

## โครงการหยั่งรากจิตตปัญญา สู่อสังคแห่งความสุข ปีที่ ๒

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

### บทคัดย่อ

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญา สู่อสังคแห่งความสุข ปีที่ ๒ มุ่งขับเคลื่อนแนวทางการพัฒนา มิติ สุขภาวะทางปัญญาและจิตตปัญญาศึกษาเข้าสู่คณะและสถาบันต่าง ๆ ภายใน มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา วิทยาเขตบางกอกน้อย วิทยาเขตพญาไท และวิทยาเขต กาญจนบุรี ตามยุทธศาสตร์การ เป็นมหาวิทยาลัยแห่งการมีสติตื่นรู้ (Mindful University) และพื้นที่ หน่วยงานภายนอกมหาวิทยาลัยมหิดล ในการเป็นต้นแบบของ Mindfulness ในการดำเนินโครงการ เพื่อสังคแห่งความสุข จำนวน ๒ แห่ง โดยมี วัตถุประสงค์ ได้แก่ ๑) เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนแนว การพัฒนา มิติสุขภาวะทางปัญญาและจิตตปัญญา เข้าสู่คณะและสถาบันต่าง ๆ ภายใน มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา บางกอกน้อย พญาไท วิทยาเขต กาญจนบุรี วิทยาเขต นครสวรรค์ ตามยุทธศาสตร์การเป็นมหาวิทยาลัยแห่งการมีสติตื่นรู้ (Mindful University) ๒) เพื่อ หยั่งรากจิตตปัญญา ความสุขมวลรวม และสุขภาวะทางปัญญา ให้เกิดหน่วยงาน ต้นแบบใน มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ และ ๓) เพื่อ ขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้สู่องค์กรภาครัฐอื่นนอกจากสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และ ตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) อีก ๑ แห่ง คือ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยเพื่อให้เป็นองค์กรต้นแบบใน เรื่องของ Mindful Organisation for Happiness of All นอกจากนี้ ยังรวมถึงการจัดงานมหิดลเพื่อการ ตื่นรู้ ครั้งที่ ๒

ผลของการดำเนินโครงการชี้ให้เห็นว่า เกิดผลสัมฤทธิ์ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ในด้านการ เปลี่ยนแปลงระดับบุคคล เกิดทัศนคติที่ดีและการเห็นประโยชน์ของการฝึกสติ เกิดทักษะการรับฟังอย่าง ลึกซึ้ง ตลอดจนการกลับไปเห็นสภาวะภายในจนเกิดความคลี่คลายและมุมมองใหม่ของชีวิต เป็นการ ยกกระดับความสุขและความมั่นคงภายใน ในด้านการเปลี่ยนแปลงภายนอกระดับส่วนงานและองค์กร เกิดการสร้างกิจกรรมการสร้างสุขภาวะทางปัญญาแผ่ออกไปในวงกว้างทั่วทั้งมหาวิทยาลัยและความ ร่วมมือทางการเรียนรู้กับองค์กรภายนอก (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา) ซึ่งขยายผลสู่รูปแบบกิจกรรม การรับน้องเชิงสร้างสรรค์ เกิดทักษะการออกแบบและจัดกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่มาจาก การน้อมนำคุณค่าภายในร่วมกัน และเกิดการขับเคลื่อนโครงการในส่วนงานที่ใช้แนวคิดจิตตปัญญา เช่น งานฝ่ายทรัพยากรบุคคล งานพัฒนาศักยภาพวิชาชีพ และงานพัฒนานักศึกษา และในด้านการสื่อสารสู่ สังค เกิดสื่อสังคออนไลน์เพื่อเผยแพร่การเรียนรู้ที่สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา และสารคดีสั้น ๑

เรื่อง ว่าด้วยการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตส่วนตัวและที่ทำงาน กล่าวโดยย่อ การเปลี่ยนแปลงระดับ บุคคลแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับของการเกิดทัศนคติที่ดีและการใช้ชุดเครื่องมือ (คนส่วนใหญ่) ระดับการประยุกต์ใช้ในบริบทการทำงานและขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงให้ผู้อื่น (ค่อนข้างน้อย) และระดับการสร้างแรงบันดาลใจเป็นพลังและศูนยรวมจิตใจให้ผู้อื่น (ค่อนข้างน้อยประมาณร้อยละ ๑๐) ส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับองค์กรมีลักษณะเป็นการสร้างแรงกระเพื่อมจากการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลให้กระทบไปสู่คนรอบข้าง ที่ทำงาน และผู้คนวงกว้างตามลำดับ

**คำสำคัญ :** จิตตปัญญา ความสุขมวลรวม สุขภาวะทางปัญญา มหาวิทยาลัยแห่งการมีสติตื่นรู้  
สุขภาวะในองค์กร

## Grounding Contemplative Education for Wellbeing in Society, Year 2 Contemplative Education Center, Mahidol University

### Abstract

Grounding Contemplative Education for Wellbeing in Society, Year 2 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 two other organizations 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 in Salaya, Phayathai, Bangkoknoi, Kanchanaburi, and Nakornsawan campuses as to comply with the university-wide strategy of Mindful University, 2) to create an organizational prototype by embodying concepts and practices of contemplative education, Gross National Happiness, and spiritual wellbeing into communities of Mahidol University and the Securities and Exchange Commission, Thailand, and 3) to introduce such learning processes into one another organization, i.e. The Stock Exchange of Thailand to create a prototype of the “Mindful Organization for Happiness of All”. Further, this also included a one-day event of the second annual conference of “Mindfulness for Mahidol”.

The results indicated that there were achievements in the following aspects: **the personal transformation** where participants gained new attitudes regarding mindfulness practice, including its benefits, deep listening skills, and the awareness to confront their inner truth to subsequently get new eyes and perspectives in life which led to more happiness and steadiness eventually; **the organizational transformation** where participants could create activities of spiritual wellbeing for people in all over the university, an MOU with Suan Sunandha Rajabhat University which brought about a first-year students welcome event in a creative way, a skill to design and facilitate learning processes with values, and implementations in university's various sectors (Human resources, Professional development, Students' one-stop service) using concepts of contemplative education; and **the social communication** where social media and one short documentary for promoting spiritual wellbeing were created. In short, the personal transformation could be observed in three different levels, which are the level of attitude and tools (seen in majority), the level of

application and being a change agent (seen in lesser number), and the level of being an inspiration and soul for others (approximately 10%). Meanwhile, the organizational transformation usually occurred from individual level where personal qualities rippled out to affect people in much wider scale.

**Keywords** : Contemplative Education, Happiness Skills, Spiritual Wellbeing,  
Mindful University, Organizational Wellbeing