เป็นต้น
- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น
- จากนั้น เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณ**ต้นขา ขาขวา ตลอดไปจนถึงเท้าข้างขวา** สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบา หนัก มีเหงื่อออก คัน เจ็บ ปวด ช้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น
- จากนั้น เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณ**ต้นขาซ้าย ตลอดไปจนถึงเท้าข้างซ้าย** สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเช่นกัน
- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น
- เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนครบแล้ว ก็ให้ลองทำด้วยตัวเองอีกหนึ่งรอบ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)
- (เมื่อครบ 10 นาที) เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ครบแล้ว ก็ให้นั่งหลับตา สังเกตลมหายใจต่อสักครู่หนึ่ง แล้วจึงลืมตาขึ้นช้า ๆ ทำสมาธิแบบลืมตาอีกสัก 1 นาที จึงจบการฝึก

บทนำการฝึก Focusing และ Labeling ต่อจาก Body Scan

- เมื่อฝึก Body Scan เสร็จแล้ว ให้หลับตา หายใจเข้าหายใจออกยาว ๆ สัก 3 ครั้ง
- จากนั้น ให้คิดย้อนไปถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมา ในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ มาสักเหตุการณ์หนึ่ง พยายามทบทวนรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นให้ได้มากที่สุด เช่น เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นที่ไหน มีใครอยู่ในเหตุการณ์บ้าง บุคคลนั้นทำอะไร พูดอะไร แสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรบ้าง เป็นต้น

- จากนั้น ให้กลับมารับรู้ลมหายใจ และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายส่วนต่าง ๆ ว่ามีความรู้สึกที่รุนแรงหรือไม่ เช่น รู้สึกร้อนที่ใบหน้า แน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรง ฝ่ามือมีเหงื่อออก หายใจไม่สะดวก กลืนน้ำลายไม่สะดวก เป็นต้น (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)
- ให้เฝ้าความรู้สึกทางกายในส่วนที่ชัดเจนที่สุด อย่างต่อเนื่องสัก 1 นาที แล้วจะพบว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง ลดระดับความรุนแรงลง และค่อย ๆ หายไป
- จะเห็นว่า การมีสติอยู่กับลมหายใจ พร้อมไปกับการรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกทางร่างกาย จะช่วยให้เราอยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ ได้โดยไม่ต้องไปตอบโต้ หรือเป็นทุกข์ไปกับมัน หรือสามารถปล่อยวางได้นั่นเอง
- ในกรณีที่ไม่มีความรู้สึกทางร่างกายเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ให้ระบุเป็นอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกโกรธ น้อยใจ เสียหน้า กลัว เศร้า วิตกกังวล เป็นต้น และเมื่อเฝ้าดูต่อไป ไม่นาน ความรู้สึกเหล่านั้น ก็จะเปลี่ยนแปลง และหายไปในที่สุด (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)
- คราวนี้ ให้ทำสมาธิแบบลืมนตา 1 นาที
- จะได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ความรู้สึกทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเปลี่ยนแปลง และดับไป โดยไม่ต้องไปตอบโต้ หรือรับเอามาเป็นความทุกข์อีกต่อไป
- คุณก็จะปล่อยวางได้มากขึ้น และมีความสุขมากขึ้นด้วย

เมื่อทำสมาธิและ Body Scan แล้ว

ขอให้รับรู้ลมหายใจ อย่างสงบและปล่อยวาง และพูดกับตัวเองในใจว่า

- ขอให้เธอและฉันจงให้อภัยแก่กัน
- ขอให้เธอและฉันเป็นสุข
- ขอให้เธอและฉันมีความสงบ
- ขอให้เธอและฉันมีมิตรไมตรี
- ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหลายเกิด

ถ้ามีความคิดอื่นแทรกเข้ามา ให้ตระหนักรู้ แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติต่อ และตั้งใจอยู่กับคำพูดเหล่านั้น

จากนั้นให้จินตนาการถึงภาพบุคคลหรือสรรพชีวิตที่คุณรักขึ้นมาในวงจรแห่งความปรารถนาดีนั้นด้วย พร้อมกับพูดกับตัวเองในใจว่า

- ขอให้เธอและฉันเป็นสุข
- ขอให้เธอและฉันสงบ
- ขอให้เธอและฉันมีมิตรไมตรี
- ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์เกิด

จากนั้น ขอให้แผ่เมตตาแก่สรรพชีวิตทั้งปวงในโลกนี้ ซึ่งมีความทุกข์เช่นเดียวกัน ด้วยสติที่รับรู้ ลมหายใจไปด้วย และพูดกับตัวเองในใจไปด้วยว่า

- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นสุข
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายสงบ
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีมิตรไมตรี
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นอิสระจากความทุกข์เกิด

ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นเบา ๆ ทำสมาธิแบบลืมตา สัก 1 นาที

การนำการประชุมด้วยสมาธิ (ฉบับยาว)

เราจะเริ่มประชุมด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบและผ่อนคลาย ขอให้ทุกคนนั่งให้หลังตรง ศรีษะตรง หลับตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจ เข้าออก ยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ

ระหว่างนี้จะมีความคิดเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้นก็ขอให้รู้ตัว ไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ทำอย่างนี้ทุกครั้งที่มีความคิดที่เกิดขึ้น

ในระหว่างนี้อาจรู้สึกง่วง ให้จัดการกับความง่วงโดยพยายามยืดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว และหายใจเข้าออกแรง ๆ สัก 5 – 6 ครั้ง หรือคุณอาจจินตนาการถึงแสงที่สว่างจ้าขึ้นในใจสักครู่หนึ่ง เมื่อหายง่วงแล้ว ก็กลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องต่อไป

(3 นาที)

เอาหละค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกครู่หนึ่ง เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ครึ่ง ถึง 1 นาที)

การนำการประชุมด้วยสมาธิ (ฉบับสั้น)

เราจะทำสมาธิกันสัก 3-4 นาที ก่อนเริ่มการประชุม ขอให้ทุกคนหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ จัดการกับความคิดจัดการกับความง่วง

(3 นาที)

(ต่อด้วยกติกากการประชุม)

กติกากการประชุมด้วยสติสนทนา

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจรู้ในการพูดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกาลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

