Mindfulness in Action
ฝึกใจง่าย ๆ เก่งได้อีก

ดร.วรภัทร์ ภู่เจริญ
เขียน

ศรีสุภา ส่งแสงขจร
เรียบเรียง

ศิริพร เสนายอด
วาดภาพ

ทดลองอ่าน

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ กรุงเทพมหานคร

คำอุทิศ

ขอขอบพระคุณพ่อแม่

ครูบาอาจารย์

ผู้มีพระคุณ

ผู้เกี่ยวข้อง

ผู้มีอุปการคุณ

ผู้จัดทำ

และท่านผู้อ่านทุกท่าน

ทดลองอ่าน

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (8)

คำนำผู้เขียน (9)

1. คุณพลาดแล้วที่ไม่รู้จัก Mindfulness 1

2. ฝึก Mindfulness ที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา 11

3. ขาดอะไรก็ได้ แต่อย่าขาด Mindfulness 17

4. Mindfulness ทางโลกและทางธรรมคืออะไร 29

5. สมองปิ๊งด้วย Mindfulness 43

6. เปิดสมอง PFC ด้วยวิธีง่าย ๆ HAM Stage 53

ทดลองอ่าน

7. The Mindful Way วิถีนี้ใช่เลย 61

8. ทำไมต้องมี Mindfulness Gym ในองค์กร 73

9. Mindfulness Gym สถานที่ฝึกซ้อมแห่งสติ 79

10. การฝึก Mindfulness คือกุญแจสู่ความสำเร็จขององค์กร 85

11. วิธีการฝึกฐานกายด้วย Body Sensation 97

12. เครื่องมือนี้มีชื่อว่า Mindfulness in Action 105

บทส่งท้าย 129

เกี่ยวกับผู้เขียน 135

ทดลองอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์

Mindfulness เป็นกระแสที่กำลังนิยมฝึกกันในต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นตามโรงเรียนหรือตามบริษัทต่าง ๆ เป็นกิจกรรมฝึกสติเพื่อพัฒนาตนเองและองค์กร *Mindfulness in Action ฝึกใจง่าย ๆ เก่งได้อีก* เล่มนี้ ดร.วรภัทร์ ภู่เจริญ เขียนขึ้นเพราะมีเจตนาจะชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของ Mindfulness ที่จะดึงศักยภาพของเราขึ้นมาใช้ได้กับชีวิตในทุก ๆ ด้าน ซึ่ง Mindfulness หรือสตินี้ เรียกได้ว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวสำหรับชาวพุทธบ้านเรา แต่ทำไมคนไทยถึงได้เหมือนใกล้เกลือกินด่าง มองข้ามการฝึกสติไปแบบไม่เห็นคุณค่าทั้ง ๆ ที่มีคอร์สปฏิบัติธรรมสำหรับฝึกสติอยู่มากมายหลายแห่ง และส่วนใหญ่ครูบาอาจารย์ก็สอนให้ฟรี ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ขอแค่มีความตั้งใจและหาโอกาสเข้าปฏิบัติเท่านั้น แต่คนที่สนใจก็ยังมีเปอร์เซ็นต์น้อยนิด ผู้เขียนจึงอยากจุดประกายให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญ โดยเฉพาะหากผู้บริหารในองค์กรได้ฝึก Mindfulness และนำไปใช้ ก็จะเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งกับองค์กรและพนักงานทุกระดับชั้น ทั้งนี้ Mindfulness in Action สามารถฝึกได้ทุกกลุ่ม ทุกศาสนา ทุกช่วงวัย เพราะเป็นเรื่องสากลและได้ผลจริง ดังนั้นเมื่ออ่านหนังสือจบแล้ว ขอให้ลองฝึกตามที่ผู้เขียนแนะนำไว้ในแต่ละบท

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

ธันวาคม 2562

ทดลองอ่าน

คำนำผู้เขียน

ผมเข้าไปช่วยเป็นที่ปรึกษาในองค์กรต่าง ๆ มากมาย สิ่งที่ผมเห็นคือ ผู้บริหารไทยจำนวนมากยังขาดสติและปัญญา กลายเป็นผู้ที่หลงเวียนว่ายอยู่ในกรอบเดิม ๆ เพราะผู้บริหารส่วนใหญ่ขาดความกล้าที่จะน้อมกาย น้อมใจ ถ่อมตน ลงมาศึกษาเรื่องของ "สติ" อีกทั้งมีข้อสงสัยมากมาย จนกลายเป็นข้ออ้างที่จะไม่ฝึก และผู้บริหารยังคาดไม่ถึงว่า "สติ" เป็นเครื่องมือหลักของการบริหารสมัยใหม่

ทดลองอ่าน

ผมรู้สึกตื่นเต้นมากเมื่อเห็นองค์กรใหม่ ๆ อย่าง Google มีการฝึกและวิจัยเรื่องของสติ และพวกเขารวมทั้งอีกหลาย ๆ องค์กรเชื่อมั่นว่าสติเป็นตัวช่วยพัฒนาองค์กร พัฒนาสังคม และพัฒนาบุคลากร

เมื่อทาง Google ส่งทีมงานมาบรรยายเรื่องสติในองค์กรที่จัดขึ้นในกรุงเทพฯ ผมประหลาดใจและสะเทือนใจเมื่อพบว่าผู้บริหารต่างชาติแย่งกันมาสมัคร ขณะที่ผู้บริหารชาวไทยกลับไม่สนใจจะมากัน พวกเรากลายเป็นพวกใกล้เกลือกินด่าง อาจเป็นเพราะระบบการศึกษาของไทยทำลายวิธีคิด ทำลายการตั้งเป้าหมาย ทำลายการพูดคุยกันดี ๆ ไปเสียหมดก็ว่าได้ เพราะมัวแต่หลงมุ่งเน้นไปที่วิชาการ หลงไปที่เนื้อหา อุปมาเหมือนเอาอาหารให้ชาวบ้านกินโดยไม่สอนให้ชาวบ้านหุงหาอาหารเอง

ความกลัว ความโลภ ความโกรธ และความหลงของผู้บริหารทั้งในองค์กรต่าง ๆ และในระบบการศึกษาได้ทำลายสติและปัญญาของผู้คนเสมอ

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาด้วยความหวังว่า จะสะท้อนและยั่วให้คนไทยยกระดับความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสติว่าสำคัญเพียงไหน ผมอยากจะยั่วให้คนไทยเห็นว่า ฝรั่งเขาเอาจริงเอาจังกับการเอาสติมาพัฒนาคน องค์กร สังคม และโลกได้อย่างเป็นรูปธรรม เป็นเรื่องเป็นราว และมีงานวิจัยรองรับ

การฝึกสติต่าง ๆ นั้นได้ตัวอย่างมาจากชาวญี่ปุ่น ชาวจีน และชาวตะวันตก ซึ่งดัดแปลง ประยุกต์ให้ใช้ได้ง่ายขึ้น และใช้ได้ในทุกกิจกรรม ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

ถ้าเราใช้คำว่า “สติ” ฝรั่งหรือคนต่างศาสนาจะมองว่าเป็นพุทธ แต่ถ้าเราเปลี่ยนเป็นคำว่า “Mindfulness” นั่นแหละ พวกเขาก็จะกล้าไม่สงสัย และไม่มีข้ออ้างที่จะเข้ามาร่วมฝึก

ฝรั่งมีการวิจัยเรื่องการทำงานของสมองจนสามารถเห็นความสำคัญของสติ เราเป็นเมืองพุทธ เราควรเป็นต้นแบบ เป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าและวิจัยเรื่องสตินี้ให้มากขึ้น

ทดลองอ่าน

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยกระตุ้นเตือนผู้บริหาร รวมทั้งเป็นแนวทางและให้กำลังใจแก่ผู้สนใจฝึกสติด้วย สุดท้ายก็เพื่อที่พวกเราจะได้พัฒนาตนเอง องค์กร สังคม และมวลมนุษยชาติต่อไป

ขออวยพรให้ทุกท่านประสบความสำเร็จ ได้กำลังสติ กำลังปัญญามากมายโดยเร็วพลัน

ดร.วรภัทร์ ภู่เจริญ

ธันวาคม 2562

ทดลองอ่าน

Creativity

1

คุณพลาดแล้วที่ไม่รู้จัก **Mindfulness**

ทดลองอ่าน

เรามาลองเช็กพฤติกรรมของคนในองค์กรของตนเองในเวลานี้กันครับ

- เต็มไปด้วยข่าวลือ ซุบซิบนินทา ใส่ร้ายป้ายสี ใส่หน้ากากเข้าหากัน
- ผู้บริหารใช้วิธีตัดเกรด ดูผลงานเชิงตัวเลข โดยไม่ดูผลกระทบด้านจิตใจและการทำงานเป็นทีม
- พนักงานแก่งแย่งชิงดี อิจฉาริษยา ไม่ร่วมมือกัน ไม่ไว้ใจกัน เกิดความขัดแย้งตลอดเวลา

- พนักงานไม่กล้าพูดเสนอความคิดเห็นในที่ประชุม ยอมทนกับความคับข้องใจต่าง ๆ และมักคิดว่า *"ฉันคงทำอะไรไม่ได้มากไปกว่านี้"*
- คิดอยู่ในกรอบ ไม่กล้าเสี่ยง เพราะมีแนวความคิดว่า "ยิ่งเสี่ยงน้อย ยิ่งปลอดภัย"
- ผู้บริหารไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรง่าย ๆ และหลีกเลี่ยงการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น
- เมื่อเกิดวิกฤตการณ์ใด ๆ ผู้เกี่ยวข้องจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ และพร้อมโยนความผิดให้คนอื่น *"ไม่ใช่ความรับผิดชอบของฉันหรอก...คนโน้นต่างหากที่ต้องรับผิดชอบ"*
- ไม่ส่งเสริมให้มีบรรยากาศที่มีความคิดสร้างสรรค์ หรือหาแนวทางในการทำงานใหม่ ๆ
- พนักงานในองค์กรไม่สนใจเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตนเอง

หากคุณติ๊กถูกอย่างน้อย 1 ข้อเป็นต้นไป นั่นแปลว่าคุณกำลังเผชิญสภาวะเช่นนี้ในสถานที่ทำงานหรือองค์กร ซึ่งย่อมทำให้จิตใจห่อเหี่ยว จิตตก และทนทุกข์กันอยู่ใช่ไหมครับ

ลองนึกภาพตามกัน ถ้าพนักงานทุกคนรวมทั้งซีอีโอกำลังเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้กันอยู่ จะเกิดหายนะอย่างไรกันบ้าง

เริ่มจากคนทำงานไม่มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) คิดสินค้าใหม่ไม่ได้ ไม่มีความกล้าหาญ (Courage) เมื่อเป็นแบบนี้ก็จะทำบาปได้ง่ายมาก เพราะกลัวจนกลัวอดจึงทำให้คนโกง ทำให้คนโกหกเพราะไม่กล้าพูดความจริง พอขี้ขลาดก็ไม่กล้าสื่อสารตรง ๆ การสื่อสารพัง ทีมเวิร์คก็จะพัง วัฒนธรรมดี ๆ ในองค์กรก็พัง เละตุ้มเป๊ะกันหมดเลย

ยิ่งไปกว่านั้น หากองค์กรใดที่พนักงานส่วนใหญ่ประพฤติปฏิบัติเช่นนี้กันเป็นประจำ แล้วไม่ดำเนินการแก้ไขโดยการสร้างค่านิยมใหม่ที่ดีเพื่อเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมภายในองค์กร อาจจะส่งผลให้องค์กรนั้นประสบปัญหาเรื่องต่าง ๆ ตามมาได้ ไม่ว่าจะเป็นพนักงานขาดความกระตือรือร้น ขาดงาน มาสาย ลากิจ ลาออกเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานตกต่ำ ยอดขายลดลง ผลประกอบการตกลง เป็นหนี้สิน ฯลฯ ล้วนเป็นสัญญาณเตือนถึงภาวะวิกฤตขององค์กรทั้งสิ้น

ที่สำคัญ องค์กรจะเต็มไปด้วยความกลัว คือไม่มีความกล้าหาญ ไม่สื่อสารกันตรง ๆ ไม่เป็นทีมเดียวกัน แก่งแย่งชิงดีแล้วก็หาทางออกที่ดีไม่เป็น ซึ่งเรื่องเหล่านี้อันตรายมาก เพราะอะไรครับ เพราะเมื่อเราไม่มีความคิดสร้างสรรค์และไม่กล้าออกจากพื้นที่เดิมด้วย เราก็จะวนอยู่ในความกลัวเดิม ๆ ทั้งนี้ความคิดสร้างสรรค์กับความกล้าหาญเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ที่ผ่านมาเราถูกระบบการศึกษาแบบเก่าทำลายความกล้าหาญที่มีจนหมดด้วยการ

สอนให้ท่องจำ เน้นตัดเกรด ตัดคะแนน ต่อสู้แข่งขันเป็นหลัก

หากสังเกตจะพบว่าปัญหาส่วนใหญ่ในองค์กร หรือกระทั่งในชุมชนและในครอบครัวก็ตาม มีสาเหตุมาจากคน และถ้าจะเน้นให้ชัดลงไปอีก ต้นตออยู่ที่ "จิตใจ" ของคน เป็นจิตใจที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนและควบคุม ซึ่งหนึ่งในวิธีการฝึกใจก็คือการฝึก Mindfulness หมายถึงการกลับมารู้กาย รู้ใจ รู้ความคิดของตัวเรานั่นเอง

เคยสงสัยไหมว่า ทำไมบริษัทยักษ์ใหญ่ระดับโลก เช่น Apple, eBay, General Motors, IBM, McKinsey & Company, Procter & Gamble, Toyota Motor Corporation, Unilever และ Google จึงประสบความสำเร็จในการประกอบกิจการ ไม่ว่าจะเป็นผลประกอบการที่ดีขึ้น กำไรเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานเติบโตขึ้น ขณะที่พนักงานก็มีความสุขในการทำงาน ตลอดจนมีการพัฒนาทักษะต่าง ๆ และมีความเป็นผู้นำที่โดดเด่นมากขึ้น

คำตอบคือ การพัฒนาบุคลากรโดยใช้การฝึกเจริญสติ หรือ Mindfulness อย่างจริงจังนั่นเอง

ในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา แนวคิด Mindfulness ได้รับความนิยมในโลกตะวันตกอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ในปี ค.ศ. 2000 มีโปรแกรมการสอนฝึกสติสำหรับเด็กทั้งในโรงเรียนรัฐและโรงเรียนของเอกชน ในเขต Greater Los Angeles ขณะที่ Wall Street

แหล่งธุรกิจการเงินของโลก และ Silicon Valley แหล่งเทคโนโลยีชั้นนำของโลก นำแนวคิดเรื่องการนั่งสมาธิมาปรับใช้ หรือสตีฟ จ็อบส์ (Steve Jobs) ที่ใช้แนวคิดแบบเซนมาเป็นแนวทางในการทำงาน รวมถึงบิล เกตส์ (Bill Gates) ผู้ก่อตั้งบริษัท Microsoft และภรรยาของเขา เมลินดา เกตส์ (Melinda Gates) เคยให้สัมภาษณ์ว่าชื่นชอบการฝึกสมาธิมาก โดยพวกเขาแบ่งเวลาทำสมาธิ 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 10 นาที

บริษัทยักษ์ใหญ่ 500 บริษัทที่อยู่ในการจัดอันดับของนิตยสาร *Fortune* เช่น General Motors, Goldman Sachs และ Target มีสวัสดิการพิเศษเป็นโปรแกรมฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มศักยภาพของพนักงานด้วย หลายบริษัทได้จัดพื้นที่พิเศษเป็นห้องทำสมาธิ เช่น eBay หรือที่ Salesforce Tower ในแซนแฟรนซิสโก

ผู้บริหาร Google ได้สร้างโปรแกรมการอบรมชื่อ Search Inside Yourself เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการเป็นผู้นำผ่านการเสริมสร้างการตระหนักรู้ภายในตนเอง (Mindfulness) และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ประสานกับความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ซึ่งโปรแกรมนี้เกิดจากการที่ Google นำมาปรับใช้กับพนักงานหลายพันชีวิตจนประสบความสำเร็จ และพัฒนาจนกลายเป็นคอร์สอบรมชื่อดังที่ขยายไปสู่หลายองค์กรทั่วโลก เช่น Ford, SAP, LinkedIn, American Express, Roche และอื่นๆ อีกมากมาย

nanaอ่าน

Courage

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับ Mindfulness

จากสถิติในอดีตพบว่า ในปี ค.ศ. 1990 มีงานวิจัยด้านนี้ปีละ 80 ชิ้น และเพิ่มขึ้นเป็นปีละ 600 ชิ้นในปี ค.ศ. 2000 ทั้งนี้ถือเป็นงานวิจัยจากนักวิทยาศาสตร์และนักวิชาการทั่วโลกที่ทำการค้นคว้าทดลองผ่านการทำงานของสมอง หรือประสาทวิทยาศาสตร์ที่เรียกว่า Neuroscience รวมถึงเรื่องของความสุข (Happiness) ความฉลาดทางอารมณ์ และจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เพื่อพิสูจน์ว่าเครื่องมืออย่าง Mindfulness สามารถพัฒนาจิตใจและสมองของคนเราได้อย่างไร

ที่กล่าวมาข้างต้นคงพอจะทำให้เห็นภาพฝรั่งนั่งสมาธิและนำเอาการฝึก Mindfulness มาใช้ในการบริหารองค์กรและพัฒนาธุรกิจมากมาย ขณะที่คนไทยเมืองพุทธกลับห่างไกลสิ่งเหล่านี้ไปเรื่อย ๆ เห็นแล้วก็รู้สึกว่า เรามีดีอยู่แล้วทั้งในเรื่องสติ มีแหล่งความรู้องค์ความรู้มากมาย แต่เพราะเหตุใดการเรียนรู้ เศรษฐกิจ และสังคมของเราจึงดูเหมือนจะพัฒนาได้ไม่ค่อยเต็มศักยภาพเลย

คำถามคือ

- **เราเข้าใจเรื่อง Mindfulness กันมากน้อยแค่ไหน**
- **เราจะเรียนรู้เรื่อง Mindfulness โดยไม่ต้องอ้างอิงศาสนาใด ๆ ได้หรือไม่**

- เราจะประยุกต์เรื่อง Mindfulness เข้ากับชีวิตประจำวันได้อย่างไร
- เราจะใช้การฝึก Mindfulness เพื่อพัฒนาบุคลากรได้อย่างไร
- เราจะนำ Mindfulness ไปสร้างนวัตกรรมหรือองค์ความรู้ชุดใหม่ ๆ ได้อย่างไร
- เมื่อผู้บริหารและพนักงานขาดสติ องค์กรจะเป็นอย่างไร ฯลฯ

ถึงกับตั้งคำถามร่ายยาวแบบนี้แล้ว คุณจะพลาดที่จะไม่รู้จัก Mindfulness ได้ยังไงครับ

ทดลองอ่าน

Sati

2

ฝึก Mindfulness
ที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา

ทดลองอ่าน

สำหรับคำว่า Mindfulness นี้เป็นคำที่เกิดขึ้นในช่วง 10 - 20 ปีมานี้ จนเป็นที่นิยมในโลกตะวันตก ซึ่งเป็นวิธีการฝึกสติที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา เป็นกลางกับทุกความเชื่อเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาทางศาสนา จึงทำให้คำว่า Mindfulness เป็นสากลและเป็นของคนทั้งโลก ไม่ถูกจำกัดว่าเป็นของศาสนาใดศาสนาหนึ่งเท่านั้น

จริงๆ แล้ว Mindfulness ก็คือ สติ (Sati) นั่นเอง ซึ่งในทางศาสนาพุทธ คำว่าสติในสติปัฏฐาน 4 มี 4 อย่าง ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สำหรับผมแล้ว คำว่า

Mindfulness ที่ฝรั่งใช้กันทุกวันนี้ถือเป็นสติในพื้นฐานเบื้องต้น และอยู่ในระดับกายานุปัสสนา (Body Sensation) ทั้งนี้หากสนใจให้ละเอียดลึกซึ้งกว่านี้ ต้องแนะนำให้อ่านมหาสติปัฏฐานสูตร[1] ในพุทธศาสนา

สำหรับชาวตะวันตกแล้ว Mindfulness ถือเป็นประตูแรกที่เข้าไปพบคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องขอขอบคุณฝรั่งที่ทำเรื่องยาก ๆ ให้เข้าถึงง่ายและเป็นสากลมากขึ้น เพราะสุดท้ายพอคนฝึก Mindfulness มาก ๆ เขาจะเข้ามาศึกษาพุทธศาสนาเองตามธรรมชาติ

ทดลองอ่าน

คำว่า "Mindfulness" คืออะไร

ตามนิยามของศาสตราจารย์ ดร.จอน คาบัต-ซินน์ (Jon Kabat-Zinn) ปรมาจารย์ด้านสติในประเทศตะวันตก และเป็นผู้ริเริ่ม Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) แปลว่า การลดความเครียดอิงสติ หมายถึง การคงไว้ซึ่งการรู้ตัว

[1] เป็นพระสูตรที่รวมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการเจริญสติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติอันเป็นไปในกาย เวทนา จิต และธรรม จนเห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นทางสายเอกที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานได้

ทุกชั่วขณะของความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความรู้สึกทางกาย และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว

สติยังรวมไปถึงการยอมรับ ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตั้งใจอยู่กับความคิดและความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในชั่วขณะนั้น เมื่อฝึกสติแล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต

ทดลองอ่าน

จริง ๆ แล้ว

Mindfulness

ก็คือสตินั่นเอง

ซึ่งในทางศาสนาพุทธมี 4 อย่าง ได้แก่

- กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Mindfulness

3

ขาดอะไรก็ได้ แต่อย่าขาด **Mindfulness**

ทดลองอ่าน

ท่ามกลางความวุ่นวายของโลกทุกวันนี้ที่ทุกอย่างดำเนินไปเร็วมาก ทั้งเทคโนโลยี การแข่งขัน สภาพแวดล้อมทางธุรกิจ เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม ทำให้คนเราที่อยู่ในองค์กรและสังคมต่าง ๆ ได้รับผลกระทบอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

สถิติจากงานวิจัยของแมทธิว เอ. คิลลิงสเวิร์ธ (Matthew A. Killingsworth) ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดระบุว่า โดยเฉลี่ยแล้ววันหนึ่งคนเราจะใจลอยบ่อยถึง 47 เปอร์เซ็นต์ ขณะเดียวกันก็มีงานวิจัยจากต่างประเทศระบุว่า มากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของคนที่ร่วมประชุมในองค์กร

ไม่สามารถจดจ่อกับเรื่องที่ประชุมได้

อีกทั้งวารสาร *Harvard Business Review* ฉบับเดือนมกราคม พ.ศ. 2548 ลงบทความชื่อ *Why Smart People Underperform* เขียนโดยจิตแพทย์ชื่อเอดเวิร์ด เอ็ม. ฮัลโลเวลล์ (Edward M. Hallowell) ระบุว่า เริ่มมีผู้ใหญ่ที่มีอาการคล้ายกับโรคสมาธิสั้นเข้ามารับการรักษากันมากขึ้น แต่เมื่อวินิจฉัยดูก็ไม่ได้เป็นโรคสมาธิสั้น แต่เป็นโรคอีกชนิดหนึ่งที่มีอาการคล้ายกับโรคสมาธิสั้น สาเหตุหลักมาจากปัจจัยแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ดี แทนที่จะเกิดจากพันธุกรรมเหมือนคนสมาธิสั้นทั่ว ๆ ไป คุณหมอจึงตั้งชื่อโรคใหม่นี้ว่า Attention Deficit Trait หรือ ADT

ผู้ที่เป็นโรค ADT มักจะมีปัญหาเรื่องการลำดับความสำคัญ การจัดระบบ และการบริหารเวลา เพราะเขาไม่สามารถจดจ่ออยู่กับงานใดงานหนึ่งได้นาน จะถูกดึงดูดด้วยงานอย่างอื่น แม้คนภายนอกจะเห็นว่าเขาดูนิ่ง ๆ ไม่ร้อนรน แต่ภายในใจนั้นสับสนไปด้วยความวุ่นวาย ขาดสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดความกดดันเข้ามา เช่น ต้องรีบ ต้องเร็ว ต้องทำงานหลายอย่างพร้อม ๆ กัน ทำให้ต้องตื่นตัวตลอดเวลา ไม่มีเวลาได้สงบ จึงทำให้สมองตอบสนองต่อการทำงานที่รีบเร่ง และเริ่มละเลยประสิทธิภาพของงาน

เมื่อเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ทำให้สมองค่อย ๆ สูญเสียความสามารถในการคิดวิเคราะห์และการทำงานอย่างละเอียดลึกซึ้ง ทำให้

ทำงานได้เร็วแต่ไม่ละเอียด และเริ่มทำช้าลง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ก็ลดลง ทำงานผิดพลาดมากขึ้น แก้งานไม่จบไม่สิ้น จนสุดท้ายก็จะรู้สึกเหนื่อย ทนไม่ไหวอีกต่อไป และอยากหนีปัญหา

ที่เล่ามาบางส่วนนี้เพื่อบอกว่า Mindfulness สำคัญกับชีวิตของเราอย่างมาก หากเจาะลึกลงไปว่าถ้าขาด Mindfulness จะเป็นอย่างไรบ้าง เรามาดูกัน

เริ่มตั้งแต่เมื่อขาด Mindfulness ก็จะทำให้เราคิดไม่เป็น เมื่อคิดไม่เป็นก็ไม่เรียนรู้ ถ้าไม่เรียนรู้ก็จะไม่เจอนวัตกรรมดี ๆ ใหม่ ๆ พอไม่มีนวัตกรรมก็ไม่ปรับตัว เห็นแก่ตัว เมื่อขาด Mindfulness จะทำให้ป่วยทางใจ ด่ากัน ส่งเสียงดังใส่กัน สร้างปัญหาเพราะขาดสติ กลายเป็นปัญหาสังคม รวมถึงทำบุญแบบขาดสติ ทำบุญไม่เป็น ทำบุญด้วยความกลัว ด้วยความโลภ ไม่ได้ทำบุญเพื่อละกิเลสออกจากใจ

ต่อมาปัญหาด้านครอบครัว คือ การเลี้ยงลูกไม่เป็น ทำให้เด็กเครียด ซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคม ขณะที่ด้านการทำงาน ถ้า Mindfulness ในองค์กรไม่พอก็ทำงานไม่เป็นทีม พอไม่เป็นทีมปั๊บงานก็เสีย หนักเข้าก็บริหารงานไม่เป็น องค์กรไทยก็จะถูกต่างชาติเข้ามากลืน ขีดความสามารถในการแข่งขันต่ำ สุดท้ายก็เสียกันไปหมด ส่งผลเสียทั้งระบบ ทุกภาคส่วน เละตุ้มเป๊ะทุกเรื่อง

ตัวอย่างอ่าน

ฝึก Mindfulness เพื่อสุขภาพที่สตรอง

มีการศึกษาวิจัยมากมายจากทั่วโลกเกี่ยวกับผลด้านสุขภาพ โดยพบว่า การฝึก Mindfulness เป็นประจำจะช่วยป้องกัน บรรเทา และบำบัดอาการเจ็บป่วยได้หลายอย่าง เช่น ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า โรคตื่นตระหนก การติดสารเสพติดและพฤติกรรมเสพติด โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อย่างโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็ง นอนไม่หลับ ไมเกรน ภูมิแพ้ หอบหืด โรคอ้วน ซึ่งมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากความเครียด ทั้งนี้เพราะการฝึก Mindfulness ช่วยลดความเครียดได้นั่นเอง

ตัวอย่างเช่น งานวิจัยจากนายแพทย์ปิยาล วาลโปลา (Piyal Walpola) ชาวแคนาดาเชื้อสายศรีลังกา ซึ่งเป็นแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวในโทรอนโต ซึ่งทำการศึกษาเรื่องนี้กับคนไข้โรคเครียดและโรคซึมเศร้า พบว่าการฝึก Mindfulness สามารถรักษาอาการเครียด อาการซึมเศร้า ช่วยให้ความจำดีขึ้น สมองกลีบหน้าผากส่วนหน้า (Prefrontal

Cortex) ด้านซ้ายหนาขึ้นและทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยลดอาการปวดและอาการไม่สบายกายและใจในคนไข้โรคมะเร็ง ช่วยลดความดัน ลดการติดบุหรี่และยาเสพติด และช่วยให้อายุยืนขึ้นได้

อีกงานวิจัยคืองานวิจัยจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา (The National Institutes of Health, USA) ในปี พ.ศ. 2538 ซึ่งสรุปว่า จากการศึกษาวิจัยกว่า 30 ปีที่ผ่านมา และจากประสบการณ์ของบุคคลทั่วไปและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขพบว่า การนั่งสมาธิและการฝึกปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดที่คล้ายคลึงกันนี้สามารถนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตสูงขึ้น และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพลงได้ด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยจาก ดร.ซาร่า ลาซาร์ (Sara Lazar) นักประสาทวิทยาศาสตร์ด้านโยคะและการทำสมาธิ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการทดลองโดยนำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คนมาเข้าคอร์สการทำสมาธิ โดยสอดแทรกการทำสมาธิอยู่ใน

หลากหลายกิจกรรมในแต่ละวัน ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งผลการทดลองภายหลังจากการสแกนสมองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเครื่อง MRI พบว่า สมองเนื้อเทา (Grey Matter) ในส่วนของเซลล์ประสาทจะหนาขึ้น โดยบริเวณดังกล่าวมีส่วนช่วยในการเรียนรู้และจดจำ รวมถึงพัฒนาการด้านอารมณ์และการรับรู้อีกด้วย

ทั้งนี้การทำสมาธิติดต่อกันในระยะยาว (Long-term Meditation) ยังส่งผลให้สมองเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด จากงานวิจัยของริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ได้ทำการสแกนสมองพระทิเบตที่ฝึกสมาธิมาเป็นเวลา 20 - 30 ปี พบว่า ในคนที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานานๆ สมองเนื้อเทามีการขยายตัวมาก นั่นหมายถึงมีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น และการทำงานของสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้าด้านซ้ายจะมีการทำงานของคลื่นสมองดีขึ้น มีลักษณะของคลื่นสมองที่เรียกว่าคลื่นแกมมา (Gamma Wave) ช้าลงและสม่ำเสมอมากขึ้น ซึ่งพบในคนที่จิตเป็นสมาธิดิ่งลึก และเป็น

ลักษณะของคนที่มีความสุขและสุขภาพจิตดี

ผลการทดลองเหล่านี้ทำให้เห็นถึงความยืดหยุ่นของสมอง (Neuroplasticity) ที่สามารถเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงโครงสร้างและการทำงานได้ ถือเป็นการทำลายความเชื่อเดิม ๆ ที่ว่าสมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลยแม้แต่น้อย

(ข้อมูลจากหนังสือ *การเจริญสติบำบัด* โดยนายแพทย์แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ)

ทดลองอ่าน