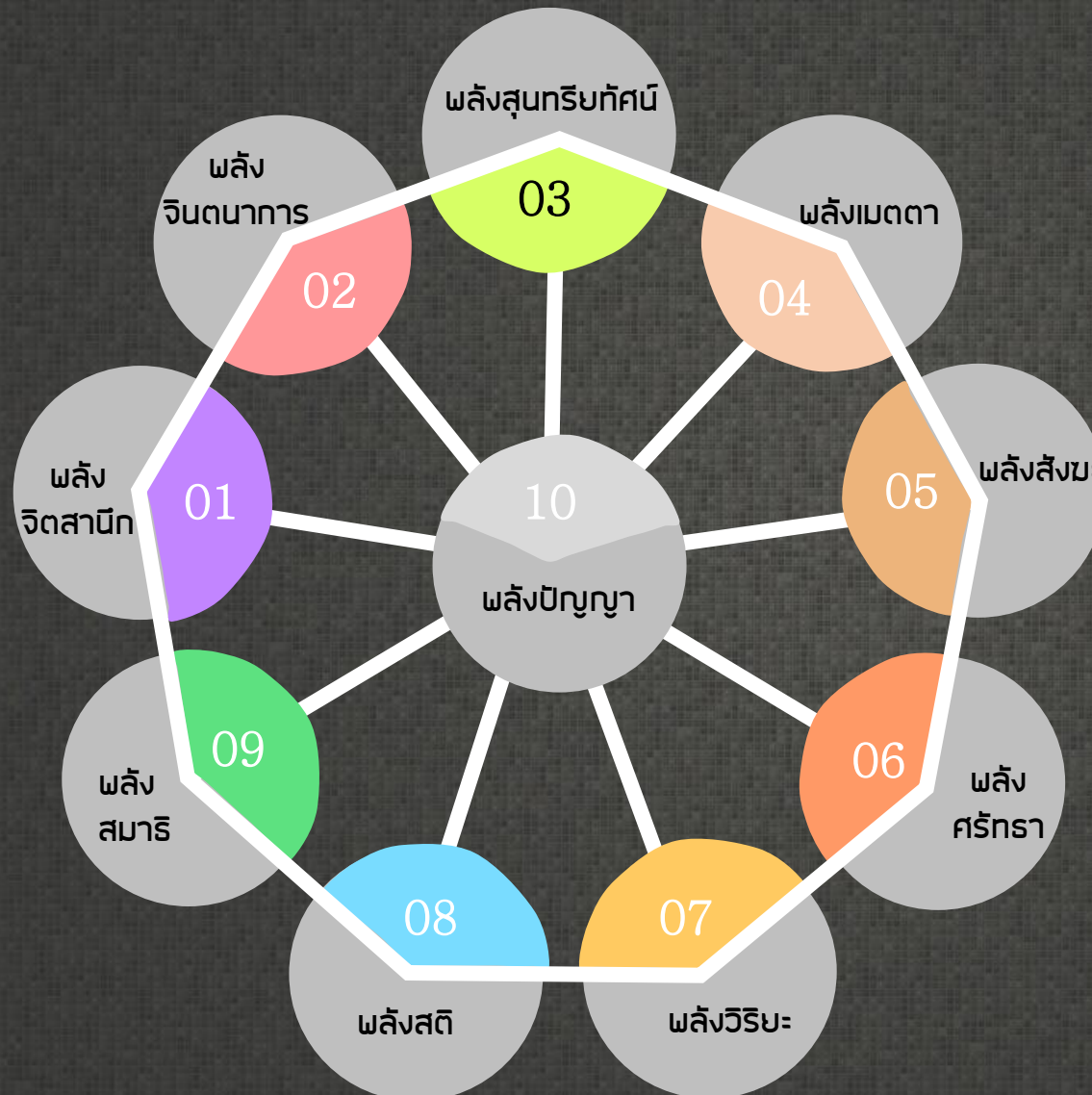


พลังภายใน 10 ประการ (ทศพละ)





มนุษย์ใช้พลังงานออกไปเกือบหมดแล้ว
ในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ
พลังงานนอกเป็นพลังหายๆ และสิ้น
จึงไม่เพียงพอที่จะเผชิญกับ
ความซับซ้อนและยากของสังคมปัจจุบัน

Inner Power makes the impossible possible

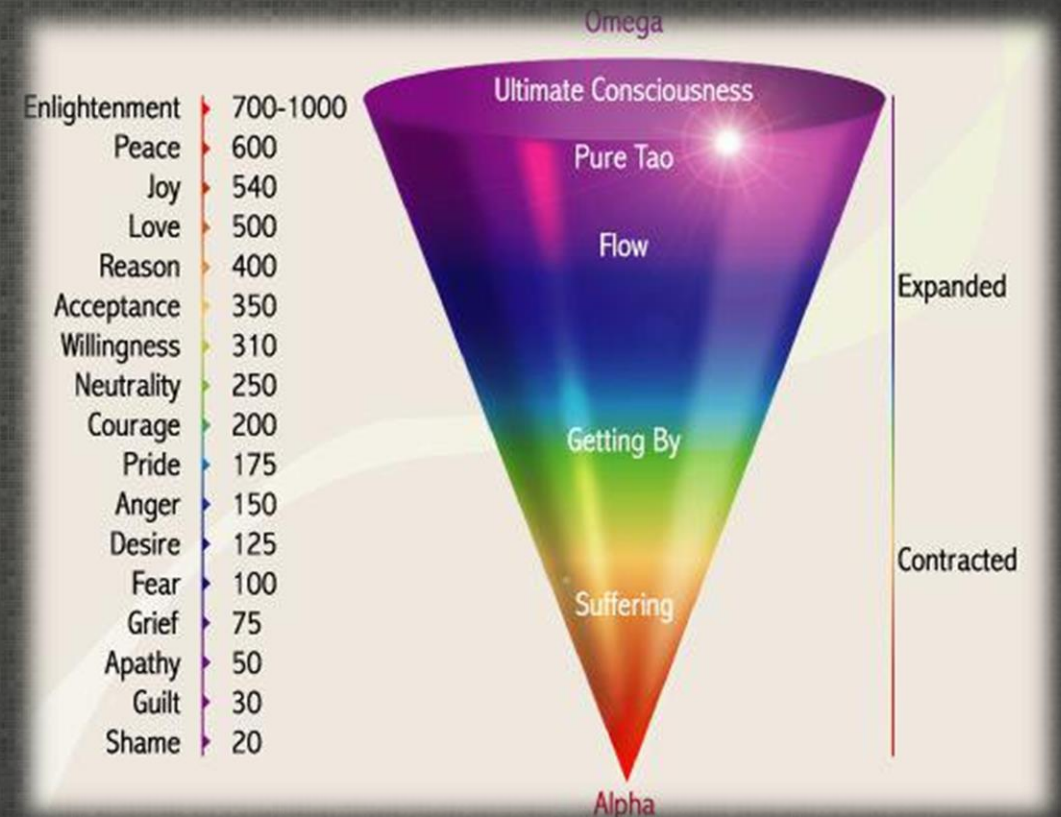




จิตสำนึกของสัตว์มีขีดจำกัด
ตามชีววิทยาของตน



จิตสำนึกของมนุษย์อาจขยายใหญ่ออกไป
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด





พระราชบิดาแห่งการแพทย์ไทย

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก



“อาชีพแพทย์นั้นมีเกียรติ แพทย์ที่ดีจะไม่ร่ำรวย แต่ก็ไม่อดตาย
ถ้าใครอยากร่ำรวย ก็ควรเป็นอย่างอื่นไม่ใช่แพทย์
อาชีพแพทย์นั้นจำต้องยึดมั่นในอุดมคติ เมตตากรุณาคุณ”

“ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตน	เป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์	เป็นกิจที่หนึ่ง
ลาภ ทรัพย์ และเกียรติยศ	จะตกแก่ทำนอง
ถ้าทำนุบำรุงธรรมะแห่งอาชีพ	ไว้ให้บริสุทธิ์”

Collective Consciousness of Thai People for King Bhumibol





บนช่วงเดินทางกลับผ่านอวกาศเป็น
ระยะทาง 240,000 ไมล์ ผมจ้องมอง
ดวงดาวต่าง ๆ และดาวเคราะห์โลกที่ผม
จากมา ผมก็รู้สึกขึ้นมาทันทีว่าจักรวาลนี้
ช่างอัศจรรย์ น่ารัก และกลมกลืน

— Edgar Mitchell —

AZ QUOTES



มันช่างเป็นดาวเคราะห์ที่
สวยงาม กลมกลืน ดูสงบ
สุข มีสีน้ำเงินและเมฆขาว

ก่อให้เกิดความรู้สึกเล็กๆ ของบ้าน ชีวิต เอกภพ
เป็นสิ่งที่ผมอยากเรียกว่า จิตสำนึกแห่งโลกแบบ
เจียบพลัน

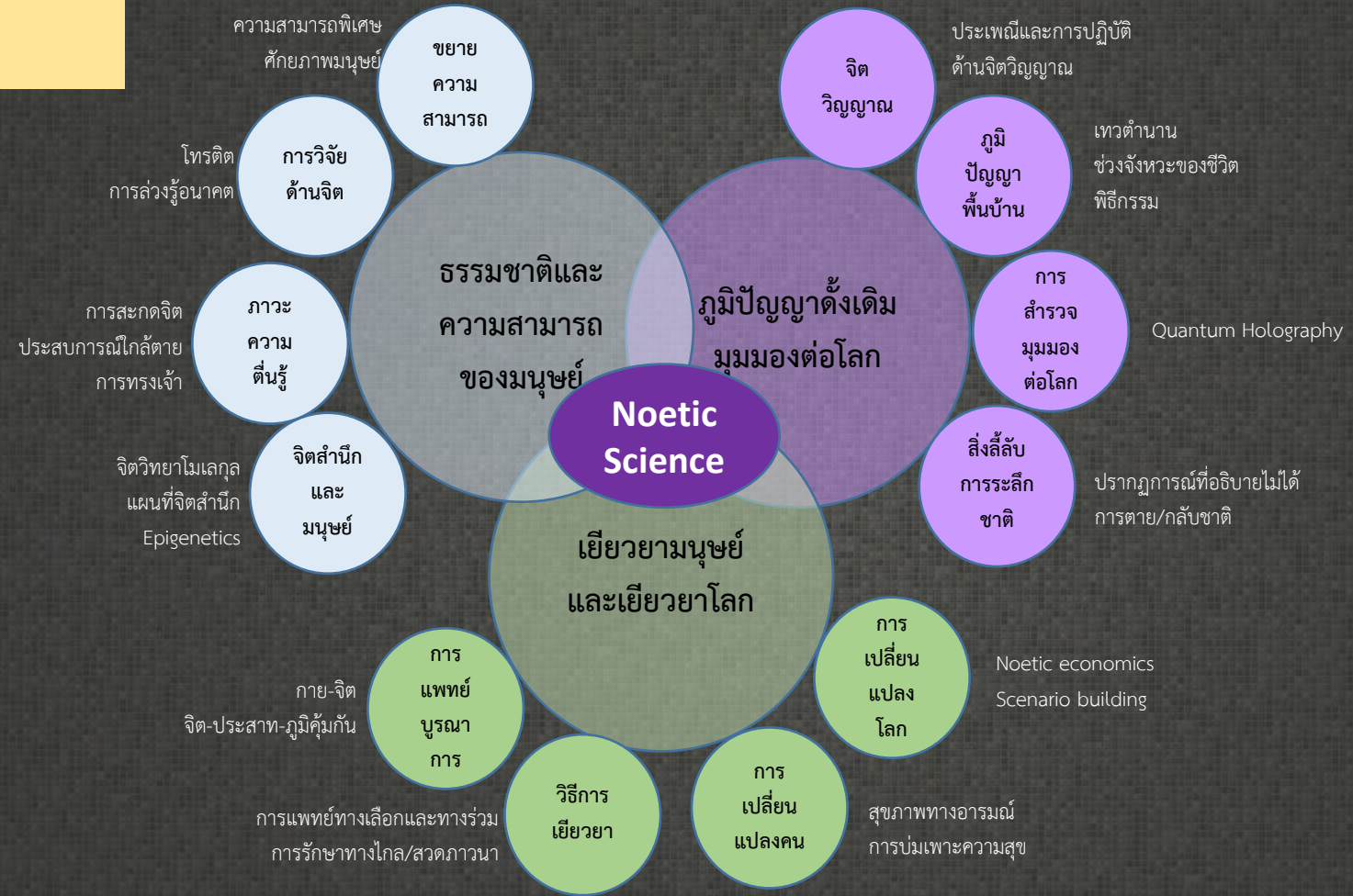


Noetic Science

คือการใช้เครื่องมือและเทคนิคทางวิทยาศาสตร์

ร่วมกับการรู้แจ้งจากด้านใน

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของมนุษย์





Reason

02

พลังจินตนาการ

Imagination

Move Knowledge, not People

PEEK" Portable Eye Examination Kit



อุปกรณ์ที่ทำให้แพทย์เห็นภาพจอประสาทตาแม้อยู่ไกลแสนไกล



คนใช้ธาลัสซีเมียสามารถฉีด factor VIII ได้เอง

Appreciative Inquiry

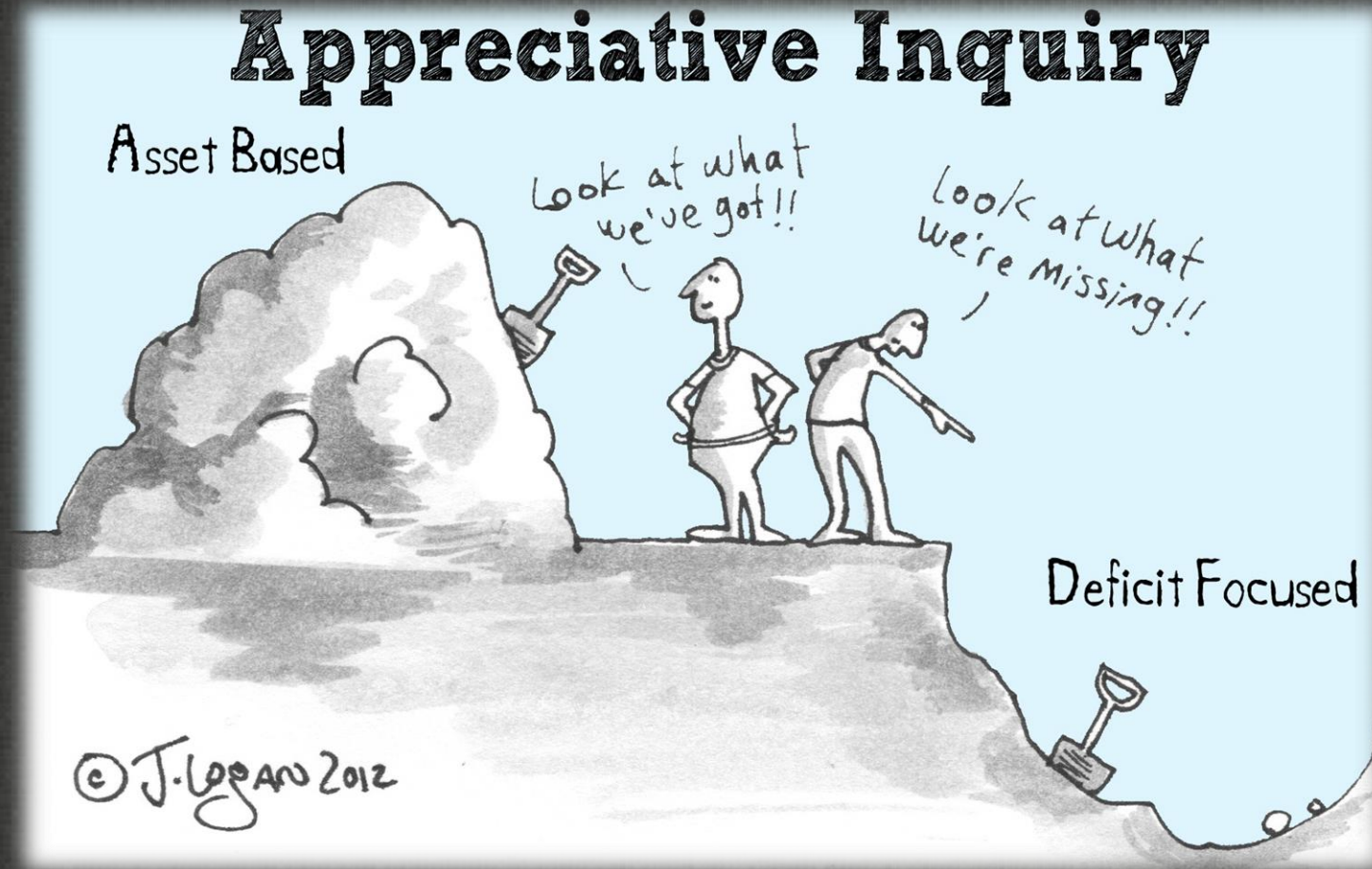
Asset Based

Look at what we've got!!

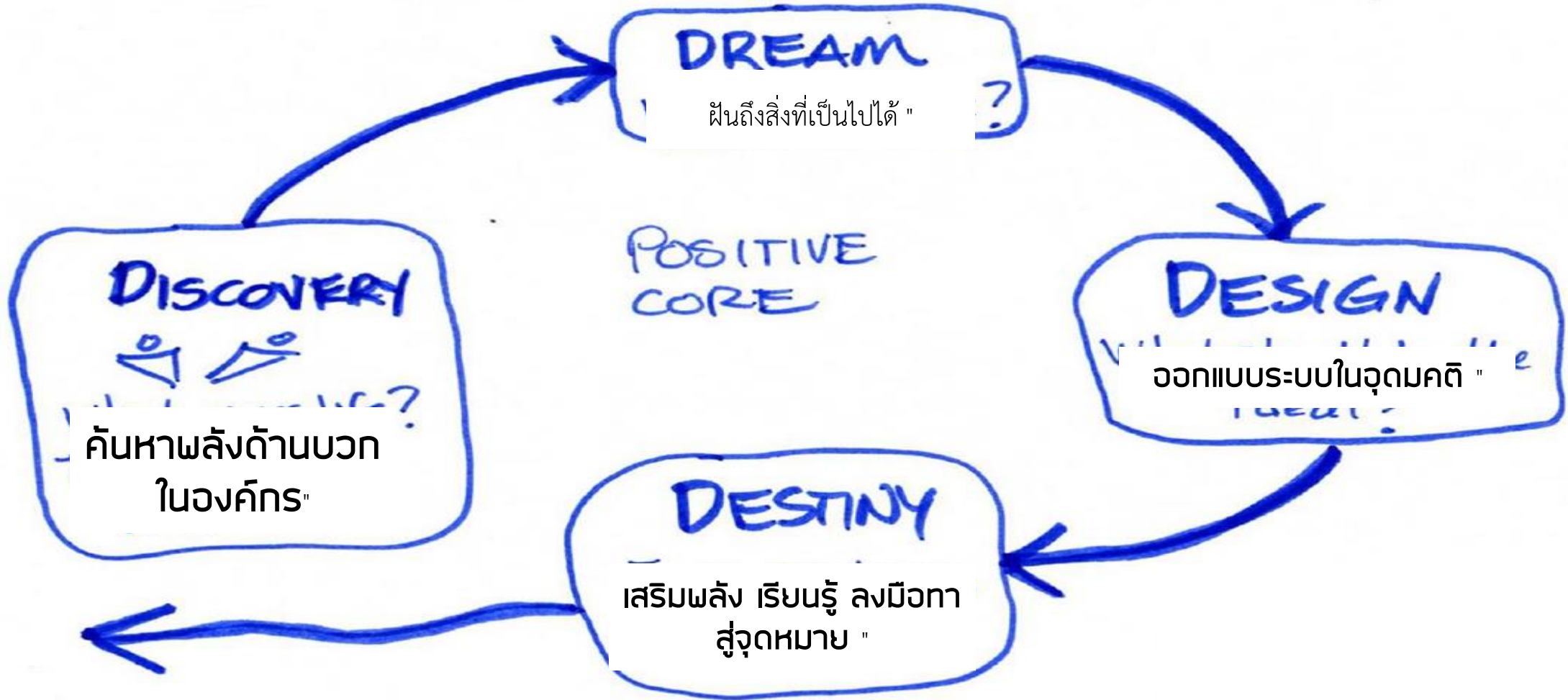
Look at what we're missing!!

Deficit Focused

© J. Logan 2012



APPRECIATIVE INQUIRY



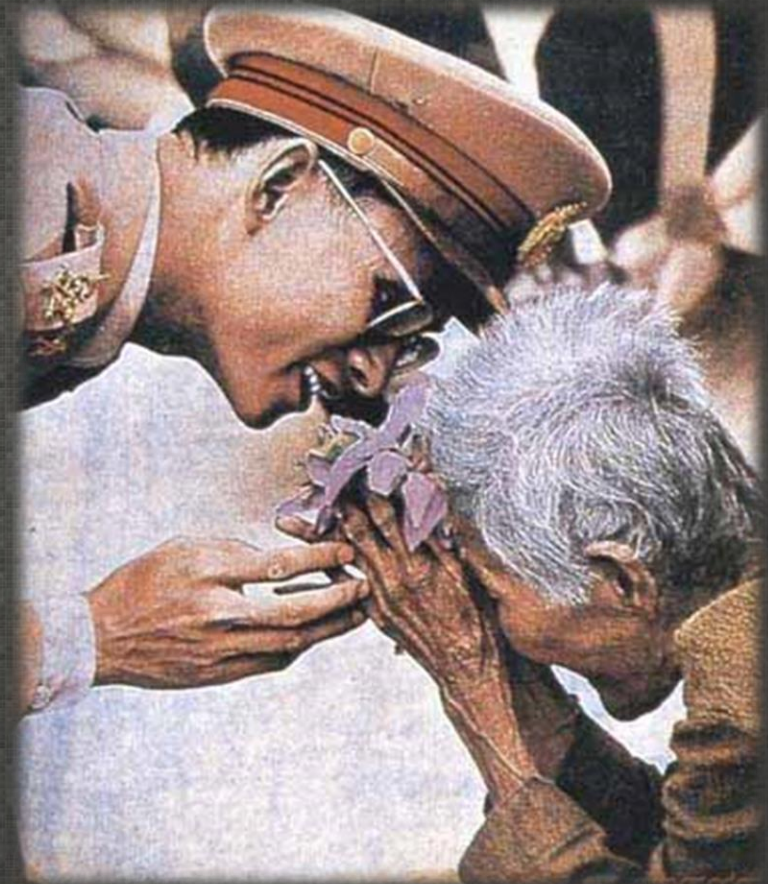
Source: Cooperrider et.al

Love Your Patients

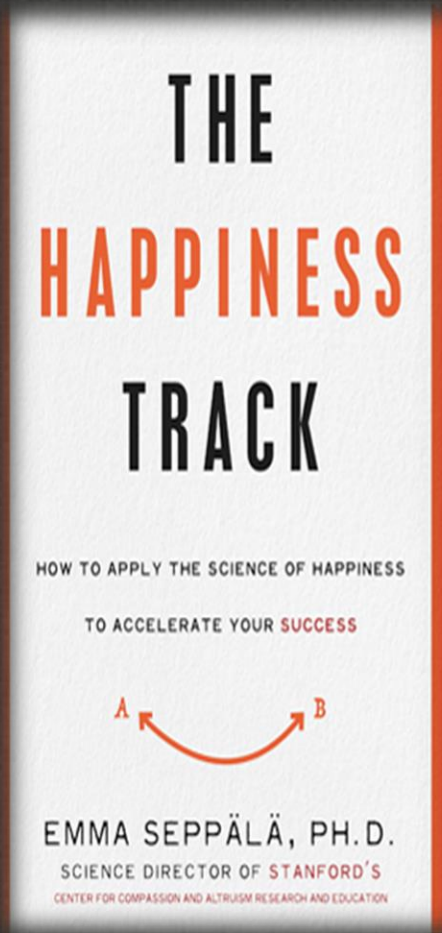
Compassion (love from our heart)

Respect (love from our spirit)

Humility (love from our intellect)



The Power of Self-Compassion



ความรักต่อตนเองทำให้ เรามีความสุขมากขึ้น สำเร็จมากขึ้น เห็นตัวเราที่แท้จริง แม้เห็นจุดด้อยก็ส่งพลัง

เมื่อล้มเหลว

สังเกตคำพูดที่มีต่อตนเอง ปรับด้วยคำพูดแห่งความรัก

เมื่อมีอารมณ์ท่วมท้น

เขียนจดหมายถึงตัวเองเหมือนเขียนถึงเพื่อน จะทำให้เราปรับสภาวะจิตใจให้เป็นปกติได้เร็วขึ้น

เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำทนาย

ใช้มนตรา เช่น ทุกข์ยากเป็นความท้าทายที่พระเจ้ามอบใหม่ เราจะไปยิงธนูดอกที่สองใส่ตนเอง

เขียนขอบคุณหรือความภูมิใจวันละ 5 ข้อ



The Power of Humility

ความอ่อนน้อมต่อมตน

Mother Teresa Humility List

- 1) พูดเกี่ยวกับตัวเองให้น้อยที่สุด
- 2) ยุ่งกับหน้าที่ของตัวเอง ไม่ใช่ของคนอื่น
- 3) ไม่สอดรู้สอดเห็น
- 4) ไม่แทรกแซงการทำหน้าที่ของคนอื่น
- 5) ยอมรับความขุ่นเคืองเล็กๆ น้อยๆ ด้วยอารมณ์ขัน
- 6) ไม่เจาะลึกความผิดของคนอื่น
- 7) ยอมรับคำตำหนิแม้ว่าจะไม่สมควรได้รับ
- 8) ยอมถอยให้กับความตั้งใจของคนอื่น
- 9) ยอมรับการบาดเจ็บ
- 10) ยอมรับการดูถูก ถูกล้อ ไม่ใส่ใจ
- 11) สุภาพนอบน้อมและละเอียดอ่อนแม้จะถูกยั่วยุ
- 12) ไม่แสวงหาคำชื่นชมหรือความรัก
- 13) ไม่ปกป้องตัวเองมากกว่าศักดิ์ศรีของตน
- 14) ยอมแพ้ในการอภิปราย เมื่อว่าจะเป็นฝ่ายถูก
- 15) เลือกงานที่ยากกว่ามาทำเสมอ

05

फलिंगसंगः



06

พลังศรัทธา

ศรัทธาต่อตนเอง



ศรัทธาที่ยิ่งใหญ่:

มนุษย์สามารถเข้าถึงความดีสูงสุด
ด้วยปรีชาญาณและความเพียรพยายามฝึกตน

ศรัทธาต่อผู้อื่น



เงิน 240,000 บาท ที่หมอขอไปนั้น ฉันเอามาให้แล้ว
เงินนี้ให้เธอนำไปทำการก่อสร้างเอง...โดยไม่ต้องผ่านทางราชการ

...ฉันไว้ใจเธอ...

“สร้างเสร็จ ขอให้บอกไป ฉันจะมาเปิด”

- พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช -
ทรงมีพระราชกระแสรับสั่งกับ นพ.บุญยงค์ วงศ์รักมิตร อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน
ให้นำเงินพระราชทานไปสร้างตึกผู้ป่วย เมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๑๑

07

พลังวิริยะ=





ความเพียรอันบริสุทธิ์ แม้ยังมองไม่เห็นฝั่ง

ในที่สุดความมหัศจรรย์สุดบังเกิด

(พระราชนิพนธ์เรื่องพระมหาชนก โดย พระบาทสมเด็จพระ

ปรมมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช)

พุทธวจน

ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์

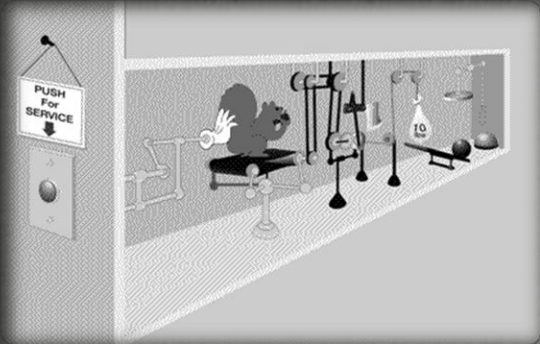
พานิยะ! ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า ในกาลใดแล
เมื่อใดท่านเห็นรูปแล้ว ก็สักว่าเห็น,
ได้ฟังเสียงแล้ว ก็สักว่าฟัง,
ได้กลิ่นแล้ว ก็สักว่าดม,
ได้ลิ้มรสแล้ว ก็สักว่าลิ้ม,
ได้สัมผัสทางผิวหนังแล้ว ก็สักว่าสัมผัส,
ได้รู้แจ้งธรรมารมณ์ ก็สักว่ารู้แจ้งแล้ว,
เมื่อนั้น “เธอ” จักไม่มี.

เมื่อใด “เธอ” ไม่มี,
เมื่อนั้นเธอก็ไม่ปรากฏในโลกนี้,
ไม่ปรากฏในโลกอื่น,
ไม่ปรากฏในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง,
นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์.

พลังแห่งสติ ในองค์กรที่หน้าไว้วางใจ มีความปลอดภัยยิ่งยวด

Safety Mindset

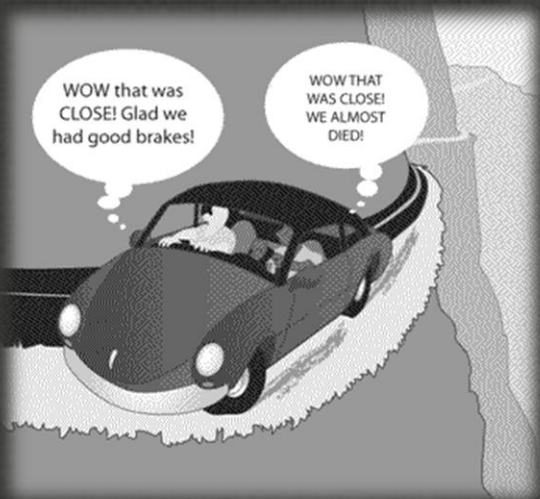
ใคร่ครวญ (ตื่นรู้ทางความคิด พินิจความลัมพันธ์ของสรรพสิ่ง)
คาดการณ์ (ตื่นรู้ในใจ ว่ามีความเสี่ยงอะไรที่สามารถเกิดขึ้นได้)
เตรียมพร้อม (ตื่นรู้ทางกาย ขวนขวายพร้อมรับมือ)
ตาตุ (ตื่นรู้ทางตา มองหาสิ่งผิดปกติรอบตัว - ต่อมเหီး)
หูฟัง (ตื่นรู้ทางหู รับฟังและรับรู้เสียงของผู้คนรอบตัว)



ใคร่ครวญ



หูฟัง



คาดการณ์



เตรียมพร้อม



ตาตุ

↓ ANXIETY

↓ DEPRESSION

↑ TOLERANCE

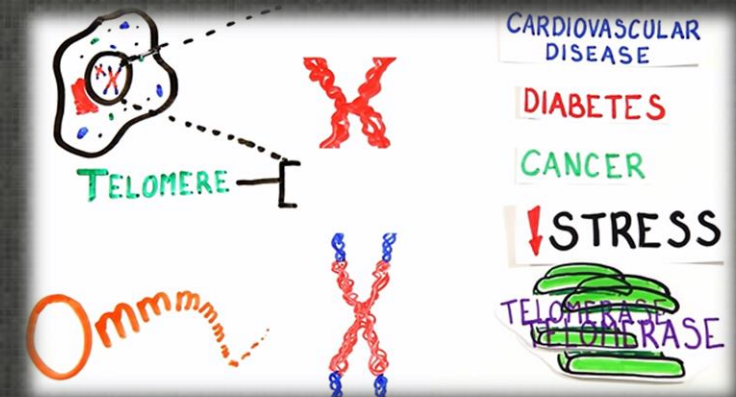
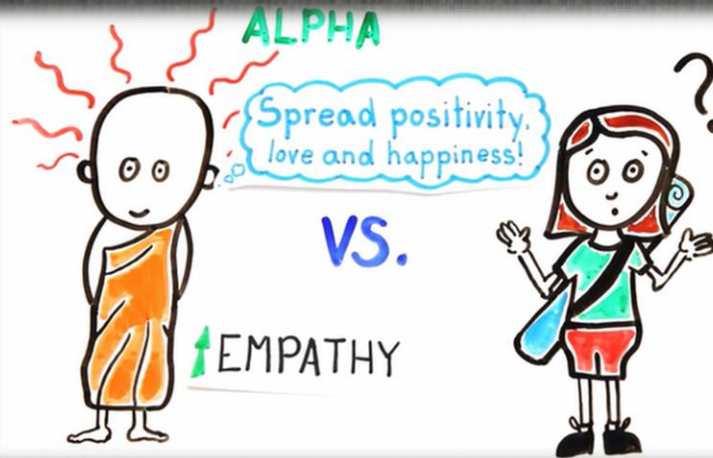


DEFAULT
MODE
NETWORK

↑ MEMORY

↑ SELF-AWARENESS

↑ GOAL SETTING





ลองเทียบกับผู้ที่ได้ชื่อว่ามีการศึกษาในปัจจุบัน ที่รู้เฉพาะส่วน
เหมือนตาบอดคลำช้าง แล้วยกหูชูหาง วิพากษ์วิจารณ์ มีอัตโนมติสูง
มีความขัดแย้งในตัวเองและกับผู้อื่น เครียด ป่วย เป็นโรครุมิคุ้มกันบกพร่อง
เหล่านี้นับว่าน่าสงสารและน่าเสียดาย เพราะชีวิตของแต่ละคนมีคุณค่า
ควรมีโอกาสพัฒนาตัวเองให้มีปัญญากลมกล่อมจนเกิดอิสรภาพในตัวเอง
ประสบความสุขอย่างล้ำลึก และความงามที่ดำรงอยู่ทั่วไป
มีไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง
มีสมรรถนะที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้สำเร็จ ทั้งโดยตนเองและโดยร่วมกันทำกับผู้อื่น
นี่คือชีวิตที่มีคุณภาพ