โครงการอบรม “พลังกลุ่มและความสุข”

โดยกองประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร

ระหว่างวันที่ ๒๗-๒๙ เมษายน ๒๕๕๔

ณ ภูแก้วรีสอร์ท อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๔

กิจกรรมภาคเช้า

สมาธิภาวนา

ขอให้ทุกคนนั่งในท่าที่สบายๆ หลับตาลงช้าๆ ผ่อนคลายใบหน้า ยิ้มน้อยๆ ที่มุมปาก ให้เราสำรวจดูว่าส่วนไหนที่ยังตึงเกร็งอยู่ ให้เราผ่อนคลายส่วนนั่น ให้พาตัวเรากลับมาอยู่กลับเนื้อกับตัวของเราที่นี้เดี๋ยวนี้ ใจที่มักล่องลอย ไปกับเรื่องงาน ภาระที่บ้าน ขอให้เราวางตรงนั้นก่อน และให้เราได้เปิดใจมาเรียนรู้ใน ๓ วันนี้ร่วมกัน ให้เราวางความคิดความกังวล แล้วกลับมาสู่บ้านตัวของเรา รับรู้ตัวว่าเรานั่งอยู่ตรงนี้ เดี๋ยวนี้ รับรู้ลมหายใจเข้า-ออก หายใจอย่างอ่อนโยน ให้เราดำรงอยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ ด้วยใจที่ผ่อนคลาย

ใจที่เราผ่อนคลาย สงบ เย็น ความผ่อนคลายนี้ขอให้เราส่งไปให้กับชาวบ้านไทย-เขรม ชาวบ้านภาคใต้ที่ประสบความเดือนร้อน ประชาชนชาวญี่ปุ่น ที่กำลังเจ็บป่วยอยู่ในโรงพยาบาล ให้ส่งใจของเราได้ไปร่วมทุกข์ร่วมสุข ไปกับผู้คนเหล่านี้ และขอให้เราดำรงอยู่ด้วยความผ่อนคลาย

ที่มาของการอบรม “งานพลังกลุ่ม และความสุข”

- คนมีความสามารถ แต่ยิ่งทำงานพลังความสนุกลดลง เนื่องจากงานหนัก งานเหนื่อย และทำงานไม่ทัน มีความกดดัน
- ความสัมพันธ์ การเชื่อมโยงงานกันไม่ไหลลื่น สะดุด ติดขัด ไม่ค่อยลงรอยกัน-ขัดแย้งกัน
- ระบบโครงสร้างงาน องค์กรไม่เอื้อในการทำงานให้มีความสุข ไม่สมดุล (เรื่องงาน/ส่วนตัว) ความไม่เท่าเทียมกัน
- ด้วยภาระส่วนตัว ครอบครัว การเรียน ฯลฯ ที่หนัก

เนื้อหาการอบรม

- ปัจจัยที่ทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงานให้ไม่มีความสุข (ช่วยกันค้นหาปัญหา และอุปสรรคที่ทำงานไม่ราบลื่น)
- ปัจจัยเกื้อหนุนให้ทำงานอย่างมีความสุข
- รู้จักตัวเองและคนอื่น (เรียนรู้ซึ่งกันและกัน)
- สร้างความสัมพันธ์ร่วมกัน

แนะนำตัว

- ❖ ชื่อจริง-ชื่อเล่น
- ❖ งานที่ทำอยู่
- ❖ รู้สึกอย่างไรที่มาในวันนี้
- ❖ ต้องการสิ่งใด และคาดหวังอะไรในการอบรมครั้งนี้

ความคาดหวัง

- ❖ อยากมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น (ได้ฝึกนั่งสมาธิ)
- ❖ ได้มาพักผ่อน
- ❖ ขอแค่เปิดใจของกันและกัน และขอให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในที่ทำงาน
- ❖ อยากให้ทุกคนมาผ่อนคลาย และตั้งสติเพื่อการทำงานอย่างมีคุณภาพ
- ❖ อยากให้กองกลางได้มีการจัดอบรมแบบนี้บ้าง
- ❖ รู้สึกดีใจและตื่นเต้นที่มา และจะนำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ได้จากการอบรมไปใช้ในการทำงาน
- ❖ จะนำการอบรมไปใช้ในการทำงาน
- ❖ อยากให้ทุกคนเปิดใจ และนำการอบรมไปใช้ได้จริง
- ❖ รู้สึกตื่นเต้นและดีใจ
- ❖ หวังว่าจะได้อะไรจากการอบรมในครั้งนี้ไปใช้ได้
- ❖ อยากให้ทุกคนที่มาได้บางอย่างกลับไป และทำงานอย่างมีความสุข
- ❖ สร้างความสัมพันธ์กับหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้กับฝ่ายกองคลัง
- ❖ เติมพลังในการทำงาน
- ❖ จะนำกิจกรรมไปใช้สร้างความสัมพันธ์ในหน่วยงานตัวเองมากขึ้น
- ❖ เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตัวเอง
- ❖ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน และนำไปปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง
- ❖ ต้องการให้ตัวเองได้รับความผ่อนคลาย และพัฒนาตนและงานที่ทำอยู่
- ❖ ได้ความรู้สึกและสิ่งดีๆ กลับไปพัฒนาตัวเองให้มีความสุขมากขึ้น
- ❖ อยากให้ทุกคนเปิดใจ และมองสิ่งที่ดีๆ และมีความสุขในการทำงาน
- ❖ อยากมาเห็นโครงการอบรมนี้เป็นอย่างไร อยากให้องค์กรนี้เข้มแข็ง และทำงานอย่างเข้าใจตัวเองและผู้อื่น
- ❖ อยากให้มีสมาธิและมีสติในการทำงานมากขึ้น
- ❖ มีสติปัญญาในการทำงานมากขึ้น

กระบวนการอบรม

- ❖ ใช้กิจกรรมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง
- ❖ ทดลองทำ และร่วมสรุปบทเรียน

❖ แลกเปลี่ยนและเรียนรู้เชื่อมโยงไปสู่ชีวิตจริง

ข้อตกลงร่วมกัน

❖ ร่วมแลกเปลี่ยนกันอย่างเต็มที่
❖ เปิดใจรับฟังทุกคนอย่างลึกซึ้ง (ไม่พูดแซก)
❖ ถอดวางสถานภาพ บทบาท หน้าที่ (หัวโขน) ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้
❖ ปิดเสียงโทรศัพท์ (โทรกลับช่วงพัก)
❖ ตรงต่อเวลา

เชื่อว่าทุกคนมีความดีเป็นพื้นฐาน (ทุกคนมีจิตเป็นจิตประภัทรสร) แต่มีหลายสิ่งหลายอย่างมาบดบัง ซึ่งเราจะไหลไปตามกระแส หรือจะไหลทวนกระแสน้ำ

ตารางกิจกรรม

๐๙.๐๐ – ๐๙.๒๐ น.	ภาวนาภาคเช้า
๐๙.๒๐ – ๑๒.๒๐ น.	กิจกรรมภาคเช้า
๑๒.๒๐ – ๑๓.๒๐ น.	อาหารกลางวัน
๑๓.๒๐ – ๑๔.๐๐ น.	นอนผ่อนคลาย
๑๔.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมภาคบ่าย
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็น
๑๙.๐๐ – ๑๙.๒๐ น.	ภาวนาภาคค่ำ
๑๙.๒๐ – ๒๑.๓๐ น.	กิจกรรมภาคค่ำ

เกมสันทนาการ “รถถัง”

โจทย์ ให้จับคู่และจะมีกระสุนให้ทุกคู่ ๓ ลูก โดยยิงกระสุนไปที่หลังของคู่ต่อสู่จนหมดกระสุน แล้วให้นั่งลง

เกมสันทนาการ “เสร็จแล้วเธอ”

โจทย์ ให้ทุกคนจับคู่ และให้สลับกันบอกสิ่งที่วิทยากรให้โจทย์มา

รอบ ๑ ให้บอกชื่อผักที่ไม่มีสีเขียว

รอบ ๒ บอกชื่อชายหาด

รอบ ๓ บอกชื่อเพื่อนในห้องนี้

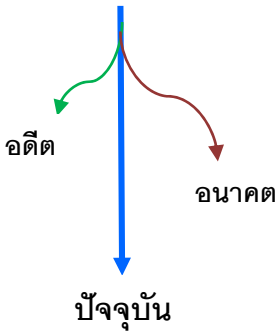
เกมสันทนาการ “ตบมือเรียกชื่อ”

โจทย์ ให้ทุกคนตบมือและดีดนิ้วตามจังหวะ โดยให้เรียกชื่อตัวเองและเพื่อน หากผิดจังหวะให้เลื่อนตัวเองมานั่งข้างหน้าแทนวิทยากร

<u>*ถอดบทเรียนจากเกม*</u>

ทำไมเราจึงพลาดได้ง่าย

- ❖ ไม่มีสมาธิ
  - o มัวแต่ไปคิดเรื่องอื่น และมองคนอื่น
- ❖ กังวล
  - o ตื่นเต้น กลัวจะถูกเรียก กลัวผิดจังหวะ
  - o เพื่อนที่เราหมายตาจะเรียกชื่อถูกเรียกไปแล้ว เลยต้องมองหาเพื่อนใหม่ที่จะเรียก
  - o ต้องทำหลายอย่างพร้อมกัน
- ❖ เราไม่ค่อยได้อยู่กับปัจจุบัน และอยู่กับตัวเอง เพราะ
  - o ใจมักเผลอคิดไปอยู่กับอนาคต-อดีต



- ❖ กลัวที่จะพลาด
  - o เพราะกลัวจะทำให้วงสะดุด และเพื่อนเดือนร้อน
  - o บางครั้งยิ่งตั้งใจมากยิ่งทำให้พลาด (เพราะใจกลัวจะพลาดมากเกินไป)

ในชีวิตจริงเรามักกลัวผิดพลาด เพราะ

- o เมื่อพลาดขึ้นมาเรามักถูกตำหนิ บ่น ด่า นินทา ประเมินโดยไม่มีการตรวจสอบหาความจริงก่อน และทำให้คนจะมองข้ามความหวังดีก่อน เพราะ
  - ▪ คนจะจำแต่ความเจ็บปวดจากคำต่อว่า มากกว่าสิ่งที่จะสอน
  - ▪ ไม่มีใครอยากทำพลาด แต่เมื่อพลาดแล้วเรามีท่าทีและจะเรียนรู้กับมันอย่างไร และสรุปบทเรียนร่วมกัน
- o ความผิดพลาดอาจจะเกิดจากหลายสาเหตุ และขึ้นกับเงื่อนไข บทลงโทษเมื่อผิดพลาด

พักเที่ยง

กิจกรรมภาคบ่าย

กิจกรรมนอนผ่อนคลาย

ขอให้เรานอนในท่าที่สบายที่สุด และให้เราอยู่กับความเงียบ งดการพูดคุย

ขอให้เรากลับมาใช้ช่วงเวลานี้ เป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนของเราที่ดีที่สุด เราอาจจะรู้สึกอึดอัดหลังจากทานข้าวแล้วอิ่มใหม่ๆ หากแต่ว่าเราได้พักส่วนรางกายต่างๆ นี้ ร่างกายจะได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ใช้อาหารในการหล่อเลี้ยงให้กับร่างกายของเรา ในช่วงเวลานี้ เป็นช่วงเวลาแห่งแสนวิเศษของเรา นานเท่าไหร่แล้วที่เราปล่อยให้เวลาในหน้าที่การงานได้ช่วงชิงเวลาของเราไปทั้งหมด ให้เราได้ปลดปล่อยจากความเครียด หายใจเข้าลึก หายใจออกอย่างผ่อนคลาย

ให้เรานอนในท่าที่เรารู้สึกสบายที่สุด รู้สึกถึงแผ่นหลังที่สัมผัสพื้น รับรู้ถึงพื้นแผ่นดินที่รองรับร่างกายนี้ เหมือนมือแม่ที่กำลังโอบกอดเรา ให้เรารับรู้สิ่งที่กำลังจะเกิดอย่างผ่อนคลาย ให้เราผ่อนคลายตั้งแต่ปลายเท้า นิ้วเท้า หัวเขา ผ่อนคลาย... ผ่อนคลายหัวเขา ข้อเท้า หน้าแข้ง และเท้าทั้งสองข้าง รู้สึกผ่อนคลาย... ผ่อนคลายสะโพก ผ่อนคลายบริเวณแผ่นหลัง ผ่อนคลายช่วงเอว หน้าท้อง ผ่อนคลายบริเวณทรวงอก หัวไหล่ทั้งสองข้าง รู้สึกผ่อนคลาย หัวไหล่ที่แบกรับภาระที่หนักอึ้ง ให้เราได้ผ่อนคลายหัวไหล่ทั้งสองข้าง ผ่อนคลายแขน ข้อศอก ข้อมือ ฝ่ามือและปลายนิ้วมือ รู้สึกผ่อนคลาย ผ่อนคลายทั่วทั้งแขน ผ่อนคลายบริเวณลำคอ เรื่อยไปจนถึงใบหน้า ตั้งแต่ริมฝีปาก แก้ม จมูก ดวงตาทั้งสองข้าง หว่างคิ้ว และหน้าผาก รู้สึกผ่อนคลาย ผ่อนคลายศีรษะ ผ่อนคลายทั่วทั้งศีรษะ ผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย ผ่อนคลาย ให้เราจินตนาการถึงสายน้ำที่กว้างใหญ่ไพศาส กว้างใหญ่จนสุดสายตา น้ำนั้นใสสะอาด สายลมผ่านมากระทบสายน้ำเป็นคลื่นระรอกสายน้ำไหลเอื่อย แทบจะหยุดนิ่ง ให้เราเหมือนอยู่ในแผ่นน้ำ และค่อยๆ จมลงสู่ก้นลึกของลำธาร ลึก ลึก ลึก จนสุดก้นของลำธาน เหมือนเราได้อยู่กับพื้นทราย รู้สึกเย็น สบาย เรากลายเป็นหนึ่งเดียวกับสายน้ำ ปล่อยความเหนื่อยล้าไปกับสายน้ำ เรารู้สึกเย็น สบาย ไร้น้ำหนัก ปล่อยให้สายน้ำดูแลเรา ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ในช่วงเวลานี้หากใครรู้สึกง่วง ให้เราได้หลับตามที่ร่างกายเราปรารถนา แต่หากเราไม่รู้สึกง่วงก็ให้เราเฝ้าตามลมหายใจเรา เข้าและออกอย่างผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย...

กิจกรรม “เป็ดเจ้าปัญหา”

โจทย์ ให้ทุกคนช่วยกันรักษาเบาะว่างให้นานที่สุด

กติกา - ห้ามเคลื่อนย้ายเบาะ

- ห้ามดึงหรือทำร้ายเป็ด
- ห้ามยืนกั๊กเบาะ
- ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการรักษาพื้นที่

รอบที่	เวลา
๑	๘ วิ
๒	๑๐ วิ/F
๓	๑๑ วิ
๔	๑๙ วิ
๕	๑๐ วิ/F
๖	๑๔ วิ/F
๗	๓๕ วิ
๘	๓ วิ
๙	**๑.๐๕ นาที**
๑๐	๔๗ วิ

(ในรอบที่รักษาเวลาได้นาน) ทำไมเรารักษาเวลาได้นาน

- ❖ ฟังกัน และมีการวางแผนกันก่อน
- ❖ มีประสบการณ์มากขึ้น (ได้ทำหลายครั้ง)
- ❖ พูดคุยกันมากขึ้น
- ❖ ก้าววิ่งออกจากพื้นที่ (กล้าเปลี่ยนแผนตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้)
- ❖ ไม่ลน มีสมาธิและสติมากขึ้น
- ❖ มีการประสานกันดี เพราะ
    - O มีคนรับผิดชอบ หน้าที่ไม่ทับซ้อนกัน
    - O มีการเชื่อมโยงกันทั้งหมด
    - O ทุกคนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน เข้าใจแผนวิธีการทำงานตรงกัน

จุดที่ควรปรับ

- O เราคิดว่าเราเข้าใจแผน แต่จริงๆ แล้วเราไม่เข้าใจหรือเข้าใจไม่ตรงกัน
- O เรามีอุปสรรคทั้งเบาะว่างและเป็ด (เราลืมดูทั้งสองอย่างพร้อมกัน)
- O ทุกคนมีใจอยากช่วย แต่ขาดการประสาน วางแผนทำงานทับซ้อนกัน
- O ขาดประสบการณ์ ปรับเปลี่ยนแผนที่เหมาะสม
- O ขาดความไว้วางใจกัน
- O ขาดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- O ขาดการสรุปบทเรียน กับงานที่ทำไปแล้ว
- O ขาดผู้นำในการวางแผน และแบ่งหน้าที่ให้ชัดเจน
- O ขาดกระบวนการพูดคุยที่ดี

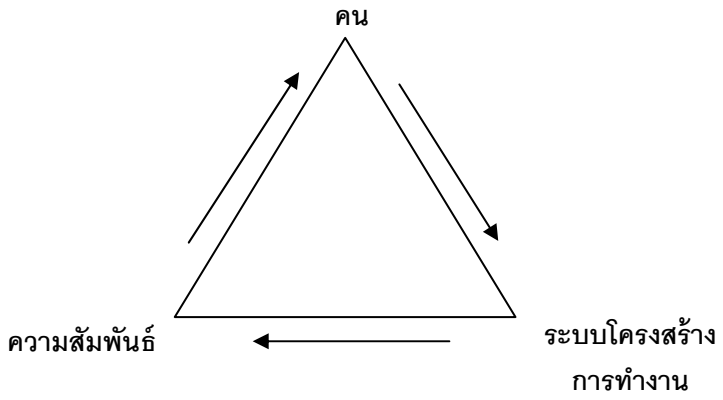
วิธีแก้ไข

- วิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจน
- วางบทบาทหน้าที่
- ต้องมีแผนสำรอง (หากแผนแรกไม่สำเร็จ)
- วางแผนทั้งระบบ
- มีการทดลองทำ
- ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผน
    - ถามรายบุคคล
    - มีกระบวนการที่เปิดพื้นที่ให้ได้พูดและแสดงความคิด เช่น มีการแบ่งกลุ่ม

อะไรที่ทำให้เราไม่ค่อยเปิดใจฟังกัน

- ความคิดเห็นที่ต่างกัน
- ตัวตน **อัตตา**การยึดมั่นถือมั่น
- หัวโขน (ตำแหน่งหน้าที่)
- ผลประโยชน์
- ระบบโครงสร้างให้เรามีความยึดมั่นใน ๓ สิ่งนี้ (ระบบโครงสร้าง คน ความสัมพันธ์)

และด้วยปัจจัยหลายๆ อย่างที่ทำให้งานติดขัด ด้วยระบบโครงสร้างการทำงานที่ไม่เอื้อต่อกัน



- กระตุ้นให้เราแสดงด้านร้ายเข้าหากัน

กิจกรรม “แม่น้ำพิษ”

โจทย์ ให้ทุกคนข้ามแม่น้ำพิษโดยอย่างปลอดภัย

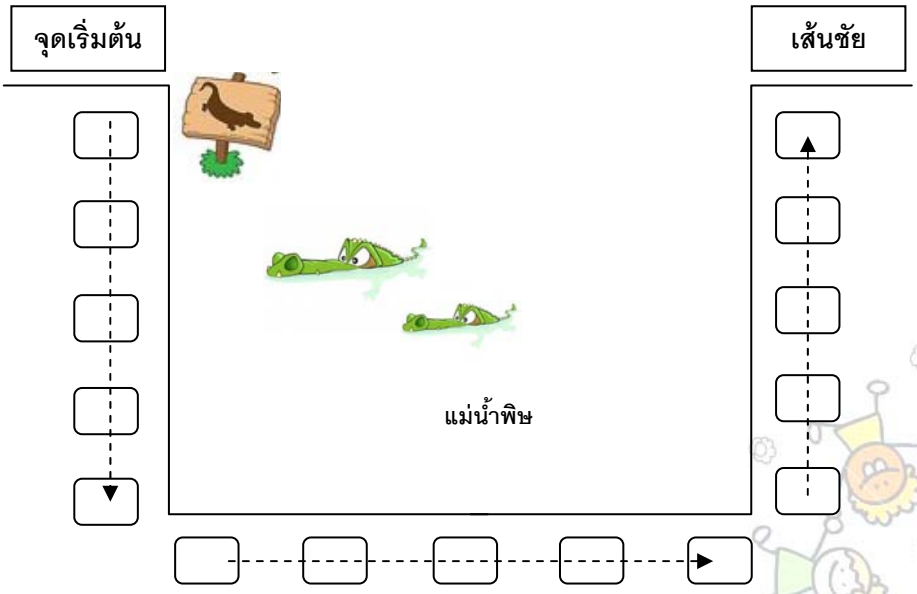
กติกา 1. หนึ่งส่วนใดของร่างกายต้องชิดกันต่อเนื่อง ตั้งแต่ผู้เล่นคนแรกที่เริ่มต้นข้ามแม่น้ำพิษจนถึงคนสุดท้ายที่ก้าวขึ้นฝั่ง (หากขาดหรือหลุดจากกันจะต้องเริ่มต้นใหม่ทั้งหมดทุกคน

2. มีก้อนหินให้ 15 ก้อนใช้ในการข้ามแม่น้ำพิษ หากก้อนหินวางลอยอยู่โดยไม่สัมผัสกับร่างกายจระเข้จะมาแย่งหินไป

3. หากส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดนหรือสัมผัสน้ำพิษ จะทำให้ส่วนนั้นพิการ

4. เหนือน้ำแม่น้ำมีเขื่อน ที่พร้อมจะปล่อยน้ำพิษตลอดเวลา แต่หากจะปล่อยน้ำจะแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

๕. ถ้าหลุดจากกันต้องเริ่มต้นใหม่



พักเที่ยง

กิจกรรมภาคค่ำ

สมาธิภาวนา

ขอให้เราค่อยๆ นั่งลงในท่าที่สบาย แผ่นหลังตรง ใบหน้าที่ตรง ให้เหมือนเป็นหน้าพระพุทธรูป ให้เรารับรู้และเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น และให้ท่านั่งนี้เป็นฐานที่มั่นคง ให้ช่วงเวลานี้ที่เป็นช่วงเวลาศักดิ์สิทธิ์ของเรา ไม่ให้ภาระงาน เสียงบ่น เสียงด่า เข้ามารบกวนเวลาศักดิ์สิทธิ์ ให้เวลานี้เป็นช่วงเวลาที่อยู่กับตัวเรา ให้เราเฝ้าตามดูลมหายใจเข้าและออก ไม่เกร็งไม่จดจ้องจนมากเกินไป แต่ก็ไม่พลั้งเผลอ เหมือนเราได้อุ้มเด็กน้อยคนหนึ่ง ให้เราเฝ้าตามดูลมหายใจด้วยความอ่อนโยน

จิตของเรามักจะคิดฟุ้งซ่าน มักลองลอยไปสู่อนาคต สู่อดีต เมื่อได้ยินเสียงระฆังนี้ขอให้เรากลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวเรา หากจิตของเรามีความคิดฟุ้งซ้าน เสียงบ่น เสียงด่า ขอให้เรารับรู้เสียงเหล่านั้น โดยไม่คิดหรือปรุงแต่ง ขอให้เรากลับมาอยู่กลับลมหายใจของเรา ให้เรากลับมาเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

หากเรารู้สึกปวดเมื่อย รู้สึกทรมานทั้งร่างกาย ขอให้เราผ่อนคลายร่างกายของเรา รับรู้ถึงความเมื่อย ความเจ็บ รับรู้ถึงความรู้สึกตามความเป็นจริง ให้เราอยู่กับความเจ็บปวดสักพักหนึ่ง หากใครไม่ไหวขอให้เราขยับ หากเรายังไหวก็ขอให้เรารู้สึกกับมันด้วยใจที่ผ่อนคลาย หากร่างกายรู้สึกทรมาน แต่จิตของเราไม่เจ็บปวดไปกับมัน ก็ขอให้เรารับรู้ด้วยใจที่ผ่อนคลาย

เกมสันทนาการ "นับเลข โป้งไอ้หยา"

โจทย์ ให้ทุกคนนับเลข ๑ จนถึง ๕๐ แต่ห้ามนับเลข ๓ และเลข ๗ โดยออกเสียงว่าโป้งและเรียกชื่อเพื่อนออกมาแทนเลขดังกล่าว ซึ่งคนที่รับต่อจะส่งต่อไปทางซ้ายหรือขวาก็ได้และคนที่รับก็จะนับต่อ

<u>ถอดบทเรียนแม่น้ำพิษ</u>

ให้ทุกคนแบ่งกลุ่มและแลกเปลี่ยนจุดแข็งและจุดอ่อนของกิจกรรมแม่น้ำพิษ

- ช่วงวางแผน เราทำอะไรได้ดี และมีส่วนไหนที่เราอยากปรับ
- ช่วงที่ลงมือทำ เราทำอะไรได้ดี และมีส่วนไหนที่เราอยากปรับในข้อที่เป็นจุดอ่อน

จุดแข็งในการวางแผน

- มีการระดมความคิด และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีพื้นที่แสดงความคิดเห็น
  - เสนอ กลั่นกรอง และมีการทดลอง
  - ช่วยกันวิเคาะห์และดูความเป็นไปได้ของแต่ละวิธี
  - มีการรับฟังกันมากขึ้น
- มีผู้นำมาชวนคุย

- มีคนสลับกันขึ้นมานำ และชวนทดลอง

❖ มีการสาธิตทดลองทำ และตัดสินใจร่วมกัน

- เห็นภาพเป้าหมายร่วมกัน

❖ มีหลายแผนและมีทางเลือกอื่น เมื่อแผนแรกไม่ได้ผล สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (มีความยืดหยุ่น)

❖ นำประสบการณ์จากกิจกรรมเป็ดฯ มาปรับใช้

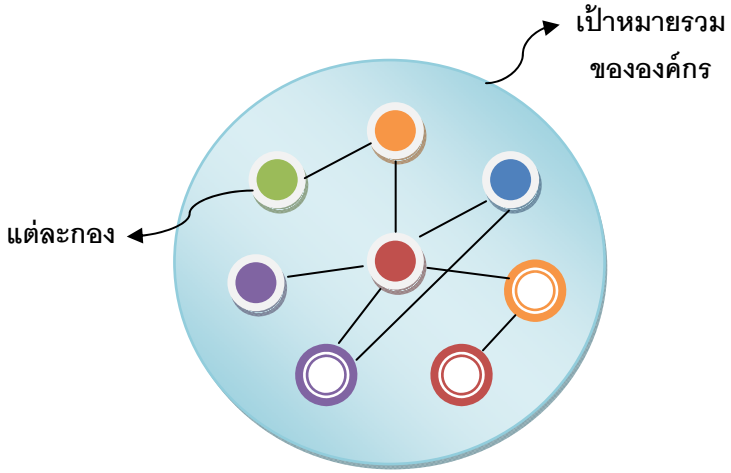
❖ เคารพในการตัดสินใจของกันและกัน ไม่บังคับกัน

❖ ไว้วางใจและยอมรับฟังกันมากขึ้น

- เวลามีส่วนช่วย
- รู้จักกันมากขึ้น ยอมรับตัวตนของกันมากขึ้น
- ได้เห็นศักยภาพของกันและกัน
- มีความคุ้นเคยกัน
- มีคนที่ยอมเสียสละก่อน
- มีการทำงานเป็นทีมประสานงานและเชื่มโยงกันมากขึ้น

ในกิจกรรมต่างจากชีวิตจริง เพราะ

- ในชีวิตจริงทุกคนมีความรู้ความสามารถและบทบาทหน้าที่ต่างกัน ในกิจกรรมทุกคนร่วมทุกข์ เคียงบ่า เคียงไหล่ไม่ย่อท้อ
- ในกิจกรรมทุกคนมองเห็นกันและกัน แต่ในชีวิตจริงเรามองไม่เห็นกันทั้งหมด
- ในชีวิตจริงมักไม่มีคนให้กำลังใจ แต่กลับซ้ำเติมกันมากกว่า
- ในชีวิตจริงมีอัตตา ตัวตน และติดกับตำแหน่งที่เป็นอยู่
- ไม่ได้ดูเป้าหมายและองค์รวมร่วมกัน



เราแบ่งฝ่ายแบ่งงาน มุ่งแต่งานฝ่ายของตัวเอง แต่ขาดการประสานเชื่อมโยงเพื่อสู่เป้าหมายใหญ่

ฝากข้อคิด

- เรามีช่องทางสื่อสารเพื่อเข้าใจและเข้าถึงกันเพียงพอหรือยัง
- เราคิดปรุงแต่งไปเองหรือเปล่า
- ระบบโครงสร้าง ที่ทำให้เราไม่กล้าเปลี่ยน

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๔

กิจกรรมภาคเช้า

สมาธิภาวนา

สันทนาการ "ปัญญาชน"

โจทย์ ให้คนแรกเป็นคนตั้งโจทย์ พร้อมส่งแท่งสีให้คนต่อไป ห้ามพูดซ้ำกับคนที่พูดไปแล้ว และใครตอบซ้ำให้เอาแท่งสีขีดตัวเอง

กิจกรรม "กงล้อสี่ทิศ" (Cetlie Whee Of Being)

กงล้อสี่ทิศมีความเป็นมาจากชนเผ่าเคลติก ในสก๊อตแลนด์ ซึ่งเขาสังเกตเห็นบุคลิกของคนมีบุคลิกคล้ายกับสัตว์ คือ กระทิง หนู เหยี่ยว และหมี จึงเปรียบบุคลิกคนคล้ายกับสัตว์ทั้งสี่ชนิดนี้ โดยมีความเชื่อว่าแต่ละคนมีทั้งสี่ทิศในตัวเองอยู่แล้ว แต่จะมีทิศใดทิศหนึ่งเป็นทิศหลักที่เป็นตัวตนของเรา ด้วยความคุ้นเคยของเรา และบุคลิกเราสามารถปรับและเปลี่ยนได้ไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยจากประสบการณ์ วัย การศึกษา อาชีพ สถานภาพ (ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน) สิ่งเหล่านี้หล่อหลอมให้เราเป็นแบบนั้น แต่ด้วยบุคคลิกภาพที่โดดเด่นของเราก็ยังคงเป็นตัวเราอยู่ดี

และเมื่อคนเราเมื่อมีอะไรมากระทบความรู้สึก โดยพื้นฐานของมนุษย์ก็จะมีการตอบสนองอย่างรวดเร็วตามสันชาตญาณของแต่ละบุคคล โดยศูนย์การตอบสนองของมนุษย์จะแบ่งออกด้วยกันเป็น ๓ ศูนย์ด้วยกันคือ

ศูนย์ท้อง ใช้สัญชาตญาณ โดยร่างกายมักแสดงพฤติกรรมไปก่อนความคิดหรือความรู้สึก

ศูนย์หัว ใช้ความคิดด้านสมองเป็นหลัก ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ส่วนด้วยกันคือ

๑. ส่วน สมองซีกขวา ความคิดสร้างสรรคและการจินตนาการ (คิดอย่างเป็นภาพ)

๒. ส่วน สมองซีกซ้าย ความคิดเชิงตรรกะ เชิงเหตุผล

ศูนย์ใจ ความรู้สึกอารมณ์ (รับรู้สัมผัสได้เร็วกับความรู้สึก) มักจะใช้ความรู้สึกก่อนอย่างอื่น

กระทิง-ทิศเหนือ (ศูนย์ท้อง – ใช้สัญชาติญาณ)

ใช้สัญชาติญาณในการตอบสนอง เห็นอะไรแล้วทำเลย คิดเร็ว ทำเร็ว เช่น อาบน้ำเร็ว กินข้าวเร็ว ขับรถเร็ว และเป็นคนที่กล้าตัดสินใจ และทุ่มเทกับสิ่งที่ทำอย่างเต็มที่ เป็นคนที่กระตือรือล้นอยู่แล้ว รักพวกพอง รักความยุติธรรม และเป็นคนตรงไปตรงมา (ปากกับใจตรงกัน) และชอบให้คนอื่นตรงไปตรงมากับเขาด้วย แต่เป็นคนที่ขี้หงุดหงิดง่าย ใจร้อน (ใจไปก่อนตัว) ซึ่งบ้างครั้งทำให้ไม่รอบคอบและผิดพลาดได้ง่าย

กระทิงเป็นคนที่ชอบความแข่งขัน โดยเฉพาะแข่งกับตัวเอง ยิ่งทำให้เขารู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถตัวเอง

จุดอ่อน โต้แย้งเร็ว ปกป้องตัวเองไปก่อน ใจร้อน ทำให้ขาดความรอบคอบลงรายละเอียดกับสิ่งที่ทำ

หนู-ทิศใต้ (ศูนย์ใจ – ใช้ความรู้สึก)

รับรู้ความรู้สึกคนอื่นได้เร็ว โดยเฉพาะความทุกข์ของคนอื่น ชอบช่วยเหลือคนอื่น เป็นที่ปรึกษาให้เพื่อนได้ และหนูเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี เป็นนักประสานสันติ (ไม่ชอบความขัดแย้ง) ความที่เป็นคนที่ใส่ใจคนอื่นมากจนทำให้ตัวเองรู้สึกอึดอัด ทำให้ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก จนเป็นความเก็บกดกับตัวเอง และบ้างครั้งปล่อยความรู้สึกหรือระเบิดไปกับคนใกล้ตัวที่ไม่รู้เรื่องได้ง่าย

จุดอ่อน ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าแสดงออกกับความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง และหากมีสถานการณ์ขัดแย้งเกิดขึ้นหนูจะจัดการกับตัวเองไม่ได้

เหยี่ยว-ทิศตะวันออก (ศูนย์หัว สมองซีกขวา – ใช้ความคิดสร้างสรรค์ พลังจินตนาการ)

มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบคิดชอบทดลองใหม่ๆ ในสิ่งที่คนอื่นไม่คิดกันและมองว่าเป็นไปไม่ได้ เขาจะมีความคิดที่พลิกแพลงอยู่เสมอ ซึ่งเขาคิดว่าทุกอย่างสามารถแก้ได้หมด (ไม่มีทางจนมุม) เหยี่ยวเป็นคนชอบลองของแปลกๆ ใหม่ๆ (แค่ได้ลองได้คิดก็รู้สึกสนุกแล้ว ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำ) เป็นคนที่ชอบเรียนรู้ทุกเรื่องแต่รู้ไม่ลึก (เมื่อโดนซักเข้าจริงๆ ก็ไม่ค่อยรู้)

จุดอ่อน อยู่กับสิ่งที่ตัวเองทำไม่ได้นาน ขี้เบื่อง่าย สมาธิสั้น ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับรายละเอียด

หมี-ทิศตะวันออก (ศูนย์หัว สมองซีกซ้าย – ความคิดที่เป็นระบบ/เชิงเหตุเชิงผล)
เป็นคนที่ยึดในหลักการและเหตุผลเป็นหลัก เมื่อเขาสนใจในเรื่องอะไรเขาจะศึกษาหาข้อมูลก่อน และหากเขาลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือให้ตัดสินใจ เขาจะเก็บข้อมูลและศึกษาความเป็นไปได้ก่อนทำ (เพราะไม่อยากให้เกิดความผิดพลาดและเสียเวลา) ซึ่งการที่เขาเป็นคนที่ยึดหลักการมากเกินไป จนทำให้คนอื่นมองว่าเป็นคนที่ยึดติดและติดกรอบไม่ยอมเปลี่ยนอะไรง่ายๆ (ต้องมีเหตุผลเพียงพอ) และชาวหมีเป็นคนที่มาความรับผิดชอบสูง มีความมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำ และเมื่อเขารับปากใครแล้วทำจริง ซึ่งเขาจะไม่รับปากใครง่ายๆ เมื่อรู้ว่าทำให้ไม่ได้

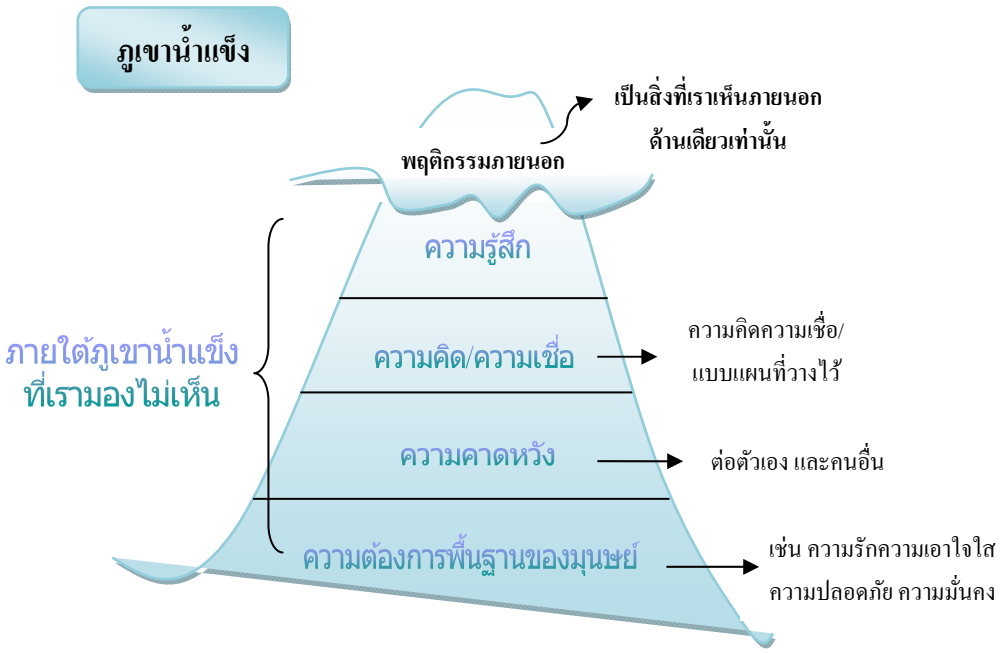
จุดอ่อนของชาวหมี ด้วยการที่เขาชอบเก็บข้อมูลและมีข้อมูลเยอะ จึงทำให้เขาเป็นคนที่ตัดสินใจอะไรสักอย่างอยากและช้า จนบ้างครั้งงานบ้างงานต้องการความรวดเร็วต่อการแก้ (เขาคิดว่าการตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นต้องคิดให้รอบคอบเพราะไม่อยากให้เกิดการผิดพลาดขึ้น)

และเมื่อมีความรู้สึกอะไรเข้ามากระทบเขา หมีจะจัดการกับความรู้สึกไม่ค่อยได้ จนทำให้หมีดูภายนอกเหมือนเป็นคนเย็นชา (แต่จริงๆ แล้วหมีมีความรู้สึกแต่ไม่แสดงออก)

แบ่งกลุ่มย่อย

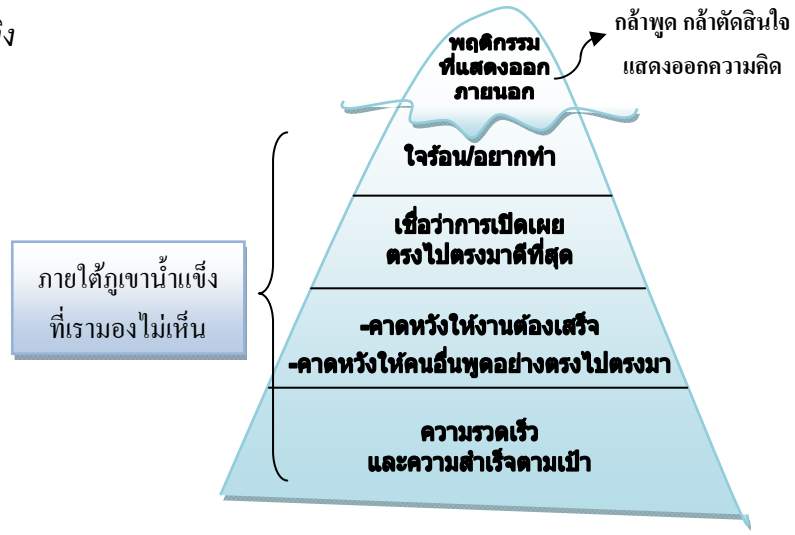
ให้ทุกคนแบ่งปันทิศของตัวเอง โดย

๑. เลือกจุดแข็ง ๒ ข้อที่เป็นตัวเราเด่นๆ พร้อมยกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตจริงประกอบ
๒. เลือกจุดอ่อน ๒ ข้อและยกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิต และจุดอ่อนนี้ส่งผลกับตัวเองและงานอย่างไรบ้าง

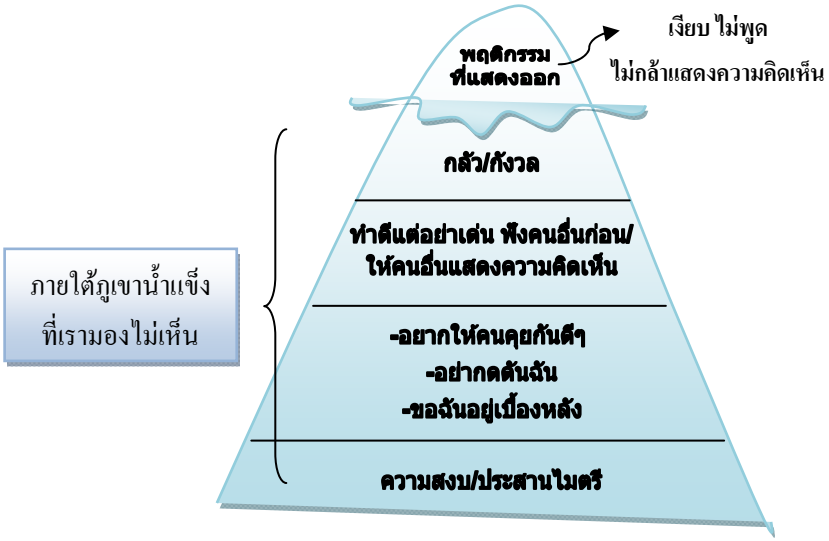


ตัวอย่าง สถานการณ์ : ที่ประชุมที่ให้ตัดสินใจบางอย่าง

กระทิง



หนู



แบ่งปันประสบการณ์ในวงใหญ่

ทิศเหนือ (กระทิง) ศูนย์ท้อง – สัญชาติญาณ	
จุดแข็ง / ลักษณะเด่น	**จุดอ่อน**
เปิดเผยอย่างตรงไปตรงมา เพราะ ❖ ไม่ชอบอ้อมค้อม ❖ อยากให้เขารู้ เพราะ **หวังดีต่อเขา** (แต่ด้วยความที่หวังดี บางครั้งทำให้อีกฝ่ายเหมือนถูกต่อว่าและรู้สึกไม่ดี)	ความที่เปิดเผย**ตรงไปตรงมาเกินไป**ทำให้ไม่ค่อยใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น แต่เมื่อคนอื่นสะท้อนกลับก็จะไม่รับฟัง เพราะเชื่อมั่นตัวเองสูงว่าตัวเองถูก **ใจร้อน** ชอบกดดันคนอื่นและตัวเอง (ความที่ต้องการความรวดเร็วและให้งานเสร็จ) บ้างครั้งความ

❖ คิดว่าตัวเองทำได้ คนอื่นก็ทำได้เหมือนเรา ❖ เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จ (ทำให้มุ่งแต่งาน ทำให้ไม่ค่อยใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้าง) ❖ ต้องการความรวดเร็ว เข้าถึงจุดได้เลย เพื่อเอาเวลาไปทำอย่างอื่นได้อีก **มีความเชื่อมั่นในตนเอง** ทำไมกระทิงถึงเชื่อมั่นในตัวเองสูง ❖ เชื่อว่าตัวเองมีศักยภาพสูง (เพราะประสบสำเร็จมาก่อน) ❖ เชื่อมั่นในความคิดตัวเอง ❖ ได้ท้าทายกับตัวเอง (หากงานสำเร็จก็จะยิ่งรู้สึกว่าดีภูมิใจและเชื่อมั่นตัวเองมากยิ่งขึ้น) ❖ โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความยุติธรรม **มีความจริงใจ**กับเพื่อน คบใครคบจริง	ที่เร็วเกินไปทำให้งานท่วมตัว เพราะอยู่นิ่งไม่ได้ ชอบแข่งขันโดยเฉพาะกับตัวเอง ชอบตัดสินคนอื่นเร็ว เมื่อคนอื่นทำไม่ได้ดั่งใจ (คิดว่าคนอื่นเหมือนตนเอง)
ของฝากชาวกระทิง ❖ หมั่นถามตัวเองว่าจะรีบไปไหน ❖ ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น ❖ ทำสิ่งต่างๆ ให้ช้าลงบ้าง ❖ ไม่รีบด่วนตัดสินคนอื่น **กิเลส** โกรธ-หงุดหงิด **บารมี** การใส่ใจผู้อื่น	**การอยู่ร่วมกับกระทิง** ❖ ถามว่ากระทิงพร้อมที่จะรับฟังเสียงสะท้อนหรือไม่ (ดูท่าที่ก่อนเข้าหา) ❖ ให้มองข้ามท่าทีของชาวกระทิงบ้าง ❖ พูดอย่างตรงไปตรงมา (ไม่พูดอย่างทำอย่าง)

พักเที่ยง

กิจกรรมภาคบ่าย

นอนผ่อนคลาย

เกมสันทนาการ "ปลดปล่อยเธอเป็นอิสระ"

โจทย์ จะมีตัวระบาด หากใครโดนตัวระบาดไปเตะเข้า คนนั้นตัวจะแข็ง คนที่ตัวแข็งก็จะรอให้เพื่อน ๒ คนมาช่วยปลดปล่อยเธอเพื่อเป็นอิสระ

(ต่อ) แบ่งปันประสบการณ์จากวงใหญ่

ทิศใต้ (หนู) ศูนย์ท้อง – สัญชาติญาณ	
จุดแข็ง / ลักษณะเด่น	**จุดอ่อน**
ชอบช่วยเหลือคนอื่น เป็นที่รับฟังของเพื่อนได้ ชอบเกื้อกูลและเอื้ออาทร เพราะ ❖ อยากให้คนอื่นมีความสุข และได้รับสิ่งที่ดีๆ เหมือนกับเรา (แต่จริงๆ แล้วก็อยากให้คนอื่นปฏิบัติต่อเขาเหมือนกัน) ❖ ไม่ชอบความขัดแย้ง มักเป็นผู้ประสานไมตรี ❖ คนอื่นสำคัญต่อเรา (สร้างความสัมพันธ์) หนูชอบ**มองโลกในแง่ดี**เสมอ เพราะ ❖ มีความเชื่อพื้นฐานว่าทุกคนมีด้านที่ดีอยู่แล้ว แล้วทำไมหนูถึงมองข้ามสิ่งที่ไม่ดีของคนอื่น เพราะ - กลัวเสียความสัมพันธ์กับคนอื่น (ไม่อยากให้คนอื่นเสียใจ)	**ขี้เกรงใจ** จนบางครั้งเก็บกดกับตัวเอง (ความที่เกรงใจเพราะกลัวเสียความสัมพันธ์ไป) เพราะ ❖ กลัวเสียความสำคัญของตัวเรากับคนอื่น ❖ กลัวคนอื่นไม่ยอมรับในตัวเรา **ไม่กล้าที่จะเรียกร้องสิทธิ์**ของตัวเอง **ชอบคิดปรุงแต่งไปเอง** ไม่ค่อยกล้าถามหรือพูดตรงๆ ออกไป
ของฝากชาวหนู ❖ บอกอย่างตรงไปตรงมา (ซื่อสัตย์กับตัวเองมากขึ้นและคนอื่น) / ระวังการพูดไม่ตรงกับความจริงภายในของตัวเรา ซึ่งจะทำให้คนอื่นเข้าใจเราผิดได้ ❖ ค้นหาสิ่งที่ตัวเองรู้สึกและต้องการทำอย่างแท้จริง ❖ ถามตัวเองบ่อยๆ ว่าเพราะอะไรเราจึงไม่กล้าแสดงความสามารถและศักยภาพก่อนคนอื่น (เพราะหนูมีศักยภาพและความสามารถในตัวอยู่แล้ว) ❖ ความสัมพันธ์มีขึ้น-มีลง ดีได้-เสียได้ และสร้างใหม่ได้ **กิเลส** ความกลัว **บารมี** เปิดเผย ตรงไป-ตรงมา	***การอยู่ร่วมกับหนู*** - อย่าใช้ประโยชน์จากชาวหนูมากเกินไป - ให้เวลากับหนู ให้เขาได้คิดและตัดสินใจเองบ้าง เมื่อหนูเสนอความคิดเห็น ไม่ควรเร่งรัดเขา (เพราะหนูก็มีความสามารถในตัวเองอยู่แล้ว แต่ไม่กล้าแสดงออก) - สนับสนุนให้เขาสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา

<table>
<tr><th colspan="2">ทิศตะวันออก (เหยี่ยว) ศูนย์หัว – ความคิดสร้างสรรค์ พลังจินตนาการ</th></tr>
<tr><th>จุดแข็ง / ลักษณะเด่น</th><th>จุดอ่อน</th></tr>
<tr><td>
มีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ให้กับคนอื่นๆ ได้ทุกเรื่อง เป็นคนที่ชอบเรียนรู้ทุกอย่าง รู้กว้างๆ แต่ไม่ลงลึก ทำไม่เหยี่ยวชอบเรียนรู้แบบกว้างๆ ไม่ลงลึก เพราะ
เหยี่ยวมีความคิดสร้างสรรค์ ชอบคิดค้นสิ่งใหม่ๆ (ยิ่งสิ่งที่ไม่เคยทำหรือสิ่งที่สนใจเป็นพิเศษก็จะมุ่งไปที่เป้าหมายเลย) และชอบคิดชอบมองในภาพร่วมก่อน ซึ่งเขาสามารถพลิกแพลงและปรับเปลี่ยนได้เมื่อเกิดปัญหา เพราะเขาจะมองว่าทุกอย่างมีทางแก้ มีทางออกเสมอ (ไม่มีทางจนมุม)</td><td>คิดเก่งแต่ทำไม่ค่อยเก่ง เพราะเบื่อง่าย (เมื่อรู้แล้วก็จะไม่ค่อยสนใจ หรือแค่ได้คิดแล้วเขาก็รู้สึกสนุกแล้วซึ่งไม่จำเป็นต้องลงมือทำก็ได้) เพราะ
❖ สมาธิสั้น บางครั้งทำอะไรแล้วลืม (เมื่อมีสิ่งอื่นที่เล้าก่วาก็จะทิ้งสิ่งเก่าทั้นที)
เพราะความที่ยืดหยุ่นสูงเกินไป เวลาทำอะไรแล้วไม่ค่อยใส่ใจกับรายละเอียด เนื่องจากบางงานต้องการความละเอียดและรอบคอบสูง
โดยบุคลิกเหยี่ยวเป็นคนกลัวการผูกมัด และยิ่งให้เขาต้องอยู่กับอะไรนานหรือติดกรอบ เหยี่ยวจะบินหนีทันที (ตัวอยู่นี้แต่ความคิดไปอยู่ที่อื่นแล้ว) และอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้นาน</td></tr>
<tr><td>ของฝากชาวเหยี่ยว
❖ อย่าคิดว่าคนอื่นเข้าใจเหมือนเรา ให้ถามว่า “เข้าใจเราว่าอย่างไร” เพื่อให้เข้าใจตรงกัน
❖ ให้เฝ้าดูความคิด และลองหาอะไรทำเพื่อให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะ
กิเลส คิดฟุ้งซ่าน
บารมี ความเพียรและการทำกันอย่างต่อเนื่อง
**ทำอะไรอย่างต่อเนื่องเห็นความจริงจากการลงมือทำ</td><td>ของฝากเพื่อนๆ ที่ทำงานร่วมกับเหยี่ยว
❖ ถ้าไม่เข้าใจให้ถามเขาซ้ำ
❖ ถ้าเหยี่ยวเปลี่ยนเร็ว ไม่ควรไปต่อว่า หรือตัดสินเขา
❖ ชี้ให้เขาเห็นถึงปัญหาและผลที่เกิดขึ้นจากการที่เขาเปลี่ยนเร็วนั้นจะกระทบอย่างไรบ้าง</td></tr>
<tr><th colspan="2">ทิศตะวันตก (หมี) ศูนย์หัว – ความคิดตรรกะและเหตุผล</th></tr>
<tr><th>จุดแข็ง / ลักษณะเด่น</th><th>จุดอ่อน</th></tr>
<tr><td>
ยึดหลักการ มีเหตุมีผล ลงลึกกับรายละเอียดในสิ่งที่ทำ เมื่อเขาทำอะไรเขาจะศึกษาหาข้อมูลก่อนลงมือทำ เพราะข้อมูลสำคัญมากสำหรับหมี เพราะ
❖ ไม่อยากให้เสียเวลา ต้องมาแก้ไข
❖ ไม่อยากให้งานพลาด
❖ ถ้ามีข้อมูลจะเกิดความน่าเชื่อถือ มั่นใจในตัวเอง และทำอะไรจะทำเป็นขั้นเป็นตอน ทำข้ามขั้นไม่ได้ จะ</td><td>บางครั้งยึดหลักการเหตุผลมากเกินไป ทำให้ตัดสินใจช้า จนคนอื่นดูว่าหมีดื้อไม่ยอมเปลี่ยน ยึดติด ไม่มีความยืดหยุ่น
และอารมณ์ที่ดูเย็นชา ทำให้คนอื่นเข้าหาหมีได้อยาก (หมีก็มีความรู้สึกแต่ไม่แสดงออก เพราะเขาไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกได้)</td></tr>
</table>

ทำให้เขารู้สึกว่าไม่ปลอดภัย (กลัวการผิดพลาด เสียหาย) และจะทำอะไรก็ให้เสร็จที่ละอย่างจะไม่ข้ามไปทำอย่างอื่น ส่วนในเรื่องความรักหมีมักเลือกเหตุผลมาก่อนอย่างอื่น การตัดสินใจซื้อของ หมีจะประมวลผลว่าคุ้มค่าไหม มีสาระ อัตประโยชน์หรือเปล่ากับที่เขาต้องจ่ายไป **มีความรับผิดชอบสูง** เมื่อรับปากใครก็จะรับผิดชอบจนเสร็จ (หากเขาทำไม่ได้เขาจะไม่รับปาก) **มีเป้าหมาย**ที่ชัดเจน และหมีจะวัดค่าของคนที่ผลของงาน เป็นคนทำงาน**เอาจริงเอาจัง** และมั่นใจในตัวเอง หมีจะมีพื้นที่ส่วนตัวสูง ไม่ชอบยุ่งกับใคร	
ของฝากชาวหมี ❖ ทดลองทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่ต้องเตรียมตัวบ้าง เผชิญกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าดูบ้าง ❖ ปฏิสัมพันธ์กับเรื่องความงามและเรื่องอื่นๆ นอกเหนือจากเหตุผลบ้าง **กิเลส** เครียด, กังวล **บารมี** มีความยืดหยุ่น	**ของฝากเพื่อนๆ ที่ทำงานร่วมกับหมี** ❖ ให้ดูว่าตอนนี้เข้าหาหมีได้หรือเปล่า ❖ มีเหตุผลที่เพียงพอในการนำเสนอ หากไม่มั่นใจไม่ควรไปคุยกับเขา

ของฝากจากวิทยากร

- เรียนรู้จุดแข็งของกันและกัน
- มองข้ามจุดอ่อนของกันบ้าง และยอมรับสิ่งที่เพื่อนเป็น
- คอยเตือนเพื่อนและเตือนตัวเองเมื่อทำพลาด (ไม่ควรตำหนิ)
- ไม่ตีตราตัวเราเองและคนอื่นตายตัว เชื่อว่าเราและคนอื่นเปลี่ยนแปลงได้
- อย่าสำคัญและหมั่นหมายว่าเราดีที่สุด

พักเที่ยง

กิจกรรมภาคค่ำ

กิจกรรม “สายธารชีวิต”

ขอให้เราทุกคนเดินไปรอบๆ ห้องอย่างช้าๆ ให้เท้าของเราพาเราไปอยู่ในที่ๆ เรารู้สึกดีและไว้วางใจ และหลับตาลงช้าๆ อีกครั้ง ให้รับรู้ว่าตัวเองได้ยืนอยู่ตรงนี้ บนพื้นแผ่นดินอันกว้างใหญ่ และเป็นที่ที่เราได้ไว้วางใจ และมิตรภาพที่อยู่ในห้องนี้ ให้เราศรัทธาแห่งความรักอันนี้

จากนั้นก็ค่อยๆ หลับตาลงอีกครั้ง รับรู้ว่าเรายืนอยู่ตรงนี้ ณ ตำแหน่งที่เราเลือก ให้ภาพความทรงจำแห่งอดีต เป็นภาพความทรงจำที่เราก้าวเข้ามาทำงานครั้งแรกในมหาวิทยานเรศวรแห่งนี้ จำได้ไหมว่าเราเข้ามาวันแรกเราเจอใครบ้าง ทำงานตรงไหน ใครเป็นพี่เลี้ยงสอนงานให้เรา เพื่อนคนแรกของเราเป็นใคร และให้ภาพความทรงจำเก่าๆ กลับขึ้นมาอีกครั้ง วันเวลาผ่านเลยไป ตลอดอายุการทำงานของเรา มีความสุข-ความทุกข์อะไรบ้าง มีเหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นในที่ทำงานของเรา มีอะไรที่ทำให้เราได้ประทับใจที่ทำให้เราทำงานในที่แห่งนี้ และอะไรที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ขอให้ภาพเหตุการณ์เหล่านั้นได้ผุดขึ้นมาอีกครั้ง

วันเวลาได้หมุนย้อนคืนไปสู่ช่วงวัยเรียน ช่วงที่เราเรียนหนังสือ ในชั้นมัธยม ในมหาวิทลัย ภาพเหตุการณ์เหล่านั้นได้หวนคืนมาในความทรงจำของเรา เราเป็นคนยังไงนะในช่วงวัยเรียน เป็นคนเงียบครึม สนุกสนาน ร่าเริง นึกถึงภาพที่อยู่กับเพื่อนที่อยู่ในห้องเรียน เพื่อนคนไหนที่เราสนิทสนมด้วย ครูคนไหนที่เราประทับใจ หรือครูคนไหนที่เราไม่ชอบ ก็ขอให้ภาพเหล่านั้นผุดพลายขึ้นมา ไม่ว่าภาพเหล่านั้นเป็นภาพที่แสนสุดประทับใจหรือเป็นภาพที่ทำให้เราทุกข์ ก็ขอให้มันค่อยๆ ผุดขึ้นมาในความทรงจำของเรา

วันเวลาได้หมุนเวียนย้อนกลับไปสู่อดีตที่ยาวนาน...กว่านั้น ภาพแห่งท้องถนน เส้นทางที่เราเดินทาง จากโรงเรียน เรามุ่งหน้าเพื่อเดินไปที่ที่หนึ่ง ในเส้นทางนั้นแสงอาทิตย์ที่ค่อยๆ คล้อยต่ำลง นกกากำลังบินกลับรัง ตัวเราเองก็กำลังเดินทอดน่อง เพื่อกลับสู่ที่แห่งหนึ่งที่เรียกว่าบ้าน ภาพของบ้านเราค่อยๆ ผุดขึ้นมาในความทรงจำของเรา เมื่อเราได้เดินเข้าไปสู่บ้านของเรา ได้เห็นคนๆ หนึ่ง เป็นคนที่เราคุ้นตา เป็นคนที่เราสนิทด้วย ชุดของเขา เสื้อผ้าของเธอที่เราคุ้นเคย ภาพในวัยเด็กได้หวนย้อนคืนมาอีกครั้ง ให้ภาพเหตุการณ์ในช่วงวัยเด็กนี้ได้ผุดขึ้นมาอีกครั้ง เรามีความสุข สนุกสนาน อบอุ่นเพียงใด หรือเราทุกข์ยากลำบากลำบน ก็ขอให้ภาพเล่านั้นค่อยๆ กลับขึ้นมาในความทรงจำของเราอีกครั้ง

ตอนนี้ขอให้เราค่อยๆ กลับมาสัมผัสตัวเราที่นี่ตรงนี้ เดี๋ยวนี้ ให้เรารับรู้ลมหายใจเข้าและออกของเรา รับรู้ว่ามีเพื่อนที่อยู่เคียงข้างเราตรงนี้ รับรู้ถึงมิตรภาพที่มีให้กัน และขอให้เราค่อยๆ ลืมตาขึ้นมาอีกครั้ง...

โจทย์ ให้แบ่งกลุ่มและเล่าเหตุการณ์ที่สำคัญ (ทั้งด้านดีหรือด้านร้าย) และมีอิทธิผลต่อเราจนถึงปัจจุบันใน ๓ ช่วงวัย วัยเด็ก , วัยเรียน, วัยทำงานที่มหาวิทยาลัยนเรศวร และแบ่งปันเรื่องราวสายธารชีวิต

ผู้เล่า - เล่าเท่าที่เราต้องการเล่า
- มีเวลา ๓๐ นาที/คน
- เมื่อมีคำถามหากไม่พร้อม ไม่ตอบก็ได้

ผู้ฟัง - เก็บความลับในกลุ่ม

- ฟังโดยยังไม่ตั้งคำถาม
- ปล่อยให้เพื่อนเล่าอย่างเต็มที่
- เปิดใจรับฟังโดยไม่ด่วนตัดสิน

วันที่ ๒๕ เม.ย.๕๔

กิจกรรมภาคเช้า

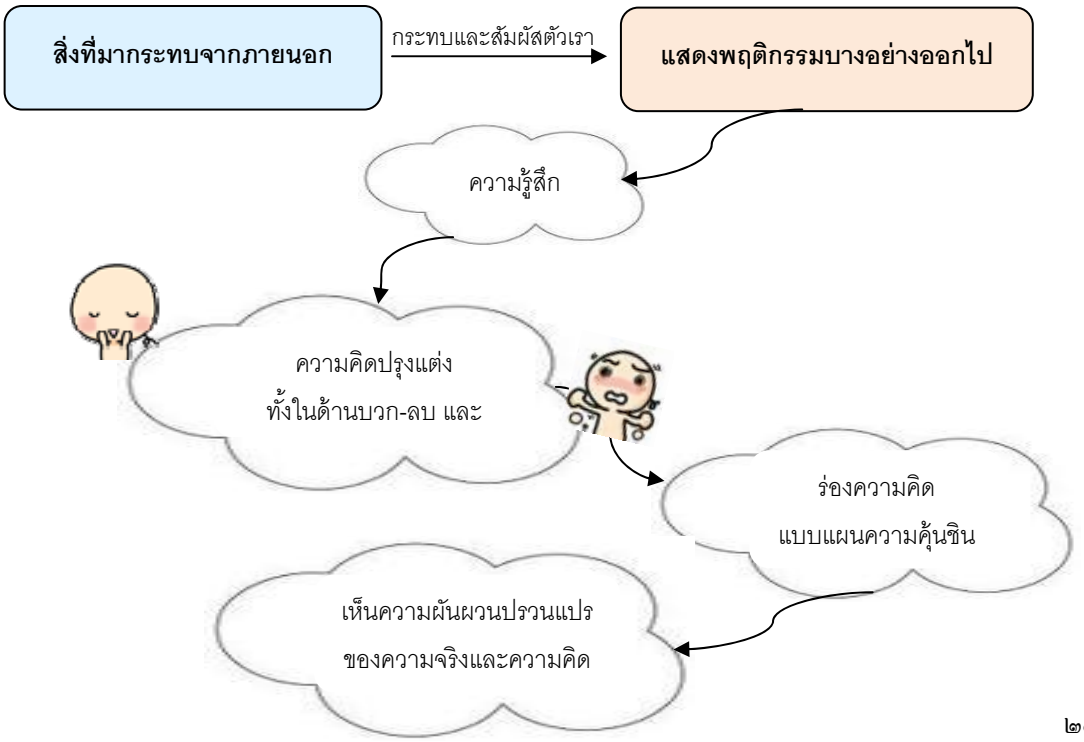
สมาธิภาวนา

การฝึกสติและสมาธิ

เดิมทีที่มนุษย์เมื่อมีอะไรมากระทบความรู้สึกเรา (สิ่งกระทบภายนอก) เราจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา ด้วยความรู้สึกที่แสดงออกมา ไม่ว่าจะเป็นลักษณะ ท่าทาง หรือแม้กระทั่งความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นเอง ที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ทั้งนี้เราก็จะตกร่องของความคิดที่เราปรุงแต่งเองและการกระทำเดิมๆ ที่เราสร้างขึ้นมาเอง

ในการที่เราฝึกสติจะช่วยให้เราได้เห็นและเท่าทันความคิด-ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเราที่เราสร้างขึ้นมาเอง (*ไม่ว่าจะมีอะไรมากระทบเราก็สามารถจัดการกับมันได้*) เราสามารถหาวิธีการให้เราฝึกสติอยู่กับตัวเองได้เสมอ เช่น การนั่งสมาธิ เดินภาวนา โยคะ หรือทำอะไรที่อยู่กับตัวเอง

ให้รู้เท่าทันกับความคิดความรู้สึกของตัวเอง



ถอดบทเรียนสายธารชีวิต

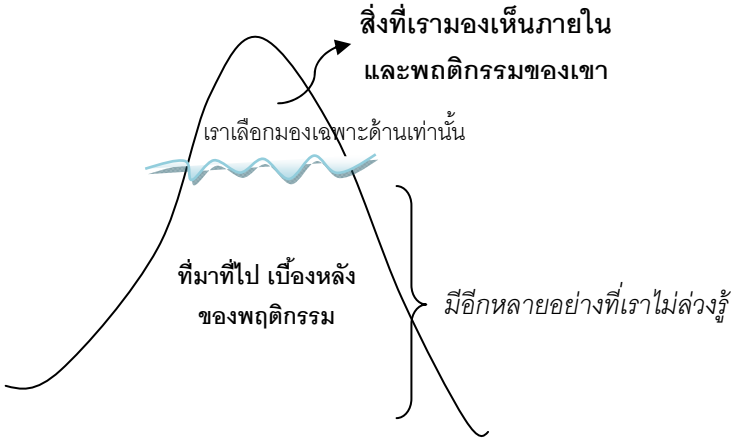
ตอนที่เราเป็นผู้ฟังรู้สึกอย่างไรและได้เรียนรู้อะไร

- ฟังแล้วเห็นความคิดตัวเอง (ตัดสินเขา) แต่พอฟังเขาจริงๆ แล้วเราได้เข้าใจเขามากขึ้น
  (ใจมักคิดปรุงแต่ง ตัดใจและอยากถามเพื่อน)
  - เมื่อเราลองฟังจนจบโดยไม่รีบถาม ทำให้เราเข้าใจเขาและลดความคิดที่ตัดสินเพื่อน
  - เรามักเชื่อมโยงเรื่องราวของเพื่อนกับของตัวเอง ทำให้เราได้เรียนรู้จากประสบการณ์จากกันและกัน
  - การฟังคนอื่นนานๆ เป็นเรื่องอยากมาก เมื่อได้ฟังกันอย่างลึกซึ้งแล้วได้เห็นว่าแต่ละคนมีความคิดที่ต่างกัน(จากพื้นฐานการเลี้ยงดูต่างกัน)
    - เห็นที่มาที่ไปของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ทำให้เขามีบุคลิกและความคิดที่ต่างกัน
    - ทำให้เราไม่สามารถยึดที่จะให้คนอื่นคิดทำเหมือนเรา
  - ได้เห็นว่าคนอื่นเป็นทุกข์และอดทนมากกว่าเรา ทำให้เรามีกำลังใจ (เห็นความทุกข์ของอื่นแล้วทุกข์ของเราเล็กนิดเดียว)
  - เมื่อเราฟังเพื่อนอย่างแท้จริงทำให้เรารู้สึกร่วมไปกับเพื่อนด้วย และได้แง่คิดว่าทุกข์ขนาดไหนเขาก็มีทางออกมีทางแก้
  - ได้ใช้ใจฟังเพื่อน ทำให้ได้คุณภาพในการฟัง
    - ทำให้คนเล่าก็สามารถรับรู้ได้ถึงความตั้งใจ มีความจริงใจต่อกัน
    - เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และความเอื้ออาทรต่อกัน เหมือนเป็นหนึ่งเดียวกัน
    - คนเล่าได้รับความสำคัญและมีคุณค่า

จะทำให้เกิดการฟังด้วยใจในชีวิตได้อย่างไร (แล้วในชีวิตจริงเราจะทำได้ไหม และจะทำยังไง)

- ทำได้ยากเพราะไม่ค่อยมีเวลา
  - จริงๆ แล้วเราไม่มีเวลา หรือไม่ให้ความสำคัญกับการฟังกันอย่างแท้จริง (เราไปให้ความสำคัญกับอย่างอื่นมากกว่า)
- เรามักไม่เข้าไปค้นหาความจริงที่มาที่ไป เบื้องลึกของกันและกัน แต่ตัดสินกันเฉพาะสิ่งที่เราเห็นภายนอกเท่านั้น

สิ่งที่เราเห็นพฤติกรรมภายนอกนั้นแค่เพียง ๗-๑๐% เท่านั้น



- ❖ หาช่องทาง และเปิดพื้นที่ให้เราสามารถเข้าถึงและเข้าใจกันในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ
- ❖ ได้เห็นถึงความสำคัญของการฟังอย่างลึกซึ้ง ได้เรียนรู้และรู้จักเพื่อนมากขึ้น

คนฟัง – ใช้สมาธิ + ความจริงใจ

คนพูด – มีความจริงใจ

*** อาจใช้ช่วงเวลาที่เล่าเรื่องละคร เรื่องการตามงานเป็นเวทีในการฝึกฟังและเรียนรู้ระหว่างกัน ***

กิจกรรม "ตัวต่อมหาสนุก"

โจทย์ ให้ทุกคนช่วยกันประกอบตัวต่อให้เหมือนต้นแบบทุกประการ (สี ขนาด รูปร่าง) ในเวลา ๔๕ นาที

บทบาท

๑ คนเห็น เห็นต้นแบบ นำข้อมูลมาบอก ๒ คน แต่ไม่สามารถมาหากลุ่มได้

๒ คนบอก ไม่เห็นต้นแบบ และห้ามลงมือทำเอง

๓ คนสังเกต ห้ามพูด ห้ามทำ พยักหน้าและส่ายหน้าได้ โดยเอามือไขว้หลังไว้

๔-๕ คนทำ ทำให้ได้ตามแบบ โดยรับคำสั่งจาก ๒

กติกา - ห้ามใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น กล้องถ่ายรูป สมุด-ดินสอ-ปากกา

แบ่งปันในวงย่อย

โจทย์ - ระหว่างทำกิจกรรมเกิดความรู้สึกอย่างไรบ้าง

- สังเกตเห็นจุดอ่อนของทีมเราอย่างไรบ้าง และมีผลกระทบอย่างไร
- ให้บอกจุดแข็งของการทำงานมีอะไรบ้าง
- จุดอ่อนในการทำงาน จะแก้ไขและปรับอย่างไร

แบ่งปันในวงใหญ่

แต่ละทีมเห็นจุดอ่อนของตนเองอย่างไรบ้าง

<u>ชาวกระทิง</u>

- ❖ ใจร้อน อยากทำให้งานเสร็จเร็วๆ อยากให้ได้ดั่งใจ
  - ▪ ขาดความรอบครอบและไม่ได้ลงรายละเอียด
- ❖ ไม่ค่อยฟังเพื่อน อยากให้เพื่อนทำตามที่เราต้องการ (เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง)
- ❖ เชื่อมั่นในตัวเองและกลุ่มมากเกินไป จนไม่ฟังคำเตือนของคนอื่น
- ❖ อยากเอาชนะคนอื่น
  - ▪ ทำให้ตัวเองเกิดความกดดันทั้งตัวเองและทีม (เพราะอยากให้งานเสร็จตามเป้า)

- ❖ เร่งรีบ พูดสั้น กระชับจนขาดความละเอียด
- ❖ ตีความและตัดสินคนอื่นได้เร็ว (เมื่อคนอื่นช้าไม่ได้ดั่งใจเรา)

เหตุที่ทำให้กระทิงใจร้อน

- ▪ เร่งรัด มีเวลาจำกัด
- ▪ มีการแข่งขัน
- ▪ คนและสถานการณ์ที่ไม่ได้ดังใจ

<u>ชาวหนู</u>

- ❖ รู้สึกอึดอัด ไม่รู้จะบอกความผิดพลาดยังไง
  - ▪ เพราะไม่มีโอกาสได้พูดและแสดงความคิด
  - ▪ ไม่กล้าพูด ร้องขอ เมื่อไม่มีคนอื่นเปิดโอกาสให้
- ❖ เมื่อถูกกดดัน หนูมักจะลนและพูดวกไปวนมา
  - ▪ ไม่แสดงศักยภาพของตัวเองออกมาอย่างเต็มที่ และมักถอยไปอยู่ข้างหลัง

*** หนูมักกลัวและไม่กล้าแสดงความคิดหรือบอกความจริง ซึ่งอาจจะยิ่งทำให้งานผิดพลาดมากขึ้น***

ชาวเหยี่ยว

- ต้องการเห็นภาพรวมก่อนจึงจะทำงานได้
  - ต้องจินตนาการให้เห็นเป็นภาพก่อน
- จำข้อมูลได้ไม่เยอะ
- มักไม่ค่อยอยากยุ่งกับปัญหาที่เกิดขึ้น (ข้ออ่อนของเหยี่ยวจะไม่ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้าง)

ชาวหมี

- มีขั้นตอนและเก็บรายละเอียดเยอะ
  - ทำให้ลงรายละเอียดและทำให้งานช้า
  - เพราะไม่อยากให้งานเกิดความผิดพลาด
- ต้องมีข้อมูลจึงจะทำงานต่อไปได้
  - จึงมักกดดันตัวเองและคนอื่นได้ง่าย
  - บ้างครั้งทำให้มักกดดันคนอื่นได้ง่าย
- มักยึดในขั้นตอนการทำงานเป็นที่ตั้ง

ของฝากจากวิทยากร

- อย่าได้มองเขาหรือตีความเขา ให้ถามเมื่อเราไม่แน่ใจ
- อย่าคาดหวังให้คนอื่นต้องเหมือนเรา
- อย่ายึดว่าแบบเราดีที่สุด
- ค้นหาเบื้องหลังพฤติกรรมที่เขาแสดงออก
- ไม่ตีตรากัน
- ให้กำลังใจกัน เกื้อกูลกัน
- ชื่นชมในด้านดีของกันและกันบ้าง
- สะท้อนและช่วยกันคลี่คลายจุดอ่อนของกัน
  - มองข้ามข้ออ่อนกันบ้าง

พักเที่ยง

กิจกรรมภาคบ่าย

เกมสันทนาการ “จ่ายตลาด”

ถอดบทเรียน(ต่อ)

จุดแข็งในการทำงานร่วมกัน

- ❖ รับฟังกันและรอกันได้
  - ❖ วางบทบาทงานให้เหมะสมกับบุคลิกภาพและศักยภาพของเขา
    - ▪ มีคนช่วยวิเคราะห์ประเมินร่วมกัน
    - ▪ งานแต่ละอย่างมีรายละเอียดต่างกัน จึงต้องวางคนให้เหมาะกับงาน
    - ▪ คนจะได้แสดงศักยภาพอย่างเต็มที่ และมีความสุข
    - ▪ งานสำเร็จลุล่วงด้วยดี

    ในชีวิตจริง เราไม่สามารถเลือกคนให้เหมาะกับงานได้ เราจะทำอย่างไร
      - ▪ กระตุ้นให้เพื่อนแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่
      - ▪ ส่งเสริมและช่วยพัฒนาเขา และให้ทักษะเพิ่มเติม
      - ▪ มีเพื่อนคอยช่วยเตือน
      - ▪ เปิดโอกาสให้ทุกคนอาสา เสนอตัวในการทำงานก่อน
      - ▪ พูดคุยสื่อสารกันอย่างเพียงพอ
      - ▪ ต้องมีความอดทนต่อหน้าที่ที่เราไม่ถนัด (ควรมีการให้กำลังใจกันและกัน)
      - ▪ สร้างเครือข่ายที่คอยสนับสนุนกัน
      - ▪ อาจต้องพิจารณาตัดสินใจเปลี่ยนระบบการทำงานให้สอดคล้องกับกำลังคนและศักยาภาพของหน่วยงาน
        - ● ต้องวิเคราะห์ เก็บข้อมูล ศึกษางาน
        - ● ตกลงภายในทีมของเราให้ชัดเจน
        - ● นำเสนอต่อผู้มีอำนาจ
        - ● อาจต้องใช้ระยะเวลาช่วย
- ❖ มีความไว้วางใจต่อกัน
- ❖ ยอมรับในจุดอ่อนที่เราเป็นและพยายามปรับปรุง (กล้าที่ยอมรับในจุดอ่อนของเรา)
  - ▪ อาจต้องสร้างบรรยากาศพื้นที่ให้คนได้เกิดความไว้วางใจ กล้ายอมรับตัวเอง
  - ▪ ต้องสร้างพื้นที่ให้รู้สึกปลอดภัย ไม่ให้ร้ายกัน
  - ▪ ไม่รีบด่วนตัดสินกัน
- ❖ มีการวางแผนระบบการทำงาน และวางทิศทางการทำงานชัดเจน
  - ▪ มีเห็นเป้าหมายร่วมกัน
  - ▪ ทำตามบทบาทงานที่รับผิดชอบ
- ❖ มีการตรวจสอบการทำงานทุกขั้นตอน

❖ มีสติในการทำงาน

❖ มีคนที่มีบุคลิกที่หลากหลาย มีการเอาใจใส่และดูแลรายละเอียด

จุดที่ควรปรับในการทำงาน

❖ ไม่ได้ทำตามบทบาทที่วางไว้

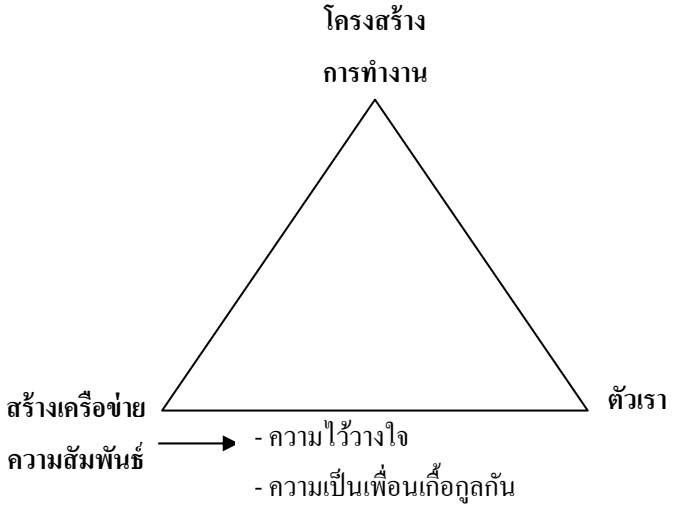
- ทำเกินหน้าที่ที่วางไว้ แล้วไม่สื่อสารกัน

❖ วางแผนน้อยไป ไม่รู้จักกันดีพอ ทำให้วางคนไม่เหมาะสม

- ในชีวิตจริงเราสามารถ<u>ปรับเปลี่ยนบทบาท ยืดหยุ่นกันได้ แต่ต้องสื่อสารกันอย่างเพียงพอ</u> เมื่อมีการปรับเปลี่ยนแผน
- แต่เราเองที่มักยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่งาน (รู้สึกว่าการที่ถูกปรับเปลี่ยนเป็นการถูกลงโทษ)

การมีส่วนร่วม

- ร่วมคิด
- ร่วมตัดสินใจ
- ร่วมทำ
- ร่วมกันรับผิดชอบ รับทั้ง **ดี ชอบ** / **ผิด**
- ร่วมสรุปบทเรียน



" หากเราไม่เรียนรู้เท่าทันของระบบโครงสร้าง เราก็จะตกร่องเดิมของระบบที่วางไว้
เราสามารถที่จะสร้างโครงสร้างใหม่ได้ เปลี่ยนแปลงได้
ต้องขัดแข้งขัดขาที่ทำให้เราต้องทะเลาะกัน "

เสียงสะท้อนจากวง

- รู้สึกดีและรักพี่ๆ ทุกคน
- ดีใจที่ได้มาวันนี้ และหวังว่าจะมีกิจกรรมแบบนี้อีก
- จะนำการอบรมไปใช้ในการทำงาน
- จะนำไปพัฒนาตัวเองมากขึ้น
- ได้รู้จักเพื่อน และตัวเองมากขึ้น
- ขอบคุณกองคุณภาพ และทีมวิทยากร จะนำการอบรมนี้ไปปรับปรุงตนเอง
- ทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่อยู่ข้างในตัวเอง (ทิศ) และจะนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาตัวเองได้
- ได้เรียนรู้ยอมรับ ตัวเองและคนอื่นมากขึ้น
- เรียนรู้สี่ทิศได้อะไรเยอะมาก เกี่ยวกับตัวเอง
- ได้มีเวลาที่ลงลึกกับตัวเอง ได้เรียนรู้และรู้จักเพื่อนๆ อย่างลึกซึ้ง
- ได้เครือข่ายเพื่อนมากขึ้น
- ได้ยอมรับคนอื่นมากขึ้นจากกิจกรรมสี่ทิศ
- ตอนแรกคิดว่ากิจกรรมจะทำให้แตกแยก แต่ได้เห็นและทำกิจกรรมแล้วจริงๆ ได้เรียนรู้และรู้จักตัวเองมากขึ้นและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

- ขอบคุณที่ทำให้รู้จักกิจกรรมดีๆ แบบนี้ และขอบคุณพี่ที่ให้มา
- มีความประทับใจ กิจกรรมทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้นและตัวเอง และจะนำการอบรมนี้ไปปรับและพัฒนาตัวเอง
- ขอบคุณฝ่ายกองประกันที่ทำให้ได้มาอบรมกิจกรรมดีๆ นี้
- ช่วยให้รู้สติมากขึ้น และธรรมชาติของคนมากขึ้น
- ทำให้เรารู้เท่าทันตัวเองและคนอื่น เพื่อให้เราสามารถปรับตัวให้เข้ากับเขา
- ทำให้รู้ว่าตัวเองเป็นทิศใด รู้จักตัวเองมากขึ้น ทำให้เรามีสติมีความรู้มากขึ้น (ไม่เข้าใจว่าคนอื่นทำไมไม่เป็นเหมือนที่เราคิด)
- เมื่อเจอกันก็ขอให้ทักกัน
- ขอบคุณวิทยากร และกองประกัน และคิดว่าทุกคนจะได้ปรับตัวเองได้
- รู้จักตัวเองและเพื่อนมากขึ้น
- ได้ค้นพบตัวเองมากยิ่งขึ้น ได้ฝึกนั่งสมาธิ (ดีใจที่ตัวเองนั่งได้นาน) ได้เพื่อนๆ มากขึ้น และขอบคุณกองประกัน และทีมวิทยากร
- รู้สึกยินดี ดีใจ อย่าลืมให้กำลังใจคนอื่น ทั้งเพื่อนที่ทำงาน ที่บ้าน ขอให้ตัวเองได้เพิ่มพลังความรักในกลุ่มของพวกเราและคนใกล้ตัว
- เชื่อว่าทุกคนมีความหวังดีต่อกัน และมีความรักกันเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว / เราไม่สามารถเปลี่ยนคนอื่นได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนตัวเองได้ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน

จบการอบรม

<u>หมายเหตุ</u> สามารถดูภาพกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซด์เสมสิกขาลัย www.semsikkha.org นี้ได้นะคะ