

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญา สู่สังคมแห่งความสุข ปีที่ ๑

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญา สู่สังคมแห่งความสุข ปีที่ ๑ มุ่งขับเคลื่อนแนวทางการพัฒนามิติสุขภาวะทางปัญญาและจิตตปัญญาศึกษาเข้าสู่คณะและสถาบันต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา วิทยาเขตบางกอกน้อย วิทยาเขตพญาไท และวิทยาเขตกาญจนบุรี ตามยุทธศาสตร์การเป็นมหาวิทยาลัยแห่งการมีสติตื่นรู้ (Mindful University) และพื้นที่หน่วยงานภายนอกมหาวิทยาลัยมหิดล ในการเป็นต้นแบบของ Mindfulness ในการดำเนินการเพื่อสังคมแห่งความสุข จำนวน ๑ แห่ง โดยมีวัตถุประสงค์ ได้แก่ ๑) เพื่อหยั่งรากจิตตปัญญา/สุขภาวะทางปัญญาและความสุขมวลรวมตามแนวทางการพัฒนามิติสุขภาวะทางปัญญาและจิตตปัญญาศึกษา ให้เป็นบุคลากรต้นแบบ ในการนำแนวคิดด้าน จิตตปัญญา ความสุขมวลรวมมาปรับใช้ในวิถีชีวิตของตนเอง อันเป็นการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของบุคลากร และ ๒) เพื่อให้เกิดหน่วยงานต้นแบบระดับคณะ/สถาบัน/วิทยาลัย/กอง เรื่องการตื่นรู้ (Mindfulness) เกิดความตื่นรู้ทางปัญญา (Spiritual Literacy) ของคนในองค์กร อันทำให้เกิดวิถีแห่งสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health Pathway) เพื่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน การดำเนินโครงการประกอบด้วย การจัดกระบวนการเรียนรู้ภายใต้ชื่อกิจกรรมสุขสำจรและการอบรมเชิงปฏิบัติการ Strengthening Mahidol Core Value with Mindfulness “ก่อร่าง (นัก) สร้างสุข” ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา พญาไท และบางกอกน้อย การจัดกระบวนการเรียนรู้ Wellbeing in Organisation ทั้งสำหรับเพื่อการเป็นนักขับเคลื่อนกระบวนการและสำหรับบุคคลทั่วไป ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี และการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาให้แก่สำนักงานคณะกรรมการกำกับตลาดหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) เพื่อให้เป็นองค์กรต้นแบบในเรื่องของ Mindful Organisation for Happiness of All นอกจากนี้ ยังรวมถึงการจัดงานมหิดลเพื่อการตื่นรู้ ครั้งที่ ๑

ผลของการดำเนินโครงการชี้ให้เห็นว่า เกิดผลสัมฤทธิ์ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านทัศนคติโดยผู้เข้าร่วมเกิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับความสุขที่ว่า ความสุขนั้นสามารถสร้างได้จากภายในของตนเอง อีกทั้งเกิดทัศนคติที่ดีและการเห็นประโยชน์ของการฝึกสติและกิจกรรมการสร้างสุขภาวะทางปัญญาแผ่ออกไปในวงกว้างทั่วทั้งมหาวิทยาลัยและองค์กรภายนอก ๑ แห่ง ด้านทักษะโดยผู้เข้าร่วมสามารถเจริญสติเบื้องต้นภายในตนเองและมีการตระหนักรู้เท่าทันทั้งในตนเองและผู้อื่น สามารถสื่อสารด้วยหัวใจและรับฟังอย่างลึกซึ้ง อีกทั้งมีทักษะการนำกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษาอย่างง่าย ๆ ด้านความสัมพันธ์โดยผู้เข้าร่วมเริ่มสร้างพื้นที่ปลอดภัยระหว่างกัน นำไปสู่การคลี่คลายความขัดแย้งกับคนรอบตัว และด้านการขับเคลื่อนองค์กรโดยผู้เข้าร่วมเริ่มนำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับคนในครอบครัวและที่ทำงานเพื่อแผ่ขยาย

วัฒนธรรมแห่งการมีสุขภาวะทางปัญญา และบางส่วนได้นำไปพัฒนาเข้าสู่วิสัยทัศน์และพันธกิจเพื่อการ
บริหารและขับเคลื่อนองค์กรของตนเองต่อไป การดำเนินโครงการในปีต่อไปจึงมุ่งที่จะลงลึกในการเรียนรู้
เพื่อการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลอย่างต่อเนื่อง การขยายผลสู่ระดับบริหารขององค์กร รวมถึงการส่งต่อ
การเรียนรู้ไปสู่หน่วยงานและองค์กรอื่น ๆ ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยมหิดลต่อไป

คำสำคัญ จิตตปัญญา ความสุขมวลรวม สุขภาวะทางปัญญา มหาวิทยาลัยแห่งการมีสติที่รู้

Grounding Contemplative Education for Wellbeing in Society, Year 1

Contemplative Education Center, Mahidol University

Abstract

Grounding Contemplative Education for Wellbeing in Society, Year 1 Project aimed to instill spiritual wellbeing and the contemplation-based learning skills into people of all campuses of Mahidol University as to comply with the university-wide strategy of Mindful University, as well as of one another organisation as to become a prototype of the so-called “Mindful Organisation”. Therefore, the objectives were 1) to instill spiritual wellbeing and the contemplation-based learning skills into participants individually so that each of them could become a role model or a person who could implement happiness skills and mindfulness practices in their everyday life, and 2) to create a prototype of “Mindful Organisation” that could embody qualities needed for long-lasting spiritual wellbeing. The activities carried out under the project were: “Sook Sunjorn” and “Korrang Naksangsook” in Salaya, Phayathai, and Bangkoknoi campuses; Wellbeing in organisation workshops in Kanchanaburi campus; and contemplation-based learning skills workshops for an outer organisation, namely the Securities and Exchange Commission, Thailand (SEC). The activity still included the first 1 day event of “Mindfulness for Mahidol”.

The results showed that there were achievements in the following aspects: **the attitude** where participants gained new view regarding happiness realizing that happiness could be trained and built up from within, and had positive attitude towards meditation and all other contemplative practices; **the skills** where participants could train themselves basic skills of mindfulness, self-awareness, deep listening, and some fundamental skills of contemplative learning process facilitation; **the relationship** where participants could create space of trust among them that led to the improvement in interpersonal conflicts; and **the implementation** where participants could pass on what they had learnt to people around them and began to incorporate happiness skills into their organisational visions and missions. Thus, the next phase of the project will be to emphasize continuingly in the thriving of the same batch of participants, and also to expand such learning to executive

level of participating organisations, as well as to introduce this into other new organisations both inside and outside Mahidol University.

Keywords; Contemplative Education, Happiness Skills, Spiritual Wellbeing, Mindful University

กิตติกรรมประกาศ

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ดำเนินโครงการหยั่งรากจิตตปัญญาศึกษาสู่สังคม
แห่งความสุข ขอแสดงความขอบคุณอย่างสูงสุดในความกรุณาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ (สสส) รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้ให้การสนับสนุนหลักและคำแนะนำที่มีคุณค่า
ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานคณะกรรมการกำกับตลาดหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ที่
ให้ความสนับสนุนในการดำเนินโครงการ จนส่งผลให้การดำเนินการตามโครงการนี้ลุล่วงและสำเร็จลงด้วยดี
บังเกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดียิ่งและทรงคุณประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและสังคมโดยรวม

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล