



รายงานผลการจัดการความรู้ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. ชุมชนแนวปฏิบัติ ชุมชนคนใจดีหม้อ
2. ประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ องค์กรสุขสันต์ (Happy Organization)@ห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. องค์ความรู้ที่จำเป็น ความสุขพื้นฐาน 8 ประการ ที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์หลายมิติ
4. กิจกรรม ครั้งที่ 1

เรื่อง Happy Organization - Happy Heart and Happy Society

5. วันที่จัดกิจกรรม 31 พฤษภาคม 2561 เวลา 13.30 – 15.30 น. สถานที่ ห้อง Group study room ชั้น 6 ห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์
6. วัตถุประสงค์ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Happy Organization - Happy Heart and Happy Society
7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกชุมชนคนใจดีหม้อ จำนวน 19 คน

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. คุณชมพูนุช สราวุฒา | 2. คุณเพียงขอบฟ้า ปัญญาเพชร (คุณเอื้อ ประธานชุมชนฯ) |
| 3. คุณกมลชนก มาแสงตา (คุณลิขิต) | 4. คุณชนันท์รัฐดา ณะสม |
| 5. คุณสุรชาติ สุวรรณ | 6. คุณเสาวลักษณ์ ทะนันชัย |
| 7. คุณทรัพย์ เรือนมัน | 8. คุณรัชนีวรรณ สินธุยา |
| 9. คุณกัลยา ปริยะ | 10. คุณสุวพัชร์ อุทรา |
| 11. คุณเพ็ญพรรณ มีชำนาญ | 12. คุณชัยรัตน์ กิริเมฆ |
| 13. คุณกวนฉิม สุธะวา | 14. คุณวุฒิไกร อุดุยะ |
| 15. คุณกิตติกร กิติกา | 16. คุณสุภาลัย สิงคะตา |
| 17. คุณกานต์มณี ไชยวุฒิ | 18. คุณวิษนน วสินเมธากร |
| 19. คุณเสรี คำเปลี่ยน | |

กระบวนการจัดการ ความรู้	ขั้นตอน/ผลการจัดการความรู้
<input checked="" type="checkbox"/> การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ <input type="checkbox"/> เติมเต็มความรู้ <input type="checkbox"/> การเล่าเรื่อง Storytelling <input type="checkbox"/> อื่นๆ	<p>เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2561 เวลา 13.30 – 15.30 น. ได้จัดกิจกรรม KM ครั้งที่ 1 ของชุมชนคนใกล้หมอ ในครั้งนี้มีเนื้อหาที่นำมาศึกษาด้วยกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Happy Organization - Happy Heart and Happy Society จากประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ “องค์กรสุขสันต์ (Happy Organization) @ห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” ซึ่งก่อนหน้านั้น คุณเพียงขอบฟ้า ปัญญาเพชร ประธานชุมชนคนใกล้หมอ (คุณเอื้อ) ได้กล่าวถึงกิจกรรม KM ของครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อเป็นการทบทวนเนื้อหาเดิมที่ผ่านๆ มา การเติมเต็มความรู้เรื่อง Happy Organization (องค์กรสุขสันต์) สมาชิกชุมชนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง Happy Workplace และประเด็นความสุข 8 ประการ ซึ่งสมาชิกในชุมชนต่างก็เข้าร่วมกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน</p> <p>สำหรับกิจกรรม KM ครั้งที่ 1 ในครั้งนี้ มีหัวข้อในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อยู่ 2 หัวข้อด้วยกัน คือ 1. Happy Heart วิทยากรโดย คุณชมพูนุช สราวุธเดชา หัวหน้างานห้องสมุด และ 2. Happy Society วิทยากรโดย คุณเสรี คำเปลี่ยน</p> <p>ในหัวข้อที่ 1 Happy Heart วิทยากรโดย คุณชมพูนุช สราวุธเดชา หัวหน้างานห้องสมุด ได้ให้สมาชิกในชุมชนได้ดูคลิปวิดีโอชื่อว่า Animation- Never give up (สมาชิกทุกคนสามารถดูรายละเอียดฉบับเต็มได้ที่ลิงค์นี้ https://youtu.be/o_D11Ki8bo4) เป็นคลิปวิดีโอการ์ตูนแอนิเมชันที่เกี่ยวกับเด็กขาพิการ 1 ข้าง และสุนัขพิการขา 1 ข้าง ที่เป็นเพื่อนกัน และชักชวนกันมาเล่น เป็นคลิปวิดีโอที่ดี ให้กำลังใจทุกคน และน่าสนใจมากๆ จากนั้นคุณชมพูนุช ได้แชร์แฟนเพจ Facebook ชื่อว่า “ธนาคารความสุข” และได้รับแ่งคิดหนึ่งจากเพจ “เราจะเห็นด้วยกับคนที่ดหรือไม่เห็นด้วย มันก็เป็นสิทธิของเรา แต่มันยังไม่ใช่ปัญหา... ปัญหาจะเกิดขึ้นที่ เราเอาความอยากของเราเป็นตัวตั้ง แล้วคาดหวังให้คนอื่นเป็นได้อย่างใจเรา เช่น เขาอยากดำ มันปัญหาของเขา แต่เราไม่อยากจะให้เขาดำ นี่ปัญหาของเรา ... อยู่ที่จะถูกใจหรือไม่ถูกใจ และจะยอมรับหรือไม่ยอมรับเท่านั้นเอง ถ้ายอมรับได้ก็ไม่มีปัญหา ถ้ายอมรับไม่ได้เราก็มีปัญหา ด้วยความคิดของเราเองนั่นแหละนะ ...” ซึ่งสมาชิกท่านใดที่สนใจ ก็สามารถไปติดตามแ่งคิดดีๆ ที่เพจนี้ต่อไปได้เช่นกัน</p> <p>นอกจากนี้ในหัวข้อ Happy Heart คุณชมพูนุช ได้แชร์เรื่อง 8 ข้อ ปฏิบัติ เพื่อฝึกหาความสุข ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกมองตัวเองให้เล็กเข้าไป หมายความว่า จงเป็นคนตัวเล็ก อย่าเป็นคนตัวใหญ่ จงเป็นคนธรรมดา อย่าเป็นคนสำคัญ เวลาเมื่อไรเกิดขึ้นกับเรา อย่าไปให้ความสำคัญ

กับตัวเองมากไป

2. ฝึกให้ตัวเองเป็นนักไม่สะสมหมายความว่า การสะสมอะไรสักอย่าง นั้นเป็นภาระ ไม่มีอะไรที่เราสะสมแล้วไม่เป็นภาระยกเว้นความดี นอกนั้นล้วนเป็น ภาระทั้งหมดไม่มากก็น้อย

3. ฝึกให้ตนเองเป็นคนสบายๆ หมายความว่า อย่าไปบ้ากับความสมบูรณ์แบบ เพราะความสมบูรณ์แบบ มันไม่มีจริง มีแต่คน โง่เท่านั้นที่มองว่าความสมบูรณ์แบบมีจริง

4. ฝึกให้ตัวเองเป็นคนนิ่งๆ หรือไม่ก็พูดในสิ่งที่ดีๆ หมายความว่า ถ้าอะไรไม่ดีก็อย่าไปพูดมาก ไม่ว่าสิ่งนั้นจะถูกหรือผิด แต่ถ้ามันไม่ดี เป็นไปได้อีกไม่ต้องพูด เพราะการพูด หรือวิจารณ์ในทางเสียหายนั้น มีแต่ทำให้จิตใจตนเองตกต่ำและขุ่นมัว

5. ฝึกให้ตัวเองรู้ธรรมชาติว่า อะไรๆ ก็ผ่านไปเสมอ หมายความว่า เวลาที่มีความสุข ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความสุขมันก็ผ่านไป เวลาที่มีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความทุกข์ก็ผ่านไป เวลาที่มีสถานการณ์แย่ๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันว่า เรื่องราวเหล่านี้ มันไม่ได้อยู่กับเราจนวันตาย

6. ฝึกให้ตัวเองเข้าใจเรื่องของกรณินทาหมายความว่า เราเกิดมาก็ต้องรู้ว่า เราต้องถูกนินทาแน่นอน ดังนั้น เมื่อถูกนินทาขอให้รู้ว่า “เรามาถูกทางแล้ว”

7. ฝึกให้ตัวเองพ้นไปจากความเป็นจู้จี้ของเงิน หมายความว่า เราต้องหัดพอใจกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เมื่อรู้จักพอแล้ว ก็ไม่ต้องหาเงินมากเมื่อไม่ต้องหาเงินมาก ชีวิตก็มีโอกาสทำอะไรที่มากกว่าการหาเงิน

8. ฝึกให้ตัวเองเสียสละ และยอมเสียเปรียบ.. เสียเปรียบผู้อื่นบ้าง ..(อย่ายึดความถูกต้อง ยึดเหตุผล ที่เรายึดมันถ้อมันจนเกินไป)

จากนั้นคุณชมพูนุช สราวูเดชา หัวหน้างานห้องสมุด ได้ให้สมาชิกในชุมชนได้ดูคลิปวิดีโอหัวข้อ The Secret to Happiness is ... คลิปที่ให้สมาชิกดูมีชื่อว่า “Best Inspirational Video” (สมาชิกทุกคนสามารถดูรายละเอียดฉบับเต็มได้ที่ลิงค์นี้ <https://youtu.be/Z2o50v-SwJY>) เป็นคลิปเกี่ยวกับการให้ การเป็นผู้ให้ การมีน้ำใจ ซึ่งเป็นคลิปที่ดีมากๆ อีกคลิปหนึ่ง

ก่อนที่จะจบการแลกเปลี่ยนในหัวข้อ Happy Heart จาก คุณชมพูนุช สราวูเดชา หัวหน้างานห้องสมุดนั้น คุณชมพูนุชได้กล่าวสรุปว่า การที่เรามี Happy Heart ทำให้เรามีความสุขได้มากๆ การที่เราแบ่งปันให้ผู้อื่น ทำให้เราสามารถลดกิเลสในจิตใจลง และทำให้เรามีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้นอีกด้วย

ในหัวข้อที่ 2 Happy Society วิทยากร โดย คุณเสรี คำเปลี่ยน เริ่มต้นการ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการกล่าวถึงสังคมของเรา โดยสังคมของเรานั้น เริ่มต้นจากสังคมครอบครัว สังคมที่ทำงาน ไปจนถึงสังคมระดับประเทศชาติ แต่กลไกที่สำคัญที่จะทำ ให้สังคมดำเนินไปได้ นั่นคือ "คนในสังคม"

เรื่องที่ 1 ที่คุณเสรีนำเสนอในครั้งนี้ คือเรื่อง 12 ประเภทของคนที่ต้องเจอ : ทุกออฟฟิศ (12 People you will meet in every office) มีดังนี้

1. คนที่มาทำงานสาย (The Latecomer)
2. คนที่คิดแต่ในแง่ลบ (Negative Nancy)
3. คนที่แก่กว่า อาวุโสกว่า (The Senior Citizen)
4. คนที่ควบคุมงาน (The Supervisor)
5. หัวหน้า (The Boss)
6. คนที่ชอบทำลายสมาธิ (The Distraction)
7. คนที่ชอบวิจารณ์เรื่องรูปร่าง (The Busybody)
8. คนที่ชอบให้กำลังใจ (The Cheerleader)
9. คนที่ชอบยืมของ (The Borrower)
10. หัวหน้าสุดโหด (The Fierce Boss)
11. แม่ของหัวหน้า (The Mother Boss)
12. อื่นๆ

สมาชิกทุกคนสามารถดูรายละเอียดฉบับเต็มได้ที่ลิงค์นี้

<https://youtu.be/f0gA1586vEc>

เรื่องที่ 2 คนที่เป็นพิษกับเรา หรือ Toxic People คือคนที่ทำให้เรารำคาญใจ เช่น คนที่ชอบสร้างชีวิตให้ดราม่าและน่าสงสารตลอดเวลา คนที่ชอบบ่น เป็นต้น วิธีรับมือและหลีกเลี่ยงกลุ่มคน Toxic People คือ เราสามารถอยู่ร่วมกันได้ แต่อยู่ห่างๆ กลุ่มคนนั้นไว้จะดีกว่า

สมาชิกทุกคนสามารถดูรายละเอียดฉบับเต็มได้ที่ลิงค์นี้

https://youtu.be/lh_C5f8hyUc

เรื่องที่ 3 เทคนิคการทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถปฏิบัติตามหลัก PSYPHO ดังนี้

P = Positive Thinking มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวกไว้เสมอ

S = Smile การยิ้มแย้มแจ่มใสกับคนรอบตัว สร้างความประทับใจ

Y = Your จริงใจให้กัน ช่วยเหลือการงานซึ่งกันและกัน

C = Compromise สมานสามัคคีกัน ด้วยการประนีประนอม

H = Human Relation การสร้างความเป็นมิตร การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

O = Oral Communication การสื่อสารที่ถูกต้อง ชัดเจน ข้อมูลเป็นปัจจุบัน

สมาชิกทุกคนสามารถดูรายละเอียดฉบับเต็มได้ที่ลิงค์นี้

<https://youtu.be/HuADXm2VprE>

จากการแลกเปลี่ยนทั้ง 2 เรื่องนั้น ทำให้สมาชิกทุกคนได้รับความรู้ ความประทับใจ รวมทั้งสมาชิกทุกคนได้แชร์ความคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกทุกๆคน

ก่อนที่จะปิดกิจกรรม KM ในครั้งนี้ ประธานชุมชนได้กล่าวสรุปสั้นๆว่า ทุกทฤษฎีที่ได้นำเสนอมานั้นมีประโยชน์ แต่ทุกคนสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน และเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองด้วยเช่นกัน