

## ความซำที่หัวหิน ... ความสุขที่เปลี่ยนแปลง: Personal Mastery (1)

บรรยากาศผ่อนคลายสบาย ๆ ที่หัวหิน กับพี่+เพื่อน+น้อง 30 กว่าชีวิต 28 – 31 สิงหาคม 2565

บรรยากาศสงบหรืออบอวลกลิ่นและเสียงทำครัวที่บ้านไม้ชายทุ่ง เสาร์-อาทิตย์ 2 - 20+ คน ขึ้นกับ  
ชุมนุมญาติและกิจกรรมในบ้าน

ส่วนที่ทำงาน 7 – 100+ คน ตามจำนวนคนไข้และกิจกรรมงานในแต่ละวัน บรรยากาศขึ้นกับสภาวะ  
จิตใจ อารมณ์ดี มั่นใจว่าทำให้มันคงได้ก็ผ่อนคลายตลอดวัน สะมะกิกสะมะกักบ้าง แปลว่ายังทำให้  
นิ่งไม่พอ ... ขอให้รับรู้อารมณ์ตัวเองให้ไว ปรับใจให้ทัน ... หายใจยาว ๆ พุดซำ ขออย่าได้เสียหาย



(ชายหาดหัวหินยามเช้าวันฟ้าเปิด วันแรกเย็นสบายวิ่งได้ 4 km. วันสองแดดแรง ลดเป็น 3 km.)



(ทะเลใกล้ 400 เมตร สระว่ายน้ำใกล้ ในโรงแรมมารีหัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์)



(รถไฟมาเข้าจากพอดี สถานีหัวหิน)



(วัดห้วยมงคล เดิมโล่ง ปลอดภัยสบาย เคยมา 4 ปีก่อน คนแน่นมาก)



(วัดหลวงพ่อนาค)



(วัดเขาตะเกียบ)

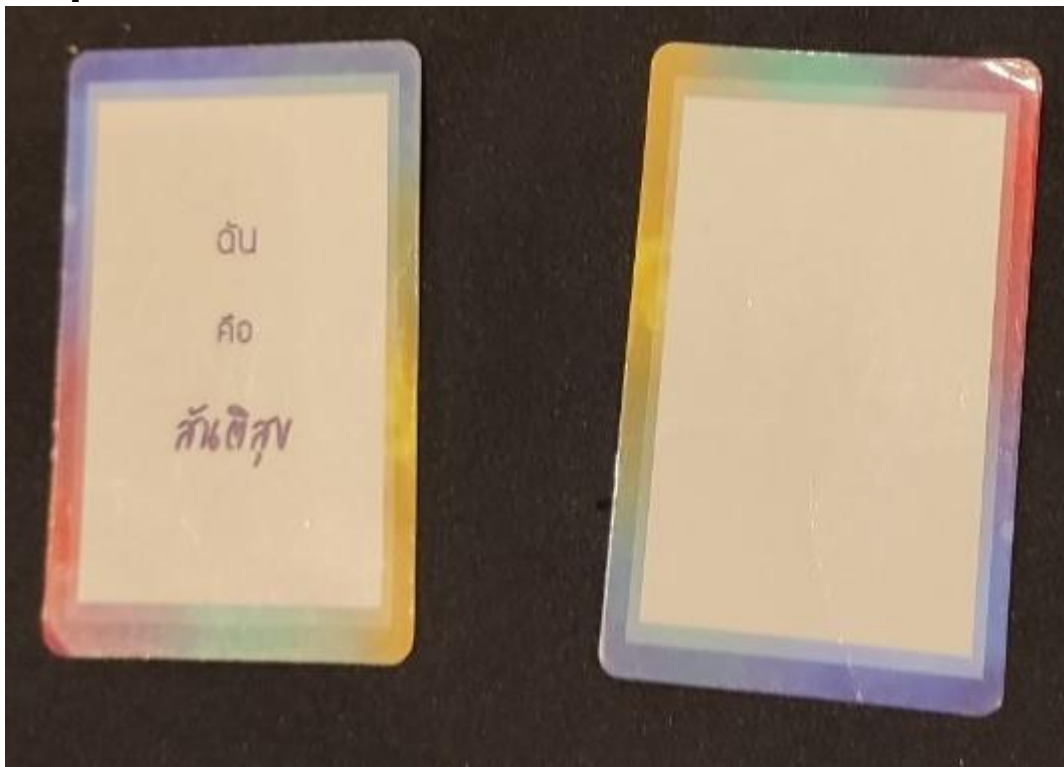
^\_^

พี่สุธา ผู้ใหญ่ของโครงการสุขภาพช่องปากวัยทำงานกล่าวต้อนรับพวกเรา 5 ภาคและ Core team ทุกคน ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมของ อ.ก๊วยและอ.ฝน จากมูลนิธิธิดีสื่อชาวบ้าน กลุ่มมะขามป้อม ตลอด 3 วัน เป็นแหล่งเรียนรู้จากตัวคนเป็น ๆ ที่สิริรวมแล้วประเมินค่าอย่างมาก มิเพียงลายครามแบบพี่สุธา พี่ปิ พี่จิม Dr.ก๊วย พี่ป๊อ แต่หมายรวมความสดใส สร้างสรรค์ลู่ทาง+สิ่งใหม่ ๆ รอคการผุดบังเกิดจากห้อง 22+ ปีและรุ่นกลาง ๆ ต่อไป

### A. บุคลากรล้ำค่า (Personal Mastery) การเรียนรู้-พัฒนาส่วนบุคคล

เราเองต้องขยับพื้นที่ทั้ง 4 ของการเติบโตและการพัฒนาตัวเอง Growth, learning, fear และ comfort zone ที่ 4 วงซ้อนทับกันเหมือนรูปกันหอย ... ประทับใจน้องสายฟ้าจะลด fear zone ให้พอเหมาะ เราเองเช่นกัน คาดว่าขยาย Comfort + learning zone เนียน ๆ กลมกลืนที่มีคุณค่าให้เกิด growth zone เพิ่มตามขนาดของหัวใจที่เป็นสุข พยายามลด fear zone ให้เหลือน้อยหรือระลึกู่ว่ายังกลัวอะไรอีกบ้าง ที่ยังไม่ยอมเปิดใจเรียนรู้

อ.ฝนช่วยเปิดใจเพิ่มด้วยไฟส่องเลือกจากคำที่คัดสรรมาให้ทำความเข้าใจตัวเอง เชื่อมค่านั้นกับโลกภายใน แล้วบอกเล่าออกมาให้คู่ของเราได้ยิน เราเองได้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้นในมุมที่เขาเล่า ล้อมวงใหญ่ ตอกย้ำซ้ำให้โลกภายนอกรับรู้ ... ฉันคือปิติสุข ฉันคือแสงสว่าง ฉันคือปัญญาญาณ ฉันคือความว่างเปล่าฯ ... สีหน้า ท่าทาง เสียงพูดของทุกคน สื่อสารเสริมพลังใจ เพิ่มความสดใสเบิกบาน ความสะดวกรู้ตัว เปี่ยมด้วยความหวังอวลทั่วทั้งห้อง



^\_^

โชคดีของเราที่ต้นทุนความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว กัลยาณมิตร สังคมรอบตัวเรา ไม่ขัดขวาง แต่ส่งเสริมบรรยากาศสบายใจ วัฒนธรรมความปลอดภัยมีทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและเชิงสังคม ... ไม่ได้กังวลเสียงนินทาใด ๆ ที่ทำงานเองอยู่กับแบบพี่น้อง โดยรวมจึงมีหัวเรื่องที่พูดกันไม่ได้น้อยมาก (จำเป็นมากก็ไปพูดแบบสองคนนะจ๊ะ)

เพื่อการสำรวจสมดุลชีวิต 6 ด้าน วาดวงกลมทำมุมหกช่องเท่า ๆ กัน ค่อย ๆ มองทั้งสองด้าน ทั้งสร้างให้ดีขึ้นหรือปล่อยให้ทำลาย ระบายสีเต็มเส้นรอบวงนอก หากคิดว่าคะแนนช่องนี้ได้เต็ม หากช่องไหนยังคิดว่าได้คะแนนน้อย มีโอกาสพัฒนาที่ระบายสีไม่ถึงขอบเส้นรอบวงนอก มิติของชีวิตที่อาจารย์ให้สำรวจจะคะ

1. การงาน (หน้าที่การงาน / โปรเจคที่ทำ / งานที่ได้รับมอบหมาย)
2. การเงิน (สุขภาพทางการเงิน ได้รับมาและจ่ายออกไป ทั้งเงินประจำหรือรายได้พิเศษ)
3. ความสัมพันธ์ (คนรัก/ครอบครัว/เพื่อน ฯลฯ)
4. สุขภาพ (อาหาร/ออกกำลังกาย หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพของเรา)
5. การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง (ภายใน จิตวิญญาณ ภายนอก ความรู้ ทักษะ)
6. สังคม (ทำบุญ / อาสา / ช่วยคนอื่น)



ใส่วันที่ไว้ หากเก็บบันทึกเป็นระยะ น่าจะเห็นเส้นทางการเปลี่ยนแปลงของความคิดเห็นต่อตัวเราเอง ที่ตัวเองคิดว่าจะใช้เป็นจุดพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ความสำคัญด้านเวลาและคัดเลือกสร้างสิ่งที่ดีทำให้เป็นชีวิตสมดุล ใช้ตรวจสอบความสมดุลชีวิตอยู่เรื่อย ๆ .. พอได้นะคะ

^\_^

นอกจากตัวเอง เพื่อนก็เป็นกระจกด้านแปดเหลี่ยมมุมสะท้อนให้เราได้ เราเองบางที่เป็นกระจกมีฝ้ามีฝุ่นเกาะบ้างที่ยังขัดเงาไม่หมดจด

ใจคนเราที่แหละยากแท้หยั่งถึง ... อยากเรียนรู้ความต้องการและคุณค่าที่แต่ละคนยึดถือ (need) ซึ่งเป็นฐานไต่สุดของภูเขาน้ำแข็งโลกภายในของคน เป็นที่มาของความรู้สึกก่อนจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมให้เราพอจับสังเกตได้ จากสีหน้าท่าทางเป็นส่วนใหญ่ รองลงไปเป็นโทนเสียง ส่วนคำพูดนั้นเป็นพฤติกรรมเพียงส่วนน้อย ... ปฐมบทแรกๆ จึงต้องฝึกการฟังด้วยหัวใจ ... ระวังการเผลอ ... แทรกถาม แ่่งขึ้น ด่วนตัดสินใจ ปล่อยให้คำแนะนำ ... แค่อยู่นั้น สภาวะนั้น นั่งเป็นเพื่อน take time ... เป็นกระจกใส ๆ ใจบริสุทธิ์ ว่าง ๆ วาง อกติ ... ชื่นชมเกินจริงก็เป็นมายาอย่างหนึ่ง การจัดการความเจ็บเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่ง ... จะทำได้ไหม ทำได้หรือเปล่า !!!

อาจารย์ให้จับคู่คนใหม่ที่อยากรู้จัก เคล็ดลับส่วนตัว อยากรู้จักเพิ่มขึ้นก็เข้ากลุ่มด้วยกัน หรือกระดืบ ๆ คีบคลานเคลื่อนที่ไปหาคนใหม่ที่ยังไม่ได้คุย ยกเว้นอาจารย์ให้อยู่กลุ่มเดิมเพื่องานต่อเนื่อง

ฟังน้องเล่า ใจเราอินกับเรื่องแม่และความช่วยเหลือกันในครอบครัวด้วยความรัก สัมผัสความภาคภูมิใจของแม่และทุกคนในบ้านจากความสำเร็จขั้นแรก ๆ ของชีวิตด้านการศึกษาของน้องและน้องชาย แววดาส่องประกายความสุขชัดเจนมาก คล้ายกับน้องอีกคน รับรู้พลังความสดใส อยู่ใต้ Mask ยังรู้เลยว่าพูดไปยิ้มไป พลังงานชีวิตที่ส่งออกมาเจิดจ้ามาก ชอบกิจกรรมสร้างสรรค์จากการปลูกต้นไม้ขายทำกำไร น้ำเสียงภูมิใจฉายชัดจากถ่ายภาพสวยเล่น ๆ เป็นทำเงินจากรับถ่ายภาพงาน events และใช้ภาพทำสื่อด้านช่องปากสร้างรายได้

เดาว่าน้องน่าจะมีการวางแผนทางการเงิน จัดสรรเวลาการใช้ชีวิตในกิจกรรมสร้างความสุขที่ชอบควบคู่กับการวางแผนดูแลสุขภาพครอบครัวและทำงานราชการอย่างมีความสุข

# ฝึกฟังจากกิจกรรมฟังด้วยหัวใจ

①

ผ่อนคลาย, ลายใจ, ตึง, ยืนดี  
 สุมิใจ, ใจฟู, มีพลัง

รู้สึก

รู้สึก

เน้นการผ่อนคลายของตัวเอง

ฟังระหว่างบรรทัด

ได้ทบทวนตัวเองถึงทักษะ

②  
 6 วิธี

ตัดสั้น  
 ทนไม่ไหว  
 ล้วนกลับ

อาจจะถอดรหัส  
 การฟังรู้สึก + อารมณ์  
 ยังไม่ได้ ต้องฝึก

การฟังที่ดี  
 ฟังในใจ, ไม่จดจ้อง

บางทีคนบอกแค่อยากได้คือฟัง

ฟังให้ได้ยินเสียงเรื่องในใจเขาได้  
 การฟังชีวิตคนอื่น มีสิ่งที่เราเรียนรู้

③

## การฟังเกี่ยวข้องกับเรื่องสำคัญทำงาน/หน่วยงาน?

● การยอมรับฟัง คนในที่ทำงาน (ฟังในใจ)

ฟังก่อน = ใจที่ยอมรับ

ใจแห่งความ

● ร่วมงานกันได้ → ไม่เสียใครผูกพันการพูดอยู่ฝ่ายเดียว

● การฟังเป็นเรื่องฝึกฝน (ช้าลง)  
 ทุกคนมีประสบการณ์

● ฟังผู้รับบริการ → ฟังในใจแล้วค่อยถามเพิ่ม



ฟังด้วยหัวใจเกี่ยวข้องกับตัวเราแน่ ๆ ค่ะ ฝึกทักษะต่อไปให้เหมือนเรานั่งในใจเขามากเท่าที่ทำได้ เดาใจได้ดีมีรอยยิ้มเยอะ เกี่ยวข้องกับการฟังผู้คนหลาย ๆ คน หลาย ๆ เสียง เสียงผู้รับบริการ เสียงจริงตัวจริง เสียงอ้อมหรือผ่านมาช่องทางต่าง ๆ ถึงงานของเรา งานขององค์กร ยิ่งฟังได้ว่าเสียงของคนเกี่ยวข้องโดยตรงต้องการอะไร มีภาพใหม่เป็นอะไรบ้าง น่าจะเป็นทักษะที่ต้องใช้เยอะต่อไปนะคะ

^\_^

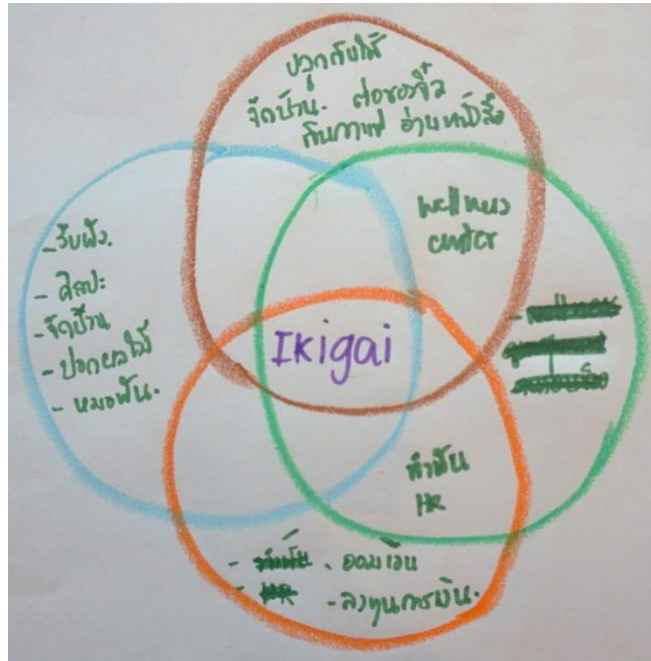
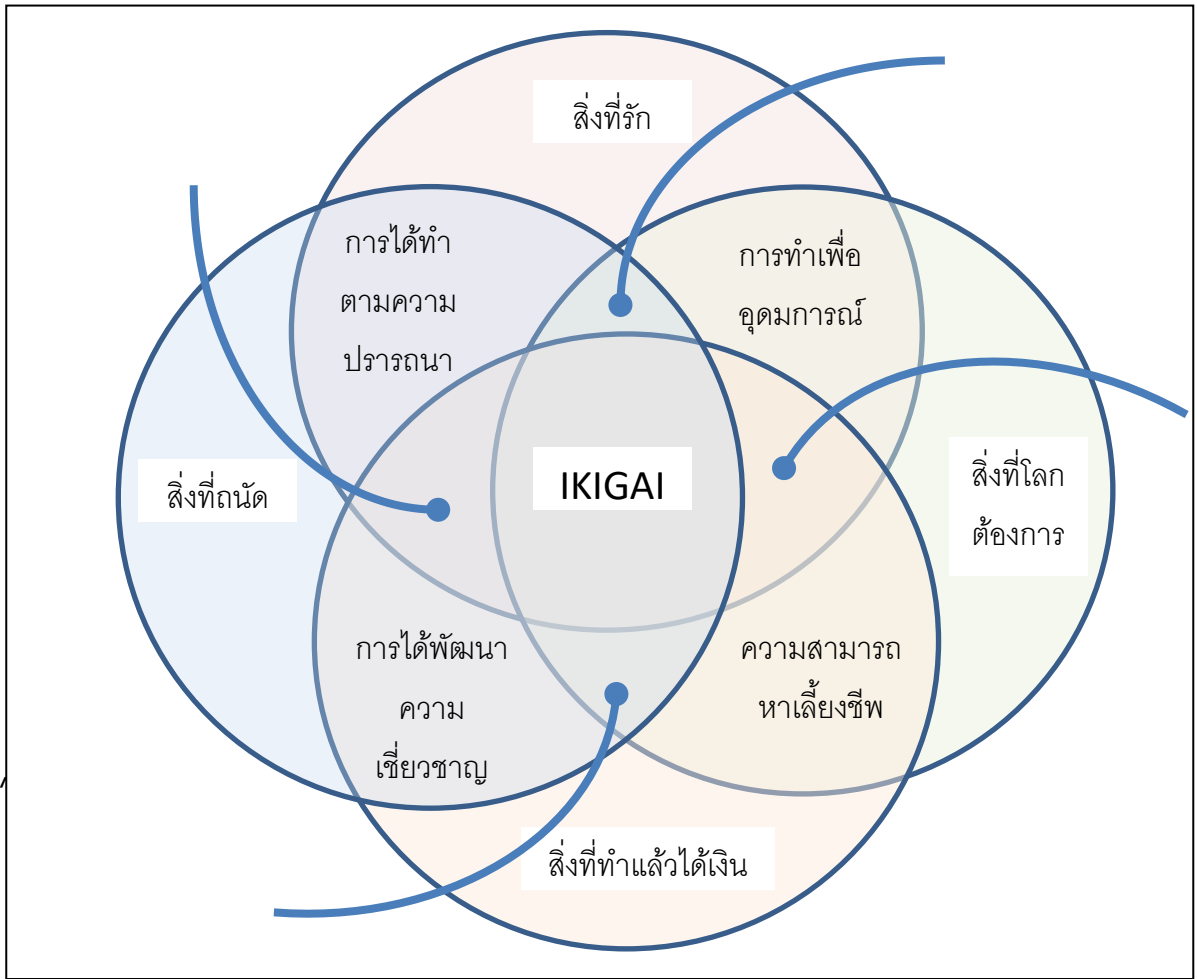
อาจารย์ยกสรุป Managing Oneself (1999) ของ Peter F. Drucker มา อ่านเองนะคะ

- 1) การพัฒนาจุดแข็งจะส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตมากกว่าการมีแต่ข้ออ่อน จุดอ่อน
- 2) Feedback Analysis คือ เครื่องมือในการค้นหาจุดแข็งของตัวเอง ด้วยการตรวจสอบการตัดสินใจและการลงมือทำของเราว่ามันให้ผลลัพธ์ อย่างที่เราคาดหวังไว้หรือไม่
- 3) คนทุกคนมีวิธีเรียนรู้และทำงานที่แตกต่างกัน บางคนจัดการข้อมูลด้วยการอ่าน แต่บางคนก็ชอบการฟัง บางคนชอบทำงานคนเดียว แต่บางคนก็ชอบทำงานเป็นทีม ฯลฯ
- 4) เราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เลือกวิธีเรียนรู้และวิธีทำงานที่เหมาะสม กับเราได้
- 5) บางครั้งสิ่งที่เราให้คุณค่าก็ขัดแย้งกับจุดแข็งของตัวเอง ซึ่งในที่นี้ การให้คุณค่าคือสิ่งที่เราควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก
- 6) การพบที่ทางของตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเราต้องพิจารณา ทั้งจุดแข็ง สไตล์การทำงานของเรา และ ระบบคุณค่าของตัวเองไปพร้อม ๆ กัน
- 7) เราต้องพิจารณาอยู่เสมอว่า เราจะสามารถสนับสนุนองค์กรของเราเอง ได้ยังไง และเมื่อเลือกแล้ว เราก็ต้องพร้อมที่จะรับผิดชอบในทางเลือกของเรา

^\_^

กิจกรรมต่อไปในหมวด Personal Mastery คือ ค้นหา Ikigai (อิ-กิ-ไก) ตามแนวคิดการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายของชาวญี่ปุ่น ใครได้ใช้ชีวิตทำตามศักยภาพด้านต่าง ๆ ตาม Ikigai ของตัวเองในเวลาเดียวกัน จะเป็นชีวิตที่มีคุณค่าในตัวเองพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน มากน้อยเข้มจางแล้วแต่บุคคล

ณ วันที่ยังต้องค้นหา เพื่อให้เราส่องสว่างศักยภาพออกมา และพัฒนาจุดแข็งอย่างมีความสุขในการค่อย ๆ เปลี่ยนตัวเองต่อไป



โดยย่อ

**บุคลการล้ำค่า (Personal Mastery)** คือ ลักษณะการเรียนรู้ของคนในองค์กรซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ขององค์กร สมาชิกขององค์กรที่เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้จะมีลักษณะสนใจและใฝ่หาที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีความปรารถนาที่จะเรียนรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพของตน มุ่งสู่จุดหมายและความสำเร็จที่ได้กำหนดไว้

การที่จะไปสู่องค์กรแห่งการเรียนรู้ จะต้องเริ่มต้นที่บุคลการในองค์กรนั้นเป็นอันดับแรก บุคคลที่มีความต้องการจะเรียนรู้เพื่อยกระดับความสามารถของตนเอง จะต้องมีความมุ่งมั่นใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) กล่าวคือ จะต้องมีความมั่นใจในตัวเอง มุ่งมั่นในหลักการของเหตุและผล เพื่อผลักดันให้ตนเองพัฒนาเนื้อหาในหน้าที่ความรับผิดชอบและขยายขอบเขตความรู้ออกไป

^\_^

ขอบพระคุณที่มโครงการชองปากวัยทำงานจัดเตรียมและสร้างสรรค์สภาพแวดล้อม วิวสวย อาหารอร่อย แม้จะมีกิจกรรมภาคค่ำก็ยังหลับสบายด้วยน้ำเต้าหู้และเต้าทิงนะคะ

ขอบพระคุณ อ.ก๊วย อ.พฤษ ส พหกุลบุตร และอ.ฝน อ.ภัทธกร เกิดจังหวัด จัดกระบวนการ Transformative Learning ฉบับย่อที่ต้องเอาตัวและหัวใจมาเรียนรู้สนุกสนาน เพิ่งหลักการแรกขององค์กรแห่งการเรียนรู้คะ Personal Mastery อ้างอิงตามหนังสือ The Fifth Discipline, The Art & Practice of the Learning organization โดย Peter M. Senge ใครสนใจเรียนรู้เพิ่มเติม เข้าไปดูรายละเอียดก่อนได้นะคะ search มูลินีรื้อชื่อชาวบ้าน (มะขามป้อม)

วันนี้ พอก่อน น่าจะยังมีไฟเขียนต่ออีก Shared vision, Team Learning, Mental Model, System Thinking, กิจกรรมทบทวนการก้าวเดินและวางแผนอนาคตร่วมกัน

โปรดรอสักครู

ขอบพระคุณที่ติดตามนะคะ

^\_^