

แนะนำหนังสือ
ผู้นำอุดมสติ
Mindful Leadership

สุนีย์ เลี้ยวเพ็ญวงษ์ (Sune Leopenwong)



ผู้เขียน มาเรีย กอนซาเลส
ผู้แปล ดร.ณัชร สยามวาลา
พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2557
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุขภาพใจ
บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

กอนซาเลส, มาเรีย

ผู้นำอุดมสติ. – กรุงเทพฯ : ตถาตา, 2557.

200 หน้า

1. ผู้นำ – แง่ศาสนา – พุทธศาสนา. 2. สมาธิ.

I. ณัชร สยามวาลา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง

294.3144

ISBN 978-616-7818-55-9

หนังสือ **ผู้นำอุดมสติ** สร้างสรรค์ขึ้นจากผู้เข้าใจและปฏิบัติการเจริญสติ ทั้งตัวผู้เขียนและผู้แปล เพราะเห็นคุณค่าของการเจริญสติอย่างแท้จริง ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสังคมที่เราอยู่

ผู้เขียนเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในวงการธุรกิจมากกว่า 30 ปี และมีประสบการณ์การเจริญสติมากกว่า 20 ปี และงานหลักที่เธอก็ทำก็คือ เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้นำในวงการธุรกิจ ผู้เชี่ยวชาญในสาขาอาชีพ ตลอดจนองค์กรต่างๆ ในด้านพัฒนาภาวะผู้นำ เธอเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาด้วยความหวังที่ว่า ชุมชน

สังคม และโลกจะมีผู้นำอุดมสติมากขึ้น และผู้นำอุดมสติเหล่านั้นเองที่จะทำให้โลกของเราน่าอยู่ขึ้น

จากใจผู้แปล : ดร.ณัชร สยามวาลา

หนังสือ “ผู้นำอุดมสติ” เป็นหนังสือที่จะฉายให้เห็นถึงคุณูปการของสติ และวิถีเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม โดยมิ่งงานวิจัยที่นำเชื่อถือมากมายมารองรับ และด้วยวิธีการอธิบายง่ายๆ ไม่ซับซ้อน ไม่รุงรังด้วยศัพท์แสลงทางวิชาการ ยิ่งได้ผู้แปล คือ ดร.ณัชร สยามวาลา ซึ่งมีประสบการณ์ภาวนามายาวนานมาเป็นผู้ถ่ายทอดก็ยิ่งวางใจได้ว่า สารที่ผู้เขียนต้องการสื่อจะไม่หายตกหล่นระหว่างทางของการแปลจากพจนานุกรมอังกฤษสู่พจนานุกรมภาษาไทย

คำนิยม : ว.วชิรเมธี

ผู้นำอุดมสติ แบ่งเป็น 2 ภาค คือ **ภาค 1 การเจริญสติ** เป็นการแนะนำเกี่ยวกับการเจริญสติอย่างง่ายๆ เป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติตามได้ตามลำดับ พร้อมทั้งการแนะนำนิยามประสบการณ์จากตัวอย่างต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติอาจจะพบหรือสงสัย ประกอบกับประสบการณ์ของนักธุรกิจอีกหลายๆ คนที่ให้ความสนใจฝึกฝนการเจริญสติ ซึ่งผู้เขียนได้แนะนำให้ประพฤติตนอย่างสอดคล้องสม่ำเสมอ กับสภาวะ 9 อย่าง คือ

การอยู่กับปัจจุบันขณะ มีความตระหนักรู้ รู้ชัดว่ามีความรู้สึกนึกคิดใดเกิดขึ้นในขณะนั้น **มีความสงบสุขุม** ซึ่งจะทำให้ตัดสินใจได้ฉับไว **มีสมาธิจดจ่อ** กับสิ่งที่สำคัญที่สุดในขณะนั้น **มีความชัดเจนในการตัดสินใจ** เลือกทางที่ดีที่สุด **มีอุเบกขา** คือ การยอมรับสิ่งต่างๆ ที่มันเป็นโดยไม่ต่อต้าน **มีความคิดบวก มีความกรุณา และมีคุณธรรม** ที่ไม่ต่างพร้อย

การเจริญสติยังมีคุณประโยชน์ต่อทั้งชีวิต การทำงาน และสังคมอีกมากมายและใน **ภาคที่ 2 ภาวะผู้นำอุดมสติ** เป็นการกล่าวถึงการนำสภาวะทั้ง 9 ไปใช้ในการปฏิบัติ เป็นการอธิบายอย่างง่ายๆ พร้อมทั้งการยกตัวอย่างให้เห็นได้จริง มิ่งงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกเจริญสติส่งผลดีต่อสุขภาพ และเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลการทำงาน การตัดสินใจดี มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น และองค์กรที่มีการฝึกการเจริญสติมีผลประกอบการดีขึ้น

ผู้เขียนมีความตั้งใจว่า “การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและรับใช้ผู้อื่น ด้วยการเพิ่มจำนวนผู้นำอุดมสติ และการสร้างสรรค์สังคมที่มีสติมากยิ่งขึ้น เราก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา องค์กรของเรา และโลกของเรา”