

บ



ว



ร



รายงานสรุปผล

โครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม

“พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
สำหรับบุคลากรสำนักงาน กปร. และชุมชนบริเวณโดยรอบ
อาคารสำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ประจำปี ๒๕๖๓
ในวันอังคารที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓ ณ สำนักงาน กปร.

โดย...

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต สำนักงาน กปร.

รายงานสรุปผลโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม

“พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร. และชุมชนบริเวณโดยรอบอาคารสำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ประจำปี ๒๕๖๓ วันอังคารที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓ ณ ห้องรับรองชั้น ๓ อาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สำนักงาน กปร.



วันอังคารที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓ ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต (ศปท.) จัดอบรมโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร. และชุมชนบริเวณโดยรอบอาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ประจำปี ๒๕๖๓ ณ ห้องรับรองชั้น ๓ อาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สำนักงาน กปร. โดยมี นางสาวจุไรรัตน์ อินทร์โต (ผอ.ศปท.) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการจัดอบรมโครงการฯ ว่า เพื่อส่งเสริม/สนับสนุน การสร้างสุขภาวะของคนในองค์กรแบบองค์รวม คือ ทั้งร่างกายและจิตใจและขับเคลื่อน สำนักงาน กปร. สู่การเป็นองค์กรคุณธรรม องค์กรแห่งความสุขตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง อีกทั้งโครงการดังกล่าว ยังตอบสนองต่อแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในสังคมไทย และยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต ระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ สร้างสังคมไม่ทนต่อการทุจริต ที่กำหนดให้มีการปลูกและปลูกจิตสำนึกการต่อต้านการทุจริต เน้นการปรับเปลี่ยนฐานความคิดของคนในทุกภาคส่วนในการรักษาผลประโยชน์สาธารณะ เพื่อยกระดับจิตสำนึกที่รับผิดชอบต่อผลประโยชน์สาธารณะของเจ้าหน้าที่รัฐ รวมทั้งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาดำเนินงานสนองพระราชดำริ ตามแผนยุทธศาสตร์สำนักงาน กปร. ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๔) ข้อ ๑.๕ ส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชนประชาชนเข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมในการดำเนินงานฯ

โดยมีรองเลขาธิการ กปร. (นางสาวอุศนีย์ ฐูปทอง) ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรมฯ กล่าวถึง การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางด้านคุณธรรม และทางจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริทุกโครงการเพื่อถวายงานและสนองพระราชดำริเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้พระราชทานไว้ของเจ้าหน้าที่ สำนักงาน กปร. ทุกระดับทุกคน โดยการสร้างความรู้และความเข้าใจร่วมกัน ระหว่างภาครัฐกับประชาชนที่ได้รับผลประโยชน์และเสียประโยชน์ สำนักงาน กปร. ให้มีความสำคัญและกำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์ของสำนักงาน เรื่อง ส่งเสริม/สนับสนุนให้ประชาชนเข้ามามีบทบาทและมีส่วนร่วมในการดำเนินงานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรม การบรรยายธรรม



พระอาจารย์มนตรีรัช อธิปญโญ

พระอาจารย์มนตรีรัช อธิปญโญ พระวิปัสสนาจารย์ จากวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ได้เทศนาธรรมเรื่อง “อยู่อย่างไร ให้มีความสุข แบบยั่งยืน”

เนื่องจาก ในวันขึ้นปีใหม่หรือพุทธศักราชการใหม่นี้คนไทยถือว่าเป็นการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ และมีการคาดหวังสิ่งใหม่และสิ่งที่ดีซึ่งเป็นของขวัญอันมีค่าสำหรับชีวิตของเราและต้องการให้เกิดขึ้นในทุก ๆ วัน ดังนั้นเราท่านทั้งหลายจึงมีคำถามร่วมกันว่า ทำอย่างไรให้ชีวิตเราเป็นสุขหรือเราจะมีความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างไร? อันนี้เป็นคำถามที่ท่านทั้งหลายต้องช่วยกันตอบ เพราะเราท่านทั้งหลายเป็นผู้ที่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เรียนรู้ที่จะแก้ไขสิ่งที่บกพร่อง หรือสิ่งที่ผ่านมา ว่าวันเวลาเก่า ๆ ที่ผ่านมาดีไหม บางคนบอกว่าไม่มีความสุขมาหลายปีเหลือเกินเลยต้องไปหาหมอดูเพื่อให้ทำนายดวง **หมอดูถามว่า** คุณมาหาหมอดูทำไม ผม(คนที่ไปพบหมอดู)ก็ตอบว่าชีวิตผมมีความสุขเหลือเกินอยากให้หมอดูช่วยทำนายดวงให้หน่อยว่าเมื่อไหร่ชีวิตผมจะสบาย **หมอดูเมื่อดูดวงแล้วบอกว่า** ชีวิตของคุณจะลำบาก ๑๐ ปี ชายคนนั้นก็ถามว่าเมื่อ ๑๐ ปี ผ่านไปแล้วผมจะมีความสุขแล้วใช่



ใหม่ หมอดูบอกไม่ใช่หรอก ปีที่ ๑๑ คุณจะชินไปเอง **หมายความว่า** สุข-ทุกข์ มันอยู่ที่คนหรือตัวเราเองและก็อยู่ที่ใจด้วย ถ้าใจไม่เป็นทุกข์ กายไม่เจ็บป่วย เราเรียกว่า สุขภาพ สุขภาพนั้นเป็นเรื่องกาย กระทบงสาธาณสุขเขานั่นเรื่องกาย นอกจากจะดูแลเรื่องกายแล้วขอบเขตขอบข่ายดูแลเรื่องกายก็ยังไม่พอแล้วต้องดูแลเรื่องจิตใจด้วย กรมสุขภาพจิตก็จะดูแลเรื่องจิตใจมีการดูแลบุคคลที่อยู่ในวัยต่าง ๆ เพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายก็จะนำมาสู่การวิตกกังวลในด้าน

จิตใจซึ่งเวลาเราถูกถามส่วนใหญ่เราก็ไม่สบายใจอยู่ ๒ เรื่องที่ไม่อยากตอบคือ ๑) เรื่องของอายุ ว่ามีอายุเท่าไร กับเรื่องที่ ๒) น้ำหนักเท่าไร ก็จะปฏิเสธไม่ได้มันคือน้ำหนักที่เราไม่กล้าบอกไม่กล้าตอบเพราะเรากลัวเขาบอกว่า อ้วน ไม่ต้องบอกก็ได้เราเห็นอยู่ เพราะจิตใจเราคิดและเห็นอย่างนั้น ถ้ามีใครถามว่าอายุ

เท่าไรแล้ว จริง ๆ แล้วเขาถามคุณนะแต่ถ้าจริงแล้วถ้าอยากให้คุณกว่านั้นต้องถามว่าอายุหมดไปเท่าไรแล้วหมดไปนี่คืออายุใช่ไหม คนถามว่าอายุเท่าไรแล้วจะต้องถามใหม่ว่าอายุหมดไปเท่าไรแล้ว นี่ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะเหลือเท่าไร เพราะฉะนั้นเรื่องเหล่านี้ก็เป็นเรื่องใกล้ตัวเรา สุขภาพกาย สุขภาพใจ จึงมีคำเรียกว่า **สุขภาวะองค์รวม** หมายถึง ร่างกายและจิตใจ พอร่างกายเรามีสุขภาพดี

แข็งแรง เราก็สามารถป้องกัน ควบคุม และรักษา เยียวยาโรคร้ายไข้เจ็บได้ เช่น หรือโรคเบาหวาน ความดัน หัวใจ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพภายนอก แต่การดูแลควรเป็นเรื่องขององค์รวม ในพระพุทธานุศาสตร์ ท่านกล่าวเรื่องการเจ็บป่วย การไม่เป็นทุกข์มีอยู่ ๓ ข้อ ประกอบด้วย ๑) โรคทางกาย ๒) โรคทางใจ และ ๓) โรคทางจิตวิญญาณ



โรคทางจิตวิญญาณบางที่ไม่ได้ป่วยที่จิตใจ แต่กลับเป็นโรคทางจิตวิญญาณที่ซับซ้อนอยู่ภายใน เมื่อมีความซับซ้อนจากภายในก็ส่งผลเกิดการกระตุ้นจากภายในออกมาให้เกิดความคุ้นชินความคุ้นเคยที่จะมีผลต่อความประพฤติหรือพฤติกรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนที่เป็นตัวชักนำหนุนนำอยู่ภายในอาการต่างๆ จะเกิดแรงออกมาที่ต่อเมื่อ สิ่งนั้นมันกำเริบในที่นี้ตัวกำเริบคือจิตใจเช่น **ความโลภ** เมื่อกำเริบ

แล้วความสุขก็จะหายไปเพราะความโลภ ความอยากมีอยากได้ทำให้คนไม่มีความสุข เพราะอะไรก็เพราะอยากไปหมดมีของใช้พอแล้วแต่มันยังไม่พอใจต่อกิเลส (กิเลส คือ ความเศร้าหมอง **อยากได้** ก็คือ **ความเศร้าหมอง**) อย่างเช่น เรื่องรองเท้าเราก็ใส่แล้ววันละคู่ และเป็นคู่ที่ใส่แล้วสบาย บางทีไปงานราตรี งานสโมสร งานเข้าสังคม งานสมาคม ยอมเจ็บใส่รองเท้าสวยแต่รองเท้าก็กัดเท้าเหลือเกินแต่ต้องอดทนเพื่อ**ตอบสนองกิเลส คือความอยากสวย** แต่ถ้าสวยแล้วยืมไม่ออกขาดทุนหรือทำอะไรไม่รู้ คนบางคนแต่งสวยแต่ไม่มีใครชมเขาสักคำว่าเขาลำบากขนาดไหนกว่าจะเขียนคิ้วข้างหนึ่งเสร็จ คนบางคนไม่สวยไม่ยอมออกจากบ้านยอมสละตัวเครื่องบินถ้าเขียนคิ้วไม่เสร็จ **สิ่งที่จะเป็นสาระสำคัญหรือเป็นประโยชน์ที่ถูกต้องจากสิ่งเหล่านั้น คือ การทำจิตใจของเราให้เป็นสุขทุกขณะ**ที่เราออกจากบ้านเราก็จะมีความสุขและความสุขเหล่านี้จะไม่อิงในเรื่องของวัตถุแต่เกิดขึ้นมาจากฐานจิตใจของเราที่จิตใจของเราน้อมรับสิ่งต่าง ๆ จากภายนอกไม่เอามาเป็นสิ่งที่คิดขวางความเบิกบานทางด้านจิตใจของเรา การได้ยินการได้เห็นการได้รู้เป็นเรื่องธรรมดาของสิ่งนั้นว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ **เพราะฉะนั้นหากเราอยู่กับเรื่องของวัตถุ อยู่กับเรื่องความจำเป็น อยู่ในเรื่องของการใช้สอยอย่างเพียงพอ เพื่อให้มีความสุข การที่เราพอเพียงเราต้องรู้จักพอประมาณ เรียกว่า **สันโดษ** คำว่า สันโดษ หมายถึงความยินดีด้วยของของตน ด้วยเรี่ยวแรง และความเพียรโดยความชอบธรรม ความยินดีตามมีตามได้ ความรู้จักอุมรู้จักพอ แบ่งออกได้เป็น ๓ ประการ**

ประการที่ ๑ ยถาลาภสันโดษ คือ พอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ ปัจจัยที่เอื้อต่อชีวิตของเรา เมื่อได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรของตนก็พอใจในสิ่งนั้น ไม่เดือดร้อนเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้มา ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของของคนอื่น ไม่ริษยาคนอื่น

ประการที่ ๒ ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง พอใจและยินดีตามกำลังที่ตนทำเต็มที่ตาม ศักยภาพที่มีอยู่ หมายความว่า พอใจเพียงแค่ว่าพอแก่กำลังร่างกาย สุขภาพ และขอบเขตการใช้สอยของตน ของที่เกินกำลังก็ไม่หวงแหนเสียดาย ไม่เก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือไม่ฝันใช้ให้เป็นโทษแก่ตน

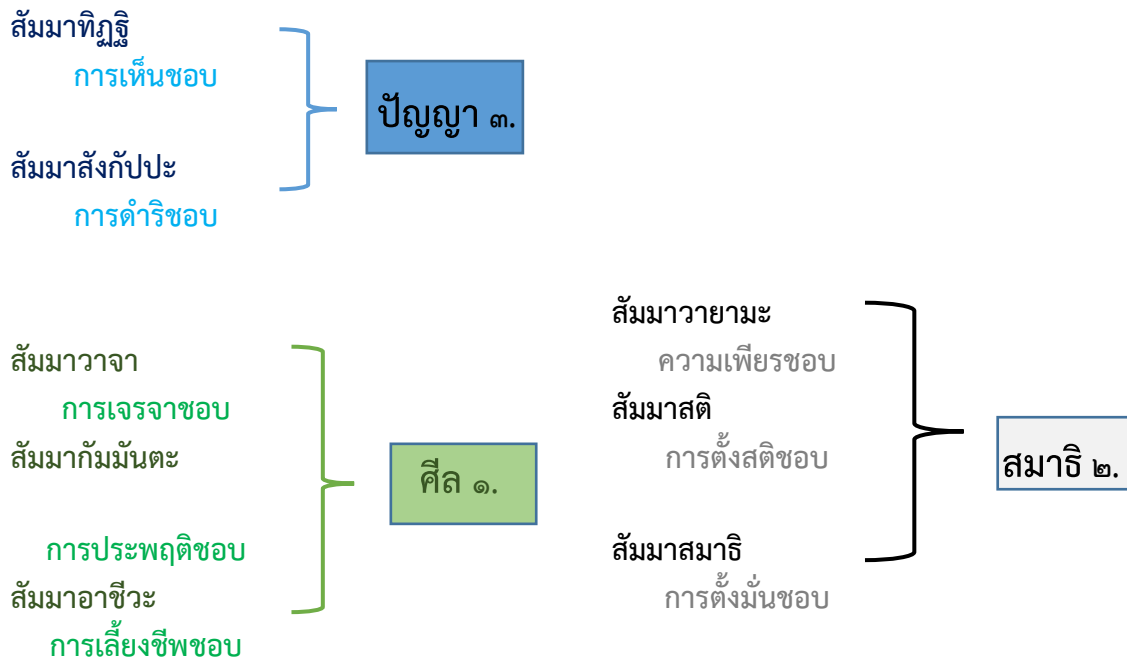
ประการที่ ๓ ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีพอใจตามสมควรในฐานะของตน หมายความว่า พอใจตามที่เหมาะสมแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิตและจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุพอใจแต่ของอันเหมาะสมแก่สมณะสารูป หรือหากได้ของใช้ที่ไม่เหมาะกับตน แต่จะมีประโยชน์แก่ผู้อื่นก็นำไปมอบให้แก่เขา

การทำสังฆทาน หมายถึง ต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้รับ การทำบุญขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้ไม่ว่าจะทำบุญกับพระ ให้ของกับผู้ยากไร้ ก็คือการทำบุญ เพราะบุญไม่ใช่การที่ทำบุญที่พระแต่เป็นการทำบุญด้วยเจตนา รู้จักแบ่งปัน รู้จักให้ การทำบุญไม่จำเป็นต้องให้วัด การทำบุญสามารถให้ได้ทุกที่ที่เราเจตนาที่จะให้ เช่น การทำบุญกับผู้ยากไร้เปรียบได้ว่าเราได้ต่อชีวิตเขาให้เขาได้ดำรงชีวิตไปได้อีกหนึ่งวัน

การยังยืน คือฐานของจิตจะต้องไม่คิดเล็กคิดน้อย **ต้องระวังความคิดของตัวเอง จงระวังความคิด เพราะความคิด คือ การกระทำ จงระวังการกระทำเพราะการกระทำจะกลายเป็นความเคยชิน จงระวังความเคยชินเพราะความเคยชินจะกลายเป็นนิสัย จงระวังนิสัยเพราะนิสัยจะกลายเป็นสันดาน จงระวังสันดานเพราะสันดานจะเป็นตัวกำหนดชะตากรรมของเราไปตลอดชีวิต คนที่รู้ดี รู้ชะตาตนก็คือ ตัวเรา** ถ้าเราเป็นผู้มั่นพิจารณาตัวเองอยู่เสมอให้มั่นใจว่าเราทำในสิ่งที่ดีและถูกต้อง หลักการปฏิบัติหลักการดำเนินชีวิตของเราให้มั่นคง และให้มีความสุขมากให้มีความสุขทุกข์น้อย สุขกายสบายใจพอประมาณจะเบิกบานไปตลอดชีวิต เมื่อเราสุขภาพสบายใจพอประมาณ ก็ไม่กลัวสิ่งที่เป็นอย่างจะหายไปหรือไม่กลัวว่าสิ่งที่เป็นอย่างจะทำความทุกข์ยากลำบากในชีวิตของเรามากขึ้น **เวลาคนสอนว่า เวลาขึ้นอย่างหลง เวลาลงอย่างพุ่มพวย** ชีวิตของเราต้องมีจุดที่สูงขึ้นและจุดที่สิ้นสุดลงของมันเอง มันต้องลงไปตามสภาพของมันเอง



ไตรสิกขา คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา ไตรสิกขา แยกอีกอย่างหนึ่ง คือ **มรรค ๘** อันได้แก่



ดังนั้น ถ้ามนุษย์มี ๕ ดี อันได้แก่ คิดดีเป็น พูดดีเป็น ทำดีเป็น คบคนดีเป็น ไปสู่สถานที่ดีเป็น ชีวิตก็
จะมีความสุข นอกจากนั้นแล้ว มนุษย์ควรมี **พรหมวิหาร** อันได้แก่

๑. **เมตตา** ความรัก หมายถึง รักที่มุ่งเพื่อปรารถนาดี โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ จึงจะตรงกับคำว่า
เมตตาในที่นี้ ถ้าหวังผลตอบแทนจะเป็นเมตตาที่เจือด้วยกิเลส

๒. **กรุณา** ความสงสาร หมายถึง ความปรานี ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความสงสารนี้ก็ไม่หวัง
ผลตอบแทนเช่นเดียวกัน สงเคราะห์สรรพสัตว์ที่มีความทุกข์ให้หมดทุกข์ตามกำลังกาย กำลังปัญญา กำลังทรัพย์

๓. **มุทิตา** มีจิตอ่อนโยน หมายถึง จิตที่ไม่มีความอิจฉาริษยาเจือปน มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใสตลอดเวลา
คิดอยู่เสมอว่า ถ้าคนทั้งโลกมีความโชคดีด้วยทรัพย์ มีปัญญาเฉลียวฉลาดเหมือนกันทุกคนแล้ว โลกนี้จะเต็มไปด้วย
ด้วยความสุข สงบ ปราศจากอันตรายทั้งปวง คิดยินดี โดยอารมณ์พลอยยินดีไม่หวังผลตอบแทน การแสดงออก
ถึงความยินดีในพรหมวิหาร คือไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น

๔. **อุเบกขา** ความวางเฉย นั่นคือ มีการวางเฉยต่ออารมณ์ที่มากระทบความวางเฉยในพรหมวิหารนี้
หมายถึง เฉยโดยธรรม คือทรงความยุติธรรมไม่ลำเอียงต่อผู้ใดผู้หนึ่ง

เศรษฐกิจพอเพียง คือ การรู้จักพอประมาณในตน ๓ ท่วง ๒ เงื่อนไข ประชญาเหล่านี้เป็นหลักทำให้เราอยู่รอดปลอดภัยพระองค์ไม่ได้ให้เราขอความช่วยเหลือจากใครให้พึ่งพาอาศัยตนเอง เราเป็นมนุษย์เงินเดือน เราต้องบริหารเงินเดือนให้มีประสิทธิภาพไม่สร้างภาระหนี้สินถ้าของใช้ไหนไม่จำเป็นก็อย่าซื้อเอาเข้ามา ในภาวะเศรษฐกิจแบบนี้จะซื้ออะไรสักอย่างต้องคิดให้รอบคอบ ถ้าเรารู้จักประมาณตนเราก็จะพบทางแห่งความสุขได้.



กิจกรรม สมาธิบำบัดแบบ SKT



รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้วิจัยและทดลองเรื่องสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งสมาธิบำบัดเป็นการผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา สังคมศาสตร์ และศาสนศาสตร์ที่อาศัยการเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาท และการควบคุมประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน และวิธีการนี้ได้มีการทดลองเยียวยาผู้ป่วยมาประมาณ ๖๐๐ เรื่อง รวมระยะเวลาานกว่า ๒๐ ปี และผลจากการศึกษายังพบว่า การควบคุมและฝึกประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น การสัมผัส การเคลื่อนไหว มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์ และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ระบบไหลเวียนของเลือด และปรากฏการณ์เหนือวิทยาศาสตร์ระบบอื่นๆ ในร่างกาย ซึ่งวิธีการฝึกสมาธิแบบ SKT จะช่วยพัฒนาร่างกายให้สามารถเยียวยาตัวเองได้ สามารถบำบัดและรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ผล โดยอาศัยหลักการสำคัญคือ การปรับความสมดุลการ

ทำงานของร่างกายทั้งระบบให้อยู่ในภาวะปกติ สมาธิบำบัดจะช่วยเยียวยาให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีสุขภาพดีขึ้น โดยมีรูปแบบของสมาธิบำบัดที่เรียกว่า SKT ๑-๘ หรือ ๘ เทคนิค โดยเทคนิคที่ ๑ (SKT ๑)เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ และหายใจออกทางปากช้าๆ **ผลจากการฝึกทำนี้จะช่วยลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี**





เทคนิคที่ ๒ (SKT ๒) เป็นทำยืนหรือทำนอนก็ได้ เป็นท่าที่ผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต **ผลของการฝึกทำนี้**จะช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี และควบคุมการทำงานของไขสันหลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคที่ ๓ (SKT ๓) เป็นทำนั่ง เขยียด ผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต **ผลการฝึกทำนี้** จะช่วยลดไขมันในเลือด และอาการปวดเข่า ปวดกล้ามเนื้อต้นคอ หลัง ต้นแขน อาการท้องอืด นอนไม่หลับ ลดความดันโลหิต และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี ด้วยการควบคุมและปรับประสาทรับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง การทำงานของเส้นประสาทสมองคู่ที่ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๑๐,๑๑,๑๒

และปรับ Baroreflex receptor ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise และ ปรับประสาทรับรู้อันที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น (Proprioceptors)



เทคนิคที่ ๔ (SKT ๔) ก้าวอย่างไทย เยี้ยวกาย ประสานจิต และ**เทคนิคที่ ๕ (SKT ๕)** ยืดอย่างไทย เยี้ยวกาย ประสานจิต **ผลการฝึกทั้ง ๒ ท่านี้** จะช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ และเหยี่ยวยาในผู้ที่มีปัญหาาระบบกล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ ๑ ลดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก เพิ่มภูมิต้านทาน ลดอาการหายใจลำบาก หลอดลมอุดกั้นด้วยการควบคุมและปรับการทำงานของประสาทส่วนกลาง ประสาทรับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองทั้ง ๑๒ คู่ Proprioceptors, Mechanoreceptors ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานกับโรคเรื้อรังทุกประเภท



เทคนิคที่ ๖ (SKT ๖) เทคนิคการฝึกสมาธิการ
 เยียวยาไทยจินตภาพ **ผลการฝึกทำนี้** เหมาะกับ
 ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อัมพาต และผู้ที่มี
 ปัญหาระบบการไหลเวียนโลหิต

เทคนิคที่ ๗ (SKT ๗) เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวซึ่ง
ผลการฝึกทำนี้ ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ
 อาการปวดเรื้อรังเฉียบพลันและภูมิแพ้
 หืด ไทรอยด์เป็นพิษ โคเลสเตอรอลสูง นอนไม่หลับ
 ด้วยการปรับการทำงานของเส้นประสาทสมอง ๑๒



คู่ การรับรู้ของ Proprioceptors Chemoreceptors, Photoreceptors, Mechanoreceptors



เทคนิคที่ ๘ (SKT ๘) เทคนิคสมาธิ
 ในผู้ป่วยหนักไม่รู้ตัว ไม่เกรน ออทิสติก **ผลการฝึกทำนี้** ผู้ป่วยจะมีการ
 ตอบสนองต่อเทคนิคนี้ป้องกันในคน
 ที่เสี่ยงต่อภาวะฉุกเฉิน เช่น เส้นโลหิต
 ในสมองแตก ในเด็กออทิสติก เด็กจะ
 นอนหลับได้ดีลดอาการก้าวร้าว มีการ
 พัฒนาการเรียนรู้ได้ดีขึ้น

ในช่วงสุดท้าย ดร.สมพร เน้นย้ำว่าเมื่อมีโอกาสได้มาเรียนรู้แล้วก็อยากให้ทุกคนนำไปปฏิบัติ
 เพราะเป็นเรื่องที่ไม่ยากแต่ต้องมีวินัย และสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา ปฏิบัติบ่อยๆ จนเกิดเป็นความเคย
 ขื่นเพราะเมื่อปฏิบัติได้แล้วก็จะประโยชน์อย่างมากในการป้องกันและบรรเทาโรคได้ แต่อย่างไรก็ตาม
 เวลาปฏิบัติควรคำนึงถึงและเตรียมความพร้อมในเรื่องดังนี้ด้วย

๑. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง
๒. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
๓. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
๔. จิตจะต้องเป็นสมาธิไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนรอบข้าง
๕. ควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก
๖. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
๗. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน จึงห้ามฝึกขณะขับชี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับ
 เครื่องจักรกลหรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
๘. หากมีอาการแน่น อึดอัด หรือหน้ามืด ให้หยุดฝึกและนั่งลงหรือนอนพักทันที
๙. ผู้ป่วยเบาหวาน ควรพาลูกอมติดตัวไว้
๑๐. การเคลื่อนไหวช้า ๆ นุ่มนวลเป็นการระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ
 ปอด ม้าม ตับ ไต



สรุปผลการประเมินโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม
“พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร.
และชุมชนบริเวณโดยรอบอาคารสำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ประจำปี ๒๕๖๓

ในวันอังคารที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓

ณ ห้องรับรองชั้น ๓ อาคารสำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สำนักงาน กปร.

มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้นจำนวน ๔๕ คน แบบประเมินที่ได้รับกลับมาจำนวน ๓๑ ชุด คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๘๘ ของผู้เข้ารับการอบรม

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

บุคลากรของสำนักงาน กปร. จำนวน ๒๑ คน ประชาชนจากชุมชน จำนวน ๑๐ คน

๑. เพศ ชาย จำนวน ๗ คน หญิง จำนวน ๒๔ คน

๒. อายุ

ต่ำกว่า ๓๐ ปี	จำนวน ๒ คน
ระหว่าง ๓๐ - ๔๐ ปี	จำนวน ๖ คน
มากกว่า ๖๐ ปี	จำนวน ๑๐ คน
ระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี	จำนวน ๑๐ คน
ระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี	จำนวน ๓ คน

๓. อาชีพ

รับราชการ	จำนวน ๒๐ คน
แม่บ้าน	จำนวน ๕ คน
ธุรกิจส่วนตัว	จำนวน ๔ คน
ค้าขาย	จำนวน ๑ คน
เกษียณอายุราชการ	จำนวน ๑ คน

รวมผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น ๓๑ คน

ตอนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้					ผลรวม
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑	
ด้านวิชาการ						
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน						
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญญ	๒๐ (๖๔.๕๒)	๙ (๒๙.๐๓)	๒ (๖.๔๕)	๐	๐	๓๑ คน
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี	๒๐ (๖๔.๕๒)	๙ (๒๙.๐๓)	๑ (๓.๒๓)	๑ (๓.๒๓)	๐	๓๑ คน
๒. การเชื่อมโยงเนื้อหากับหัวข้อการฝึกอบรม						
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญญ	๒๑ (๖๗.๗๔)	๗ (๒๒.๕๘)	๓ (๙.๖๘)	๐	๐	๓๑ คน
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี	๑๗ (๕๔.๘๔)	๑๒ (๓๘.๗๑)	๒ (๖.๔๕)	๐	๐	๓๑ คน
๓. สื่อการถ่ายทอด เช่น เอกสาร พาวเวอร์พอยนต์ การฝึกปฏิบัติ มีความเหมาะสม						
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญญ	๑๖ (๕๑.๖๑)	๑๐ (๓๒.๒๖)	๔ (๑๒.๙๐)	๑ (๓.๒๓)	๐	๓๑ คน
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี	๑๙ (๖๑.๒๙)	๘ (๒๕.๘๐)	๓ (๙.๖๘)	๑ (๓.๒๓)	๐	๓๑ คน
๔. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้						
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญญ	๑๘ (๕๘.๐๗)	๙ (๒๙.๐๓)	๔ (๑๒.๙๐)	๐	๐	๓๑ คน
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี	๒๐ (๖๔.๕๑)	๗ (๒๒.๕๘)	๔ (๑๒.๙๐)	๐	๐	๓๑ คน
๕. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม						
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญญ	๑๖ (๕๑.๖๑)	๙ (๒๙.๐๓)	๖ (๑๙.๓๖)	๐	๐	๓๑ คน
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี	๑๗ (๕๔.๘๔)	๙ (๒๙.๐๓)	๕ (๑๖.๑๓)	๐	๐	๓๑ คน
ด้านความรู้ความเข้าใจ						
๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม	๗ (๒๒.๕๘)	๖ (๑๙.๓๕)	๘ (๒๕.๘๑)	๘ (๒๕.๘๑)	๒ (๖.๔๕)	๓๑ คน
๒. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม	๑๒ (๓๘.๗๑)	๑๗ (๕๔.๘๓)	๑ (๓.๒๓)	๑ (๓.๒๓)	๐	๓๑ คน
ด้านกรนำความรู้ไปใช้						
๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	๑๓ (๔๑.๙๔)	๑๖ (๕๑.๖๑)	๒ (๖.๔๕)	๐	๐	๓๑ คน
๒. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้	๑๒ (๒๖.๖๖)	๑๖ (๓๕.๕๕)	๓ (๖.๖๖)	๐	๐	๓๑ คน
๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	๑๓ (๔๑.๙๔)	๑๒ (๓๘.๗๑)	๔ (๑๒.๙๐)	๒ (๖.๔๕)	๐	๓๑ คน

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้					ผลรวม
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อย ที่สุด ๑	
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร						
๑. สถานที่ มีความเหมาะสม	๑๔ (๕๕.๑๖)	๑๕ (๕๘.๓๓)	๒ (๖.๔๕)	๐	๐	๓๑ คน
๒. ระยะเวลาในการอบรม มีความเหมาะสม	๑๕ (๕๘.๓๓)	๑๒ (๓๘.๗๑)	๔ (๑๒.๙๖)	๐	๐	๓๑ คน
๓. อาหาร มีความเหมาะสม	๑๖ (๕๑.๖๑)	๑๓ (๔๑.๙๔)	๒ (๖.๔๕)	๐	๐	๓๑ คน
ความพึงพอใจ						
ความพึงพอใจในภาพรวมของการจัดอบรมฯ	๑๗ (๕๔.๘๔)	๑๑ (๓๕.๔๘)	๒ (๔.๕๕)	๑ (๓.๒๓)	๐	๓๑ คน

สรุปประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการฝึกอบรม แบ่งออกเป็นประโยชน์ที่ได้จากการฟังธรรม และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกอบรมสมาธิบำบัด SKT

ประโยชน์จากการฟังธรรม	ประโยชน์จากการฝึกอบรมสมาธิบำบัด SKT
๑. การได้ฟังธรรมะเหมือนได้ชำระล้างจิตใจฟังแล้วรู้สึกปลอดโปร่งสบายใจ ใจเย็น รู้จักปลง ละวางสิ่งที่ หนักอยู่ในใจและอยากจะทำให้อภัย ไม่เครียด รู้เท่าทันและมีสติมากขึ้น	๑. การฝึกสมาธิบำบัดสามารถนำใช้ดูแลตนเองและคนรอบข้างได้
๒. ได้มุมมองใหม่ๆ จากการฟังธรรมะ	๒. เป็นการฝึกจิตใจร่างกายและสมาธิ
๓. ทำให้ได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ชีวิตมีสติมากขึ้น รู้จักปล่อยวาง พอใจในสิ่งที่มีในโลก ชีวิตจึงมีความสุขและไม่อยากได้สิ่งที่ไม่ใช่ของตน	๓. ทำให้รู้ถึงความสัมพันธ์กลไกของร่างกายระบบการหายใจเข้าออกที่เชื่อมโยงกับระบบของสุขภาพร่างกายในทุกส่วนทำให้เกิดความสมดุลแบบยั่งยืนด้วยการฝึกปฏิบัติ
	๔. ได้รับความรู้จากการใช้สมาธิบำบัดตามที่พระพุทธเจ้าได้เคยใช้ในสมัยพุทธกาล
	๔. จิตใจสงบขึ้น มีสมาธิในการทำงานยิ่งขึ้น ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย อาการเจ็บปวดทุเลาลง
	๕. เป็นการฝึกฝนการทำสมาธิที่ง่ายยิ่งขึ้นและเป็นการบำบัดรักษาตนเองได้จากความเจ็บป่วย
	๖. นำความรู้ที่ได้มาเผยแพร่ให้กับครอบครัว เพื่อน และผู้ที่สนใจ

ตอนที่ ๓

ความรู้ที่ได้รับและการนำไปใช้ประโยชน์

๑. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั้งในครอบครัวและคนรอบข้าง
๒. ใช้หลัก SKT ในการดูแลสุขภาพ ช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย
๓. ฝึกจิตใจให้มีความสุขในสิ่งที่มีอยู่และนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ
๔. ได้นำเทคนิคการหายใจ เข้า – ออก มาพัฒนาให้ร่างกายและสุขภาพดีขึ้น
๕. ใช้ในการคุมจิตของตนให้รู้เท่าทัน และมีสมาธิในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิต รู้จัก ปล่อยวางเมื่อได้ปฏิบัติอย่างเต็มกำลังแล้ว
๖. นำความรู้ที่ได้ไปช่วยเผยแพร่ให้กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และผู้ที่สนใจบำบัดด้วยสมาธิ เพื่อได้รับประโยชน์เช่นกัน

ตอนที่ ๔

หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไปและขอเสนอแนะ ได้แก่

๑. อยากให้จัดอบรมบ่อย ๆ และนิมนต์พระอาจารย์มาบรรยายธรรมเหมือนเดิมก็ดีมาก ได้รับประโยชน์ด้านจิตใจ
๒. การฝึกจิตภาวนากรรมฐาน การดูแลสุขภาพโภชนาการเบื้องต้น
๓. ธรรมะเพื่อการทำงานอย่างมีสติ และมีสติในการปฏิบัติงาน

ข้อเสนอแนะ

ควรจัดอบรม ๒ วัน วันแรกเป็นเรื่องของการพึ่งพาธรรมชาติและฝึกสมาธิ วันที่ ๒ เป็นการเรียนรู้เรื่องสมาธิบำบัด SKT เพราะในการเรียนรู้เรื่องสมาธิบำบัด SKT เนื้อหาภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ต้องใช้ระยะเวลาเนื่องจากเนื้อหาองค์ความรู้มากทำให้เหลือเวลากับภาคปฏิบัติน้อย

รายชื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรม

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| ๑. นางสาววัชรีย์ วัฒนไกร | ที่ปรึกษาด้านการพัฒนา |
| ๒. นางสาวพัชรี เชื้อนแปด | นักจัดการงานทั่วไป ระดับชำนาญการ |
| ๓. นางสาวพรทิพย์ คำวิชิต | พนักงานธุรการ |
| ๔. นางสาวปวีศา ปกพัฒนกุล | เจ้าหน้าที่งบประมาณฯ |
| ๕. นางยุพิน มงคล | พนักงานบริการ |
| ๖. นางสาวประภาพร ชื้อสตัย | เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล |
| ๗. นางสาวกุลริศา ธรรมรักโขโต | เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล |
| ๘. นายदनัยณัฐ สีบสาย | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๙. นางวัชรวิวรรณ ออบมาลี | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ |
| ๑๐. นายนภัทร อุทัยฉาย | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ |
| ๑๑. นางสาวทองแสง สายทอ | พนักงานประจำสำนักงาน |
| ๑๒. นางสาวอังคณา ช่อประพันธ์ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๑๓. นางจริยรัตน์ เครือเล็ก | เจ้าหน้าที่ธุรการ อาวุโส |
| ๑๔. นางสาวนงพงา เล็กภู | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๑๕. นางกรกฏ หอมตระกูล | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๑๖. นางสาวสุชญา โรจน์เลิศจรรยา | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๑๗. นางสาวจุฑาพร แซ่หลี | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๑๘. นางสาวกาญจนา กำเนิดพันธ์ | ผอก.บค. |
| ๑๙. นางสมพร สุขประเสริฐ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๒๐. นางกัญญ์วรา เทพเสนา | เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ฯ |
| ๒๑. นางบุญนุช ใจเย็น | พนักงานประจำสำนักงาน |
| ๒๒. นางสาวนวลจันทร์ จันทร์เจริญ | พนักงานประจำสำนักงาน |
| ๒๓. นางณัฐกิตติ์ วินิชสำเภาทิพย์ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๒๔. นางกัญชัชญา ทองคำ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๒๕. นางสาวจิราภรณ์ ติสกุลรักษ์ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๒๖. นางเฉลิมพร ขำหุ่น | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ |
| ๒๗. นางวิภารัตน์ โอบาวนิช | เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ฯ |
| ๒๘. นายตรีวิทย์ วินิชสำเภาทิพย์ | ผอก.นพ. |
| ๒๙. นางสาวเกษร บุญยกิจสมบัติ | ผอก.ตน. |
| ๓๐. นางสาวสิริจิตต์ บุญธรรม | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ |
| ๓๑. นางสาวสมัชญา สรสัมฤทธิ์ | เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล |
| ๓๒. นางสาวอังคณา วงศ์กาด | เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน |

ชุมชนสะพานไม้

- ๓๓. นางพิศมัย กุมพานิชย์
- ๓๔. นางสาววิยดา เลิศพันธ์

ชุมชนบ้านปูน

- ๓๕. นายศรีเชาวน์ ทองโปร่ง

ชุมชนศรีอุทัย

- ๓๖. นางสาวสุภารัตน์ สายเทศ
- ๓๗. นางลัดดา พิพัฒน์เวช

ชุมชนวัดพระยาศิริไอยสรวรค์

- ๓๘. นายสมจิตร ทองมา
- ๓๙. นางนัยนา คุณวงศ์
- ๔๐. นายสมนึก สุพานัย

สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ

- บุคลากรสำนักงาน กปร. เข้าร่วม จำนวน ๓๒ คน
- ผู้แทนชุมชน ๘ ชุมชน เข้าร่วม จำนวน ๑๓ คน
- วิทยากร จำนวน ๕ คน
- ผู้เข้าร่วมพิธีเปิดฯ จำนวน ๖ คน
- คณะผู้จัด จำนวน ๖ คน



รวมทั้งสิ้น ๖๒ คน

ภาคผนวก

โครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม

“พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร.
และชุมชนบริเวณโดยรอบอาคารสำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ประจำปี ๒๕๖๓ วันอังคารที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓ ณ ห้องรับรองชั้น ๓
อาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สำนักงาน กปร.

๑. หลักการและเหตุผล

๑.๑ การสำรวจสถานการณ์คุณธรรม จริยธรรมของสังคมไทย ปี ๒๕๖๑ ที่จัดทำโดยความร่วมมือของศูนย์คุณธรรม(องค์การมหาชน) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผลการสำรวจพบว่า ปัญหาที่มีความรุนแรงสูงสุด ๕ อันดับแรก คือ **ปัญหาความเชื่อลัทธิลึกลับ การทุจริตคอร์รัปชัน** (ค่าเฉลี่ย ๔.๑๓) รองลงมาคือ**ปัญหาด้านจิตสำนึกสาธารณะ** ขาดความรับผิดชอบต่อสังคมเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม (ค่าเฉลี่ย ๓.๙๕) **ปัญหาพฤติกรรมวัตถุนิยม บริโภคนิยมไม่มีความพอเพียง** (ค่าเฉลี่ย ๓.๙๑) **ปัญหาขาดระเบียบวินัย ไม่เคารพกติกา กฎหมาย** (ค่าเฉลี่ย ๓.๘๒) **ปัญหาขาดความสามัคคีเกิดความขัดแย้งในสังคม และปัญหาคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยมีสัมมาคารวะ ไม่เคารพผู้ใหญ่** (ค่าเฉลี่ย ๓.๗๓)

๑.๒ จากการเปิดเผยข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า โรคที่คนไทยเป็นมากที่สุด ๕ อันดับได้แก่ **โรคมะเร็ง** โดยเฉลี่ยในทุก ๆ ชั่วโมง จะมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งถึง ๖ คน รองลงมาคือ **โรคเบาหวาน** มีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายสร้างฮอร์โมนอินซูลินมากเกินไป สาเหตุเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานหรืออาหารที่มีไขมันสูง และไม่ออกกำลังกาย ลำดับต่อมาคือ **โรคความดันโลหิตสูง** สาเหตุที่ก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงมีทั้งชนิดทราบและไม่ทราบสาเหตุ อาทิ พันธุกรรม การทำงานที่ผิดปกติของฮอร์โมน โรคอ้วน เนื้องอกในสมอง และโรคเครียด ลำดับต่อมาคือ **โรคหัวใจ**อาการที่พบมากในคนไทย ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด สดท้ายคือ **โรคหลอดเลือดสมอง** สาเหตุที่พบมากที่สุด ได้แก่ การเกิดลิ่มเลือดไหลไปอุดตันหลอดเลือดสมอง ส่วนโรคหลอดเลือดสมองแตก นั้นส่วนมากพบในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เมื่อเกิดความดันทำให้เส้นเลือดแตกเลือดออกในสมอง ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

๑.๓ ด้วยเหตุของปัญหาสุขภาพร่างกายและปัญหาสุขภาพของจิตใจอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในสังคมที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น และปัญหาเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นสุขภาพร่างกายและสุขภาพของจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และการมีอารมณ์ที่มั่นคงจะทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างรู้เท่าทันต่อสถานการณ์ส่งผลให้การทำงานและการอยู่ร่วมกันกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

๑.๔ ผู้บริหารสำนักงาน กปร. ได้ตระหนักถึงการทำงานอย่างมีความสุขของบุคลากรในสำนักงาน และให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรในทุกๆ ด้านทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะเชื่อว่าบุคลากรสำนักงาน กปร. จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ด้วยดี บรรลุวัตถุประสงค์ของงานที่ตั้งไว้ถ้าสามารถนำหลักธรรมกับการบริหารจัดการมาผสมผสานกันได้อย่างสมดุล โดยการเสริมสร้างความรู้/ความเข้าใจเรื่องแนวคิดตามหลักวิชา กฎ ระเบียบต่าง ๆ ที่หน่วยงานกำหนดให้กับบุคลากรของสำนักงาน กปร. ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดและส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม นำแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ดังนั้น การวางตนในจุดที่สมดุลทั้งทางโลกโดยการปฏิบัติงานตามกฎ ระเบียบทางโลก และทาง

ธรรมได้แก่มีจิตใจที่ยึดมั่นในความซื่อสัตย์ สุจริต ย่อมส่งผลให้การดำเนินงานเกิดความโปร่งใส มีธรรมาภิบาล ในองค์กร ปราศจากการทุจริตคอร์รัปชัน ท้ายที่สุดคือความภาคภูมิใจในการทำงานสนองพระราชดำริเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน

ศปท. จึงเห็นสมควรจัดโครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุลตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ขึ้นเพื่อส่งเสริม/สนับสนุน การสร้างสุขภาวะของคนในองค์กรแบบองค์รวมคือ ทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อขับเคลื่อนสำนักงาน กปร. สู่การเป็นองค์กรคุณธรรม องค์กรแห่งความสุขตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๑.๕ อีกทั้งโครงการดังกล่าว ยังตอบสนองต่อแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในสังคมไทย และยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต ระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ สร้างสังคมไม่ทนต่อการทุจริต กำหนดให้มีการปลูกและปลูกจิตสำนึกการต่อต้านการทุจริต เน้นการปรับเปลี่ยนฐานความคิดของคนในทุกภาคส่วนในการรักษาผลประโยชน์สาธารณะ เพื่อยกระดับจิตสำนึกรับผิดชอบในผลประโยชน์สาธารณะของเจ้าหน้าที่รัฐ รวมทั้งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาดำเนินงานสนองพระราชดำริ ตามแผนยุทธศาสตร์สำนักงาน กปร. ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๔) ข้อ ๑.๕ ส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชนประชาชนเข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมในการดำเนินงานฯ

ดังนั้น เมื่อบุคลากรของสำนักงาน กปร. ได้รับความรู้เบื้องต้นในการที่จะดูแล ป้องกัน รักษาสุขภาพตนเอง รวมทั้งได้รับการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตตามวิธีที่ถูกต้องตามหลักวิชา และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาย่อมมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถแยกแยะประโยชน์ส่วนตนกับส่วนรวมได้ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนำหลักธรรมมาเป็นหลักคิด หลักปฏิบัติ ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิตและการทำงาน (Work-life Balance) ดังนั้น การพัฒนากายและจิต จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่ทำให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมตามหลัก บวร (บ้าน วัด โรงเรียน/รัฐ) เป็นการเปิดโอกาสให้คนในชุมชนโดยรอบอาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของสำนักงาน กปร.

๒. เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจด้านคุณธรรม จริยธรรม บนพื้นฐานของความรู้คู่คุณธรรมโดยสามารถนำหลักธรรมคำสอนและแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมและสมดุล

๓. เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีคุณภาพ มีภูมิคุ้มกันและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์

๔. เพื่อพัฒนาสำนักงาน กปร. ให้เป็นองค์กรคุณธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ในการจัดโครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ประจำปี ๒๕๖๓ แบ่งออกเป็น ๒ กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ ๑ กลุ่มเป้าหมายคือ บุคลากรสำนักงาน กปร. และผู้แทนจากชุมชนบริเวณโดยรอบอาคารสำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ รวมทั้งสิ้น จำนวน ๕๐ คน

กิจกรรมที่ ๒ กลุ่มเป้าหมายคือบุคลากร สำนักงาน กปร. ทุกสำนัก/กอง/ศูนย์/กลุ่ม ละ ๑ คน และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการ รวมทั้งสิ้น จำนวน ๒๐ คน

๔. ระยะเวลาและสถานที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมสำหรับกิจกรรมที่ ๑

ระยะเวลา ๑ วัน ณ อาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓)

๕. วิธีการอบรมฯ

กิจกรรมที่ ๑ รูปแบบที่ ๑ ฟังเทศนาธรรม (พระจากวัดชลประทานฯ)

รูปแบบที่ ๒ เป็นการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT เป็นสมาธิบำบัดที่ผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา สังคมศาสตร์ และศาสนศาสตร์ที่อาศัยการเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาท และการควบคุมประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น การสัมผัส การเคลื่อนไหว ที่มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์ และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ระบบไหลเวียนของเลือด และปรากฏการณ์เหนือวิทยาศาสตร์ระบบอื่น ๆ ในร่างกาย ซึ่งวิธีการฝึกสมาธิแบบ SKT จะช่วยพัฒนาร่างกายให้สามารถเยียวยาตัวเองได้ สามารถบำบัดและรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ผล โดยอาศัยหลักการสำคัญคือ การปรับความสมดุลการทำงานของร่างกายทั้งระบบให้อยู่ในภาวะปกติ

๖. งบประมาณดำเนินการ

ค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ จำนวน ๒๑,๙๙๙ บาท (สองหมื่นหนึ่งพันเก้าร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) โดยใช้งบประมาณจากงบเหลือจ่าย โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการขยายผลหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของ ศปท.

๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต สำนักงาน กปร.

๘. ประโยชน์ที่ได้รับ

ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมฯ สามารถนำหลักธรรมและหลักวิชามาพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจรวมทั้งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเพิ่มศักยภาพและผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงาน ให้มีคุณธรรม มีระเบียบ วินัยในการปฏิบัติราชการ และมีความรักความสามัคคีต่อกัน

กำหนดการ

โครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร. และชุมชนบริเวณโดยรอบอาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ประจำปี ๒๕๖๓

ในวันอังคารที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓

ณ ห้องรับรองชั้น ๓ อาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สำนักงาน กปร.

วันอังคารที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓

- ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน ณ สำนักงาน กปร. (พร้อมรับประทานอาหารว่าง)
- ๐๘.๓๐ – ๐๘.๔๕ น. กล่าวรายงานโดย (นางสาวจุไรรัตน์ อินทร์โต ผอ.ศปท.)
- ๐๘.๔๕ – ๐๙.๐๐ น. กล่าวเปิดโดย (นางสาวอุศนีย์ ชูปทอง รองเลขาธิการ กปร.) **พร้อมถ่ายภาพร่วมกัน**
- ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. กราบพระและฟังเทศนาธรรมเรื่อง “**อยู่อย่างไร ให้มีความสุข แบบยั่งยืน**” โดย พระอาจารย์มนตรีรัช อธิปญโญ พระวิปัสสนาจารย์ จากวัดชลประทานรังสฤษฎ์
- ๑๑.๐๐ – ๑๒.๔๕ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๔๕ – ๑๖.๓๐ น. ฟังการบรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติเรื่อง : **สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วยตนเอง** วิทยากรโดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี

ผู้เข้ารับการอบรม กรุณาสวมเสื้อสีเหลืองกางเกงวอร์มหรือกางเกงสีสุภาพ ที่ใส่สบายเหมาะกับการเคลื่อนไหว

หมายเหตุ สมาธิบำบัดแบบ SKT เป็นสมาธิบำบัดที่ผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา สังคมศาสตร์ และศาสนศาสตร์ที่อาศัยการเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาท และการควบคุมประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน วิธีการนี้พัฒนาโดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี ผู้เชี่ยวชาญสมาธิบำบัด อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งใช้เวลาวิจัยและทดลองเยียวยาผู้ป่วยมาประมาณ ๖๐๐ เรื่อง ระยะเวลาเกินกว่า ๒๐ ปี และผลการศึกษาพบว่า การควบคุมและฝึกระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น การสัมผัส การเคลื่อนไหว มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์ และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ระบบไหลเวียนของเลือด และปรากฏการณ์เหนือวิทยาศาสตร์ระบบอื่น ๆ ในร่างกาย ซึ่งวิธีการฝึกสมาธิแบบ SKT จะช่วยพัฒนาร่างกายให้สามารถเยียวยาตัวเองได้ สามารถบำบัดและรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ผล โดยอาศัยหลักการสำคัญคือ การปรับความสมดุลการทำงานของร่างกายทั้งระบบให้อยู่ในภาวะปกติ

แบบประเมิน

โครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
สำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร. และชุมชนบริเวณโดยรอบอาคารโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ประจำปี 2563

คำชี้แจง

1. แบบประเมินโครงการฯ ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลสัมฤทธิ์การดำเนินงานตามวัตถุประสงค์โครงการจึงขอความร่วมมือท่านกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง เพราะคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางาน
2. กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง และช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

บุคลากรของสำนักงาน กปร. ประชาชนจากชุมชน

1. เพศ ชาย หญิง ระบุชื่อชุมชน.....

2. อายุ ต่ำกว่า 30 ปี ระหว่าง 30 - 40 ปี ระหว่าง 41 - 50 ปี ระหว่าง 51 - 60 ปี มากกว่า 60 ปี

3. อาชีพ รับราชการ อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้					สรุปประโยชน์ที่ท่านได้รับการฝึกอบรม
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1	
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน					
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญ					
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี					
2. การเชื่อมโยงเนื้อหากับหัวข้อการฝึกอบรม					
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญ					
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี					
3. สื่อการถ่ายทอด เช่น เอกสาร พาวเวอร์พอยต์การฝึกปฏิบัติ มีความเหมาะสม					
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญ					
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี					
4. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้					
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญ					
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี					
5. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม					
พระอาจารย์มนตร์ธัช อธิปถุญ					
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม					
2. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
2. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้					
3. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ ได้อย่างไร

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้					ข้อเสนอแนะอื่นๆ ในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1	
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร						
1. สถานที่ มีความเหมาะสม						
2. ระยะเวลาในการอบรม มีความเหมาะสม						
3. อาหาร มีความเหมาะสม						
ความพึงพอใจ						
ความพึงพอใจในภาพรวมของการจัดอบรมฯ						

ตอนที่ 3

1. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

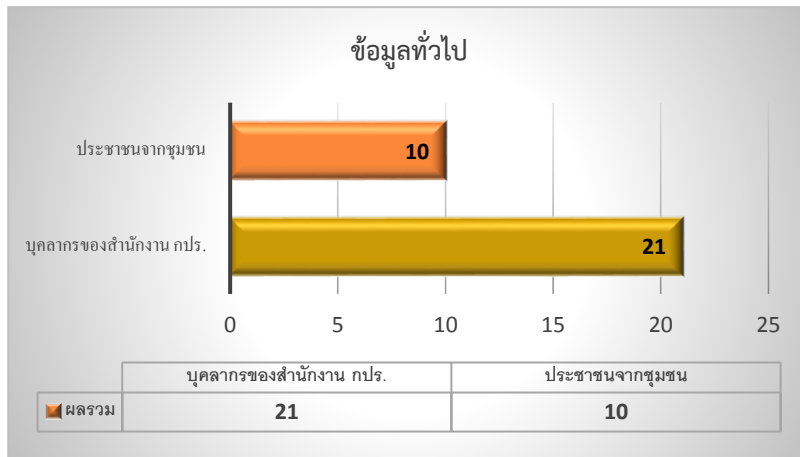
.....



ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามค่ะ

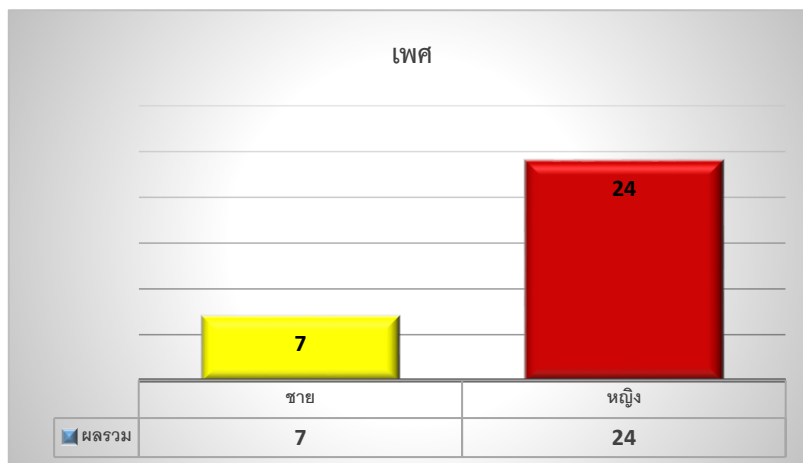
สรุปแบบประเมิน
 โครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล”
 ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับบุคลากร สำนักงาน กปร. และชุมชนบริเวณโดยรอบอาคาร
 สำนักงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ประจำปี ๒๕๖๓

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล
 ข้อมูลทั่วไป



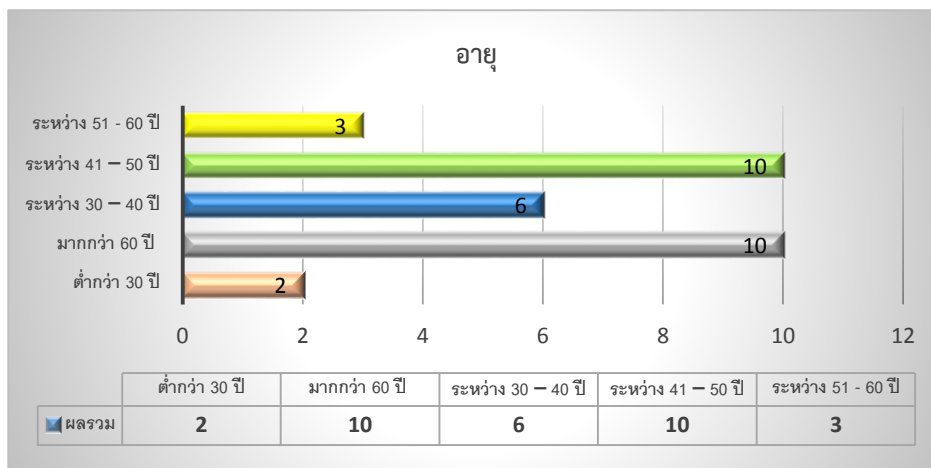
จากแผนภูมิข้างต้น พบว่า มีผู้เข้าร่วมโครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น ๓๑ คน ผลปรากฏว่า ผู้เข้ารับการอบรมเป็นบุคลากรของสำนักงาน กปร. และตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๗๔ และประชาชนจากชุมชนที่เข้าร่วมโครงการและตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๒๖

เพศ



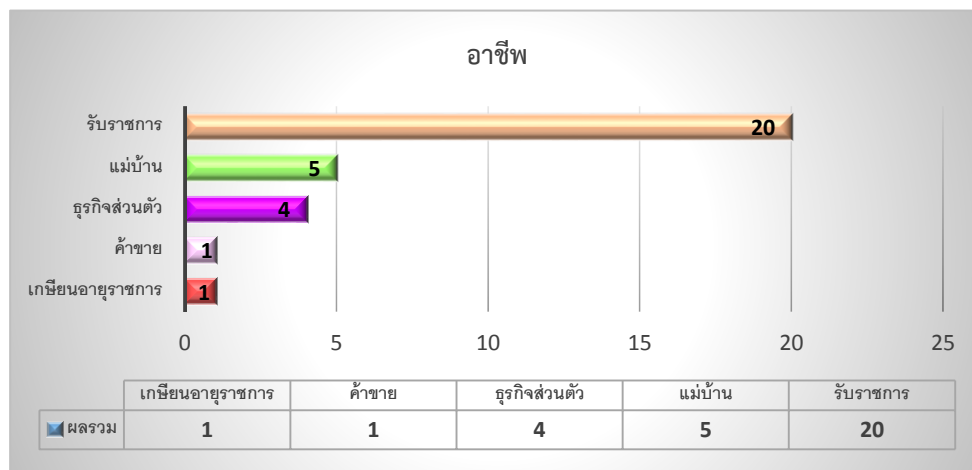
จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมโครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงฯ มีจำนวนมากที่สุดเป็น เพศหญิง จำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๔๒ และรองลงมา เพศชาย จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๕๘ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

อายุ



จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่า ผู้ที่เข้าร่วมโครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุลง” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงฯ ช่วงอายุที่เข้ารับการอบรมมากที่สุดมีด้วยกัน ๒ ช่วงอายุ คือ ช่วงอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี และ อายุมากกว่า ๖๐ ปี จำนวนอย่างละ ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๒๖ รองลงมาได้แก่ช่วงอายุระหว่าง ๓๐-๔๐ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๓๕ ช่วงอายุระหว่าง ๕๑-๖๐ ปี จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๖๘ ส่วนผู้เข้ารับการอบรมฯ ที่มีอายุต่ำกว่า ๓๐ ปี มีจำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๔๕ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

อาชีพ



จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่า อาชีพของผู้ที่เข้าร่วมโครงการอบรมศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิต เพื่อชีวิตที่สมดุลง” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงฯ ส่วนใหญ่รับราชการ จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมาคือ อาชีพแม่บ้าน จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ รองลงมา อาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๘๘ สำหรับอาชีพค้าขายและเกษียณอายุราชการมีสัดส่วนที่เท่ากันคือ อย่างละ ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๔๔ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

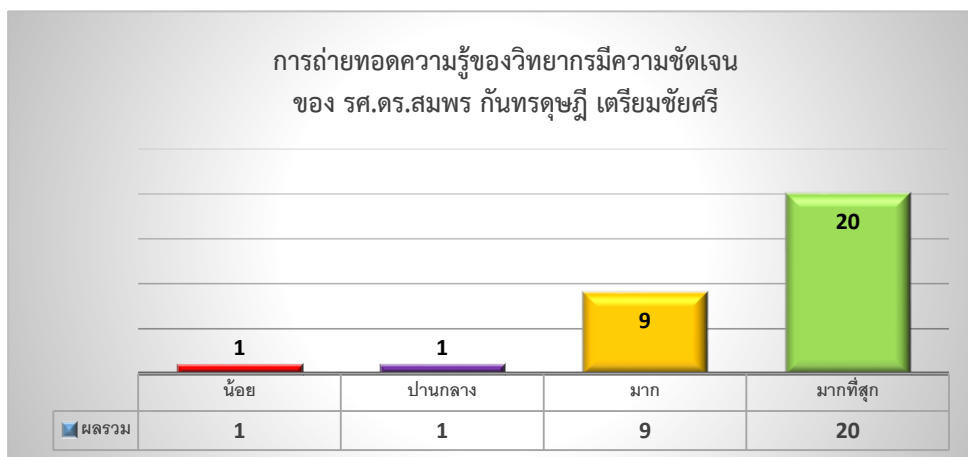
ตอนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ด้านวิทยากร

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน

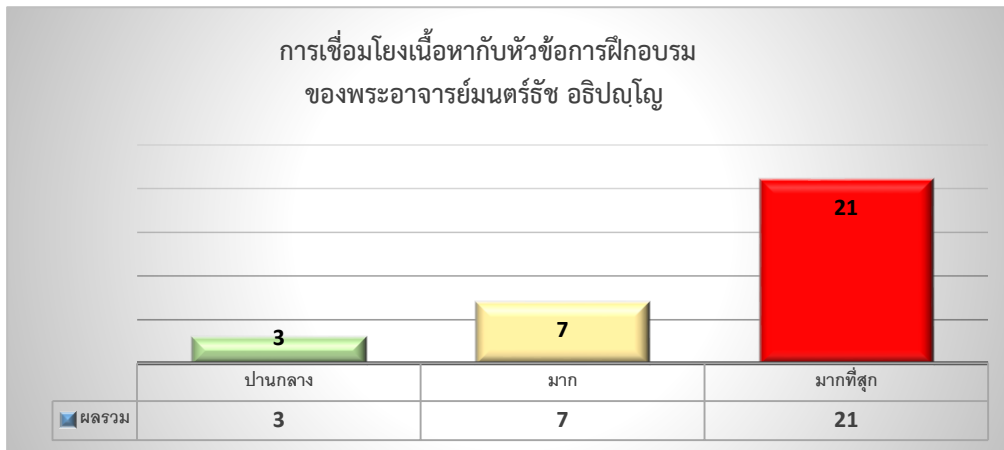


จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพอใจพระวิทยากร (พระอาจารย์มนตรีธัช อธิปญโญ) ที่สามารถเทศน์และถ่ายทอดอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๕๒ รองลงมาระดับมาก จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๐๓ และระดับปานกลาง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๔๕ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม



จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพอใจวิทยากร (รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี) มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๕๒ รองลงมา ระดับมาก จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๐๓ รองลงมา ระดับปานกลาง จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๓ และระดับน้อย จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๓ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

๒. การเชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับหัวข้อการฝึกอบรม

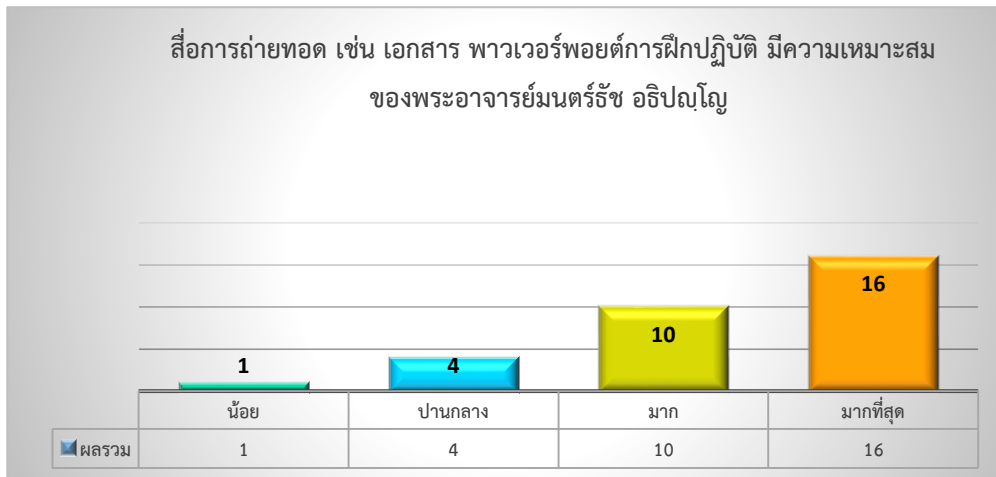


จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพอใจ พระอาจารย์มนตรีธัช อธิปญโญ ในการเชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับหัวข้อการฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๗๔ รองลงมาระดับมาก จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๕๘ และระดับปานกลาง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๖๘ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

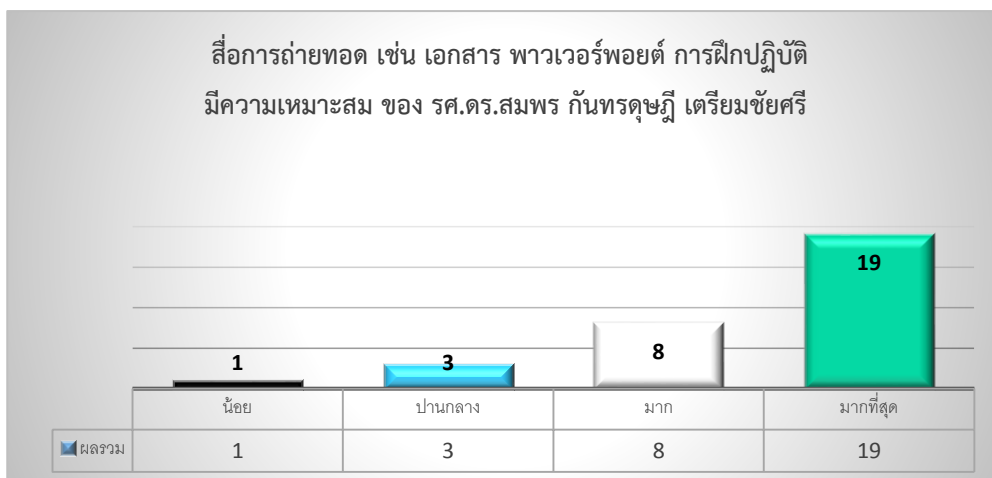


จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพอใจ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ในเรื่อง การเชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับหัวข้อการฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๖๘ รองลงมา ระดับมาก จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๗๑ และระดับปานกลาง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๑ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

๓. สื่อการถ่ายทอด เช่น เอกสาร พาวเวอร์พอยต์ การฝึกปฏิบัติ มีความเหมาะสม



จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่า พระอาจารย์มนตรีรัช อธิปญโญ มีสื่อการถ่ายทอด เช่น เอกสาร พาวเวอร์พอยต์ การฝึกปฏิบัติ มีความเหมาะสม ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมมีความพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๖๑ รองลงมาในระดับมาก จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๒๖ รองลงมา ระดับปานกลาง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๐ และระดับน้อย จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๓ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม



จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่า รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี มีสื่อการถ่ายทอด เช่น เอกสาร พาวเวอร์พอยต์ การฝึกปฏิบัติ มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๒๙ รองลงมาในระดับมาก จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๘๐ รองลงมา ระดับปานกลาง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๖๘ และ ระดับน้อย จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๓ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

๔. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้

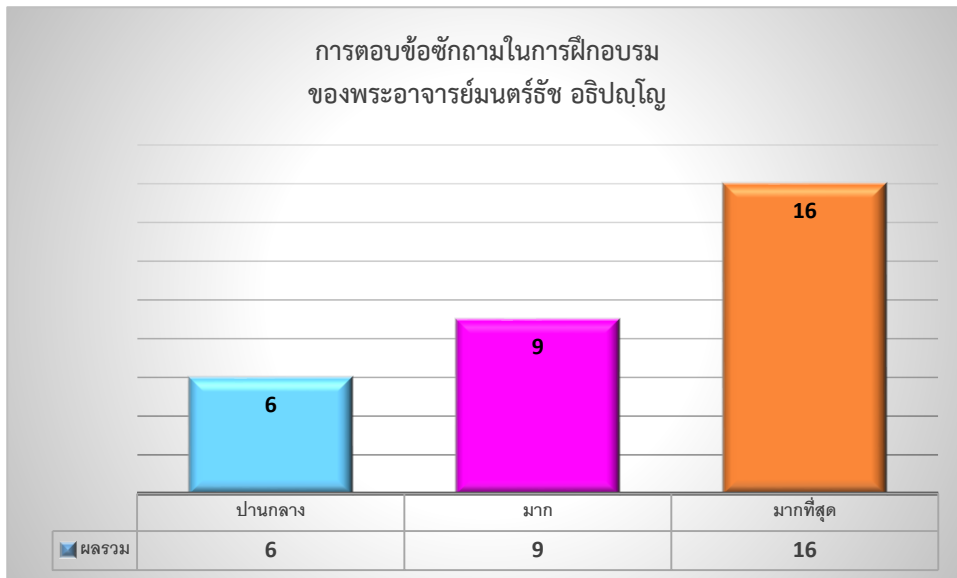


จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่า พระอาจารย์มนตรีธัช อธิปญโญ มีการใช้เวลาตามที่กำหนดไว้ อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๐๗ รองลงมาในระดับมาก จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๐๓ และระดับปานกลาง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๐ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

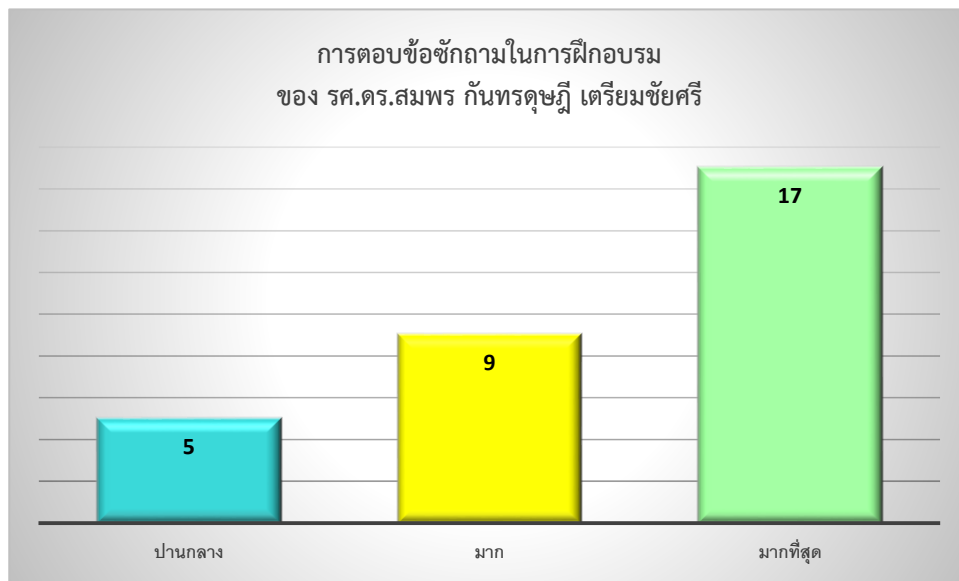


จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่า รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี มีการใช้เวลาตามที่กำหนดไว้ อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๕๑ รองลงมาในระดับมาก จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๕๘ และระดับปานกลาง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๐ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

5. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม

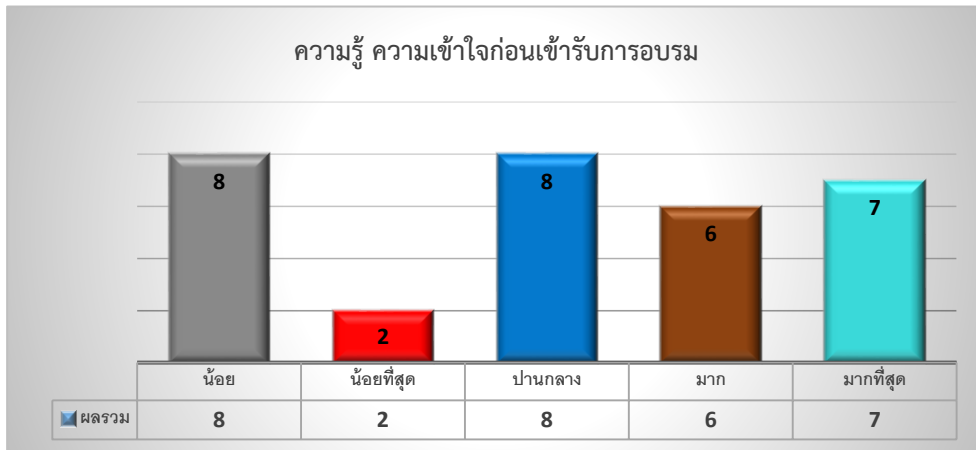


จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่า พระอาจารย์มนตรีรัช อธิปัญญา มีการตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๖๑ รองลงมาในระดับมาก จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๐๓ และระดับปานกลาง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๓๖ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

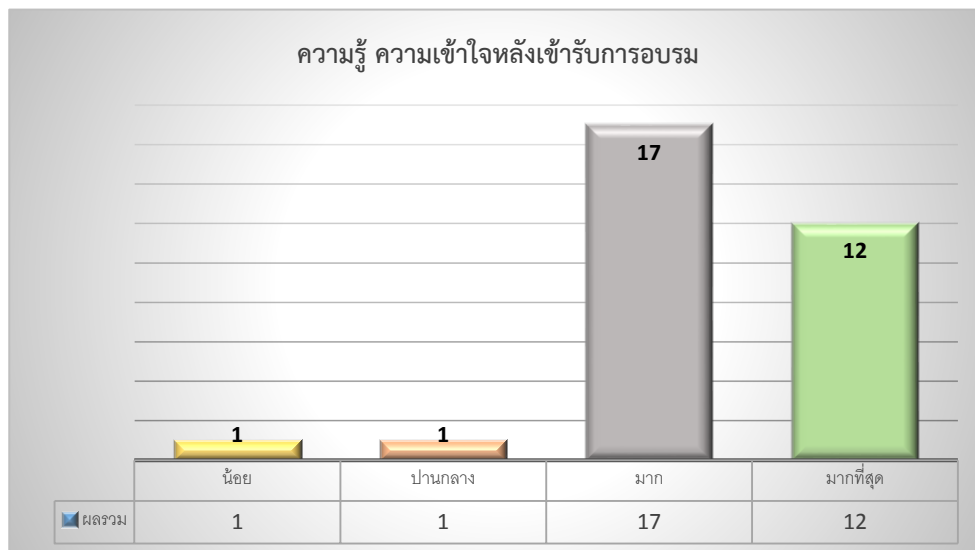


จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏ พบว่า รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี มีการตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๘๔ รองลงมาในระดับมาก จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๐๓ และระดับปานกลาง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๑๓ ของจำนวนผู้ที่เข้ารับการอบรม

ด้านความรู้ความเข้าใจ



จากแผนภูมิข้างต้น ความรู้ ความเข้าใจก่อนเข้ารับการอบรมในโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในระดับปานกลางและระดับน้อยมีสัดส่วนเท่ากัน คือ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๘๑ รองลงมาคือระดับมากที่สุด มีจำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๕๘ ระดับมาก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๓๕ และระดับน้อยที่สุด จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๕๔

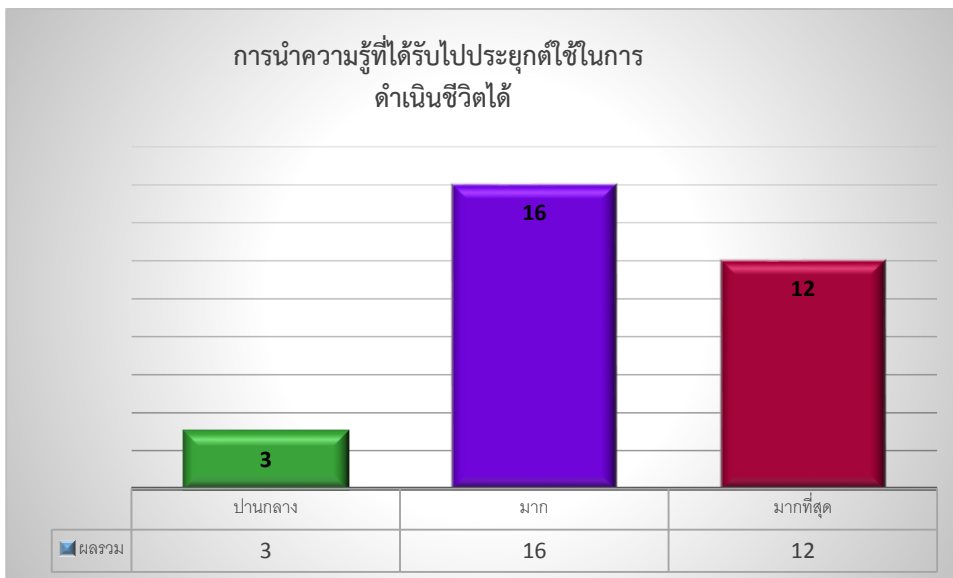


จากแผนภูมิข้างต้น ความรู้ ความเข้าใจหลังการเข้ารับการอบรมในโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล” ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในระดับมาก จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๘๓ รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๗๑ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับน้อย จำนวนอย่างละ ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๓

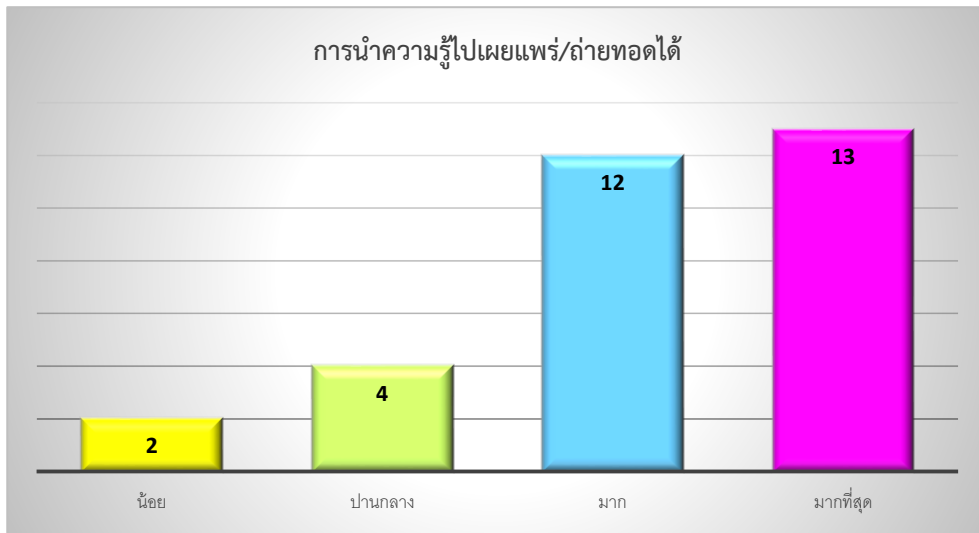
ด้านการนำความรู้ไปใช้



จากแผนภูมิข้างต้น ด้านความสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน ผลปรากฏว่า มีผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าจะสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ฯ อยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๖๑ รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๙๔ และระดับปานกลาง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๔๕ ของผู้เข้ารับการอบรม

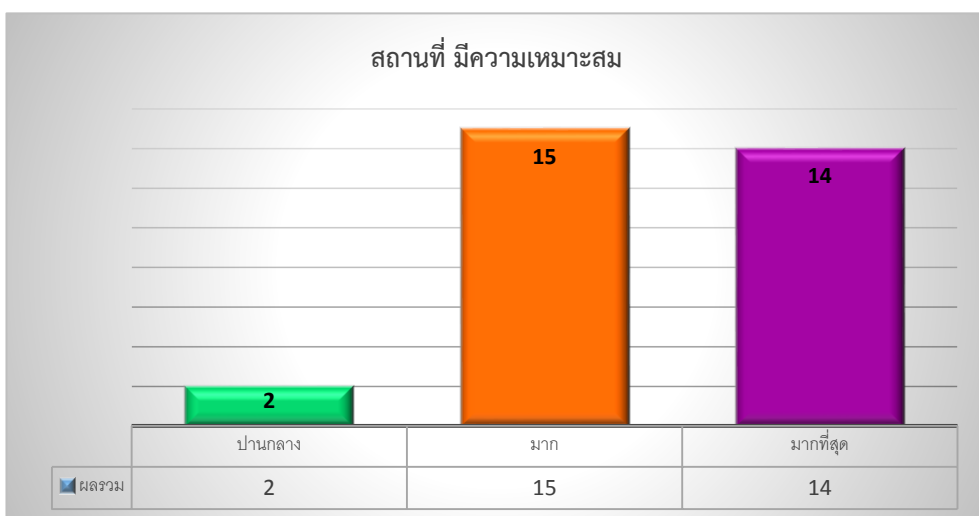


จากแผนภูมิข้างต้น ด้านความสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน ผลปรากฏว่า มีผู้ให้ความคิดเห็นว่าจะสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ฯ อยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๕๕ รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๖ และระดับปานกลาง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๖ ของผู้เข้าร่วมการอบรม

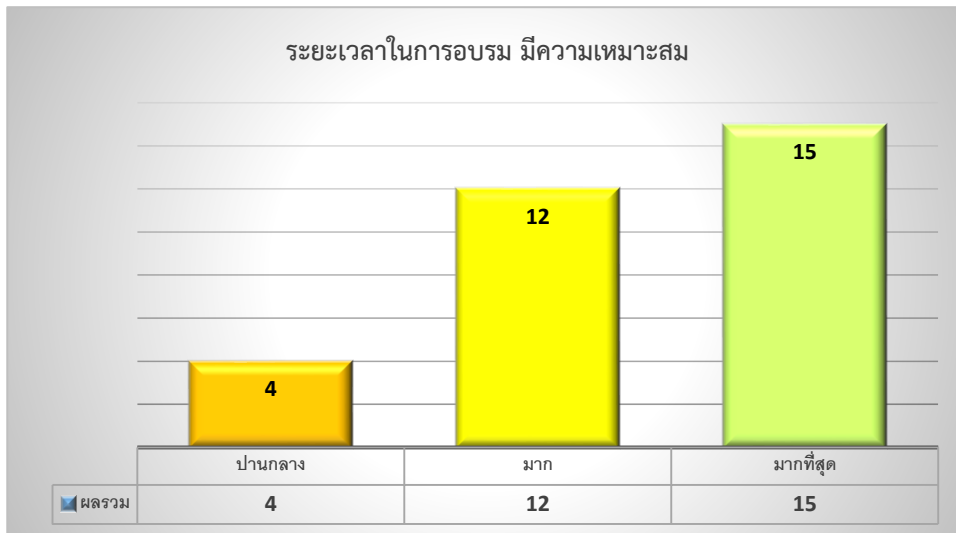


จากแผนภูมิข้างต้น ด้านการนำความรู้ไปใช้ในการเผยแพร่หรือถ่ายทอดต่อได้ ผลปรากฏว่า ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมั่นว่าจะสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่หรือถ่ายทอดต่อได้ระดับมากที่สุด จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๙๔ รองลงมาอยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๗๑ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๐ และระดับน้อย จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๔๕ ของผู้เข้าร่วมการอบรม

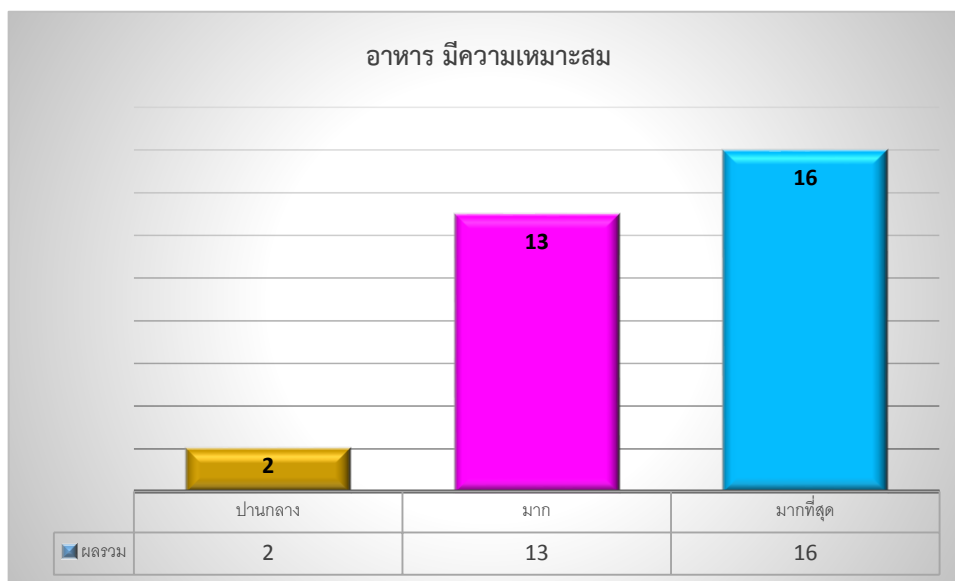
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร



จากแผนภูมิข้างต้น ผลปรากฏว่า ความเหมาะสมของสถานที่ ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่เห็นว่าด้านสถานที่ ความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๓๙ รองลงมาคือเห็นว่าเหมาะสมในระดับมากที่สุด จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๑๖ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๔๕ ของผู้เข้าร่วมการอบรม

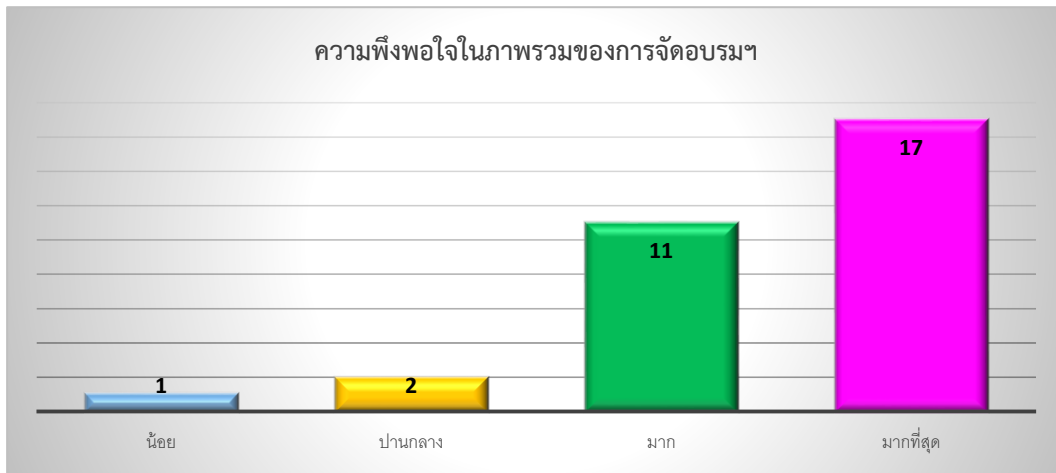


จากแผนภูมิข้างต้น ผลปรากฏว่า ผู้เข้ารับการอบรมเห็นว่าระยะเวลาในการอบรม มีความเหมาะสม มากที่สุด จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๓๙ รองลงมาอยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๗๑ และระดับปานกลาง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๐ ของผู้เข้าร่วมการอบรม



จากแผนภูมิข้างต้นผลปรากฏว่าผู้เข้ารับการอบรมเห็นว่า อาหาร มีความเหมาะสมมากที่สุด จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๖๑ รองลงมาอยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๙๔ และระดับปานกลาง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๔๕ ของผู้เข้าร่วมการอบรม

ความพึงพอใจ



จากแผนภูมิข้างต้น ผลปรากฏว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในภาพรวมของการจัดอบรมฯ มากที่สุด จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๘๔ รองลงมาอยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๔๘ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๔๕ และระดับน้อยจำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๓ ของผู้เข้าร่วมการอบรม

