

งานวิจัยเรื่องเล่าว่าด้วยการฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะความกรุณาของฉันผ่านการทำงานในองค์กร
 NARRATIVE INQUIRY: THE PRACTICE OF NURTURING COMPASSION IN MY
 ORGANIZATION LIFE

เพ็ญญา เสน่ห์ลักษณ์ 6237785 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: หิมพรรณ รักแตงาม, พร.ค. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, พ.บ., Ph.D.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเส้นทางการฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะความกรุณาของฉันผ่านการทำงานในองค์กร โดยระเบียบวิธีวิจัยแบบงานวิจัยเรื่องเล่า ผ่านการวิเคราะห์แก่นเรื่อง ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะความกรุณา 3 ประการ ดังนี้ การฝึกเจริญสติซึ่งประกอบด้วยการเจริญสติในรูปแบบและในชีวิตประจำวัน การฟังอย่างลึกซึ้ง และการเขียนบันทึกสะท้อน

จากการศึกษาพบว่า 1) มุมมองและโลกทัศน์ที่มีต่อชีวิต ส่งผลต่อการให้ความหมายของคำว่า “ความกรุณา” 2) การฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะความกรุณาประกอบกับสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อสภาวะใจที่เป็นกลางอันประกอบด้วยสติ สมาธิและปัญญา นำไปสู่การเห็นและเข้าใจทุกข์ของตนเองและผู้อื่น 3) ค้นพบความหมายใหม่ของ “ความกรุณา” ดังนี้ ความกรุณาไม่ใช่เรื่องของพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอกแต่เป็นเรื่องของสภาวะ/คุณภาพของใจ ความกรุณาที่แท้ย่อมประกอบด้วยปัญญา และการฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะความกรุณาต่อผู้อื่นคือความกรุณาต่อตนเอง โดยสรุป ความกรุณาในองค์กรจึงครอบคลุม 2 ประเด็นสำคัญ คือ 1) การทำหน้าที่ของตนเองในบริบทขององค์กร และ 2) ความเกื้อกูลต่อบุคลากรในองค์กรในความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน

การนำผลของวิทยานิพนธ์นี้ไปใช้

งานวิจัยนี้สามารถเป็นประโยชน์แก่นุคลากรในองค์กรโดยเฉพาะผู้บริหาร ที่จะได้เข้าใจถึงกระบวนการฝึกฝนเพื่อบ่มเพาะความกรุณาอันจะนำไปสู่บรรยากาศการทำงานที่สอดคล้อง เกื้อกูล ส่งผลให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นขึ้น

คำสำคัญ: ความกรุณา / การทำงานในองค์กร / จิตตปัญญาศึกษา / งานวิจัยเรื่องเล่า / ใจที่เป็นกลาง

NARRATIVE INQUIRY: THE PRACTICE OF NURTURING COMPASSION IN MY ORGANIZATION LIFE

PHENNAPHA SANEILAKSANA 6237785 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: HIMAPAN RUKTAENGAM, Ph.D.
(BUDDHIST STUDIES), CHATCHAWAN SILPAKIT, Ph.D. (EPIDEMIOLOGICAL
PSYCHIATRY)

ABSTRACT

This research aims to explore the path of nurturing compassion in my organizational life. The study adopts a narrative inquiry methodology, analyzing the core themes that emerged. To nurture compassion, the researcher has engaged in three practices: cultivating mindfulness through specific practices and daily life, practicing deep listening, and keeping a reflective journal.

The findings indicate that: 1) Perspectives and worldviews on life significantly shape the meaning of "compassion." 2) The practice of nurturing compassion, coupled with a supportive environment, is a crucial causal factor that fosters a state of equanimity, characterized by mindfulness, concentration, and wisdom, leading to the ability to perceive and understand the suffering of oneself and others. 3) A new understanding of "compassion" emerged, showing that compassion is not merely an external behavior but a state/quality of mind. True compassion inherently involves wisdom, and the practice of nurturing compassion towards others begins with self-compassion. In conclusion, compassion in organizations encompasses two key aspects: 1) fulfilling one's role within the organizational setting, and 2) showing empathy and support towards colleagues as fellow human beings.

IMPLICATION OF THE THESIS

This research can benefit organizational personnel, particularly management, by enhancing their understanding of the process of nurturing compassion, thereby leading to a more harmonious and supportive work environment, and ultimately fostering smoother operations.

Keywords: Compassion / Organizational Life / Contemplative Education / Narrative Inquiry /
Equanimity

163 pages