

งานเสวนาจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 80 หัวข้อ "ความสุขง่าย ๆ เกิดขึ้นได้ทุกวัน"

วันที่ 20 มีนาคม 2567 ในวันความสุขสากล (International Day of Happiness) ทางศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ได้จัดงานเสวนาจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 80 หัวข้อ "ความสุขง่าย ๆ เกิดขึ้นได้ทุกวัน" ในรูปแบบออนไลน์ ผ่านช่องทาง Zoom Meeting และ Facebook Live (Fanpage ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล) เวลา 18.00-20.00 น. โดยได้รับเกียรติจาก รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล มาเป็นผู้นำการเสวนาแลกเปลี่ยน และมี ผศ.ดร. สุดารส ร่องเมือง ยาภิ อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ดำเนินรายการ โดยงานเสวนาในครั้งนี้ มีจำนวนผู้เข้าร่วมชมและร่วมแลกเปลี่ยนอยู่ที่ประมาณ 150 คนจากทั้ง 2 ช่องทาง

Happiness Connects
จิตตปัญญาศึกษา

เวทีจิตตปัญญาเสวนา
ครั้งที่ 80

20 มีนาคม 2567
18.00-20.00 น.

Day of Happiness
ความสุข
ง่าย ๆ เกิดขึ้นได้ทุกวัน

ผศ. ดร. สุดารส ร่องเมือง ยาภิ
อาจารย์ประจำ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ดำเนินรายการ

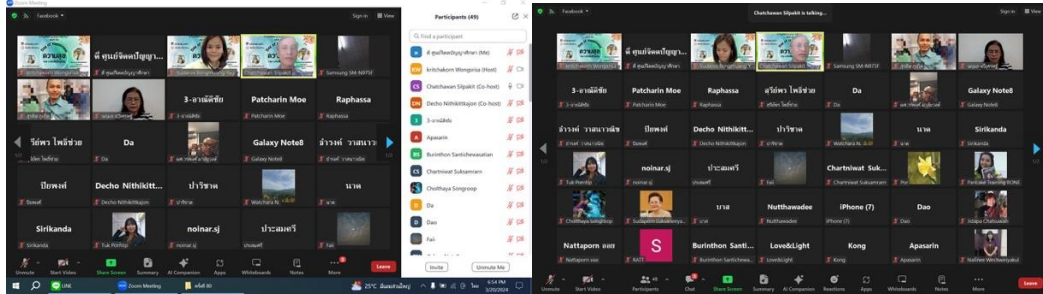
รศ.ดร.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการ
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาการ

LIVE STREAM

FACEBOOK zoom Video Conferencing

ผู้ประสานงาน นางสาวดวงรัตน์ อินทร์จ้อ
อีเมล doungrut.chin@gmail.com
โทรศัพท์ 02 4415022-23 ต่อ 17
www.ce.mahidol.ac.th





ผลจากการจัดเวทีเสวนาในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนผลจากการประเมินหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในสิ่งที่ได้เรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากเวทีจัดตปัญญาเสวนา โดยสรุปประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง กลับมาสำรวจท่าที่ภายในตนเองและเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้สึกดี ๆ รับฟังเรื่องราวดี ๆ ทำให้เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกสังเกตปรากฏการณ์ในใจ และวางท่าที่ให้เท่าทัน ด้วยการมองเห็นคุณค่าในตนเอง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการปัญหาภายในตนเอง เกิดความเข้าใจที่มาของความทุกข์ใจ
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการบริหารจัดการจิตและเจริญปัญญา เกิดสติและการตระหนักรู้ในตนเอง
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการยอมรับในตนเอง ได้นำแนวคิด วิธีการไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขในการดำเนินชีวิต เนื่องจากสามารถปล่อยวางความทุกข์ เกิดความรู้สึกโล่งใจสบายใจ
8. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้การไม่ควบคุมความคิด และมีความมุ่งมั่นในการฝึกทักษะภายในตน
9. การมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ ความสุข ความทุกข์ของเรา ขึ้นกับท่าที่ มุมมองที่เรามีต่อสิ่งที่เผชิญ การกลับเข้ามาสำรวจตัวเอง จะทำให้เราเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ปัญหที่เกิดขึ้นได้
10. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แนวคิดใหม่ในการดำเนินชีวิต รู้วิธีฝึกการวางใจให้เป็นสุข

โดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เล็งเห็นความสำคัญของผลการสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดหัวข้อในการจัดเวทีเสวนาที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการนำองค์ความรู้จากศาสตร์จิตตปัญญาศึกษา ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งนำผลสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาพัฒนาแผนการดำเนินงานในกิจกรรมครั้งถัดไป