



ชื่อกิจกรรม "การทำงานอย่างมีความสุขที่แท้จริง"

ครั้งที่ ๒/๒๕๖๔

รองศาสตราจารย์ ดร.จงจิต เสน่หา วิทยาการ

ผู้ช่วยอาจารย์ปวีตรา จรรย์สกุลวงศ์ ผู้ลิขิต

ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “การทำงานอย่างมีความสุขที่แท้จริง” ครั้งที่ ๒/๒๕๖๔ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.จงจิต เสน่หา ในวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ผ่านระบบออนไลน์ Microsoft team รายละเอียดสรุปได้ดังนี้

การสร้างสุขในการทำงานได้ต้องเริ่มจากการแก้ไขที่ตนเอง ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจความเป็นเหตุ และผล เข้าใจและเรียนรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ซึ่งผู้ที่รู้ถึงความเป็นจริงต่างๆก็คือ พระพุทธเจ้า ดังนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าคือสิ่งสำคัญที่จะนำเราไปสู่ความจริงต่างๆในโลกนี้ คำสอนของพระพุทธเจ้าทำให้เข้าใจถึงบุคคลประเภทต่างๆ ๑๒ ประเภท ได้แก่ ปุถุชน ๔ และอริยะ ๘ การศึกษาถึงการมีอยู่ของบุคคลประเภทต่างๆ ช่วยให้เรามองโลกอย่างเข้าใจมากขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงการเกิดเป็นมนุษย์ว่านับเป็นความโชคดีอย่างมาก เนื่องจากการจะได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ยากยิ่งนัก และการเกิดเป็นมนุษย์นี้เองทำให้เรามีโอกาสได้ศึกษาในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนเพื่อนำพาไปสู่หนทางแห่งความสุขที่แท้จริง พระพุทธเจ้าสอนเกี่ยวกับ กรรมบถ ได้แก่ กายกรรม ๓ วชิกรรม ๔ และมโนกรรม ๓ ทำให้เห็นถึงต้นเหตุของกรรมทั้งหลายล้วนเริ่มต้นมาจากมโนกรรม หรือความคิดของเราเองเป็นพื้นฐานแล้วจึงนำไปสู่คำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก ความคิดหรือมโนกรรมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนเราโดยไม่ต้องสอน และเป็นความคิดที่เกิดจากโมหะ โทสะ โลภะ ทำให้คนเกิดความรู้สึกต่างๆขึ้นต่อผู้อื่น ทั้ง รัก เกลียด อิจฉา ริษยา โกรธ การที่จะแก้ไขความคิดที่เกิดขึ้นนี้ในทางพระพุทธศาสนาต้องใช้การสิกขาธัมมเป็นหนทางแก้ไข มีคำสอนของพระพุทธเจ้าหลายประการที่สอนให้เราเกิดการควบคุมและปรับความคิดที่อยู่ภายในตัวตนของเราได้ เช่น สัมมาทิฏฐิ สัมมาวาจา สัมมาจิต สัมมาสมาธิ สัมมาวิริย ๑๐ ที่ทำให้เกิดกุศลกรรมบถซึ่งจะช่วยแก้ไขเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันนั้นถึงแม้หน้าที่ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ แต่การจัดลำดับความสำคัญและแบ่งเวลาในการศึกษาเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าจะทำให้เกิดความสุขทั้งทางโลกและทางธรรมซึ่งจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้

.....

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

| | | |
|-----|------------------|-----------------|
| ๑. | รศ.ดร.วิมลรัตน์ | ภู่วราวุฒิพานิช |
| ๒. | ผศ.วันดี | โตสุขศรี |
| ๓. | ผศ.ดร.ศรัณยา | โฆสิตะมงคล |
| ๔. | รศ.ดร.อัจฉริยา | พ่วงแก้ว |
| ๕. | ผศ.ดร.ศรินรัตน์ | ศรีประสงค์ |
| ๖. | ผศ.ธนัชฐา | สมัย |
| ๗. | ผศ.พิจิตรา | เล็กดำรงกุล |
| ๘. | อ.ดร.วารุณี | พลิกบัว |
| ๙. | อ.ชลธิรา | เรียงคำ |
| ๑๐. | ผขอ.ประพัฒน์สินี | ประไพวงษ์ |
| ๑๑. | ผขอ.สิริภาญจน์ | หาญรบ |
| ๑๒. | ผขอ.จิณห์สุดา | ทัดสวน |
| ๑๓. | ผขอ.ปวีตรา | จรรย์สกุลวงศ์ |
| ๑๔. | ผขอ.ปิโยรส | เกษตรกาลาม์ |
| ๑๕. | ผขอ.ณัฏยา | ประหา |

สรุปผลการนำความรู้ไปใช้ของแต่ละกิจกรรม

| ด้านการดำเนินงาน | | | อธิบายการนำไปใช้ประโยชน์/ประยุกต์ใช้ |
|------------------|-------|-------|--|
| ศึกษา | วิจัย | อื่นๆ | |
| | | ✓ | เกิดแนวทางสำหรับผู้สนใจศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งอาจนำไปสู่การสร้าง ความสมดุลในชีวิตทั้งทางโลก และทางธรรม และเป็นพื้นฐานการสร้าง ความสุขที่แท้จริงในชีวิต |