



รายงานผลการจัดการความรู้ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

เรื่อง Happy Organization - Happy Family, Happy Relax, Happy Soul

5. วันที่จัดกิจกรรม 20 กรกฎาคม 2561 เวลา 13.30 – 15.30 น. สถานที่ ห้อง Co-Working Space ชั้น 6 ห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์
6. วัตถุประสงค์ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Happy Organization - Happy Family, Happy Relax, Happy Soul
7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกชุมชนคนใจดีหมอ จำนวน 20 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. คุณสุวพัชร อุทรา |
| 11. คุณเพ็ญพรรณ มีชำนาญ | 12. คุณกานต์มณี ไชยวุฒิ |
| 13. คุณกวนฉิม สุษะวา | 14. คุณวุฒิไกร อุษยะ |
| 15. คุณกิตติกร กิติกา | 16. คุณสุภาลัย สิงคะตา |
| 17. คุณอัมพร อินทรรัตน์ | 18. คุณเกตุ เกาเปาอินทร์ |
| 19. คุณบัวเงา มีเนตร | 20. คุณครรชิต พรหมเสพศักดิ์ |

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 20 กรกฎาคม 2561 เวลา 13.30 – 15.30 น. ได้จัดกิจกรรม KM ครั้งที่ 3 ของชุมชนคนใกล้หมอ ในครั้งนี้มีเนื้อหาที่นำมาศึกษาด้วยกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Happy Organization - Happy Family, Happy Relax, Happy Soul จากประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ “องค์กรสุขสันต์ (Happy Organization) @ห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” ซึ่งก่อนหน้านั้น คุณเพียงขอบฟ้า ปัญญาเพชร ประธานชุมชนคนใกล้หมอ (คุณเอื้อ) ได้กล่าวถึงกิจกรรม KM ของครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวนเนื้อหาเดิมที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Happy Organization - Happy Brain, Happy Health, Happy Money ซึ่งสมาชิกในชุมชนต่างก็เข้าร่วมกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน</p> <p>สำหรับกิจกรรม KM ครั้งที่ 3 ในครั้งนี้ มีหัวข้อในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อยู่ 3 หัวข้อด้วยกัน คือ 1. Happy Family วิทยากรโดย คุณเกตุ เกาเปาอินทร์ 2. Happy Relax วิทยากรโดย คุณครรชิต พรหมเสพศักดิ์ และ 3. Happy Soul วิทยากรโดย คุณกานต์มณี ไชยวุฒิ</p> <p>ในหัวข้อที่ 1 Happy Family วิทยากรโดย คุณเกตุ เกาเปาอินทร์ ได้นำเสนอเคล็ดลับของการมีครอบครัวสุขสันต์ ได้แก่ การปรับตัวเข้าหากัน การยอมกันเมื่อมีปัญหา การมีครอบครัวสุขสันต์จะต้องมีความจริงใจให้กัน เอื้อเพื่อเอื้อแก่กัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน</p> <p>หลักธรรมที่เหมาะสมแก่การครองเรือน การมีครอบครัวที่ดี คือ ฆราวาสธรรม หมายถึง ธรรมะของฆราวาส หรือ ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ ฆราวาส หมายถึง ผู้ครองเรือน บางทีเรียกว่า คฤหัสถ์ หมายถึง บุคคลที่มีชนกชนพาหรือพระสงฆ์ที่มีอาชีพแตกต่างกัน เช่น ขวานา ชาวไร่ พ่อค้า ข้าราชการ นักศึกษา เป็นต้น ฆราวาสธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1. สัจจะ (ความซื่อสัตย์) 2. ทมะ (การฝึกตน) 3. ขันติ (การอดทน) 4. จาคะ (การบริจาค/การเสียสละ)</p> <p>1. สัจจะ (ความซื่อสัตย์) สัจจะ ในฆราวาสธรรม 4 หมายถึง ความซื่อสัตย์ ซื่อตรงด้วยกายจริง คือ ประพฤติด้วยความสุจริต ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง วาจาจริง คือ พูดความจริง และใจจริง คือ มีความจริงใจ</p>

ลักษณะของสัจจะ

- มีความจริง คือ เป็นเรื่องจริง
- มีความตรง คือ ประพฤติสุจริตในกาย วาจา และใจ
- มีความแท้ คือ ไม่เหลวไหล ไม่ล้อเล่น

สัจจะ 5 ประการ

1. จริงต่อการทำงาน หมายถึง ทำอะไรต้องทำจริง ตั้งใจทำ ทำด้วยความมุ่งมั่นในงาานนั้น สำเร็จ และเกิดประโยชน์จริง
2. จริงต่อหน้าที่ หมายถึง ทำจริงในงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเรียกว่า “หน้าที่” ไม่ประมาทเลินเล่อ ไม่หะหลวม ไม่หลีกเลียง เอาใจใส่ต่องานหรือหน้าที่เพื่อให้งานนั้นสำเร็จไปได้ด้วยดี
3. จริงต่อวาจา หมายถึง รักษาวาจาตามที่ได้ตกลงกันไว้มิให้คลาดเคลื่อน พูดจริงทำจริง คนที่กล่าววาจาเท็จต่อตนเองจะไปจริงต่อคนอื่นได้อย่างไร เพราะฉะนั้นคนไม่จริงต่อวาจาก็คือ คนที่ไม่จริงต่อตนเอง
4. จริงต่อบุคคล หมายถึง จริงใจต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น จริงใจต่อมิตรสหาย จริงต่อญาติมิตร เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า “ชื่อตรง” ถ้าจริงต่อผู้บังคับบัญชาหรือเจ้านาย เรียกว่า “สวามิภักดิ์” แต่ถ้าจริงต่อผู้มีพระคุณ เช่น บิดา มารดา ครูอาจารย์ เรียกว่า “กตัญญูกตเวที”
5. จริงต่อความดี หมายถึง มุ่งประพฤติความดีจนเป็นนิสัย ต่อหน้าประพฤดิเช่นไรแม้ลับหลังก็ประพฤดิเช่นนั้น มุ่งทำความดีเพื่อความดี อย่าทำความดีเพื่อให้ได้ลาภยศสรรเสริญหรือเพื่อวัตถุอื่นใด

อานิสงส์ของการมีสัจจะ

1. เป็นผู้มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน
2. เป็นผู้มีความหนักแน่น มั่นคง
3. เป็นผู้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน
4. ผู้อื่นเคารพยกย่อง
5. ผู้อื่นเชื่อถือ และยำเกรง
6. สมาชิกในครอบครัวมีความสุข และมีความมั่นคง

7. เป็นผู้ได้รับเกียรติ และมีชื่อเสียง

2. ทมะ (การฝึกตน) ทมะ ในฉราวาสธรรม 4 หมายถึง การฝึกฝน การฝึกตน ให้มีการปรับปรุงตัวทั้งในด้านจิตใจ และการกระทำ ด้วยปัญญาเพื่อปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องในหน้าที่การงานหรือสิ่งที่กระทำอยู่นั้น

ทมะ แบ่งเป็น 2 ประการ คือ

1. การฝึกฝนตนเอง เป็นความมุ่งหมายเพื่อสะกดกลั่น ฝึกฝน อบรมจิตใจของตนให้มีสภาพจิตใจดีขึ้น ให้เข้มแข็งมากขึ้น ฝึกข่มความรู้สึกเพื่อให้พร้อมกับสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นต้องข่มใจไม่ให้แสดงอาการรวนเร หวาดหวั่น เช่น ไม่พริ้วเปลอสติคำว่าออกมาโดยไม่มีสติยับยั้งหรือ ข่มความประหม่าเมื่อต้องพูด หรือ แสดงออก

อีกอย่างหนึ่ง ทมะนี้ ในความหมายที่ลึกซึ้งทางพระ หมายถึง การรู้จักฝึกอินทรีย์ (กายและใจ) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยอำนาจของคุณธรรม ไม่ให้เป็นไปตามกำลังของกิเลสหรือความชั่วช้า การฝึกใจให้มีทมะ คือ การรู้จักใช้สติให้มาก เพื่อข่มความรู้สึกที่ไม่ดีไว้ และหาทางพัฒนาใจตนเองให้มั่นคงขึ้นด้วยวิธีการฝึกจิตใจ เช่น ฝึกสมาธิ ฝึกนั่งกรรมฐาน เป็นต้น

2. การข่มใจตนเอง คือ การยับยั้ง และรู้จักควบคุมจิตใจของตนไม่ให้ติดอยู่ในวังวนแห่งอบายมุขแห่งโกธะ คือ ความโกรธ โมโหร้าย โลภะ คือ ความทะยานอยากที่จะนำไปสู่การสนองความต้องการของตนในทางสิ่งที่ไม่ชอบด้วยกฎหมาย และศีลธรรม และ โมหะ คือ ความหลงกับความสุขที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่ยั่งยืนนั้น

อานิสงส์ของการมีทมะ

1. เป็นผู้รักการฝึกฝนตนอย่างสม่ำเสมอ
2. เป็นผู้มั่งมีสมาธิ มีความรอบคอบ
3. ไม่บาดเจ็บ และไม่มีศัตรู
4. เป็นผู้มีความสามารถในการงาน
5. เป็นผู้มั่งมีปัญญาเป็นเลิศ

3. ขันติ (ความอดทน) ขันติ ในฉราวาสธรรม 4 หมายถึง ความอดทน อดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรค รวมถึงอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทางใจ อาทิ ความยากลำบากในการงาน คำตำหนิจากผู้อื่น ซึ่งความอดทนนี้ประกอบด้วย 4 ลักษณะ ได้แก่

1. ความอดทน อดกลั้นต่อความยากลำบากตรากตรำทางธรรมชาติซึ่งเกิดขึ้นทาง

<p>กายภาพ อาทิ ความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย และความเหนื่อยล้า</p> <p>2. ความอดทน อดกลั้นต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย อาทิ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความทุกข์ทรมาน ก็รู้จักอดทนอดกลั้นเอาไว้ ไม่สร้างความทุกข์เพิ่มขึ้นอีก</p> <p>3. ความอดทน อดกลั้นต่อความเจ็บใจอันเกิดขึ้นทางจิตภาพ อาทิ วาจาต่อเสียด ถ้อยคำ คำว่าหยาบคายหรือคำกล่าวล่วงเกินก่อให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจอันไม่พึงปรารถนา</p> <p>4. ความอดทน อดกลั้นต่อพลังอำนาจบีบคั้นของกิเลส ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ความอดทนอดกลั้นต่อกิเลสทั้งปวงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตที่ดำรงอนิสงส์ของการมีขันติ</p> <p>1. เป็นผู้รู้จักใช้ความอดทน และมีความอดทนต่ออุปสรรค และปัญหาต่างๆ</p> <p>2. ทำงานได้สำเร็จ และมีประสิทธิภาพ</p> <p>3. สามารถปกครองบริหารได้ดี</p> <p>4. เป็นผู้ไม่มีศัตรู</p> <p>5. เป็นที่น่านับถือ และผู้อื่นให้ความเคารพ</p> <p>4. จาคะ (การบริจาค/ความเสียสละ) จาคะ ในฆราวาสธรรม 4 หมายถึง การบริจาคหรือความเสียสละจากความสุข และผลประโยชน์ของตน รวมถึงการละจากกิเลส ทำให้เป็นผู้มีความใจกว้าง รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และพร้อมที่จะเผชิญกับความทุกข์ร่วมกับผู้อื่น</p> <p>การยึดในหลักแห่งจาคะนั้น ความเมตตากรุณานับเป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนให้จาคะเกิดขึ้น เพราะผู้ให้ย่อมสละได้ซึ่งความรัก ความเมตตากรุณา และความปรารถนาดีต่อผู้รับ ส่งผลให้ผู้ให้มีความสุขได้ด้วยใจของตน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า ผู้มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยจาคะย่อมได้รับความสุขใน ภพนี้และภพหน้าโดยไม่ต้องสงสัย</p> <p>อนิสงส์ของการมีจาคะ</p> <p>1. เป็นผู้มึจิตเมตตา รู้จักการให้ การเสียสละ</p> <p>2. ได้รับสิ่งตอบแทนจากผู้อื่นได้ง่าย</p> <p>3. เป็นผู้ที่คนอื่นให้ความเคารพ นับถือ</p> <p>4. ปกครองบริหารได้ง่าย</p>

5. คนรอบข้าง คนในครอบครัวมีความสุข

ประโยชน์ของฆราวาสธรรม 4

1. สัจจะ ผู้อื่นให้ความเคารพเชื่อถือ เพราะเป็นผู้มีความจริงใจ รักษาคำพูด ไม่โลเล เพราะผู้ยึดมั่นในสัจจะย่อมสามารถจะปฏิบัติหน้าที่อย่างได้ผลทันเวลา และประสบความสำเร็จได้
2. ทมะ ทำให้คนเราอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคมอย่างมีความสุข ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน โดยง่าย และรู้จักหลีกเลี่ยงอบายมุขทั้งหลายได้ เพราะรู้จักใช้สติเข้าข่ม ไม่หุนหัน วู่วามโดยง่าย
3. ขันติ จะทำให้หลีกเลี่ยงจากความเสื่อมจากเหตุต่างๆ เพราะมีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง อดทน อดกลั้น ไม่มัวเมากับสิ่งเย้ายวนต่างๆ เป็นหลักประกันในการสร้างฐานะและชีวิตตนเองการอดทนดังกล่าวเป็นความอดทนเพราะเกิดจากสิ่งเย้ายวนใจที่ได้พบเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรสและได้สัมผัส
4. จาคะ เมื่อรู้จักการเป็นผู้ให้ ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น นั้นหมายความว่า เกิดความสามัคคีกัน ไม่ชิงดีชิงเด่นกัน เพราะทุกคนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ สังคมจะมีความสุขธรรมะ

นอกจากนี้หลักฆราวาสธรรม 4 มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างความสงบสุขในสังคม หากคนในสังคมทุกคนปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้ว ย่อมอำนวยความสะดวกประโยชน์ให้แก่ผู้ปฏิบัติตามทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า ก่อให้เกิดความสุขสวัสดิ์ มีความราบรื่นในการดำเนินชีวิต และยังทำให้องค์กรต่างๆ ตลอดจนสังคมเกิดความสงบเรียบร้อย และยังพบว่าหลักพุทธธรรมในข้อนี้ยังสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายทำงานได้สำเร็จลุล่วงตามเป้าประสงค์ที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

จากนั้นได้ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น โดยสรุปเป็นข้อคิดเห็นสั้นๆ ดังนี้

- คุณครรชิต ให้ข้อคิดเห็นว่า ครอบครัวสุขสันต์คือทุกคนต้องพูดคุยกัน แล้วตัวเองเป็นได้ทั้งคุณพ่อ เพื่อน พี่ น้อง เป็นได้ในคนเดียวกัน
- คุณทรัพย์ ให้ข้อคิดเห็นว่า ครอบครัวค่อนข้างลงตัว และมีความสุขกับครอบครัว
- คุณบัวเงา ให้ข้อคิดเห็นว่า ได้สนับสนุนคนในครอบครัวเสมอ สนับสนุนลูก ให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่ลูกเสมอ
- คุณสุรชาติ ให้ข้อคิดเห็นว่า ต้องพูดคุยกันกับคนในครอบครัวเสมอ รู้จักยอมกัน

บ้าง ไม่มีแพ้ว ไม่มีชนะ

- คุณเสาวลักษณ์ ให้ข้อคิดเห็นว่า ครอบครัวคือกำลังใจในการดำเนินชีวิต ครอบครัวคือความผูกพัน เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ช่วยเหลือกัน ให้เกียรติกัน พุดคุยกันและช่วยกันแก้ปัญหา และหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน

ในหัวข้อที่ 2 Happy Relax วิทยากร โดย คุณครรชิต พรหมเสพศักดิ์ ได้มาแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเรื่องเกี่ยวกับวิธีการผ่อนคลายในรูปแบบของคุณครรชิต คือ การใช้เสียงเพลงคลายเครียด สามารถบรรเทาความเครียดลงได้ การร้องเพลงก็สามารถช่วยได้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังมีการมองโลกในแง่ดี การเข้าใจผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ซึ่งจะทำให้เราใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้

จากนั้นได้ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น โดยสรุปเป็นข้อคิดเห็นสั้นๆ ดังนี้

- คุณกมลชนก ให้ข้อคิดเห็นว่า วิธี relax ประจำตัวคือการอยู่กับครอบครัว ใช้เวลาร่วมกับครอบครัว และดูรายการบันเทิงตามอินเทอร์เน็ต

- คุณสุภาลัย ให้ข้อคิดเห็นว่า เมื่อมีเวลาว่างจะชอบนัดเจอเพื่อน พุดคุยกับเพื่อน หรืออยู่กับครอบครัว ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

- คุณกิตติกร ให้ข้อคิดเห็นว่า เมื่อมีเวลา relax จะชอบดูรายการบันเทิง ฟังเพลง ดูรายการทำอาหาร แล้วจะชอบทำอาหารตามรายการที่ดู

- คุณชนันท์ฐิตา ให้ข้อคิดเห็นว่า เมื่อมีเวลาผ่อนคลายชอบฟังเพลงภาษาอื่นๆ ชอบฟังดนตรี ชอบเล่นดนตรี ทำอาหาร ทำขนม

- คุณกัลยา ให้ข้อคิดเห็นว่า เวลาว่างๆชอบอ่านหนังสือ อยู่กับหนังสือ ชอบใช้เวลาในการเลือกซื้อของ ผ่อนคลายโดยการดูหนัง

ในหัวข้อที่ 3 Happy Soul วิทยากร โดย คุณกานต์มณี ไชยวุฒิ ได้มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านจิตใจ ทางสงบ มีคุณธรรม โดยเริ่มจาก ศิล ปัญญา สมาธิ

ศีล คือ “เจตนา” ความตั้งใจ ที่จะงดเว้นจาก

กายทุจริต 3 (ไม่ฆ่าสัตว์, ไม่ลักทรัพย์, ไม่ประพฤติ ผิดในกาม)

วจีทุจริต 4 (ไม่พูดเท็จ, ไม่พูดคำหยาบ, ไม่พูดส่อเสียด, ไม่พูดเพ้อเจ้อ)

ขั้นตอนการรักษาศีล 5 มีดังนี้

1. เพื่อเป็นการป้องกันชีวิตของเราใน ภพชาติ ปัจจุบัน ไม่ให้ต้องพบกับความทุกข์ ความเดือดร้อน และความเสื่อมเสียอันเนื่องมาจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

2. เพื่อให้เกิดความสุข ความดีงาม ในการดำเนินชีวิต

3. เพื่อให้เกิดความสงบร่มเย็น และความดีงามแก่ครอบครัว และสังคม

4. เพื่อเป็นการป้องกันชีวิตของเราในภพชาติต่อไป ไม่ให้ต้องพบกับความทุกข์ ความเดือดร้อน และความเสื่อมเสียอันเนื่องมาจากการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น

5. เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรมที่สูงขึ้นไป ได้แก่ สมาธิ และปัญญา อันจะทำให้บรรลุ มรรคผลนิพพานได้

ศีล เป็นเครื่องข่มจิต ข่มที่ตัวจิตไม่ให้ตามใจกิเลส

สมาธิ เป็นเครื่องข่มกิเลส ไม่ให้มาเบียดเบียนจิตได้

ปัญญา เป็นเครื่องขุดรากถอนโคนกิเลส

ทั้งนี้ได้ฝากข้อคิดให้แก่ทุกๆท่าน ดังนี้

“ปัญหาที่เข้าใจยากที่สุดของพระพุทธเจ้า”

1. สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ ลี้นของมนุษย์

2. ระยะทางที่ไกลที่สุดในโลกจากตัวเรา คือ อดีต

3. สิ่งที่ใหญ่ที่สุดในโลก คือ ความปรารถนา หรือ ความรุ่งโรจน์

4. อะไรที่มีน้ำหนักมากที่สุดในโลก คือ คำสัญญา

5. อะไรที่เบาที่สุดในโลก คือ สนิมฉันทและปล่อยฉันท

6. อะไรที่ใกล้กับเรามากที่สุด คือ ความตาย

7. อะไรที่ง่ายที่สุดในโลก คือ ร่วมกันแบ่งปัน

จากนั้นได้ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น โดยสรุปเป็นข้อคิดเห็นสั้นๆ ดังนี้

- คุณรัชนิวรรณ ให้ข้อคิดเห็นว่า การปฏิบัติในทางธรรม ทุกคนสามารถปฏิบัติเท่าที่เราปฏิบัติได้

- คุณชมพูนุช ให้ข้อคิดเห็นว่า ในการใช้ชีวิตประจำวันสามารถปรับมุมมองการใช้ชีวิต เปลี่ยนวิธีการมอง ถ้ามองให้สุขเราก็จะสุข มองให้ทุกข์เราก็จะทุกข์ มองความทุกข์ให้แยกกับปัญหา ใช้เวลาในการเยียวยาทุกอย่าง ไม่มีเรื่องอะไรที่จะทุกข์ไปตลอด

- คุณเพียงขอบฟ้า ให้ข้อคิดเห็นว่า ในทางศาสนาคริสต์ เห็นว่า “รักพระเจ้า และรักเพื่อนบ้าน” กล่าวคือ ให้รู้จักรักกันและกัน เพราะความรักมีกำเนิดมาจากพระเป็นเจ้า ผู้ใดไม่มีความรักในใจของตัวเอง ผู้นั้นก็ไม่รู้จักพระเป็นเจ้า ดังที่ได้มีการบันทึกไว้

ในพระคัมภีร์ว่า..." ท่านพี่น้องที่รัก เราจงรักกันและกัน เพราะความรักมาจากพระบิดา
เจ้า ผู้ใดรักก็ถือกำเนิดจากพระเป็นเจ้า และรู้จักพระองค์ ผู้ใดไม่รัก ก็ไม่รู้จักพระเป็น
เจ้า เพราะพระเป็นเจ้าเป็นองค์แห่งความรัก "

การรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง หมายความว่า ให้เรารักและกระทำให้อย่างไม่
รีรอ เป็นความรักที่คอยสังเกตความต้องการของผู้อื่นและจะไม่ลืมนึกถึงกว่าความ
ต้องการนั้นจะได้รับการตอบสนอง เป็นความรักที่สุภาพและอ่อนโยน ซึ่งคิดและ
กระทำอย่างระมัดระวัง เป็นความรักที่เสียสละและเห็นอกเห็นใจ

- คุณชยรัตน์ ให้ข้อคิดเห็นว่า การทำจิตใจให้สงบ แล้วจะพบหนทางสงบสุขและ
เยือกเย็น

สำหรับกิจกรรม KM ในครั้งนี้มีสมาชิกชุมชนให้ความสนใจเข้าร่วมอบรมจำนวน
20 คน จากสมาชิกของชุมชนทั้งหมด 27 คน คิดเป็นร้อยละ 74 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ
กิจกรรม ระดับความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ มาก จากการแลกเปลี่ยนทั้ง 3 เรื่องนั้น ทำ
ให้สมาชิกทุกคนได้รับความรู้ ความประทับใจ รวมทั้งสมาชิกทุกคนได้แชร์ความ
คิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกทุกๆคน และสื่อที่วิทยากรนำเสนอในครั้งนี้
จะจัดเก็บไว้ในคลังความรู้ของกิจกรรม KM ของทางชุมชน ซึ่งสมาชิกในชุมชน
สามารถเข้าไปศึกษาเพิ่มเติมได้