

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากงานประจำสู่งานวิจัย (R2R) ครั้งที่ 8

“R2R สร้างสรรค์ สู่การเปลี่ยนแปลง”

วันพฤหัสบดีที่ 23 กรกฎาคม 2558

ณ ชั้น 2 อาคารศูนย์การประชุมอิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี

บรรยายพิเศษ เรื่อง “Inspiration at work”

เวลา 10.30 - 12.00 น. ห้อง Grand Diamond Ballroom

วรรษษา บุตรน้ำเพชร

สังกัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยากร นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ผู้อำนวยการสำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ

งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข แล้วอะไรคือสิ่งที่บันดาลความสุข ?

ร่วมใจข้อสงสัยไปพร้อมๆกับ นพ.โกมาตร ว่าคนเราสามารถมีความสุขได้อย่างไร ทำอย่างไรจึงมีความสุขอย่างไรให้มีคุณค่า นั่นคือการดำเนินชีวิตแบบ life love living การดำเนินชีวิตให้ Flow = สภาวะการไหลลื่นของจิต Flow the secret to happiness

การใช้ชีวิตแบบ Flow ก่อให้เกิดสภาวะการทำงานที่ตื่นตัว เราสามารถควบคุมได้และเกิดความผ่อนคลายต่องานที่ทำ และทั้งนี้ยังเกี่ยวเนื่องกับความสามารถ เมื่อเรามีความสามารถสูง ความท้าทายที่มีมาจะส่งผลให้เราสามารถเข้าสู่สภาวะ Flow ได้ แต่หากความท้าทายและความสามารถไม่สมดุลกัน เรามีความสามารถต่ำแล้วจะเกิดสภาวะ ความเบื่อ ความเครียด ความวิตกกังวลขึ้นนั้นๆ ซึ่งการที่องค์กรจะสามารถผลักดันให้พนักงานมีศักยภาพที่ดีต่อองค์กรนั้นจำเป็นต้องเปิดกรอบความคิด มีใจทำงานกันเป็นองค์กรหุ้นยนต์ จักรกลไร้ความรู้สึกการทำงานประจำที่ต้องทำอยู่ในสภาวะแบบเดิมก่อให้เกิดสภาวะไม่ได้ใช้ศักยภาพ นำมาซึ่งความเสื่อมถอยของคนในองค์กร ปัจจัยสำคัญคือต้องเดินออกจากความจำเจของชีวิต

การพลิกฟื้นองค์กรจะทำได้หรือนั้น แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของ R2R อีกด้านหนึ่ง เนื่องจากการทำกิจกรรมของ R2R ทำให้คนได้เติบโตได้ใช้ความคิดและพัฒนาศักยภาพให้คนได้หลุดจากวงจรจักรกล แล้วเราจะควรจะทำอย่างไร นพ.โกมาตรกล่าวไว้ว่า “เติบโตกับงาน เบิกบานกับชีวิต” สโลแกนสั้นๆที่ใครก็อยากทำได้กำลังจะถูกเผยแพร่แล้วออกมาท่านกล่าวว่า การเรียนรู้และการเติบโตของมนุษย์นั้นแท้จริงก็คือการองงามไปสู่ความ

เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ งานที่บันดาลให้ความเป็นมนุษย์แสดงออกมาและงอกงามได้นี้ เราอาจเรียกได้ว่าเป็น “งานบันดาลใจ”

### เทคนิค“งานบันดาลใจ”

1. เรียนรู้ Learning ความสุขจากการเข้าใจความเป็นจริงและเห็นความเชื่อมโยง
2. สร้างสรรค์ Creativity ความสุขจากการได้ใช้ศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่า ซึ่งความคิดสร้างสรรค์คือ สะพานเชื่อมจินตนาการไปสู่นวัตกรรม ( Imagination, Creativity, Innovation)
3. เบิกบาน Joyful ความเบิกบานใจจากงานที่หล่อเลี้ยงอุดมคติให้งอกงาม
4. สันติภาพ Peace ปิติสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆอย่างถูกต้อง
5. สุขุทริยภาพ Aesthetics ความสุขที่เกิดจากจิตใจที่ประณีต อ่อนนุ่มอ่อนโยน
6. อิสรภาพ Autonomy ความสุขจากการมีเสรีภาพที่จะคิดและทำในสิ่งที่ตนใฝ่ฝัน
7. วิริยะภาพ Dedication ความสุขจากการได้ทุ่มเทอุทิศสภาวะกระทำการในสิ่งที่ยาก
8. ไตร่ตรอง Reflection ความสุขจากเข้าใจตนเองและเข้าใจโลกด้วยจิตที่แยบคาย
9. เกื้อกูล เมตตา Loving kindness ความสุขที่เกิดจากการก้าวพ้นความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

**ข้อเสนอแนะ** “ศักยภาพสูงสุดของมนุษย์นั้น คือการเข้าถึงความดี ความงาม และความจริง” R2R ไม่ใช่แค่การสร้างผลงานเพื่อการเลื่อนลำดับขั้น แต่คืออีกหนึ่งหนทางที่ทำให้มนุษย์เรารู้จักพัฒนาและนำศักยภาพของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น “ใครๆก็สามารถทำ R2R ได้”