

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. ดร.เพ็ญพักตร์ อุทิศ | คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมบัติ คาปัญญา | คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. นายแพทย์สมรักษ์ ตันติเบญจกุล | โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา |
| 4. คุณสกวรัตน์ พวงลัดดา | โรงพยาบาลศรีธัญญา |

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน (Day-to-Day Experiences)

แบบวัดระดับความเข้มเศร้าของแฮมมิลตัน ฉบับภาษาไทย (Thai HRSD)

โปรแกรมการนำบทความปัญญานพพื้นฐานของสติในการดูแลบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน

คำแนะนำ: ประโยคข้างล่างเหล่านี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ประจำวันของท่าน

โปรดชี้ให้ชัดเจนว่าประสบการณ์ในแต่ละข้อ ณ ปัจจุบัน ที่ท่านเป็นอยู่ มีความถี่บ่อยในระดับเท่าใด โดยอาศัยเกณฑ์ที่ให้ไว้ตั้งแต่ 1-6

โปรดตอบตามประสบการณ์ของท่านที่สะท้อนออกมาตามความเป็นจริง มากกว่าการตอบตามสิ่งที่ท่านคิดว่าควรจะเป็น โปรดตอบในแต่ละหัวข้อ โดยแยกออกจากหัวข้ออื่น ๆ ทั้งหมด

ระดับคะแนน

1	2	3	4	5	6
เกือบตลอดเวลา	บ่อยมาก	ค่อนข้างบ่อย	เป็นบางครั้ง	น้อยมาก	เกือบไม่เคย

1. บางครั้งฉันอาจมีอารมณ์อะไรบางอย่างแต่จะไม่รู้ตัว

จนกระทั่งเวลาผ่านไปชั่วครู่แล้ว

1 2 3 4 5 6

2. ฉันทำสิ่งของแตกหักหรือหกเลอะเทอะ เพราะขาดความระมัดระวัง

ไม่ใส่ใจ หรือคิดถึงเรื่องอื่นอยู่

1 2 3 4 5 6

3. ฉันรู้ดีว่าเป็นเรื่องยากที่จะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งเฉพาะหน้า

1 2 3 4 5 6

4. ฉันมักจะรีบเดินเพื่อไปให้ถึงที่หมายโดยเร็ว โดยไม่ใส่ใจว่า

เกิดอะไรขึ้นระหว่างทางบ้าง

1 2 3 4 5 6

5. เมื่อเกิดความไม่สบายกายขึ้น เช่น กล้ามเนื้อตึงตัว ไม่สบายท้อง

ฉันมักไม่รู้สึกรำคาญจนกระทั่งเป็นมาก

1 2 3 4 5 6

6. ฉันมักจะลืมชื่อคนที่ได้รับการแนะนำให้รู้จักเป็นครั้งแรก

เกือบจะทันที

1 2 3 4 5 6

7. ดูเหมือนว่าฉันกำลังทำอะไรต่าง ๆ แบบอัตโนมัติ

โดยไม่ค่อยรู้ตัวว่าขณะนั้นกำลังทำอะไรอยู่

1 2 3 4 5 6

8. ฉันมักจะรีบทำอะไรต่าง ๆ ให้เสร็จไปโดยไม่ได้ใส่ใจจริงจัง

1 2 3 4 5 6

ระดับคะแนน

1	2	3	4	5	6
เกือบตลอดเวลา	บ่อยมาก	ค่อนข้างบ่อย	เป็นบางครั้ง	น้อยมาก	เกือบไม่เคย

9. ใจฉันหมกมุ่นอยู่กับเป้าหมายที่อยากไปให้ถึงเสียจนไม่รู้ตัวว่า

ขณะนี้กำลังทำอะไรเพื่อที่จะไปให้ถึงจุดนั้น

1 2 3 4 5 6

10. ฉันทำงานหรือภารกิจโดยอัตโนมัติ โดยไม่รู้ตัวว่า

ฉันกำลังทำอะไรอยู่

1 2 3 4 5 6

11. ฉันพบว่าเวลาใครมาบอกอะไร ฉันจะทำธุระของตัวเองไปเรื่อย ๆ

แล้วก็ไม่ค่อยใส่ใจว่าเขาพูดอะไร

1 2 3 4 5 6

12. บางครั้งฉันขับรถไปที่โน่นที่นี่โดยไม่รู้ตัว พอไปถึงแล้วก็นึกไม่ออก

ว่าไปที่นี่ทำไม

1 2 3 4 5 6

13. ฉันสังเกตว่าตัวเองมักหมกมุ่นอยู่กับอนาคตหรืออดีต

1 2 3 4 5 6

14. ฉันรู้ดีว่ามักจะทำอะไรต่าง ๆ โดยไม่ได้ใส่ใจกับมัน

อย่างจริงจัง

1 2 3 4 5 6

15. ฉันกินอะไรจุบจิบไปเรื่อย ๆ โดยไม่ได้ใส่ใจว่ากำลังกินอะไรอยู่

1 2 3 4 5 6

HAMILTON RATING SCALE FOR DEPRESSION

1. อารมณ์ซึมเศร้า (เศร้าใจ, สิ้นหวัง, หดหนทาง, ไร้ค่า)

- | | |
|--|---|
| 0. ไม่มี | 1. จะบอกภาวะความรู้สึกนี้ ต่อเมื่อถามเท่านั้น |
| 2. บอกภาวะความรู้สึกนี้ออกมาเอง | |
| 3. สื่อภาวะความรู้สึกนี้โดยภาษากาย ได้แก่ การแสดงสีหน้า, ท่าทาง, น้ำเสียงและมักร้องไห้ | |
| 4. ผู้ป่วยบอกเพียงความรู้สึกนี้อย่างชัดเจน ทั้งการบอกออกมาเอง และภาษากาย | |

2. ความรู้สึกผิด

- | | |
|--|--|
| 0. ไม่มี | 1. ตีตนเอง รู้สึกตนเองทำให้ผู้อื่นเสียใจ |
| 2. รู้สึกผิด หรือครุ่นคิดถึงความผิดพลาดหรือการก่อกรรมในอดีต | |
| 3. ความเจ็บป่วยในปัจจุบันเป็นการลงโทษ, มีอาการหลงผิดว่าตนผิด | |
| 4. ได้ยินเสียงกล่าวโทษ หรือประนาม และ/ หรือ เห็นภาพหลอนที่ข่มขู่คุมคาม | |

3. การฆ่าตัวตาย

- | | |
|---|---|
| 0. ไม่มี | 1. รู้สึกชีวิตไร้ค่า |
| 2. คิดว่าตนเองน่าจะตาย หรือความคิดใด ๆ เกี่ยวกับการตายที่อาจเกิดขึ้นได้กับตนเอง | |
| 3. มีความคิดหรือทำที่จะฆ่าตัวตาย | 4. พยายามที่จะฆ่าตัวตาย (ความพยายามใด ๆ ที่รุนแรง ให้คะแนน 4) |

4. การนอนไม่หลับในช่วงต้น

- | | |
|---------------------------------|---|
| 0. ไม่มีปัญหาเข้านอนแล้วหลับยาก | 1. แจ้งว่านอนหลับยากบางครั้ง ได้แก่ นานกว่า 1/2 ชั่วโมง |
| 2. แจ้งว่านอนหลับยากทุกคืน | |

5. การนอนไม่หลับ ในช่วงกลาง

- | | |
|--|---|
| 0. ไม่มีปัญหา | 1. ผู้ป่วยแจ้งว่ากระสับกระส่ายและนอนหลับไม่สนิท ช่วงกลางคืน |
| 2. ตื่นกลางดึก หากมีถูกจากที่นอน ให้คะแนน 2 (ยกเว้นเพื่อปัสสาวะ) | |

6. การตื่นนอนเช้ากว่าปกติ

0. ไม่มีปัญหา

1. ตื่นแต่เช้ามีค แค้นนอนหลับต่อได้

2. นอนต่อไม่หลับอีก หากถูกจากเตียงไปแล้ว

7. การงานและกิจกรรม

0. ไม่มีปัญหา

1. มีความคิดและความรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมรรถภาพ, อ่อนเปลี้ย, หรือหย่อนกำลังที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ; การงาน หรืองานอดิเรก

2. หหมดความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ; งานอดิเรก หรืองานประจำ-ไม่ว่าจะทราบโดยตรงจาก การบอกเล่าของผู้ป่วย หรือทางอ้อมจากการไม่กระตือรือร้น, ดึงเลใจ และเปลี่ยนใจไปมา (ผู้ป่วยรู้สึกว่าจะต้องกระตุ้นให้ตนเองทำงานหรือกิจกรรม)

3. เวลาที่ใช้จริงในการทำกิจกรรมลดลง หรือผลงานลดลง หากอยู่ในโรงพยาบาล, ให้ คะแนน 3 ถ้าผู้ป่วยใช้เวลาต่ำกว่า 3 ชั่วโมงต่อวันในการทำกิจกรรม (งานของโรงพยาบาล หรืองานอดิเรก) ยกเว้นหน้าที่ประจำวันในโรงพยาบาล

4. หยุดทำงานเพราะการเจ็บป่วยในปัจจุบัน. หากอยู่ในโรงพยาบาล, ให้คะแนน 4 ถ้าผู้ป่วย ไม่ทำกิจกรรมอื่นนอกจากหน้าที่ประจำวันในโรงพยาบาล หรือถ้าผู้ป่วยทำหน้าที่ประจำวัน ไม่ได้หากไม่มีคนช่วย

8. อาการเรื้อรัง (ความช้าของความคิดและการพูดจา: สมาธิบกพร่อง, การเคลื่อนไหวลดลง)

0. การพูดจาและความคิดปกติ

1. มีอาการเรื้อรังเล็กน้อยขณะสัมภาษณ์

2. มีอาการเรื้อรังชัดเจนขณะสัมภาษณ์

3. สัมภาษณ์ได้อย่างลำบาก

4. อยู่นิ่งเฉยโดยสิ้นเชิง

9. อาการกระวนกระวายทั้งกายและใจ

0. ไม่มี

1. ง่วงง่วน อยู่ไม่สุข

2. เล่นมือ เล่นผม ฯลฯ

3. เดินไปมา นั่งไม่ติดที่

4. บีบมือ กัดเล็บ ดึงผม กัดริมฝีปาก

10. ความวิตกกังวลในจิตใจ

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 0. ไม่มีปัญหา | 1. รู้สึกตึงเครียด และหงุดหงิด |
| 2. กังวลในเรื่องเล็กน้อย | 3. การพูดจาหรือสีหน้ามีท่าที่ห้วนกล้าว |
| 4. แสดงความหวาดกลัว โดยไม่ต้องถาม | |

11. ความวิตกกังวลซึ่งแสดงออกทางกาย

- | | |
|---|-------------|
| 0. ไม่มี | 1. เล็กน้อย |
| 2. ปานกลาง | 3. รุนแรง |
| 4. เสื่อมสมรรถภาพ อาการร่วมด้านสรีระวิทยาของความวิตกกังวล เช่น: | |
| ระบบทางเดินอาหาร: ปากแห้ง ท้องขึ้น อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ปวดเกร็งท้อง เรอ | |
| ระบบหัวใจและหลอดเลือด: ใจเต้น ปวดศีรษะ | |
| ระบบหายใจ: หายใจหอบเร็ว ถอนหายใจ | |
| ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก | |

12. อาการทางกาย ระบบทางเดินอาหาร

- | | |
|---|---|
| 0. ไม่มี | 1. เบื่ออาหาร แต่รับประทานโดยผู้อื่นไม่ต้องคอยกระตุ้น-รู้สึกหิวในท้อง |
| 2. รับประทานอาหารหากไม่มีคนคอยกระตุ้น | |
| - ขอหรือจำต้องได้ยาระบายหรือยาเกี่ยวกับลำไส้ หรือยาสำหรับอาการของระบบทางเดินอาหาร | |

13. อาการทางกาย อาการทั่วไป

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 0. ไม่มี | 1. ตึงแขนขา หลังหรือศีรษะ ปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หดแรงแและอ่อนเพลีย |
| 2. มีอาการใด ๆ ที่ชัดเจน ให้คะแนน 2 | |

14. อาการทางระบบสืบพันธุ์

- | | |
|--|------------|
| 0. ไม่มี อาการเช่น: หดความต้องการทางเพศ, ปัญหาด้านประจำเดือน | |
| 1. เล็กน้อย | 2. ปานกลาง |

15. อาการคิดว่าตนป่วยเป็นโรคทางกาย

- 0. ไม่มี
 - 1. หมกมุ่นในตนเอง (ด้านร่างกาย)
- 2. หมกมุ่นเรื่องสุขภาพ
 - 3. แข็งถึงอาการต่าง ๆ บ่อย เรียกร้องความช่วยเหลือ ฯลฯ
- 4. มีอาการหลงผิดว่าตนป่วยเป็นโรคทางกาย

16. น้ำหนักลด เลือกข้อ ก. หรือ ข.

ก. เมื่อให้คะแนนโดยอาศัยประวัติ

- 0. ไม่มีน้ำหนักลด
- 1. อาจมีน้ำหนักลด ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการเจ็บป่วยครั้งนี้
- 2. น้ำหนักลดชัดเจน (ตามที่ผู้ป่วยบอก)
- 3. ไม่ได้ประเมิน

ข. จากการให้คะแนนประจำสัปดาห์โดยจิตแพทย์ประจำหอผู้ป่วย เมื่อช่วงวัดน้ำหนักที่ เปลี่ยนไปจริง

- 0. น้ำหนักลดน้อยกว่า 1 ปอนด์ใน 1 สัปดาห์
- 1. น้ำหนักลดมากกว่า 1 ปอนด์ใน 1 สัปดาห์
- 2. น้ำหนักลดมากกว่า 2 ปอนด์ใน 1 สัปดาห์
- 3. ไม่ได้ประเมิน

17. การยังเห็นถึงความผิดปกติของตนเอง

- 0. ยอมรับว่ากำลังซึมเศร้า และเจ็บป่วย
- 1. ยอมรับความเจ็บป่วย แต่โยงสาเหตุกับ อาหารที่เลว ดินฟ้าอากาศ
การทำงานหนัก ไวรัส การต้องการพักผ่อน ฯลฯ
- 2. ปฏิเสธการเจ็บป่วยโดยสิ้นเชิง

โปรแกรม

การบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติในการดูแลบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า

Mindfulness-Based Cognitive Therapeutic Intervention in Caring for Depression

บทนำ

ธรรมชาติของมนุษย์ คือ กายและจิต แยกกันไม่ได้ การแสดงออกทางกายเชื่อมโยงกับการทำงานของจิต ในพุทธธรรมกล่าวไว้ว่า “มีทั้งกายและใจจึงจะเป็นชีวิต กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติและประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงดำรงอยู่ได้ด้วยดี” (พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 24) การอยู่ร่วมกันของกายกับจิตมีความลำบากเพิ่มขึ้น เมื่อนมนุษย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์ก็มีความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวหรือการจัดการสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วยจากคำสั่งของจิต เมื่อความลำบากเพิ่มขึ้น ก็มีโอกาสนำไปสู่ปัญหาการดำรงชีวิต เกิดความไม่สมดุล ปัญหาสุขภาพกายเสื่อมทราม จิตไม่เป็นสุข ทุกข์ ซึมเศร้า ดังนั้นการเข้าไปช่วยให้บุคคลมีวิธีการจัดการกับการทำงานของจิต เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี เมื่อกายไม่เสื่อมทราม จิตก็มีโอกาสเป็นสุขและสงบ การเจริญสติเพื่อให้เกิดความรู้ โดยการเข้าไประลึกถึงธรรมชาติร่างกายและจิตใจตามที่มันเป็นจริงไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นใด (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2542, หน้า 172) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้กายและใจทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกัน

สำหรับทางด้านการพยาบาลมีนักทฤษฎีการพยาบาลหลายท่านที่มีมุมมองเกี่ยวกับมนุษย์ในลักษณะที่เป็นองค์รวม (Holistic) คือประกอบด้วยกายและจิต ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีการดูแลมนุษย์ของวัตสัน (Watson's Theory of Human Care) มาเป็นกรอบแนวคิดหลักเพื่อบริการในงานวิจัยครั้งนี้ วัตสันให้ความหมายของมนุษย์ว่ามีองค์ประกอบคือ กาย จิต และจิตวิญญาณ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สิ่งที่อยู่รอบล้อมมนุษย์แต่ละคนไม่เหมือนกัน แล้วแต่ว่าแต่ละคนจะเผชิญสนามปรากฏการณ์ (Phenomenal Field) ของชีวิตมาอย่างไร การรับรู้สิ่งที่เข้ามาในชีวิตจึงไม่เหมือนกัน และส่วนที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ คือ จิตวิญญาณ (Spiritual Self) ที่เป็นแหล่งเกิดความตระหนักรู้ภายใน (Alligood & Tomey, 2002 citing Watson, 1999) ภาวะสุขภาพ (Health) ตามศาสตร์แห่งการดูแลมนุษย์พิจารณาได้จากความสอดคล้องกลมกลืนภายในของกาย จิต และจิตวิญญาณ (Harmony within the Mind, Body, and Soul) ความสอดคล้องกลมกลืนกันของตัวตนที่ได้จากประสบการณ์และการรับรู้ (Congruence between the Self as Perceived “I” and the Self as Experienced “Me” หรือ I = Me) ความไม่กลมกลืนนำไปสู่ความเจ็บป่วย และในที่สุดความเจ็บป่วยนั้นอาจนำไปสู่การเกิดโรค (I ≠ Me) เป้าหมายของการพยาบาล เป็นการใช้กระบวนการระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ในการช่วยให้บุคคลเกิดความกลมกลืนภายในของกาย จิต และจิตวิญญาณ

ปกป้อง ทำให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น (หรือภาวะเหนือปัญหาหรือความเจ็บป่วย) และดำรงรักษาไว้ ซึ่งศักดิ์ศรีของมนุษย์และความเป็นมนุษย์ของบุคคล ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการพยาบาล คือ บุคคลเกิดความรู้จักตนเอง เคารพตนเอง การเยียวยาด้วยตนเอง และกระบวนการดูแลตนเอง (Watson, 1988, pp. 47-55 อ้างถึงใน สายใจ พัวพันธ์, 2548)

การบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติในการดูแลบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า (Mindfulness-Based Cognitive Therapeutic Intervention in Caring for Depression) พัฒนามาจากการบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy or MBCT) ที่สร้างโดย ซีกัล, วิลเลียมส์ และทีสเดล (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) เป็นการบำบัดสำหรับผู้ป่วยซึมเศร้าด้วยการบูรณาการ 2 แนวคิดหลักเข้าด้วยกัน กล่าวคือ แนวคิดที่ 1 เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการใช้สติในการบำบัดเพื่อลดความเครียดของ จอห์น กาบัต ซิน (Kabat-Zinn, 1990) และแนวคิดที่ 2 คือแนวคิดของการบำบัดทางแบบพุทธปรัชญาหรือใช้การนึกคิด โดยผู้วิจัยพัฒนาให้เป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับการพยาบาลตามแนวคิดทฤษฎีการดูแลมนุษย์ของวัตสัน ซึ่งมีเป้าหมายของการพยาบาล เป็นการใช้กระบวนการระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ในการช่วยให้บุคคลเกิดความกลมกลืนภายในของกาย จิต และวิญญาณ ปกป้อง ทำให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น (หรือภาวะเหนือปัญหาหรือความเจ็บป่วย) และดำรงรักษาไว้ซึ่งศักดิ์ศรีของมนุษย์และความเป็นมนุษย์ของบุคคล ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการพยาบาลด้วย คือบุคคลเกิดความรู้จักตนเอง เคารพตนเอง การเยียวยาด้วยตนเอง และกระบวนการดูแลตนเอง การปฏิบัติการพยาบาล (Intervention) จะเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย อย่างมนุษย์กับมนุษย์ที่ต่างก็มีสนามปรากฏการณ์ของตน โดยพยาบาลจำเป็นต้องใช้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ปฏิกริยาตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นหรือต่อสิ่งที่ผู้ป่วยรับรู้ว่าเป็นปัญหาหรือเป็นสิ่งที่คุกคาม ความรู้ที่ใช้ในการทำความเข้าใจความต้องการของบุคคล ความรู้ที่ใช้ในการตอบสนองความต้องการของบุคคล ความรู้เกี่ยวกับตนเอง (ความเข้มแข็งและข้อจำกัดของตนเอง) การตีความหมายสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุดสำหรับการปฏิบัติการก็คือ ความตั้งใจ ความเต็มใจ และการลงมือกระทำจริง (ตามที่ตั้งใจ)

ลักษณะของโปรแกรมนี้เป็นการช่วยให้บุคคลเรียนรู้เข้าใจกระบวนการที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า สนับสนุนให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ตามที่เป็นจริง มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความสอดคล้องกันระหว่างตัวตนที่เขารับรู้และตัวตนที่ประสบจริง คือ “ฉันเป็นฉัน” (I = Me) การฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้จิตใจไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์ ความรู้สึก หรือความคิด แต่อยู่ในภาวะของกายและจิตที่สมดุล กายและใจทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกัน สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา และดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมเพื่อฝึกให้บุคคลมีสติ คิดและรับรู้สถานการณ์ตามที่เป็นจริง รู้เท่าทันการทำงานของจิตได้ รู้เท่าทันว่าการไม่คิดลบ ไม่คิดเกินจากความจริง จะทำให้จิตเป็นสุข ภายไม่เดือดร้อน ซึ่งเป็นการปรับความคิดของคนจากการฝึกสมาธิและสติเป็นหลัก และจาก คำกล่าวของ พระธรรมปิฎก (2546, หน้า 836) ว่า “สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ” นั่นคือการฝึกสมาธิเพื่อประโยชน์ในการตามรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน การมีสมาธิแน่วแน่ เป็นเงื่อนไขที่สำคัญของการฝึกสติ โปรแกรมการบำบัดนี้จึงมีกิจกรรมการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานร่วมด้วยตลอด ทุกครั้ง และผลจากการบูรณาการทฤษฎีการดูแลมนุษย์ของวัดสัน มีถึงสำคัญที่เกิดขึ้นตลอดการทำ กลุ่มนั้นคือ พฤติกรรมการดูแล (Caring Behavior) ระหว่างผู้บำบัดกับสมาชิกในกลุ่ม เป็นรูป การดูแลที่เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิก ถ้ายทอดซึ่งกันและกันจนเกิดเป็นพฤติกรรมการ ดูแลระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง (Transpersonal Behavior) ส่งเสริมประสิทธิภาพของกลุ่มให้ดีขึ้น โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 1: เรียนรู้จากความเคยชินหรือนิสัยเดิม (Automatic Pilot)

นิสัย ตามความหมายในพจนานุกรมหมายถึง “ความประพฤติที่เคยชิน”

(ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 593) ในสารานุกรมของคาทอลิกให้ความหมายของ “นิสัย” ว่าเป็นผลของการกระทำที่เกิดขึ้น ๆ จนเป็นแบบแผนการกระทำของบุคคลนั้น (Catholic Encyclopedia, 2005) มาโนช หล่อตระกูล (2546) กล่าวว่า “นิสัย” หมายถึง การกระทำที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จนเป็น ความคุ้นเคย จากความหมายของนิสัยพบว่าขณะที่บุคคลทำอะไร ๆ ด้วยความเคยชินหรือนิสัย เดิม มีโอกาสค่อนข้างสูงที่บุคคลจะมองไม่เห็น สังเกตไม่ได้ ขาดความใส่ใจในรายละเอียดที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น การกระทำตามความเคยชิน อาจมีการสร้างนิสัยหรือความเคยชินที่ซ้อนขึ้นมา นั่นคือ เคยชินกับการ ไม่ตระหนักว่ามีอะไรเกิดขึ้นจริง ณ เวลานั้น ซึ่งอาจทำให้เรื่องดี ๆ สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น จริงและเสมอ ๆ ถูกมองข้ามไป เช่น คู่สามีภรรยาที่อยู่ด้วยกันมานาน โดยภรรยาเป็นฝ่ายปรนนิบัติ ดูแลสามีในหลาย ๆ เรื่องอย่างดีเลิศ แต่สามีไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ที่ภรรยาทำให้นี้เนื่องจากเป็น ความเคยชินที่ได้รับมาเป็นเวลานาน สิ่งดี ๆ ต่าง ๆ จึงถูกมองข้ามไป บุคคลมักจะรู้ตัวก็เมื่อการ กระทำนั้นถูกขัดจังหวะหรือมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น เช่นดังตัวอย่างสามีภรรยาที่กล่าวข้างต้น ถ้าเกิด เหตุการณ์ที่ทำให้การกระทำนั้นถูกขัดจังหวะ เช่น ภรรยาได้จากไปโดยไม่กลับมาอีก ถึงเวลานั้น สามีจะตระหนักได้ถึงสิ่งดี ๆ ที่ภรรยาทำให้มาตลอดอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น หรืออีกตัวอย่างของ การกระทำที่เป็นประจำจนเป็นความเคยชินกับการไม่ตระหนัก รู้ เช่น การแต่งหน้าของสตรีใน

ตอนเช้าก่อนออกไปทำงาน การทำอยู่ทุก ๆ วันจนเป็นความเคยชินเมื่อมีเหตุการณ์อื่น ๆ เข้ามาแทรก โดยไม่ได้คาดหมาย หลายครั้งที่พบว่าบุคคลหลงลืมขั้นตอนการแต่งหน้าของตนเองบางขั้นตอนไป โดยไม่รู้ตัว กล่าวโดยสรุปการกระทำตามความเคยชินอาจทำให้บุคคลขาดความพร้อมที่จะรับมือกับ เรื่องอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากความคาดหวังหรือจากอำนาจการควบคุมของตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจ และเริ่มเรียนรู้จากพฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลกระทำอยู่เสมอ โดยที่ไม่ได้มีการตระหนักถึงพฤติกรรมหรือการกระทำนั้น ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น หรือที่เรียกว่าความเคยชินหรือนิสัยเดิม (Automatic Pilot)

2. เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายของการมีสติ (Mindfulness) และเริ่มฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน
กิจกรรม

1. บทนำเข้าสู่แบบฝึกหัด 15 นาที
2. การฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน 40 นาที
3. การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ 15 นาที
4. บทสรุปและการบ้าน 20 นาที

1.1 บทนำเข้าสู่แบบฝึกหัด 15 นาที

กล่าวนำเข้าสู่แบบฝึกหัดตามบทนำที่กล่าวข้างต้น

1.2 การฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน (Basic Meditation Practice): 40 นาที

ดังกล่าวข้างต้นเกี่ยวกับการกระทำด้วยความเคยชินหรือตามนิสัยเดิม ๆ นั้นแสดงถึง ความจำเป็นที่ต้องสร้างนิสัยใหม่ การฝึกตนเองให้กระทำการต่าง ๆ ราวกับไม่เคยทำมาก่อน แม้ว่า จะเคยทำสิ่งนั้น ๆ มาแล้วก็ตาม เป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกสติ แบบฝึกหัดนี้ดัดแปลงมาจาก สายใจ พัวพันธ์ (2544) และ กาบัต-ซินน์ (Kabat-Zinn, 1990) ด้วยการให้สมาธิกัณธระกำ 2 ครั้งและ อภิปรายประสบการณ์การกัณธระกำ ขั้นตอนของแบบฝึกหัดมีดังนี้

ขั้นที่ 1: การกัณธระกำครั้งที่ 1 ให้สมาธิกัณธระกำ โดยให้กัณธตามที่เคยทำเป็นประจำ แล้วสอบถามสิ่งที่ทำความรู้สึก และสิ่งที่สมาธิสังเกตได้ อภิปรายร่วมกัน

ขั้นที่ 2: การกัณธระกำครั้งที่ 2 ครั้งนี้ให้สมาธิสมมุติตัวเองว่าเพิ่งมาจากต่างดาว ไม่เคยเห็นสิ่งนี้มาก่อนในชีวิต และเริ่มทำตามขั้นตอน ช่วงระหว่างแต่ละขั้นตอนมีการหยุด พิจารณาทุก 10 วินาที รายละเอียดตามคู่มือผู้บำบัดเรื่องที่ 1

อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความแตกต่างของการกัณธระกำทั้ง 2 ครั้ง โดยเน้น ประสบการณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่สังเกตได้จากการกัณ

ขั้นที่ 3: อภิปรายเปรียบเทียบการกัณระกัณครั้งที่ 1 กับการกระทำตามความเคยชินและการกัณระกัณครั้งที่ 2 กับการกระทำอย่างรู้ตัวหรือมีการตระหนักรู้ กระตุ้นให้สมาชิกเปรียบเทียบการกัณระกัณกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนทำเป็นประจำ ในชีวิตประจำวันแต่ละคนต่างมีกิจกรรมมากมายหลายอย่างที่ทำเป็นประจำ ทำบ่อย ๆ เหมือนการกัณระกัณครั้งแรก เช่น การแปรงฟัน การอาบน้ำ การแต่งตัว ดังนั้นการกัณระกัณครั้งที่ 2 จะช่วยให้สมาชิกมองเห็นว่า สมาชิกสามารถฝึกมีสมาธิได้จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำเป็นประจำ

แ่งคิดและแ่งมุมเพื่อการเรียนรู้:

ให้สมาชิกเลือกกิจกรรมที่ทำเป็นประจำมา 1 กิจกรรม แล้วอภิปรายเปรียบเทียบกับการกัณระกัณ

1.3 การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ (Breathing Meditation): 15 นาที

การหายใจเป็นสิ่งที่ทุกคนทำอยู่ตลอดเวลา (เกินกว่าจะใช้คำว่าเป็นประจำ) แต่มีน้อยคนที่จะรู้ว่าตนเป็นอย่างไรขณะหายใจอยู่และในขณะที่ปกติสุข จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น เช่นเมื่อเหนื่อย โกรธ หรือมีอาการอุดกัณของทางเดินหายใจ เพราะฉะนั้นการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจก็เป็นกิจกรรมที่สำคัญสำหรับการฝึกสร้างนิสัยใหม่ คือฝึกให้รู้ตัวขณะที่กำลังหายใจอยู่ นำไปสู่การเกิดสติได้ในที่สุด

การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจครั้งนี้ เป็นการเน้นเรื่องการมีใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ในทางพุทธศาสนาตรงกับคำว่า อานาปานสติ คือ การระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกในปัจจุบันแต่ละขณะ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2548) ได้อธิบายความว่า โดยปกติณัณ ถ้าเราระลึกถึงอะไรอยู่ ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เรียกว่า อานาปานสติ เช่นการกำหนดลมหายใจขณะยืน เดิน นอน นั่ง เป็นต้น สำหรับการฝึกในโปรแกรมนี้เป็นการกำหนดในอิริยาบถนั่ง ดังนั้นรายละเอียดตามคู่มือผู้บำบดัณเรื่องที่ 2

แ่งคิดและแ่งมุมเพื่อการเรียนรู้:

กระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกมีสมาธิกับลมหายใจ

1.4 บทสรุปและการบ้าน 20 นาที

แบบฝึกหัดในกิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 1 นี้เป็นการให้สมาชิกได้ฝึกการเรียนรู้จากความเคยชินหรือนิสัณเดิม ๆ นั่นคือการทำความรู้จักับสนามปรากฏการณ์ของแต่ละบุคคลตามแนวคิดของวัตสัน สร้างกิจกรรมให้สมาชิกมองเห็นความแตกต่างระหว่างการกระทำด้วยความเคยชินกับการกระทำที่ไม่ได้ทำความเคยชินหรือด้วยการตระหนักรู้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการทำความรู้จักับคำว่า “สติ” เป็นจุดเริ่มต้นของการเพิ่มการตระหนักรู้ให้มากพอที่จะเปลี่ยนนิสัณเดิม ๆ เป็นนิสัณใหม่ให้มีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำเป็นประจำ คือรู้ตัวองกำลังทำอะไรอยู่

การมีความตระหนักรู้ใน ความคิด ความรู้สึก และสัมผัสทางกาย จากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่ง ทำให้บุคคลมีทางเลือกและมีอิสระเพิ่มมากขึ้น ไม่ทำอะไรตามความเคยชินหรือความคิดเดิม ๆ ที่เป็นสาเหตุของปัญหาเหมือนในอดีตที่ผ่านมา หากฝึกเช่นนี้อยู่เรื่อย ๆ นิสัยใหม่ก็จะเกิดขึ้น

การบ้านครั้งที่ 1

1. ฝึกสมาธิด้วยลมหายใจวันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที ฝึกตามที่ได้รับการฝึกจากผู้บำบัด ให้พยายามตามรู้ทุกครั้งที่จิตไม่อยู่กับลมหายใจ พยายามไม่ตัดสินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดหรือล้มเหลว ฝึกแล้วเป็นอย่างไรให้บันทึกลงในแบบบันทึก ในคู่มือการบ้านครั้งที่ 1
2. ฝึกสมาธิกับกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ เลือกกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันมา 1 กิจกรรม เช่น การแปรงฟัน การอาบน้ำ การล้างจาน และการแต่งตัว เป็นต้น

กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 2: เรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับอุปสรรค (Dealing with Barriers)

สิ่งที่มีอิทธิพลที่ทำให้บุคคลไม่อยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่ก็คือความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำหรือประสบกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นความคาดหวัง เป็นการตัดสินเรื่องราวหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ติดมากับสิ่งที่เคยเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อไม่เป็นไปตามที่คาด ที่คิดว่าจะเกิด บุคคลก็มักเกิดความคิดและรู้สึกว่ามันไม่ควรจะเกิดเช่นนี้ มันไม่ดีพอ ซึ่งการตัดสินนี้เป็นตัวส่งผลให้เกิดผลทางความคิดที่เป็นการตำหนิตนเอง เป็นการตัดสินไปตามนิสัยเดิมหรือตามความต้องการที่จะให้สิ่งนั้นเป็นมากกว่าที่เป็นจริง นำไปสู่การสูญเสียการตระหนักรู้ในขณะนั้น อิสระในการคิดก็จะลดลง การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจเป็นการฝึกตามความคิดและอารมณ์ของตนเองให้ทัน ทำให้มีโอกาสดูใจและตระหนักรู้มากขึ้น ณ ขณะนั้นโดยไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นอยู่ กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 2 เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับอุปสรรคที่สำคัญของการเกิดสติ คือ การคิดที่เกินไปจากความจริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดเรียนรู้ว่าเมื่อมีสิ่งเร้าเกิดขึ้น จิตมีการทำงานอย่างไรและทำความเข้าใจเกี่ยวกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการฝึกสติ
 2. ทำความเข้าใจในอุปสรรคนั้น และฝึกการจัดการกับอุปสรรคอย่างถูกวิธี
- กิจกรรม**
1. การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ 15 นาที

2. ทบทวนการบ้าน 10 นาที
3. ทำความรู้จักความคิดและความรู้สึก 20 นาที
4. ปฏิบัติธรรมสิ่งดี ๆ ในชีวิต 10 นาที
5. การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว 20 นาที
6. บทสรุปและการบ้าน 15 นาที

2.1 การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ (Breathing Meditation): 15 นาที

การฝึกสมาธิกับลมหายใจในครั้งนี้ โดยใช้คู่มือการฝึกสมาธิกับลมหายใจ เน้นให้สมาธิสังเกตอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะทำการฝึก

2.2 ทบทวนการบ้าน: 10 นาที

ทบทวนการบ้านของ กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 1 เรื่องการฝึกสมาธิกับลมหายใจ และกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำการบ้านและการฝึกสมาธิด้วยตนเอง ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกของสมาชิกแต่ละคน

ผู้บำบัดสรุปประสบการณ์ ปัญหาและอุปสรรคของการทำการบ้านและการฝึกสมาธิด้วยตนเอง โดยเน้นที่ความแตกต่างระหว่างประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกและประสบการณ์เดิม (ทำตามความเคยชิน) และอุปสรรคจากการฝึก

2.3 ทำความรู้จักความคิดและความรู้สึก (Knowing your Thought and Feeling): 20 นาที

ซีกัล, วิลเลียมส์ และทีสเดิล (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) ได้ทดลองใช้สถานการณ์จำลองเรื่อง “ท่องไปบนถนนคนเดิน” (Walking Down The Street) เป็นเครื่องมือให้บุคคลรู้จักความคิด และความรู้สึกของตน โดยผู้บำบัดจะเป็นผู้เล่าสถานการณ์จำลองและสมาชิกหลับตาฟังอย่างเงียบ ๆ จินตนาการตามที่ได้ยิน หลังจากนั้นให้สมาชิกลืมตา และเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาตอบสนองด้านร่างกายที่เกิดขึ้นขณะฟัง

สถานการณ์เรื่อง “ท่องไปบนถนนคนเดิน”

“คุณกำลังเดินอยู่บนถนน อีกฝั่งตรงข้ามกับถนน คุณเห็นใครบางคนที่คุณรู้จัก คุณยิ้ม และโบกมือทักทายเขา แต่ใครคนนั้นได้เดินผ่านไปโดยไม่สังเกตเห็นว่าคุณยิ้มให้และโบกมือทักทายเขา”

ผู้บำบัดนำหลักการของการบำบัดแบบพุทธิปัญญาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy หรือ CBT) และการฝึกสติ (Mindfulness Practice) มาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างร่างกายและจิตใจ ซึ่งในที่นี้คือความคิด เข้าใจถึงอิทธิพลของกายและความคิดที่มีผลต่อกัน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ภาวะซึมเศร้าหรืออารมณ์เศร้าเป็นภาวะหนึ่งที่เป็นผลลัพธ์ของความคิด กล่าวคือใน ทฤษฎีทางพุทธิปัญญา (Cognitive Theory) เชื่อว่า

พยาธิสภาพทางจิตถูกกระตุ้นโดย โครงสร้างความคิดที่บิดเบือน (Maladaptive Self-Schemas) เป็นความคิดที่เชื่อว่าเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต โครงสร้างความคิดที่บิดเบือน เป็นปัจจัยทำให้เกิดเหตุการณ์ที่บิดเบือนไปในวิถีทางที่เป็นลบจนเกิดการเจ็บป่วยทางจิตตามมาโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า การพัฒนาสติช่วยสอนให้บุคคลพัฒนาเรื่องการตระหนักรู้ใน โครงสร้างความคิดที่บิดเบือน ทำความเข้าใจ ตามความคิดได้ทันและเห็นในสิ่งที่ เป็นจริง อาจกล่าวอย่างง่าย ๆ ได้ว่า ความคิดของคนต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นความคิดตามที่ตนเองรับรู้ ถ้ามีความคิดลบ เกิดความคิดไปด้านลบ เป็นผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมในด้านลบ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาการเตือนขั้นต้นของภาวะ ซึมเศร้า ในขณะเดียวกันความคิดบวก จะให้ผลตอบสนองในทางบวกเช่นกัน (จินทิมา องค์ไวยธิต, 2545; จำลอง คิชยวณิช และพริ้มเพรา คิชยวณิช, 2547) เมื่อบุคคลเข้าใจโครงสร้าง ความคิดที่บิดเบือนนี้ บุคคลจะมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ (วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์) คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย การฝึกให้บุคคลมีสติ รับรู้กับสิ่งกระตุ้นตามจริง ณ ขณะนั้น มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยจิตว่าง เป็นผลให้คนเชื่ออย่างที่เขาเห็น ไม่ได้เชื่ออย่างที่คิด อารมณ์และพฤติกรรมในด้านลบก็จะไม่เกิดขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2544; พระธรรมปิฎก, 2546)

แก้มิดและแก้มุมเพื่อการเรียนรู้: ผู้นำบัดกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ความคิด ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นอย่างไร ขณะที่ได้ยินเรื่อง “ท่องไปบนถนนคนเดิน”
2. คิดอย่างไรกับคำกล่าวที่ว่า กายและจิตเชื่อมโยงกันและยากที่จะแยกออกจากกัน
3. การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2.4 ปฏิทินสะสมสิ่งดี ๆ ในชีวิต (Pleasant Events Calendar): 10 นาที

ปฏิทินสะสมสิ่งดี ๆ ในชีวิต เป็นการมองย้อนกลับไปว่าเกิดอะไรขึ้นในแต่ละวัน ฝึกให้ สมาชิกตามดูความคิดตัวเองให้ทัน รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น ณ ขณะหนึ่ง ๆ เมื่อมีสิ่งเร้าที่มากกระทบ เป็นการเสริมทักษะให้เกิดความไวขึ้นในการตระหนักรู้ ผู้นำบัดกระตุ้นให้ สมาชิกทบทวนถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน หากสมาชิกคนใด ไม่สามารถบอกถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ผู้นำบัดชักชวนให้สมาชิกคนนั้นและในกลุ่มช่วยกันค้นหา ความดี/ แก้มิดของสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้ากลุ่ม การฝึกนี้จะเป็นการช่วยให้สมาชิกได้สังเกตเห็น ความจริงที่ว่า สิ่งที่ดี ๆ ก็สามารถเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

2.5 การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว (Meditation in Motion): 20 นาที

ร่างกายเปรียบเหมือนหน้าต่างของจิตใจ สถานการณ์เรื่อง “ท่องไปบนถนนคนเดิน” และปฏิทินสะสมสิ่งดี ๆ ในชีวิต เป็นแบบฝึกหัดที่เปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึง

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อสมาชิกอยู่ในสภาวะที่แตกต่างกันไป เมื่อคิดไปในทางไม่ดีร่างกายก็มีปฏิกิริยาอย่างหนึ่งที่แตกต่างไปจากเมื่อคิดถึงสิ่งดี ๆ สวยาม ชีก็ล, วิลเลียมส์ และทีสเดล (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) กล่าวว่า ความพยายามทำให้เกิดการตระหนักรู้ทางร่างกายนั้น เกิดผลประโยชน์ต่อผู้ฝึก 2 ประการ คือ

1. การฝึกตระหนักรู้ในสิ่งที่ไม่เคยให้ความสนใจมาก่อน (สิ่งที่ทำงานเป็นนิสัยหรือความเคยชิน) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยใหม่
2. การฝึกตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกเลือกที่จะคิดหรือรู้สึกในแบบอย่างที่ไม่ทำให้เกิดความตึงเครียด เช่น รู้ว่าเมื่อคิดในแง่ไม่ดีสีหน้าก็จะบึ้งตึง เมื่อมีอารมณ์เศร้าสีหน้าก็จะหมองเศร้า ไม่อยากรับประทานอาหาร อยากร้องไห้ ไม่อยากพูดกับใคร การฝึกจะทำให้เกิดการเรียนรู้และหาทางเลือกใหม่

การฝึกสมาธิกับลมหายใจ ช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้สภาวะของร่างกายจากการไม่เคลื่อนไหว อย่างไรก็ตามบุคคลส่วนใหญ่พบว่าการเพ่งความสนใจไปตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นการฝึกที่ง่ายกว่า การฝึกสมาธิจากการเคลื่อนไหวของร่างกายก็มีหลายวิธี เช่น การเดินสมาธิ (เดินจงกรม) การฝึกโยคะ การรำมวยจีน เป็นต้น ในโปรแกรมนี้จะเลือกใช้การฝึกซึ่งทำพื้นฐาน รายละเอียดของท่าการฝึกซึ่งในคู่มือการบ้านครั้งที่ 2

2.6 บทสรุปและการบ้าน 15 นาที

เป้าหมายของโปรแกรมครั้งนี้เน้นเรื่องการเรียนรู้ เข้าใจ และจัดการกับอุปสรรคที่มีอิทธิพลในการดึงให้บุคคลออกมาจากการเป็นปัจเจก เป็นผลให้สูญเสียการตระหนักรู้ นั่นหมายถึงบุคคลอยู่ในภาวะ “ฉันไม่ใช่ฉัน” เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่เคยเกิด บุคคลจะทำการตัดสิน เช่นตัดสินว่า มันไม่ควรจะเกิดเช่นนี้ มันไม่ดีพอ มันไม่ใช่สิ่งที่ตนคาดหวังหรือต้องการ ซึ่งการตัดสินนี้อาจส่งผลให้เกิดความคิดตำหนิตนเองหรือผู้อื่น ความคิดลบหรืออารมณ์และพฤติกรรมในทางลบอาจเกิดขึ้น เช่น อารมณ์ซึมเศร้า มีพฤติกรรมเก็บตัวอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เป็นต้น จากแบบฝึกหัดเรื่อง “ท่องไปบนถนนคนเดียว” ทำให้สมาชิกเห็นภาพชัดเจน รู้จักและเข้าใจอุปสรรคได้ชัดเจน ถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันของร่างกายและความคิดหรือจิตใจ การจัดการกับความคิดและความรู้สึกในทางลบที่สำคัญคือ การตระหนักรู้ให้ได้ก่อน รับรู้สถานการณ์ขณะนั้นตามจริงด้วยการไม่ตัดสิน เมื่อรับรู้ก็สามารถคิดอย่างมีอิสระ มีทางเลือกในการคิดเพิ่มขึ้น นอกเหนือไปจากการคิดแบบเดิม ๆ การฝึกสมาธิกับลมหายใจ การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว การฝึกตามความคิดและอารมณ์ของตนเองให้ทัน เป็นการสร้างโอกาสให้ฝึกการตระหนักรู้มากขึ้น ขณะนั้นโดยไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ เป็นการพัฒนาศติ ไม่เกิดอารมณ์ด้านลบ ภายและจิตใจเป็นสุข

การบ้านครั้งที่ 2

1. ฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว คือการฝึกชี่กง ประมาณ 10-15 นาทีวันละ 1 ครั้ง
บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นขณะฝึกและหลังฝึกในแบบบันทึกในคู่มือการบ้านครั้งที่ 2
2. บันทึกลงในปฏิทินสะสมสิ่งดี ๆ เลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้สมาชิกรู้สึกดี มีความสุข ลงในแบบบันทึกในคู่มือการบ้านครั้งที่ 2 บรรยายรายละเอียดของเหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ให้บันทึกทันทีที่คุณรู้สึก ถ้าเป็นไปได้ ใช้คำพูดตามที่คุณคิดหรือรู้สึกจริง ตามธรรมชาติโดยไม่ต้องปรุงแต่งใด ๆ
3. ฝึกสมาธิกับกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ เลือกกิจกรรมใหม่ ที่เป็นกิจวัตรประจำวันของคุณเพื่อฝึกการมีสติ เช่น แปร่งฟัน ถ้างา นวดน้ำมัน เป็นต้น

กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 3: การอยู่กับปัจจุบัน (Staying Present)

บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าจากเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต บ่อยครั้งที่พบว่าบุคคลเหล่านั้นยังใช้เวลาและพลังงานเป็นอย่างมากในการครุ่นคิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว ในบางครั้ง ณ ปัจจุบันในวันนี้ความรู้สึกดีขึ้นเล็กน้อยเมื่อเทียบกับเมื่อวาน แต่บุคคลเหล่านั้นยังคงรู้สึกแย่มากกว่าเมื่อเทียบกับสัปดาห์ที่ผ่านมา หรือในบางครั้งแม้อารมณ์ซึมเศร้าจะหายไปนานแล้ว ก็มีโอกาสจะกลับมาได้อีกถ้าบุคคลนั้นได้ย้อนคิดถึงเรื่องราวในอดีตที่เป็นสาเหตุของความซึมเศร้านั้น การครุ่นคิดถึงเรื่องราวในอดีตตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น การคิดภาพฝันในอนาคต หรือการกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เหล่านี้คือธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความคิดที่อยู่ภายใต้อิทธิพลของความอยากหรือค้นหา หรือพูดอย่างภาษาสมัยใหม่ว่า ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ ส่วนความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นการคิดด้วยการใช้ความรู้ หรือคิดด้วยการใช้ปัญญา เป็นการคิดดี คิดชอบ ไม่คิดลบไม่ว่าจะเป็นการคิดในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ตาม (พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 703)

แบบฝึกหัดนี้เป็นเรื่องราวของการฝึกให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังความไวต่อความรู้สึกตนเองและผู้อื่นนำไปสู่การยอมรับตนเองและเข้าใจตนเอง ในปัจจัยที่ 3 ในปัจจัยการดูแล 10 ประการตามแนวคิดของวัดสัน (Sisca, 1989 อ้างถึงใน สายใจ พัวพันธ์, 2548) การตระหนักรู้กับปัจจุบัน เป็นหลักสำคัญของการพัฒนาสติให้มีสติตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เป็นอยู่หรือกระทำอยู่ในขณะนั้น ๆ ไม่ติดข้องอยู่กับอารมณ์ที่ล่วงไปแล้ว ไม่ลอยคว้างไปข้างหน้า ไม่เลื่อนไหลถอยลงสู่อดีต ไม่เลื่อนลอยไปในอนาคต เป็นการอยู่ด้วยปัญญาทำให้พ้นจากอาการต่าง ๆ ของความทุกข์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ได้มีการเรียนรู้กับการอยู่กับปัจจุบัน เน้นการตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น
2. เพื่อเน้นเทคนิคการฝึกสติที่ใช้ลมหายใจกำกับ

กิจกรรม

1. การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ 15 นาที
2. ทบทวนการบ้าน 10 นาที
3. ฝึกเห็นอย่างที่เราเห็น ได้ยินอย่างที่เราได้ยิน 20 นาที
4. ปฏิบัติเตือนใจด้วยปฏิภูม 10 นาที
5. เพิ่มพื้นที่ชีวิตที่มีสติด้วย 3 นาทีของลมหายใจ 20 นาที
6. บทสรุปและการบ้าน 15 นาที

3.1 การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ (Breathing Meditation): 15 นาที

ฝึกสมาธิด้วยลมหายใจตามแบบที่ฝึกในข้อ 1.3 เน้นเรื่องการอยู่กับปัจจุบัน

3.2 ทบทวนการบ้าน 10 นาที

ทบทวนการบ้านของ กิจกรรมทางการแพทย์ครั้งที่ 2 เรื่องการฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว การทำปฏิทินสะสมสิ่งดีและกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำการบ้านและการฝึกสมาธิด้วยตนเอง ปัญหาและอุปสรรคจากการฝึกของสมาชิกแต่ละคน ผู้บังคับกระตุ้นให้สมาชิกพิจารณาว่าประสบการณ์ใดที่สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้และได้อย่างไร ผู้บังคับสรุปประสบการณ์ของสมาชิก คุณค่าที่ได้รับ ปัญหาและอุปสรรคของการทำการบ้านและการฝึกสมาธิด้วยตนเอง

3.3 ฝึกเห็นอย่างที่เราเห็น ได้ยินอย่างที่เราได้ยิน (Five-Minute “Seeing” or “Hearing” Exercise): 20 นาที

ให้สมาชิกใช้เวลา 5 นาทีมองวัตถุที่ผู้บังคับเตรียมไว้ คือ พวงมาลัย ให้มองด้วยความตั้งใจให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แล้วให้สมาชิกบอกว่าสิ่งที่เห็นคืออะไร ตามความคิดของตน แจ้งคิดและแจ้งมุมเพื่อการเรียนรู้: ผู้บังคับกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก เมื่อมอง “พวงมาลัย”
2. ประโยชน์ของกิจกรรมต่อชีวิตประจำวันและกิจกรรมที่ทำเป็นประจำเป็นอย่างไร

ประเด็นสำคัญของแบบฝึกหัดนี้ ผู้บังคับชี้ให้สมาชิกแยกความแตกต่างของการมองเห็นที่มี ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้เข้ามาร่วมด้วย เป็นการมองเห็นที่ไม่เป็นปัจจุบัน ไม่เห็นอย่างที่เราเห็นจริง ๆ สิ่งที่ได้จากการมองนั้นจะถูกแปรรูปไปตามการรับรู้ ประสบการณ์ (ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับของสิ่งนั้น) ของผู้มอง การมองเช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อความสมดุลทาง

จิตใจได้ ตัวอย่างเช่น การมองตุ๊กตาหมีที่อดีตแฟนเป็นผู้ซื้อให้ ขณะที่มองก็ครุ่นคิดถึงเรื่องราวในอดีตที่เกี่ยวกับแฟน โยงใยถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องเลิกรากัน และจบลงที่อารมณ์ซึมเศร้า เป็นต้น การมองเห็นแบบมีสติ เป็นการมองให้เห็นอย่างที่ปรากฏแก่สายตา ซึ่งจะทำให้เห็นรายละเอียดของสิ่งที่เห็น ได้แก่เห็น รูปร่าง สี รูปแบบ ลักษณะ การเคลื่อนไหว เป็นข้อมูลที่ไม่มีความคิด อารมณ์ และความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นจิตใจของคนนั้นก็ยังคงอยู่ในสถานะที่สมดุลเหมือนเดิม

ในการทำงานเดียวกันกับการได้ยิน การได้กลิ่น การได้รับรู้รสชาติด้วยลิ้น การรับสัมผัสทางกาย การรับสัมผัสที่กระทบทางใจ จากอวัยวะรับสัมผัสที่ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ใช้หลักของการอยู่กับปัจจุบันเช่นเดียวกับตัวอย่างแบบฝึกหัดที่ฝึกไป การรับสัมผัสด้วยอวัยวะต่าง ๆ ดังกล่าวด้วยหลักที่อยู่กับปัจจุบัน ก็จะรับสัมผัสแบบมีสติ แบบธรรมชาติง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน แบบที่ไม่แปรเปลี่ยนไปตามการรับรู้ด้วยความเคยชินในอดีต หรือความคิดในอนาคต มีสติเป็นฐานเพื่อให้เกิดปัญญาในการรับสัมผัส อย่างไม่เป็นทุกข์ (ไปล่วงหน้า)

3.4 ปฏิทินเตือนใจด้วยปฏิภูม (Unpleasant Events Calendar): 10 นาที

ใช้หลักการและปฏิบัติเช่นเดียวกับปฏิทินสะสมสิ่งดี ๆ ในชีวิตเพียงแต่เปลี่ยนการบันทึกเหตุการณ์ที่มีความสุข ความพึงพอใจ มาเป็นบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกในทางตรงข้าม เนื่องด้วยในความเป็นจริงของชีวิต ย่อมมีทั้งเรื่องดี ๆ และไม่ดี (ตามการรับรู้) เกิดขึ้นกับบุคคล ผู้บำบัดกระตุ้นให้สมาชิกได้เริ่มสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่คาดหวังไม่ได้ ตามทันในความคิด ความรู้สึกในด้านลบได้ทุกครั้ง ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกค้นพบได้ทีละน้อยในการรับมือ หรือจัดการกับปัญหาหรือสิ่งเร้าที่กระทบกับอารมณ์ของสมาชิกได้อย่างเหมาะสม

3.5 เพิ่มพื้นที่ชีวิตที่มีสติด้วย 3 นาทีของลมหายใจ (3-Minute Breathing Space): 20 นาที

การฝึกนี้อาจเรียกได้ว่าเป็น สมาธิแบบสั้น (Mindfulness) คือใช้เวลา 3 นาทีในการฝึกหลักการคือการพยายามให้มีสมาธิในชีวิตประจำวันอย่างกลมกลืน เป็นการใช้เวลาไม่นาน ผู้ฝึกสมาธิแบบสั้นจะค่อย ๆ พัฒนาการทำสมาธิแบบเต็มรูปแบบให้มาอยู่ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การฝึกนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกได้ใช้ป็นวิธีจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรงไปตรงมา และทำให้กายและจิตของตนเองอยู่กับปัจจุบันได้รวดเร็ว การฝึกสมาธิแบบสั้นมักใช้ได้ผลดี เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความรู้สึกค่อนข้างมาก การฝึกนี้มี 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนแรก การเรียกสติให้กลับมาอยู่กับตัว คือไม่แสดงพฤติกรรมหรือทำอะไรโดยขาดการตระหนักรู้ในสิ่งนั้น ด้วยการใช้คำถามกับตัวเองว่า “ฉันอยู่ที่ไหน” “ตอนนี้เกิดอะไรขึ้น” ใช้คำถามเหล่านี้เมื่อเวลาที่สมาธิกระสับกับความยุ่งยากใจ มีอารมณ์ หรือความรู้สึกค่อนข้างมาก เพื่อให้เกิดความตระหนักและรับรู้ต่อประสบการณ์ของตนเอง ณ ช่วงขณะนั้น

ขั้นตอนที่สอง การนำความสนใจกลับมาอยู่ที่การหายใจ เพื่อรวบรวมจิตใจที่กระจัดกระจายให้มาเพ่งจุดสนใจที่จุดเดียว คือ การหายใจ

ขั้นตอนที่สาม การขยายความตั้งใจในจุดสนใจจุดเดียวให้แผ่ไปทั่วร่างกายทั้งหมด ตามจังหวะของการหายใจ

การทำสมาธิแบบส้นเป็นการฝึกรับรู้ให้ทันและจับใจ ถ้าฝึกได้ตามขั้นตอน บุคคลก็จะรับรู้ตามจริง โดยไม่ตัดสิน บุคคลจะพบทางเลือกมากขึ้น มีอิสระที่จะรับมือกับสิ่งเร้าได้อย่างมีสติ

แนวคิดและแง่มุมเพื่อการเรียนรู้:

หลังจากทดลองฝึกการทำสมาธิแบบส้นตามคู่มือผู้บำบัดเรื่องที่ 3 ให้สมาชิกทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในปฏิทินปฏิญญ์ สังเกตปฏิกิริยา ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้น และลองทำสมาธิแบบส้น อภิปรายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ผู้บำบัดทั้งท้ายไว้เป็นคำถามในเรื่องประโยชน์ของการทำสมาธิแบบส้น โดยให้สมาชิกกลับไปฝึกเป็นการบ้านเพื่อหาคำตอบร่วมกันในการพบกันครั้งต่อไป

3.6 บทสรุปและการบ้าน 15 นาที

การฝึกครั้งนี้เน้นให้สมาชิกเรียนรู้การใช้ “การหายใจ” มงช่วยให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันได้ เมื่อสิ่งที่พบเห็นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นถูกแปรเปลี่ยนไปตามการรับรู้ ความสามารถในการรู้ตัวอยู่กับการหายใจได้มากขึ้น จะทำให้สมาชิกมีอิสระและมีมุมมองที่กว้างขึ้น

ในสิ่งยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มนุษย์มีวิธีที่จะรับมือกับความยุ่งยากที่แตกต่างกันไป บางครั้งเป็นการรับมือที่ช่วยคลี่คลายความยุ่งยากนั้นได้ แต่หลายครั้งที่การรับมือนั้นเพิ่มปัญหาให้มีความยุ่งยากมากขึ้นไปอีก การกลับมาที่มีความตระหนักรู้ที่มากขึ้น ในความคิด ความรู้สึก และสัมผัสทางกาย เพื่อรับมือกับความยุ่งยากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีความเป็นไปได้ที่จะทำให้นบุคคลมีอิสระจากวิถีทางที่เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ไปโดยอัตโนมัติ แทนที่ด้วยการตอบสนองอย่างมีสติอย่างมีความชำนาญขึ้นเรื่อย ๆ

การฝึกนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้บุคคลมีโอกาสดังกล่าวและรู้ได้โดยไวเมื่อใดก็ตามที่หลุดจากการตระหนักรู้ไปชั่วขณะ หรือขาดสติ และพร้อมที่จะรับรู้สิ่งนั้น คือตามดูได้ทัน และสามารถดึงกลับมาอยู่ในภาวะมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมได้ การฝึกสมาธิแบบส้นเมื่อใดก็ตามที่เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก ไปในทางลบ เป็นโอกาสที่ดีที่จะเริ่มใช้การตระหนักรู้มาพิจารณาอย่างแยกคางว่าเกิดอะไรขึ้น แทนการมีปฏิกิริยาตอบโต้แบบเดิม ๆ

การบ้านครั้งที่ 3

1. ฝึกสมาธิกับลมหายใจ วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที ฝึกตามที่ได้รับการฝึกจากผู้บำบัด ฝึกแล้วเป็นอย่างไรบันทึกลงในแบบบันทึก ในคู่มือการบ้านครั้งที่ 3

2. เลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันที่ทำให้สมาชิกรู้สึกไม่มีความสุข ไม่พอใจ
สังเกตความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำสมาธิแบบสั้น
ทันทีที่รู้สึก (ถ้าเป็นไปได้) ฝึกแล้วเป็นอย่างไรบันทึกลงในแบบบันทึก ในคู่มือการบ้านครั้งที่ 3

กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 4: การยอมรับตามที่เป็นจริง (Allowing/ Letting Be)

จอห์น คาบัต ซิน (Kabat-Zinn, 1990) กล่าวว่าเกือบทุก ๆ สิ่งที่มีมนุษย์เห็นจะถูกมองจาก
ภายในจิตใจของผู้มองด้วยการให้นิยามและจัดลำดับไว้เรียบร้อยแล้ว และมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเหล่านั้น
ตามประสบการณ์ของความคิดที่ได้ให้คุณค่าไว้ เช่น ตัดสินว่าสิ่งนั้น ดี เพราะสิ่งนั้นทำให้รู้สึกดี
หรือตัดสินว่าไม่ดี เพราะสิ่งนั้นทำให้รู้สึกไม่ดี เป็นต้น นิสัยของการจัดลำดับและการตัดสินทำให้
มนุษย์เกิดปฏิกิริยาได้ตอบแบบหุ่นยนต์ ขาดการตระหนักรู้อย่างแท้จริง จิตใจมีแนวโน้มในการ
ถูกชี้นำ เป็นสิ่งยุ่งยากที่จะพบความสุขได้ การปล่อยให้เป็นไปตามที่เป็น (Letting Go) เมื่อมี
การเพ่งความสนใจไปในตัวตนของตัวเองจะพบความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมีทั้งที่พอใจและไม่
พอใจ ที่ไม่พอใจบุคคลก็พยายามให้สิ่งนั้นอยู่กับตนให้นานที่สุด ที่ไม่พอใจก็จะพยายามกำจัด
ออกไป หรือหลีกเลี่ยงออกมา หรือถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ชอบก็พยายามที่จะยึดติด ถ้าสิ่งนั้นไม่ชอบ
เพราะรู้สึกเจ็บปวด ไม่มีความสุข ไม่สบาย บุคคลพยายามที่จะผลักออกไป หนีให้ไกลจาก
ความกลัว หรือสิ่งที่ถูกรบกวนนั้น ซึ่งการตอบสนองดังกล่าวนี้ตรงข้ามกับคำว่า การยอมรับอย่าง
ที่เป็นจริง วิธีการของการปล่อยให้เป็นตามที่เป็น คือ การยอมรับอย่างที่เป็นและปล่อยให้เป็นไป
ตามธรรมชาติของสิ่งนั้นโดยไม่พยายามยึดไว้หรือหลีกเลี่ยง วิธีการนี้ไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่เนื่องจาก
ทุกคนก็กระทำอยู่แล้วทุกคืนก่อนเข้านอน ก่อนจะหลับบุคคลจะปล่อยทุกอย่างตามที่เป็นแล้วจึง
หลับ ถ้าปล่อยไม่ได้คือนอนไม่หลับ ดังนั้นถ้าสามารถนอนหลับได้ก็เป็นผู้เชี่ยวชาญวิธีนี้ได้
เพียงแต่จะใช้วิธีนี้มาฝึกทักษะขณะกำลังตื่นอยู่ให้ตนเอง ตัวอย่างคำพูดที่จะใช้เพื่อให้เกิดการ
ยอมรับอย่างที่เป็น เช่น กรณีขณะฝึกมีสติอยู่กับการหายใจ หรือการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ
ได้เกิดบางอย่างแทรกเข้ามาที่เป็นอุปสรรคของการฝึก ให้พูดกับตัวเองว่า “ไม่เป็นไร ไม่ว่าอะไรที่
เกิดขึ้นอยู่ตอนนี้ ไม่เป็นไร ตัวฉันก็รู้สึกได้” เกิดการตระหนักรู้ในสิ่งนั้นตามที่เป็น ยอมรับสิ่งนั้น
จะมีประโยชน์ถ้าพูดซ้ำอีกครั้ง “ไม่เป็นไร ไม่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นอยู่ตอนนี้ ไม่เป็นไร ตัวฉันก็รู้สึกได้”
และใช้แต่ละลมหายใจเข้าออกเพื่อรับสัมผัสอย่างอ่อนโยนเพื่อกลับมาสู่การตระหนักรู้กับการฝึก
เช่นเดิมได้

แบบฝึกหัดครั้งนี้เป็นการฝึกให้สมาชิกรู้จักการยอมรับตามที่เป็นจริง หรือต้อนรับในทุก
สิ่งที่ผ่านเข้ามาได้ไม่ว่าสิ่งเหล่านั้นจะมาในทางบวกหรือลบ ส่งเสริมและยอมรับการแสดงออกของ
ความรู้สึกนั้น ตรงกับปัจจัยการดูแลข้อที่ 5 ของวัดสัน (Sisca, 1989 อ้างถึงใน สายใจ พัวพันธ์, 2548)

การยินดีต้อนรับกับประสบการณ์ที่ไม่คาดหวังได้โดยไม่ต้องหลบหนี หรือปิดกั้นตนเองออกจากความทรงจำ ความรู้สึก หรือประสบการณ์ ในด้านลบเหล่านั้น ซึ่งเป็นที่มาของอารมณ์ซึมเศร้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และฝึกฝนในการมีสติรับรู้ในเรื่องประสบการณ์ของความรู้สึก อารมณ์ และความคิดต่าง ๆ ตามที่เป็น โดยไม่ไปตัดสิน โดยการพยายามยอมรับอย่างเป็น ธรรมชาติ
2. เพื่อให้ทำความเข้าใจกับ ความคิดอัตโนมัติด้านลบ (Automatic Negative Thought) ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เข้าสู่วงจรของภาวะซึมเศร้าและเรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับสิ่งนี้ อย่างถูกวิธี

กิจกรรม

1. การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว 20 นาที
2. ทบทวนการบ้าน 15 นาที
3. เรียนรู้ความคิดอัตโนมัติด้านลบ 15 นาที
4. เรียนรู้จากการเป็น “ที่หักชั่วคราว” 25 นาที
5. บทสรุปและการบ้าน 15 นาที

4.1 การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว (Meditation in Motion) 15 นาที

ปฏิบัติตามข้อ 2.5

4.2 ทบทวนการบ้าน 20 นาที

ทบทวนการบ้านของ กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 3 ได้แก่ การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ และการทำสมาธิแบบสั้น แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึก ปัญหาและอุปสรรคที่พบของ สมาชิก ผู้บำบัดกระตุ้นให้สมาชิกพิจารณาว่าประสบการณ์ใดสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตน ได้ และอย่างไร ผู้บำบัดสรุปประสบการณ์ของสมาชิก ปัญหาและอุปสรรค คุณค่าที่ได้รับ แรงคิด และแนวทางที่เป็นประโยชน์จากเพื่อนสมาชิก

4.3 เรียนรู้ความคิดอัตโนมัติด้านลบ (Automatic Negative Thought Learning) 15 นาที

ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา เป็นความคิดที่มาเร็วมาก และมักคงอยู่ชั่วเวลาสั้น ๆ โดยทั่วไปบุคคลมักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่ากำลังคิดอะไรอยู่ แอรอน ที เบค (Aaron T. Beck) นักจิตบำบัดตามแนวบำบัดทางปัญญา ให้ความสำคัญกับความคิดอัตโนมัติ เนื่องจากความคิดจะเชื่อมโยงกับอารมณ์และพฤติกรรม ความคิดมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ความคิดอัตโนมัติด้านลบ เป็นความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ คือ บิดเบือนไปจาก

ความจริง หรือขาดความสมดุล ไม่ใกล้เคียงกับข้อเท็จจริง เชื่อมโยงให้เกิดอารมณ์และ/หรือ พฤติกรรมที่รุนแรงและไม่เป็นประโยชน์ (Corey, 1996; Weinstein & Tapanya, 2005)

ผู้บำบัดกล่าวทำให้สมาชิกมองย้อนไปว่า จากที่สมาชิกได้ผ่านมาในแบบฝึกหัดครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ “ท้องไปบนถนนคนเดิน” หรือ แบบฝึกหัด “ฝึกเห็นอย่าง ที่เห็น ได้ยินอย่างที่ได้ยิน” สมาชิกจะพบว่า ความคิดมีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างไร เปิดโอกาสให้ สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันในประเด็นนี้ ผู้บำบัดอธิบายสนับสนุนเพิ่มเติมตามหลักการของการ บำบัดแบบ พฤติกรรมปัญญานิยม และการฝึกสติ ให้สมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงกันระหว่าง ร่างกายและจิตใจ เข้าใจถึงอิทธิพลของกายและจิตที่มีผลต่อกัน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตามความคิดของแต่ละบุคคล ภาวะซึมเศร้าหรืออารมณ์เศร้าเป็นภาวะหนึ่งที่เป็นผลลัพธ์ของ ความคิดด้านลบ ผู้บำบัดนำเรื่องราวปฏิบัติกันเตือนใจด้วยปฏิญญาของสมาชิกโดยการให้สมาชิกนำ ประสบการณ์ของสมาชิมาอภิปรายร่วมกัน เชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นภาพของความคิดลบที่เกิดจาก เหตุการณ์ที่สมาชิมาอภิปราย จากการที่ได้ฝึกบันทึกจะช่วยให้สมาชิกดูในสิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นไป ตามที่เป็น เพื่อให้มีสติ จะได้เห็นว่า ความคิดลบที่เกิดโดยอัตโนมัติ เข้ามามีอิทธิพลหรือไม่ เพราะ ความคิดลบเหล่านี้คือจุดเริ่มนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางลบ จิตใจที่เศร้าหมองตามมา ในที่สุด ดังนั้นการบันทึกอาจช่วยให้เห็นอารมณ์ตนเองก่อนเข้าไปมีประสบการณ์ ให้เห็นว่า การเห็น การได้ยิน ขณะนั้นเกิดความคิดอะไรขึ้นมา ทำไมเหตุการณ์เดียวกัน แต่ละคนถึงมีการ แสดงตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เนื่องจากความคิดในตัวเองที่แปลความหมายแตกต่างกัน นั้นเอง ตัวอย่างประโยคที่เป็นความคิดลบที่เป็นอัตโนมัติ เช่น

ฉันเป็นคนไม่ดี

ทำไมฉันถึงทำอะไร ไม่ประสบความสำเร็จ

ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย

ฉันหวังว่าฉันจะเป็นคนที่ดีขึ้น

ฉันรู้สึกอ่อนแอ

ชีวิตของฉันไม่ได้เป็นอย่างที่ฉันต้องการ

ฉันผิดหวังในตัวเองมาก

ไม่มีอะไรที่รู้สึกดีกว่าอีกต่อไป

ฉันไม่สามารถยืนอยู่อย่างนี้ต่อไปได้

ฉันไม่สามารถเริ่มต้นได้อีก

มีบางอย่างที่ผิดปกติกับฉันไหม

ฉันเกลียดตัวเอง

ฉันอยากให้ตัวหายตัวไปตอนนี้

ชีวิตของฉันมันยุ่งเหยิง สับสน

มีบางสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง

ฉันเป็นผู้สูญเสีย

อนาคตของฉันว่างเปล่า สิ้นหวัง

จากที่กล่าวมาเป็นตัวอย่างของความคิดลบ เป็นลักษณะความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ซึ่งมีหลายรูปแบบความคิด เช่น คิดแบบสุดโต่ง คิดในทางหายนะ ไม่ยอมรับสิ่งดี ๆ คิดหาเหตุผลโดยใช้อารมณ์นำ การตีตรา ขยายความ/ ทำให้เล็กลง การคัดกรองทางจิตใจ อ่านใจคน คิดแบบครอบคลุมมากเกินไป เป็นต้น (Weinstein & Tapanya, 2005) เหล่านี้เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าบุคคลนั้นกำลังเริ่มเข้าสู่อาณาเขตของภาวะซึมเศร้าแล้ว ในขณะเดียวกันก็มีบางประโยชน์ที่เป็นประโยชน์ที่เป็นด้านบวกแต่ก็จัดเป็นความคิดลบได้ เช่น ฉันเก่งมากกว่าคนอื่น ฉันสวยที่สุด ถ้าประโยชน์นั้นไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เป็นต้น

ประเด็นการเรียนรู้ คือ การให้สมาชิกได้เรียนรู้จักความคิดลบที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ นั้นนำไปสู่การตระหนักรู้เท่าทันความคิดลบของตนเองได้ทัน เมื่อเกิดการตระหนักรู้ขณะนั้นเป็นการอยู่กับปัจจุบัน ขั้นตอนการยอมรับตามที่เป็นจริงก็จะตามมา เมื่อยอมรับได้ว่าตนเองเกิดความคิดลบขึ้นแล้ว ใช้สมาธิกับการหายใจมาเป็นเครื่องมือช่วย บุคคลก็จะมีทางเลือกในการคิด และตัดสินใจมากขึ้นโดยการมีสติมากำกับ

4.4 เรียนรู้จากการเป็น “ที่พักรับแขก” (Read Rumi’s Poem, “The Guest House”) 25 นาที

ผู้บำบัดอ่านบทกลอนเรื่อง “The Guest House” ให้สมาชิกฟังพร้อม ๆ กัน หลังจากฟังจบให้มีการอภิปรายร่วมกัน ผู้บำบัดเชื่อมโยงให้เห็นว่า การยอมรับตามที่เป็นขณะปัจจุบัน ไม่ว่าสิ่งเร้าที่มากกระทบจะเป็นแนวไหน จะทำให้เราดำรงอยู่ได้อย่างสมดุล เหมือนบทกลอน

ที่พักรับแขก (The Guest House)

มนุษย์ก็ไม่ต่างอะไรกับการเป็นที่พักรับแขก

ทุก ๆ เช้าก็จะมีผู้มาใหม่เข้ามาพัก

โดยที่เราไม่สามารถคาดหมายได้ว่าเขาเหล่านั้นจะมาในรูปแบบใด

มีทั้งที่มาด้วยความสนุกสนาน ความเศร้าหมอง ความหยาบคาย หรือห้าวหุนหัน

จงยินดีต้อนรับและให้ความบันเทิงกับทุกสิ่งเหล่านั้น

แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นคลื่นแห่งความเศร้าโศกเสียใจ

ที่ถ้าโถมเข้ามาอย่างรุนแรงและกวาดทุกอย่างในบ้านไปจนหมด

เราก็ยังคงต้องปฏิบัติต่อแขกเหล่านั้นอย่างซื่อสัตย์
 เขาอาจกำลังทำให้วันนั้นของคุณเป็นวันที่ดี
 ความมีคณ ความอับอาย ความมั่งร้าย
 ที่เราพบที่หน้าประตู จงยิ้มรับ และต้อนรับให้เข้ามาอย่างเต็มที่
 จงยินดีและมีความสุขกับใครก็ตามที่เข้ามา
 เพราะเขาเหล่านั้นถูกส่งมา เพื่อพิสูจน์ตัวคุณนั่นเอง

แก้มคิดและแก้มมเพื่อการเรียนรู้: ผู้บักคั่งคำถามเพื่อกระตุ้นให้มีการอภิปรายใน
 ประเด็นดังต่อไปนี้

1. สมาชิกเกิดความคิดและความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟังบทกลอนนี้จบแล้ว
2. การเรียนรู้ที่ได้จากกลอนนี้คืออะไร และจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง

อย่างไรได้บ้าง

4.5 บทสรุปและการบ้าน 15 นาที

การยอมรับตามที่เป็นจริง (Allowing/ Letting Be) และพัฒนาการยอมรับนั้นอย่างตั้งใจ
 เป็นเหมือนก้าวแรกของชีวิตที่จะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้อย่างเต็มที่กับความซับซ้อนนั้น และ
 ตอบสนองอย่างเหมาะสมด้วยวิธีที่มีทักษะมากกว่าการตอบสนองไปโดยอัตโนมัติแบบไร้
 ประโยชน์ นี่คือการกลยุทธของการจัดการกับความยุ่งยากทั้งหลาย การยอมรับจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของ
 การเปลี่ยนแปลงในการสร้างสิ่งใหม่ ๆ เพื่อการเยียวยา และ เป็นความชัดเจนที่ว่าปัญหาเกิดขึ้นใน
 การพัฒนาเรื่องของการยอมรับนั้น

ไธริช โพธิแก้ว (2528) ได้เปรียบเทียบชีวิตไว้กับการเดินทาง และเป็นหนทางที่ราจริง
 หากรู้จักการเดินทางอันแท้จริง คือ การเดินทางด้วยความรู้สึกต้อนรับ รู้สึกยินดีอย่างแท้จริงต่อ
 ตนเองที่ได้เดินทาง ยินดีอย่างอ่อนโยนในทุกสิ่งที่ได้พบเห็น ในทุกสิ่งที่ได้ประสบ การมีใจกว้าง
 จะช่วยให้การเดินทางราบรื่นและปลอดโปร่ง หมายถึงการต้อนรับโลกทั้งโลกเข้าไปในการเดินทาง
 ของตน การมีใจกว้างจะยินดีต้อนรับสิ่งที่ไม่คาดหวังและเต็มใจที่จะรับความเหนื่อยล้า อ่อนแรง
 และภาระอันหนักหน่วง รวมทั้งชื่นชมในความสวยงามของโลกมนุษย์และยินดีในสิ่งใหม่ ๆ
 การเปิดใจสัมผัสกับความเป็นจริงซึ่งเราได้พบในการเดินทาง จะเอื้อให้เราใช้ชีวิตชีวิตอันแท้จริง
 โดยไม่ถูกปกคลุมไปด้วยภาพมายาอันเกิดจากความปรารถนา ความคาดหวัง ความเชื่อและ
 ความคิด ซึ่งจะกลายเป็นฉากกั้นมิให้เราสัมผัสกับความจริงของสรรพสิ่ง เดินทางด้วยความ
 โปร่งใจ ไม่แบกเอาอดีตและน้ำหนักแห่งอนาคตมาทับถมแต่ละก้าวของการเดินทางนั้น ทำให้ใจ

เป็นอิสระจากอดีตและอนาคตเพื่อรับปัจจุบันขณะเข้าให้เต็ม เมื่อเราเปิดใจต้อนรับสิ่งที่ปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าจนกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกันนั่นคือ ปัจจุบัน

การบ้านครั้งที่ 4

1. ฝึก ชั่ง บันทึกรู้สึกถึงความถี่ที่ฝึกได้ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะฝึก
2. ฝึกสมาธิแบบสั้น เลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันที่ทำให้สมาธิรู้สึกรู้สึกหรือเกิดความคิด ไม่ว่าจะป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ เช่น เสียใจ โกรธ ดีใจมาก ๆ หงุดหงิด คิดถึงนาผู้อื่น รู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวล เครียด หรือตื่นเต้น สังเกตความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำสมาธิแบบสั้นทันทีที่รู้สึก (ถ้าเป็นไปได้) และบันทึกในแบบบันทึกในคู่มือการบ้านครั้งที่ 4

กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 5: ความคิดไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts)

ในชีวิตประจำวันของคนเราที่ดำเนินอยู่ทุกวันนี้ มีเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ในขณะที่เดียวกันก็มีปัญหาเกิดขึ้นบ่อย ๆ ด้วยเช่นกัน ได้แก่ปัญหาที่เกิดจากความไม่เข้าใจ ความขัดแย้งกัน มีปัญหาการทะเลาะ การใช้ความรุนแรงตามมา ตามแนวคิดของการบำบัดพุทธรูปปัญหา เชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นผลมาจากความคิดที่แตกต่างกันของบุคคลเหล่านั้น การแปลความตามความคิดที่เกิดขึ้นนั้น จากแบบฝึกหัดที่ผ่านมา เรื่องของการเรียนรู้ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ทำให้เข้าใจความคิดอัตโนมัติ ว่าเป็นความคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา เป็นความคิดที่มาเร็วมาก และมักอยู่เพียงชั่วเวลาสั้น ๆ โดยทั่วไปบุคคลมักจะมักไม่ค่อยรู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ ความคิดจะเชื่อมโยงกับอารมณ์และพฤติกรรม ความคิดมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ความคิดอัตโนมัติด้านลบ เป็นความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ คือ บิดเบือนไปจากความจริง หรือขาดความสมดุลที่ใกล้เคียงกับข้อเท็จจริง เชื่อมโยงให้เกิดอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมที่รุนแรงและไม่เป็นประโยชน์ ลักษณะความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงมีหลายรูปแบบ เช่น คิดแบบสุดโต่ง คิดในทางหายนะ ไม่ยอมรับสิ่งดี ๆ คิดหาเหตุผลโดยใช้อารมณ์นำ การตีตรา ขยายความ/ทำให้เล็กลง การคัดกรองทางจิตใจ อ่านใจคน คิดแบบครอบคลุมนมากเกินไป เป็นต้น (Corey, 1996; Weinstein & Tapanya, 2005) จากความเข้าใจเรื่องแบบแผนหรือโครงสร้างของความคิดว่า การนึกคิดที่ไม่เหมาะสมของผู้ป่วยเป็นต้นสำคัญทำให้เกิดอาการทางจิตเวช เช่น อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล อาการกลัว จึงเกิดแนวทางการบำบัดรักษาด้วยการปรับโครงสร้างความคิดใหม่ จันทิมา องค์ไวยมิต (2545) ได้อธิบายว่า รูปแบบของการบำบัดพุทธรูปปัญหา มีหลักการอยู่ 3 เรื่อง คือ 1) การนึกคิดมีผลต่อพฤติกรรม 2) การนึกคิดเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมและดัดแปลงได้ และ 3) การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมให้เหมาะสมเกิดขึ้นได้โดยการเปลี่ยนการนึกคิด กลุ่มการบำบัด

แบบพุทธรูปปัญญา จึงเป็นการรักษาที่ต้องการแก้ไขความผิดปกติของการนึกคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior)

แบบฝึกหัดนี้เป็นการให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจในเรื่องของมุมมองของความคิดว่า มีได้หลากหลายมุมมอง การที่บุคคลไม่อยู่ในปัจจุบันขณะ เป็นผลให้เกิดอารมณ์เลื่อนไหลไปกับเรื่องนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นอดีตหรืออนาคต ดังนั้นโครงสร้างความคิดที่เกิดขึ้นจึงได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ที่เลื่อนไหลไปนั้น สมาชิกจะได้เรียนรู้ว่า แม้จะอยู่ในสถานการณ์เดิมแต่พื้นอารมณ์ของบุคคลแตกต่างกัน ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ก็แตกต่างกันไป สมาชิกจะเกิดความเข้าใจแนวคิดของวัตถุนิยมที่กล่าวถึง ความสอดคล้องกลมกลืนของตัวตนที่ได้จากประสบการณ์และได้จากการรับรู้ ว่าแตกต่างกันอย่างไรถ้าบุคคลไม่อยู่กับปัจจุบัน จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าความคิดและมุมมองที่เกิดขึ้นไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความจริงถ้าปราศจากการอยู่กับปัจจุบัน นั่นคือถ้าสมาชิกกลับมาอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริงมุมมองของความคิดก็จะเป็นความจริงได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการมอง ตระหนักรู้ถึงความคิดทางลบและอิทธิพลของความคิดทางลบ
2. เพื่อเปิดโอกาสให้บทวนการฝึกสติอย่างเข้มข้น
3. เพื่อเตรียมตัวสำหรับการใกล้ชิดสร้างเสริมการบำเพ็ญ

กิจกรรม

1. การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ 20 นาที
2. ทบทวนการบ้าน 15 นาที
3. การเลือกคิดและเลือกรู้สึก 30 นาที
4. สติ-ปัญญา-ชีวิต 10 นาที
5. บทสรุปและการบ้าน 15 นาที

5.1 การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ (15-Minute Breathing Meditation) 20 นาที

ตามแบบที่ฝึกในข้อ 1.3

5.2 ทบทวนการบ้าน 15 นาที

แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำกิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 4 ได้แก่ การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ การฝึกชี่กง การทำสมาธิแบบสั้น อภิปรายปัญหาและอุปสรรคที่พบของสมาชิก ผู้บำบัดกระตุ้นให้สมาชิกพิจารณาว่าประสบการณ์ใดสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้ และอย่างไร สรุปประสบการณ์ของสมาชิก ปัญหาและอุปสรรค คุณค่าที่ได้รับ แรงคิดและแนวทางที่เป็นประโยชน์จากเพื่อนสมาชิก

5.3 การเลือกคิดและเลือกรู้สึก (Choice of Thought and Feeling) 30 นาที

ผู้บำบัดเตรียมเรื่องราวสั้น ๆ 2 เรื่องให้สมาชิกอ่าน สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องสั้นแต่ละเรื่อง ทีละเรื่อง โดยให้เวลาสมาชิกสำรวจครั้งละ 5 นาที เปิดอภิปรายหลังจากเสร็จสิ้นการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง วัตถุประสงค์ของการอภิปราย คือ กระตุ้นให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงอิทธิพลของความคิดต่อการรับรู้สถานการณ์

เรื่องที่ 1 ขณะที่คุณกำลังนั่งอยู่ในที่ทำงาน คุณกำลังรู้สึกแย่เพราะคุณเพิ่งทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน หลังจากนั้นในเวลาอันสั้น คุณเห็นเพื่อนร่วมงานอีกคนที่อยู่ในที่ทำงาน วิ่งตรงมาทางที่คุณั่งอยู่และเดินผ่านคุณไปด้วยความรวดเร็ว โดยไม่ได้พูดอะไรกับคุณ.....คุณคิดอะไรบ้าง

เรื่องที่ 2 คุณกำลังนั่งนึกถึงอย่างมีความสุขเพราะนึกถึงการได้รับคำยกย่องชมเชยในงานที่ออกมาดี หลังจากนั้นในเวลาอันสั้น คุณเห็นเพื่อนร่วมงานอีกคนที่อยู่ในที่ทำงาน และเขากำลังวิ่งตรงมาทางที่คุณั่งอยู่และเดินผ่านคุณไปด้วยความรวดเร็ว โดยไม่ได้พูดอะไรกับคุณ.....คุณคิดอะไรบ้าง

ความคิดมีอิทธิพลมากต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมของมนุษย์ เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง บุคคลจะตีความ แปลความ ตามกรอบความคิดของตน บ่อยครั้งที่กรอบความคิดทางลบ และบ่อยครั้งที่บุคคลแยกไม่ออกระหว่างความคิดของตนกับความจริง (ของเหตุการณ์) เช่นว่า การแยกไม่ออกระหว่างความคิดกับความจริงดังกล่าว ทำให้เกิดภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกซึมเศร้าได้ แบบฝึกหัดช่วงต้นจะช่วยให้สมาชิกตระหนักว่า “ความคิดไม่ใช่ความจริง” นั่นคือมองให้เห็นภาพว่า “ความคิดก็เป็นเหตุการณ์ทางจิตใจ เหตุการณ์หนึ่งมากกว่าความจริง” (Segal, Williams, & Teasdale, 2002, p. 258) ซึ่งในส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจคือการให้เกิดการรับรู้ในจุดแยกแยะจุดนี้ เพราะในการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ จะบันทึกความคิดที่ผ่านเข้ามาขณะกำลังทำการตระหนักรู้ รู้สึกระและอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามจริงขณะนั้น จากนั้นก็ดึงกลับมาสู่การหายใจ จะไม่ถูกจับไปตามกระแสความคิดนั้น จะเพียงพูดว่า “โอ้, มีความคิดเกิดขึ้นอีกแล้ว รับรู้อย่างแผ่วเบา เพื่อกลับมาสู่การหายใจ”

5.4 สติ-ปัญญา-ชีวิต (Mindfulness-Cognitive-Life) 10 นาที

แบบฝึกหัดที่ผ่านมามีสาระสำคัญของการฝึกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรก เป็นการเน้นฝึกเรื่องการฝึกสมาธิเพื่อใช้เป็นเครื่องมือหลักในการพัฒนาสติ ได้แก่ การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว และการฝึกสมาธิแบบสั้น อีกลักษณะคือการให้สมาชิกมีโอกาสพัฒนาสติกับชีวิตจริง ได้แก่ การฝึกให้มีสมาธิในกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน เรียนรู้สัมผัสทางกายของตนเองด้วยการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และสัมผัสทางใจ หากสมาชิกฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอและมีสติในแต่ละกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน

ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน นั่นก็คือ สมาชิกเปิดโอกาสให้เกิดความคิดด้านลบที่บิดเบือน ผิดเพี้ยนจากความจริงน้อยลง อยู่กับความเป็นจริงและปัจจุบันอย่างมีสติมากขึ้น

พระธรรมปิฎก (2546, หน้า 804-810) ได้กล่าวถึงบทบาทของสติในกระบวนการพัฒนา ปัญญาไว้ว่า การฝึกสติ เป็นการฝึกควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ทำให้ร่างกาย และจิตใจอยู่ในสภาพที่เป็นตัวของตัวเอง และในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ จะใช้สติเหนี่ยวนำ กระบวนการเรียนรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และกระแสความคิดให้ขยายออกไป การฝึกสติโดยการยึดหรือจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาไว้ค่อนหน้า จะทำให้การสืบค้นด้วย ปัญญาหรือใช้ความรู้จากสภาพความจริงดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้าง เสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

ผู้นำบดเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดและการบ้านที่ผ่านมา กระตุ้นให้พิจารณาเกี่ยวกับการเกิดของสติ การนึกคิดที่ยัง ประโยชน์และความสุขกายสบายใจ การนึกคิดที่ไม่นำไปสู่ความร้อใจ หรือเบียดเบียนใคร พิจารณาวาสสิ่งเหล่านี้มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกอย่างไร

โปรแกรมการพัฒนาสติฉบับนี้จึงเป็นการสร้างเสริมปัญญาให้กับสมาชิก การสามารถ นำประสบการณ์จากการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามจริงจากเหตุผล เรื่องลักษณะการฝึกที่ให้ สมาชิกมีโอกาสพัฒนาสติกับชีวิตจริงตามที่กล่าวมาแล้ว ที่สำคัญคือ สามารถนำประสบการณ์การ ฝึกไปในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี เพราะสติเป็นตัวป้องกันยับยั้ง จิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาด เป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และ พฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวที่ต้องการ หลุดพ้นจากการคิดลบ และภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งเป็น จุดมุ่งหมายหลักของโปรแกรมนี้

ผู้นำบดเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้ใช้เวลาค้นหาวิธีของตนเองเพื่อที่จะทำให้การฝึกที่ผ่านมาทั้งหมด มีความเป็นไปได้ในการที่จะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ให้มีการ พุจฉวนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เลือกวิธีที่ตนสามารถทำให้เป็นจริงได้ในชีวิต ทุก ๆ วัน หรือให้เกิดขึ้นได้อย่างสม่ำเสมอ เน้นให้เห็นว่าการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้บุคคล อยู่อย่างมีสติได้มากที่สุด

5.5 บทสรุปและการบ้าน 15 นาที

แบบฝึกหัดความคิดไม่ใช่ความจริง (Thought are not Facts) เป็นการฝึกให้รู้จัก วิธีการ คิดที่ไม่เหมาะสมซึ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ด้านลบและไม่สบายใจ อันเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความท้อแท้สิ้นหวัง การหลบปัญหา การถอยหนี และทำให้สถานการณ์เลวร้าย มากขึ้น จำลอง ดิษยณิธิ และพริ้มเพรา ดิษยณิธิ (2547) กล่าวว่าทฤษฎีที่เกี่ยวกับการนึกคิดที่

พัฒนาโดย แอรอน เบค (Aaron Beck) ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่ามีความผิดปกติที่มีลักษณะเฉพาะในกระบวนการของการรวบรวมข้อมูล เบค และคณะได้อธิบายว่า ในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้าจะมีการบิดเบือนของความคิดสามประการ (Cognitive Triad) คือ ความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับตนเอง โลก และอนาคต การตอบสนองทางพฤติกรรมที่ผิดปกติจะเกิดกลับไปกลับมา และกระตุ้นซึ่งกันและกันจนเกิดเป็นวงจรอันตราย (Vicious Cycle) การแก้ไขความคิดที่บิดเบือนหรือมีการปรับตัวไม่ดีขึ้นปรับเปลี่ยนความผิดปกติในหน้าที่ทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจ ความไม่ถูกต้องของข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับความคิด และเรียนรู้ยุทธศาสตร์และวิธีการต่าง ๆ ที่ใหม่เพื่อจัดการกับความคิดที่บิดเบือนนี้

บทสรุปของโปรแกรมที่ผ่านมาทั้งหมด ต้องการให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของความคิดที่ได้มาจากการแปลความของเหตุการณ์ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และความคิดจากการแปลความแปรเปลี่ยนไปตามอารมณ์ของผู้แปลความอยู่ในตอนนั้น และการเรียนรู้จากอดีต แบบฝึกหัดต่าง ๆ จะค่อย ๆ ช่วยให้สมาชิกคอยหมั่นตรวจสอบว่า ความคิดกับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ความจริงที่เกิดขึ้นตอนนั้นก็คือบุคคลไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นถ้าจะทำให้ “ความคิดเท่ากับความจริง” ก็คือการอยู่กับปัจจุบัน

การบ้านครั้งที่ 5

1. ฝึกการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ บันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
2. ฝึกสมาธิแบบสั้น ฝึกเมื่อใดก็ตามที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด ความคิด ความรู้สึก

หรือมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ เช่น เสียใจ โกรธ วิตกกังวล หงุดหงิด คิดถึงคนอื่น รู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวล เครียด หรือตื่นเต้น และบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแบบบันทึกในคู่มือการบ้านครั้งที่ 5

กิจกรรมทางการพยาบาลครั้งที่ 6: การใช้ประสบการณ์ที่เรียนรู้เพื่อจัดการกับอารมณ์ในอนาคต (Using What Has Been Learned to Deal with Future Moods)

ถ้าจะตั้งคำถามว่า ความคิดรวบยอดที่เป็นหลักของโปรแกรมการฝึกนี้คืออะไร คำตอบคือ เป็นการฝึกให้บุคคลตอบสนองอย่างมีทักษะในวิถีทางที่เหมาะสมกับภาวะหรืออารมณ์ซึมเศร้าที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากความคิดลบที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ ของบุคคล เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต วิถีทางที่ควรทำไม่ใช่การปฏิเสธปัญหา หรือแม้แต่การครุ่นคิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหา เฝ้าแต่ตั้งคำถามให้กับตัวเองที่ไม่ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไร เช่น ทำไมต้องเป็นฉัน เป็นต้น แต่โปรแกรมนี้ฝึกให้สร้างนิสัยใหม่ เผชิญหน้ากับปัญหาตามที่เป็นจริงอยู่กับปัจจุบัน รู้จักความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่แท้จริงของตนขณะนั้น ยอมรับในสิ่งที่

เกิดขึ้น เครื่องมือหลักที่ใช้ในการช่วยสร้างสมาธิเพื่อการเกิดสติ คือ การฝึกสมาธิอยู่กับลมหายใจ ในอิริยาบถต่าง ๆ การพัฒนาสติเป็นหนทางแห่งการ เกิดปัญญาสร้างทางเลือกในการคิดและตัดสินใจ ลงมือปฏิบัติได้หลากหลายแนวทางมากขึ้น นอกจากนี้ในแบบฝึกหัดทั้ง 5 ครั้งที่ผ่านมา ยังสร้างโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกกับชีวิตจริงควบคู่กันไป นั่นหมายถึงว่าเมื่อเสร็จสิ้นการบำบัด ตลอดทั้ง 6 ครั้ง สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์จากการฝึกไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยเฉพาะการจัดการกับอารมณ์หรือภาวะซึมเศร้าตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นหนทางนำวิธีที่ผ่านมาทั้งหมด ไปปรับให้ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตปกติได้อย่างสมดุล

2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตระหนักถึง ความตั้งใจ ความเข้มแข็งในตนเอง ที่เป็นแหล่งพลังงานที่นำไปสู่ความคิดทางบวกที่สามารถใช้ดูแลตนเองได้

กิจกรรม

1. การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว 15 นาที
2. ทบทวนการบ้าน 15 นาที
3. ทบทวนสิ่งที่เรียนมา 15 นาที
4. สะท้อนความรู้สึกของสมาชิก และปิดโปรแกรม 45 นาที

6.1 การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว (Meditation in Motion) 15 นาที

ปฏิบัติตามข้อ 2.5

6.2 ทบทวนการบ้าน 15 นาที

ทบทวนการบ้านที่สมาชิกได้เลือกฝึก การทำสมาธิแบบสั้น แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึก ปัญหาและอุปสรรคที่พบของสมาชิก ผู้บำบัดกระตุ้นให้สมาชิกพิจารณาว่า ประสบการณ์ใดสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้ และอย่างไร ผู้บำบัดสรุปประสบการณ์ของสมาชิก ปัญหาและอุปสรรค คุณค่าที่ได้รับ แง่คิดและแนวทางที่เป็นประโยชน์จากเพื่อนสมาชิก

6.3 ทบทวนสิ่งที่เรียนมา

ทบทวนกิจกรรมที่สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกมาตลอด 5 ครั้งที่ได้พบกัน เป้าหมายการฝึกแต่ละครั้ง สิ่งที่เกิดขึ้นจริงของสมาชิกหลักจากผ่านการฝึกในแต่ละครั้งผู้บำบัดกระตุ้นให้สมาชิกพิจารณาว่าประสบการณ์ใดสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้ และอย่างไร ร่วมกันอภิปราย

6.4 สะท้อนความรู้สึกของสมาชิกและปิดโปรแกรม 45 นาที

ผู้บำบัดกระตุ้นให้สมาชิกสะท้อนความรู้สึกของการได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาศติเพื่อการบำบัดทางปัญญาสำหรับบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า (Nursing Intervention: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression) คำถามที่ใช้กระตุ้น ได้แก่

- คุณมีเหตุผลอะไรจึงได้มาร่วมในโปรแกรมนี้ คุณต้องการหรือคาดหวังอะไรจากการเข้าร่วมโปรแกรม

- อุปสรรคที่สำคัญที่สุดสำหรับการฝึกคืออะไร มีกลยุทธ์อะไรที่จะช่วยให้เอาชนะอุปสรรคหรือไม่ติดกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น และเข้าร่วมโปรแกรมได้จนครบทั้ง 6 ครั้ง

- คุณได้อะไรไปบ้างจากการเข้าร่วมโปรแกรม ถ้ามี คุณได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่ได้

- คิดว่าการลงทุนมาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นอย่างไร คุ่มค่าหรือไม่กับการลงทุน ถ้าเปรียบเทียบกับการลงทุนครั้งอื่น ๆ และเวลาที่เสียไปกับการเข้ากลุ่ม

จากนั้นให้สมาชิกเขียนสะท้อนความรู้สึกที่เกี่ยวกับ โปรแกรมการฝึกสติในภาพรวมออกมา โดยใช้สเกล ด้วยคำถาม 2 ข้อ คือ

1. “ถ้าจะให้บอกถึงความสำคัญของโปรแกรมการฝึกนี้ที่มีต่อตัวคุณ คุณคิดว่ามีคะแนนความสำคัญอยู่ในระดับใด จากคะแนน 1 ถึง 10 โดย คะแนน 1 หมายถึง ไม่มีความสำคัญ และ 10 หมายถึง มีความสำคัญอย่างมากที่สุด และเหตุใดจึงให้คะแนนอยู่ในระดับนั้น”

2. “ถ้าให้ประเมินตัวเอง คุณคิดว่าระดับความรู้สึกของคุณอยู่ในระดับไหน จากคะแนนจาก 1 ถึง 10 โดย 1 หมายถึง ระดับความรู้สึกน้อยที่สุด และ 10 หมายถึง ระดับความรู้สึกมากที่สุด และเหตุใดจึงให้คะแนนอยู่ในระดับนั้น”

ประเด็นการเรียนรู้:

ผู้บำบัดสรุปภาพรวมของโปรแกรมการฝึกนี้ว่า เป็นการฝึกให้บุคคลตอบสนองอย่างมีทักษะในวิถีทางที่เหมาะสมกับภาวะหรืออารมณ์ซึมเศร้าที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากความคิดลบที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ ของบุคคล ฝึกให้สร้างนิสัยใหม่ เผชิญหน้ากับปัญหาตามที่เป็นจริง อยู่กับปัจจุบัน รู้จักความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองนั้นยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น เครื่องมือหลักที่ใช้ในการช่วยสร้างสมาธิเพื่อการเกิดสติ คือ การฝึกสมาธิอยู่กับลมหายใจในอิริยาบถต่าง ๆ การพัฒนาศติเป็นหนทางแห่งการเกิดปัญญา สร้างทางเลือกในการคิดและตัดสินใจ ลงมือปฏิบัติได้หลากหลายแนวทางมากขึ้น สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้และมองเห็นหนทางที่จะนำประสบการณ์จากการฝึกไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยเฉพาะการจัดการกับอารมณ์หรือภาวะซึมเศร้า รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในแหล่งพลังงานของตนเองในความสามารถพัฒนาศติของตนเองได้ ซึ่งเป็นผลมาจากความตั้งใจ ความเข้มแข็งใน

ตนเอง ที่สมาชิกสามารถเข้ามาร่วมในโปรแกรมตลอดจนจบทั้ง 6 ครั้ง และนำแบบฝึกหัดไปฝึกเป็นการบ้านในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ สมาชิกจะได้สัมผัสกับความสงบสุขทางใจอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน ซึ่งเป็นผลจากการมีสติ ตระหนักรู้ อยู่ตลอดเวลา แต่ทั้งนี้ความสงบสุขทางใจดังกล่าวจะคงอยู่ในบุคคลตลอดเวลาได้ ก็ด้วยการฝึกปฏิบัติเรื่องการพัฒนาสติอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน นั่นคือมีความสม่ำเสมอในการพัฒนาสติให้เกิดอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ให้กลายเป็นนิสัยใหม่ที่ติดตัวไปตลอด บุคคลนั้นก็จะสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างสมดุล

บทสรุปของโปรแกรม

ในพระธรรมปิฎก (2546, หน้า 804-824) อธิบายว่า ในกิจกรรมสามัญที่สุดของทุกคนในชีวิตประจำวัน ก็คือ การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีการรับรู้ก็มีความรู้สึกพร้อมไปด้วย คือสุขสบายบ้าง ทุกข์เจ็บปวด หรือเฉย ๆ เมื่อมีความรู้สึกก็เกิดปฏิกิริยาในใจ คือ ถ้าสุขสบายก็ชอบใจติดใจถึงนั้น ถ้าไม่สุขสบาย ก็ขัดใจไม่ชอบสิ่งนั้น เมื่อชอบก็อยากรับรู้ อยากได้ เมื่อไม่ชอบก็เกลียดหนี หรืออยากกำจัด อยากทำลาย สิ่งเหล่านี้ดำเนินไปตลอดเวลา มีทั้งที่เกิดขึ้นโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ที่รู้ตัวก็จะมีผลต่อจิตใจอย่างชัดเจนและสืบเนื่องไปนาน จนมีความคิดปรุงแต่งยึดเยื้อออกไปและผลักดันให้แสดงออกมาเป็นการพูดและการกระทำต่าง ๆ ต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในด้านบวกและลบที่สุดโต่งเกินภาวะสมดุล สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นวงจรที่เกิดจากความเคยชินหรือนิสัยเดิมของจิต ในทันทีที่รับรู้อารมณ์หรือมีประสบการณ์ จิตก็เล่นไปตามความเคยชินเสียก่อน ดังนั้นการแก้ไขเรื่องนี้ จึงมิใช่จะเพียงตัดวงจรนั้นลงเท่านั้น แต่จะต้องแก้ไขความเคยชิน หรือนิสัยเดิมของจิตอีกด้วย ธรรมมะเบื้องต้นที่สำคัญที่จะใช้เป็นตัวเบี่ยงทางก็คือ “สติ” กล่าวคือ เมื่อมีสติตามทันขณะปัจจุบันและมองดูสิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ตลอดเวลา ย่อมสามารถตัดวงจรดังกล่าวและค่อย ๆ แก้ไขความเคยชินเก่า ๆ พร้อมสร้างนิสัยใหม่ให้แก่อจิตได้ด้วย

ในการบำบัดแบบพุทธรูปปัญญา (Cognitive Therapy) รูปแบบของการบำบัดมีหลักการอยู่ 3 เรื่อง คือ 1) การนึกคิดมีผลต่อพฤติกรรม 2) การนึกคิดเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมและคิดเปลี่ยนแปลงได้ และ 3) การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมให้เหมาะสมเกิดขึ้นได้โดยการเปลี่ยนการนึกคิด การรักษาตามหลักการของพุทธรูปปัญญา คือการแก้ไขความผิดปกติของการนึกคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) ด้วยเชื่อว่าการนึกคิดที่ไม่เหมาะสมของผู้ป่วยเป็นตัวสำคัญทำให้เกิดอาการทางจิตเวช เช่น อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล อาการกลัว การบำบัดแบบพุทธรูปปัญญาเป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักรูปแบบการนึกคิดไปทางลบ รูปแบบความคิดที่บิดเบือน

และเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งปรากฏการณ์นี้จะเกิดขึ้นอย่างทันทีเมื่อเกิดเหตุการณ์หนึ่ง ๆ ก่อนที่บุคคลผู้นั้นจะเกิดความรู้สึกอันเป็นปฏิกิริยาต่อสถานการณ์นั้น จากวิธีการคิดที่ไม่เหมาะสม เหล่านี้กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ด้านลบและไม่สบายใจอันเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความท้อแท้สิ้นหวัง การหลบปัญหา การถอยหนี และทำให้สถานการณ์เลวร้ายมากขึ้น การเน้นหนักไปที่การแก้ไขความคิดที่บิดเบือนหรือการปรับตัวไม่ดี เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจ ความไม่ถูกต้องของข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับความคิด และเรียนรู้ยุทธศาสตร์และวิธีการต่าง ๆ ที่ใหม่ เพื่อจัดการกับความคิดที่บิดเบือนนี้ (Gerald Corey, 1996; จันทิมา องค์ไผ่ชนิด, 2545; จำลอง คิยวณิช และพริ้มเพรา คิยวณิช, 2547)

เมื่อผสมผสานการฝึกสติตามแนวพุทธเข้ากับการบำบัดแบบพุทธปัญญาจึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น รู้จักความเคยชินหรือนิสัยเดิมของตนเองในด้านที่ไม่สมดุลและก่อให้เกิดปัญหา เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการฝึกสติ ควบคู่ไปกับการสร้างความเข้าใจตนเองเรื่อง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกทางพฤติกรรม และสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา ด้วยการใช้เทคนิคที่เกิดจากการเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันและการยอมรับตามที่เป็นจริง พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต, 2548) กล่าวถึงผลจากการปฏิบัติเรื่องของสติว่า การฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน จะทำให้มีสมาธิ แล้วสมาธินั้นจะทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันเรียกว่า สัมปชัญญะ สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดคะเนผลลัพท์อะไรจะตามมา สติจะบอกว่าตัวเรากำลังทำอะไร สัมปชัญญะจะเตือนว่าเรื่องที่ทำอยู่นี้มีคุณหรือมีโทษให้ยังคิดเสียก่อน อาการที่เป็นอยู่โดยมี สติสัมปชัญญะ อยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ มีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งที่เรียกว่า เป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจถึงนั้นคามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ เมื่อสภาพจิตบริสุทธิ์ก็ย่อมมีความเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่สุดไต่ถึงภาวะสมดุลย่อมไม่เกิดขึ้น จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกระหายอยาก และความขี้เคืองกระทบใจ ปราศจากอาการ กระวนกระวายต่าง ๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่าพ้นทุกข์ มีความโปร่ง เบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง (พระธรรมปิฎก, 2546)

สิ่งสำคัญสุดท้ายคือการทำหน้าที่ของพยาบาลผู้ให้การบำบัด ในการให้การดูแลผู้ป่วย ที่มีภาวะซึมเศร้าให้สามารถอยู่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 6 ครั้งได้อย่างต่อเนื่องและเกิดประโยชน์สูงสุดได้นั้น พยาบาลต้องตระหนักถึงบทบาทของพยาบาลตามศาสตร์การดูแลมนุษย์ของวัดสันติ

กล่าวไว้ว่า (Watson, 1988, pp. 47-55 อ้างถึงใน สายใจ พัวพันธ์, 2548) การพยาบาลในศาสตร์แห่งการดูแลจะเกิดขึ้นได้นั้นพยาบาลต้องมีความรู้ ความคิด ค่านิยม ปรัชญา พันธะสัญญา และลงมือกระทำด้วยความรักความเมตตา วัดสันอ้างว่าการดูแลมนุษย์เป็นอุดมคติด้านคุณธรรมของวิชาชีพการพยาบาล (Human Care is Viewed as the Moral Ideal of Nursing) ด้วยเหตุผลหลายประการดังนี้

1. การดูแลเป็นกระบวนการระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ที่มุ่งหวังที่จะปกป้อง ทำให้ดีขึ้น และดำรงรักษาไว้ซึ่งความเป็นมนุษย์
2. การดูแลเป็นการช่วยให้มนุษย์ค้นหาความหมายจากความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความเจ็บปวด ความมืดมนสับสน และอื่น ๆ
3. การดูแลเป็นการช่วยให้มนุษย์รู้จักตนเอง ควบคุม (สถานการณ์ได้) และเยียวยาตนเองได้
4. การดูแลเป็นการช่วยให้มนุษย์มีความกลมกลืนกันของกาย จิต และวิญญาณ ไม่ว่าสถานการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม
5. พยาบาลเป็นผู้มีส่วนร่วม (ไม่ใช่ผู้จัดการ) ทำงานร่วมกับบุคคลในกระบวนการดูแล ด้วยหลักการของปัจจัยการดูแล 10 ประการ ในกระบวนการสร้างสัมพันธภาพที่เข้าใจถึงจิตใจของกันและกันระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยในกระบวนการช่วยเหลือตามทฤษฎีการดูแลของวัดสัน ผู้ป่วยจะได้รับการสนับสนุนให้มีความรู้ตัวหรือการตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ ทักษะคติ การมองโลก ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การฟื้นฟูกระบวนการเยียวยาตนเอง เลือกรู้คิด เลือกรับรู้ เลือกรับรู้ เลือกรับรู้ เลือกรับรู้ และเลือกเป็นในทางที่ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตน การพัฒนาโปรแกรม MBCT มาใช้กับผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า ภายใต้นโยบายของทฤษฎีการดูแลมนุษย์ของวัดสัน ทำให้พยาบาลมีรูปแบบในการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยให้พัฒนาไปสู่ภาวะ I = Me เกิดการตระหนักรู้ มีรูปแบบความคิดใหม่ที่ไม่บิดเบือน ส่งผลให้กลายเป็นนิสัยใหม่ที่ติดตัวไปตลอด มีการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพหรือความเจ็บป่วยของตนเอง และควบคุมตนเองให้อยู่เหนือสถานการณ์ที่กำลังประสบได้ นอกจากนี้การพัฒนาโปรแกรมนี้ถือเป็นการปฏิบัติการในคลินิกอย่างมีหลักวิชาหรือทฤษฎีเป็นพื้นฐาน และสามารถวัดผลลัพธ์ให้เป็นที่ประจักษ์ได้

ผู้บำบัดปิดโปรแกรม ด้วยคำกลอนนี้

ความทรงจำที่ดี
 สะสมเอาไว้
 แต่งแต้มชีวิตชีวา
 เสริมสีสันให้สดใส
 สะสม สะสม เอาไว้
 “ความทรงจำที่ดี”
 ความนึกคิดย้อนอดีต
 เก็บเสียบยงแล้วม่วนนาคค
 ไปไกลแสนไกล
 แต่ลมหายใจยังอยู่ที่นี่
 ที่นี่คือปัจจุบัน
 สะสมเอาไว้
 “ความทรงจำที่ดี”
 เพื่อความไฝ่ฝัน
 ทรงพลังสู่นาคค
 ไปไกลแสนไกล
 ดำรงจนถ้วนทั่ว
 แล้วกลับมาหัลบพริ้ม
 อิ่มสุขกับปัจจุบัน
 กับลมหายใจของเรา
 เพื่อคืนแล้วไปด้วยกัน

(สุจิตรา จงสถิตวัฒนา, 2544, หน้า 254 อ้างอิงจาก ศักดิ์ศิริ มีสมสืบ, 2528, หน้า 77-78)

คู่มือผู้บำบัดสำหรับการพัฒนาสติ

เรื่องที่ 1

Basic Meditation Practice: การฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน 40 นาที

เป็นกิจกรรมที่ให้สมาธิเริ่มฝึกมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการกินระกำซึ่งจะนำไปสู่การกินอย่างมีสติ คือการสำนึกใหม่ ฝึกให้รู้ว่ากายอยู่ที่ไหนใจอยู่ที่นั่น โดยให้สมาธิกินระกำ 2 ครั้ง ครั้งแรกกินตามที่ทำเป็นประจำแล้วสอบถามความรู้สึก สิ่งที่สมาธิสังเกตได้ อภิปรายร่วมกัน หลังจากนั้นให้สมาธิกินครั้งที่ 2 โดยครั้งนี้ให้สมาธิสมมติตัวเองว่าเพิ่งมาจากดาวไรเดอร์ไม่เคยเห็นสิ่งนี้มาก่อนในชีวิต และเริ่มทำตามขั้นตอนดังนี้ ช่วงระหว่างแต่ละขั้นตอนมีการหยุดพิจารณาทุก 10 วินาที รายละเอียดดังนี้

- นำสิ่งนี้วางไว้ในอุ้งมือของท่าน หรือระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วโป้ง มองอย่างพิจารณา โดยคิดว่าสิ่งนี้ท่านไม่เคยเห็นมาก่อน มองให้เห็นรายละเอียดมากที่สุด (หยุด)
- สัมผัสความรู้สึกต่อผิวนอกของสิ่งนี้ที่อยู่ระหว่างสัมผัสของนิ้วของท่าน (หยุด)
- เคลื่อนสิ่งนี้มาที่ไคจูม พยายามสัมผัสกลิ่นของสิ่งนี้ ขณะลมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ สังเกตกลิ่นที่รับได้ทุกขณะที่สูดลมหายใจเข้าอย่างรอบคอบ (หยุด)
- ปอกเปลือกออกอย่างช้า ๆ และสัมผัสความรู้สึกต่อผิวด้านในอีกครั้ง (หยุด)
- นำสิ่งนี้เข้าปากอย่างช้า ๆ สังเกตการเคลื่อนไหวของแขนและมือไปพร้อมกัน และสังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในช่องปากก่อนสิ่งนี้สัมผัสลิ้น (หยุด)
- ค่อย ๆ วางสิ่งนี้ในปากอย่างเบา ๆ สังเกตรายละเอียดที่เกิดขึ้น โดยยังไม่กลืน (หยุด)
- เมื่อท่านพร้อม ให้กัดสิ่งนี้อย่างมีสติพยายามรับรู้เต็มที่ถึงรสชาติที่ปลดปล่อยออกมา
- เคี้ยวอย่างช้า ๆ.....สังเกตน้ำลายที่ออกมา.....ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของสิ่งนี้ (หยุด)
- เมื่อรับรู้แล้วถึงความพร้อมในการกลืน คิดเตรียมว่าท่านกำลังจะกลืนสิ่งที่ท่านไม่เคยกลืนมาก่อนเลย จากนั้นจึงค่อย ๆ กลืนสิ่งนี้อย่างตั้งใจ (หยุด)
- สุดท้ายรับรู้การกลืนสิ่งนี้ โดยตามความรู้สึกตั้งแต่ลำคอ ลงไปสู่หลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร พยายามตระหนักถึงสิ่งนี้ได้เข้ามาอยู่ในร่างกายของท่านแล้ว

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกกระตุ้นให้สมาธิแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการกินระกำทั้ง 2 ครั้ง ตั้งคำถามเพื่อเปิดประเด็นสำหรับการอภิปราย ให้แง่คิดและแง่มุมเพื่อการเรียนรู้

เรื่องที่ 2

Breathing Meditation: การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ 15 นาที

การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจในการฝึกครั้งนี้ เป็นการเน้นเรื่องการมีสติกับลมหายใจ (Mindfulness of Breath) ในทางพุทธศาสนาตรงกับคำว่า อานาปานสติ คือ การระลึกรู้ลมหายใจ เข้า ลมหายใจออกในปัจจุบันแต่ละขณะ (พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, 2548, หน้า 7) ซึ่งท่านได้อธิบายความว่า โดยพหุัตินัย ถ้าเราระลึกถึงอะไรอยู่ ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เรียกว่า อานาปานสติ เช่นการกำหนดลมหายใจขณะ ยืน เดิน นอน นั่ง และการวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น สำหรับการฝึกในโปรแกรมนี้เป็นการกำหนดในอิริยาบถนั่ง ดังมีรายละเอียดดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย บนเก้าอี้ หรือ บนพื้นที่มีที่รองนั่งก็ได้ ถ้านั่งบนเก้าอี้จะมีประโยชน์มากถ้านั่งโดยไม่ต้องพิงพนักเก้าอี้ เพื่อให้หลังตรงเป็นการให้กระดูกสันหลังได้รองรับหลังด้วยตัวเอง ถ้านั่งบนพื้นจะมีประโยชน์ถ้านั่งโดยให้เข่า 2 ข้างสัมผัสพื้น (ท่าขัดสมาธิ)

- นั่งในท่าหลังตรง ถ้านั่งเก้าอี้ให้เท้า 2 ข้างสัมผัสสราบกับพื้น ไม่ใช่ไขว้เท้า หลับตาช้าๆ

- เริ่มด้วยการเพ่งจุดสนใจไปที่สัมผัสทางร่างกายของตัวเองที่สัมผัสกับพื้นผิวของเก้าอี้ หรือพื้นที่นั่ง ใช้เวลา 1-2 นาที

- ตอนนีเริ่มเคลื่อนจุดสนใจไปที่หน้าท้องส่วนล่าง เพิ่มความตระหนักรู้ที่จุดนั้น สำหรับผู้ที่ฝึกใหม่จะง่ายขึ้นถ้านำฝ่ามือทั้ง 2 ข้างมาสัมผัสที่หน้าท้องเพื่อสังเกตการเคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น

- เพ่งจุดสนใจในเรื่องของความตึงของผนังหน้าท้องในแต่ละลมหายใจเข้า และเพ่งลงอย่างเบาๆ เมื่อขณะลมหายใจออก และจะดีที่สุดถ้าคุณทำได้ด้วยการตามความตระหนักรู้ไปตามการเปลี่ยนแปลงสัมผัสทางกายในผนังหน้าท้อง ตลอดทางเมื่อลมหายใจผ่านเข้ามาขณะหายใจเข้า และทำเช่นเดียวกันเมื่อลมหายใจออก บางครั้งคุณอาจสังเกตเห็นการหยุดชั่วขณะเบาๆ ในระหว่างลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก

- ไม่จำเป็นต้องควบคุมลมหายใจแต่ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติด้วยตัวของมันเอง จะดีที่สุดถ้าคุณมีทัศนคติกับการฝึกว่า เป็นการฝึกประสบการณ์ด้วยตัวคุณเอง ไม่ต้องมีการแก้ไขอะไร เพราะไม่มีอะไรผิด เป็นประสบการณ์เพื่อประสบการณ์

- ในไม่ช้าหรือหลังจากนั้นจิตใจของคุณอาจจะล่องลอยไปที่อื่น ไม่เพ่งที่ลมหายใจเข้าออกและการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ความคิดบางอย่าง แผนการของการทำงาน ความใฝ่ฝัน และอะไรอีกหลายอย่างอาจผุดขึ้นมา การที่จิตไม่อยู่ที่ลมหายใจถือเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่ความผิดพลาด ไม่ใช่ความล้มเหลว เมื่อคุณสังเกตว่าจิตใจคุณไม่อยู่กับการหายใจ ให้ยินดีกับมันว่าคุณสังเกตเห็นได้ รู้ว่าจิตใจคุณล่องลอยไปไหน ตระหนักรู้แล้ว กลับมาที่ลมหายใจเข้าออกที่ผนังหน้าท้องตามเดิม

- อย่างไรก็ตามคุณจะพบว่า บ่อยมากที่จิตใจคุณจะล่องลอย เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีกเรื่องตลอดช่วงการฝึก จะดีที่สุดถ้าคุณสามารถยับยั้งกับตัวเองในแต่ละครั้งที่เกิดขึ้น ว่าคุณสังเกตเห็นและตามรู้ได้ และสามารถดึงความสนใจมาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกได้เหมือนเดิม

- จะดีที่สุดถ้าคุณจะคิดว่า การที่คุณได้พบเห็นการล่องลอยของจิตใจที่บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ เป็นโอกาสของการได้มาซึ่งความอดทน แสดงถึงความอยากรู้ อยากเข้าใจในการฝึก เป็นการเพิ่มคุณภาพของการฝึกความตระหนักรู้นั่นเอง

- ขอให้คุณฝึกเช่นนี้ต่อไป เมื่อใดที่จิตใจล่องลอยไปแล้ว คึงกลับมาที่ลมหายใจฝึกเช่นนี้ต่อไป การฝึกอาจเป็นเครื่องเตือนให้คุณรู้ว่า ความสำคัญอยู่ที่ความตั้งใจที่จะตระหนักรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ การหายใจ เปรียบเหมือนสมอเรือที่ช่วยดึงจิตใจให้อยู่กับคุณที่นี่ เวลานี้ ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ของการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ เพิ่มเติม

- ไม่ต้องใส่ใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะฝึก เช่น ความง่วง เลียสมาธิ คิดเรื่องอื่น ๆ หรือเพ่งจุดสนใจในส่วนอวัยวะที่ผิด หรือแม้แต่การไม่รู้สึกระยะไหน ให้สนใจที่จะฝึกเท่านั้น สิ่งเหล่านี้เป็นประสบการณ์ของคุณในขณะนั้น ขอให้ตระหนักรู้ก็เพียงพอ

- ถ้าจิตใจล่องลอยไป ก็ให้รู้และสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้น และดึงใจกลับมาที่การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเช่นเดิม

- ปลดปล่อยความคิดเหล่านี้ออกไป “ความสำเร็จ” “ความล้มเหลว” “ทำดีจริง ๆ” หรือ “การพยายามทำให้ร่างกายบริสุทธิ์” การฝึกนี้ไม่ใช่การแข่งขัน ไม่ใช่ทักษะที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ เป็นศาสตร์สาขาแห่งการฝึกตามปกติและบ่อย ๆ เพียงปฏิบัติด้วยใจที่เปิดกว้างและอยากที่จะรู้เท่านั้น

- อย่าคาดหวังเกี่ยวกับการฝึกว่าจะให้ผลสำเร็จ เช่น ผลการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจจะต้องเกิดภาพหรือที่เรียกว่านิมิต แต่ให้ตระหนักว่าการฝึกนี้เพียงเพื่อสภาพที่สงบ และเจียบ ความบ่อยในการฝึกเพื่อการตระหนักรู้ที่มากขึ้นเท่านั้น

- พยายามเข้าถึงประสบการณ์ของคุณ ณ ขณะนั้นด้วยทัศนคติที่ว่า “ใช่เป็นอย่างที่เป็นอยู่ขณะนั้น” ถ้าคุณพยายามที่ต่อสู้กับความคิด ความรู้สึก และสัมผัสที่ไม่เป็นสุข ความรู้สึกที่หมดหวังจะดึงคุณออกมาจากการฝึกนั้น ระวังที่จะไม่ดิ้นรนต่อสู้กับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น ให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เป็น และฝึกต่อไป กรณีที่มีคำถามที่แสดงถึงว่าสมาธิหนึ่งสมาธิได้ในระดับสูงขึ้นไป ผู้นำไม่ควรแนะนำให้สมาธิได้สนทนากับผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้โดยตรง เพื่อรับคำแนะนำให้ปฏิบัติได้ถูกวิธี ช่วยให้สมาธิไม่หลุดไปจากความเป็นจริง

เรื่องที่ 3 การทำสมาธิแบบสั้น

3-Minute Breathing Space: เพิ่มพื้นที่ชีวิตที่มีสติด้วย 3 นาทีของลมหายใจ 20 นาที

ขั้นที่ 1 การตระหนักรู้

ทำตัวของท่านเองให้อยู่ขณะปัจจุบัน เริ่มต้นด้วยจัดทำให้หลังตั้งตรง ถ้าเป็นไปได้ให้หลับตา และตั้งคำถามกับตัวเองว่า

“ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตอนนี้ คืออะไร...ในความคิด..ในความรู้สึก...สัมผัสทางกาย?”

ยอมรับว่าเป็นความจริงที่เกิดขึ้นและบันทึกไว้ แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการก็ตาม

สังเกตและนำจุดสนใจของการตระหนักรู้ให้ไปอยู่ที่ประสบการณ์ภายในของท่าน และสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้น ในความคิดของท่าน ความรู้สึก และสัมผัสทางกาย

บรรยาย, ยอมรับตามจริง, ให้เห็นชัดเจนและ ถ่ายทอดให้เป็นภาษาคำพูดออกมา ตัวอย่างเช่น พุดในใจว่า “ความรู้สึกโกรธกำลังเกิดขึ้นแล้ว หรือความคิดเรื่องการตำหนิตัวเองอยู่ที่นี่แล้ว” เป็นต้น

ขั้นที่ 2 การรวบรวม

นำจุดสนใจทั้งหมดกลับมาที่การหายใจ แต่ละการหายใจเข้า และการหายใจออก ตามรู้การหายใจทุกขณะ การหายใจของคุณจะทำหน้าที่เหมือนสิ่งยึดเหนี่ยวที่จะนำคุณให้กลับมา ณ ปัจจุบัน ช่วยให้กลับมาสู่ในสภาพการตระหนักรู้ และความนิ่ง กลับมาฟังความสนใจอย่างแผ่วเบาไปที่ลมหายใจ ตามลมหายใจเข้าและออก และกำหนดบอกตัวเองเป็นจังหวะว่า หายใจเข้า หายใจออก

ขั้นที่ 3 การขยายแผ่ออกไป

ขยายความตระหนักรู้ให้กว้างออกไปรอบ ๆ การหายใจของคุณ เพื่อให้รวบรวมประสาทสัมผัสไปให้ทั่วร่างกาย ทำท่าทางและการแสดงออกทางสีหน้า ปล่อยให้ความสนใจแผ่กว้างออกไปทั่วร่างกาย โดยเฉพาะประสาทสัมผัสของความไม่สุขสบาย ความตึงเครียด การต่อต้าน ถ้าสิ่งเหล่านี้มีที่นั่น ก็ตระหนักรู้ที่นั่น โดยการหายใจ กำหนดการหายใจเข้า และหายใจออกอย่างแผ่วเบา พุดกับตัวเองขณะผ่อนลมหายใจออกว่า “ไม่เป็นไร ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม ไม่เป็นไร ปล่อยให้ฉันรู้สึกไป” กลับมาตระหนักรู้และปรับท่าทางและการแสดงออกทางสีหน้าของคุณ ดีที่สุดถ้าคุณทำได้คือตระหนักรู้ในครั้งต่อไปของวันของคุณ

ช่องว่างของการหายใจเป็นวิธีที่ช่วยให้เราออกจากการตอบสนองไปตามอัตโนมัติและสามารถกลับมาเชื่อมให้อยู่กับปัจจุบันได้

ทักษะที่เป็นกุญแจสำคัญในการฝึกสติ คือ การคงไว้ซึ่งการตระหนักรู้ทุกขณะเท่านั้นเอง

คู่มือการบ้านครั้งที่ 1

นิยามของคำว่า “สติ”

“สติ” แปลง่าย ๆ ว่า ความระลึกได้ ความระมัดระวังต้นตอต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร (พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 804)

“สติ” หมายถึง การเพ่งจุดสนใจไปที่ใดที่หนึ่งอย่างมีเป้าหมายอยู่ที่ ขณะปัจจุบัน โดยไม่มีการตัดสิน (Kabat-Zinn, 1990)

การบ้านครั้งที่ 1

1. ฝึกสมาธิด้วยลมหายใจวันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที ฝึกตามที่ได้รับการฝึกจากผู้บำบัด ให้พยายามตามรู้ทุกครั้งที่เกิดไม่อยู่กับลมหายใจ พยายามไม่ตัดสินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดหรือลืมหลับ ฝึกแล้วเป็นอย่างไรให้บันทึกลงในแบบบันทึก ในคู่มือการบ้านครั้งที่ 1
2. ฝึกสมาธิกับกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ เลือกกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันมา 1 กิจกรรม เช่น การแปรงฟัน การอาบน้ำ การล้างจาน และการแต่งตัว เป็นต้น

การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ

การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจเป็นการเน้นเรื่องการมีสติกับลมหายใจ คือ การระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกในปัจจุบันแต่ละ ดังมีรายละเอียดดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย บนเก้าอี้ หรือ บนพื้นที่มีที่รองนั่งก็ได้ ถ้านั่งบนเก้าอี้จะมีประโยชน์มากถ้านั่งโดยไม่ต้องพิงพนักเก้าอี้ เพื่อให้หลังตรงเป็นการให้กระดูกสันหลังได้รองรับหลังด้วยตัวเอง ถ้านั่งบนพื้นจะมีประโยชน์ถ้านั่งโดยให้เข่า 2 ข้างสัมผัสพื้น (ท่าขัดสมาธิ)

- นั่งในท่าหลังตรง ถ้านั่งเก้าอี้ให้เท้า 2 ข้างสัมผัสราบกับพื้น ไม่ไขว้เท้า หลับตาช้า ๆ

- เริ่มด้วยการเพ่งจุดสนใจไปที่สัมผัสทางร่างกายของตัวเองที่สัมผัสกับพื้นผิวของเก้าอี้หรือพื้นที่นั่ง ใช้เวลา 1-2 นาที

- ตอนนี้เริ่มเคลื่อนจุดสนใจไปที่หน้าท้องส่วนล่าง เพิ่มความตระหนักรู้ที่จุดนั้น ถ้าสำหรับผู้ฝึกใหม่จะง่ายขึ้นถ้านำฝ่ามือทั้ง 2 ข้างมาสัมผัสที่หน้าท้องเพื่อสังเกตการเคลื่อนได้ง่ายขึ้น

- เพ่งจุดสนใจในเรื่องของความตึงของผืนหนังหน้าท้องในแต่ละลมหายใจเข้า และแผ่ลงอย่างเบา ๆ เมื่อลมหายใจออก และจะดีที่สุดถ้าคุณทำได้ด้วยการตามความตระหนักรู้ไปตามการเปลี่ยนแปลงสัมผัสทางกายในผืนหนังหน้าท้อง ตลอดทางเมื่อลมหายใจผ่านเข้ามาขณะหายใจเข้า

และทำเช่นเดียวกันเมื่อลมหายใจออก บางครั้งคุณอาจสังเกตเห็นการหยุดชั่วขณะเบา ๆ ในระหว่างลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก

- ไม่จำเป็นต้องควบคุมลมหายใจแต่ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติด้วยตัวของมันเอง จะดีที่สุดถ้าคุณมีทัศนคติกับการฝึกว่า เป็นการฝึกประสบการณ์ด้วยตัวคุณเอง ไม่ต้องมีการแก้ไขอะไร เพราะไม่มีอะไรผิด เป็นประสบการณ์เพื่อประสบการณ์

- อย่างไรก็ตามคุณจะพบว่า บ่อยมากที่จิตใจของคุณจะล่องลอย เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีกเรื่อง ตลอดช่วงการฝึก จะดีที่สุดถ้าคุณสามารถยินดีกับตัวคุณเองในแต่ละครั้งที่เกิดขึ้น ว่าคุณสังเกตเห็นและตามรู้ได้ และสามารถดึงความสนใจมาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกได้เหมือนเดิม

- จะดีที่สุดถ้าคุณจะคิดว่า การที่คุณได้พบเห็นการล่องลอยของจิตใจที่บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ เป็นโอกาสของการได้มาซึ่งความอดทน แสดงถึงความอยากรู้อยากเข้าใจในการฝึก เป็นการเพิ่มคุณภาพของการฝึกความตระหนักรู้นั่นเอง

- ขอให้คุณฝึกเช่นนี้ต่อไป เมื่อใดที่จิตใจล่องลอยไปแล้ว ดึงกลับมาที่ลมหายใจฝึกเช่นนี้ต่อไป การฝึกอาจเป็นเครื่องเตือนให้คุณรู้ว่า ความสำคัญอยู่ที่ความตั้งใจที่จะตระหนักรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ การหายใจ เปรียบเหมือนสมอเรือที่ช่วยดึงจิตใจให้อยู่กับคุณที่นี่ เวลานี้ ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ของการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจเพิ่มเติม

- ไม่ต้องใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะฝึก เช่น ความง่วง เสียสมาธิ คิดเรื่องอื่น ๆ หรือเพ่งจุดสนใจในส่วนอวัยวะที่ผิด หรือแม้แต่การไม่รู้สึกละอะไรเลย ให้สนใจที่จะฝึกเท่านั้น สิ่งเหล่านี้เป็นประสบการณ์ของคุณในขณะนั้น ขอให้ตระหนักรู้ก็เพียงพอ

- อย่าคาดหวังเกี่ยวกับการฝึกว่าจะให้ผลสำเร็จ เช่น ผลการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจจะต้องเกิดภาพหรือที่เรียกว่านิมิต แต่ให้ตระหนักว่าการฝึกนี้เพียงเพื่อสภาพที่สงบ และเงียบ ความบอຍในการฝึกเพื่อการตระหนักรู้ที่มากเพิ่มขึ้นเท่านั้น

- พยายามเข้าถึงประสบการณ์ของคุณ ณ ขณะนั้นด้วยทัศนคติที่ว่า “ ใช้อย่างนี้เป็นอยู่ขณะนั้น ” ถ้าคุณพยายามที่ต่อสู้กับความคิด ความรู้สึก และสัมผัสที่ไม่เป็นสุข ความรู้สึกทั้งหมดหวังจะดึงคุณออกมาจากการฝึกนั้น ระวังที่จะไม่ดิ้นรนต่อสู้กับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น ให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เป็น และฝึกต่อไป

แบบบันทึกกิจกรรม ครั้งที่.....

ชื่อ.....สกุล.....

บันทึกการบ้านที่ทำลงในแบบฟอร์มข้างล่างในแต่ละครั้งที่ได้ฝึก พร้อมรายละเอียด
ที่เกิดขึ้นขณะทำการฝึก เพื่อคุยกันในครั้งหน้า

วัน/ วันที่	การฝึก ทำ/ ไม่ทำ	รายละเอียดเพิ่มเติม
วันที่ 1		
วันที่ 2		
วันที่ 3		
วันที่ 4		
วันที่ 5		
วันที่ 6		
วันที่ 7		

กิจกรรมประจำวันที่คุณเลือกมาฝึกสติได้แก่.....

ความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ได้สัมผัส.....

.....
.....
.....

คู่มือการบ้านครั้งที่ 2

เรื่องการหายใจ (The Breath)

การหายใจก็คือชีวิต อาจพูดได้ว่าการหายใจเปรียบเหมือนเส้นด้ายหรือโซ่ที่เชื่อมต่อเหตุการณ์ทั้งหมดในชีวิตของคุณ เริ่มตั้งแต่ การเกิด และปลายทางชีวิต คือความตาย การหายใจจะอยู่ตลอดทุก ๆ ขณะกับคุณเสมอ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาด้วยตัวมันเองเหมือนกับสายน้ำ

คุณเคยสังเกตตัวคุณไหมว่า การหายใจมีการเปลี่ยนไปตามอารมณ์ของคุณอย่างไรบ้าง เช่น สั้นและแคบเมื่อคุณโกรธหรือถูกกดดัน เร็วเมื่อคุณตื่นเต้น ช้าและเต็มทีเมื่อคุณมีความสุข และแทบจะหายไปเมื่อคุณกลัว มันเป็นเรื่องที่อยู่กับตัวเราตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงใช้การหายใจมาเป็นเครื่องมือ เปรียบเหมือนสมอเรือ ที่จะช่วยให้เกิดความมั่นคงทางกายและใจของเราเมื่อเราเลือกอย่างรอบคอบที่จะตระหนักรู้ในจิตใจของเราผ่านทางลมหายใจ

โดยส่วนใหญ่เราไม่ค่อยสัมผัสกับลมหายใจของเราอย่างแท้จริง เหมือนถูกลืมนึกไปว่ามีการหายใจอยู่ตลอดทุกขณะ ดังนั้นสิ่งแรกที่จะทำในการฝึกคือ สังเกตลมหายใจว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ตามอารมณ์ ความคิด และการสัมผัสทางกายของเราที่เกิดขึ้น เราไม่ต้องควบคุมการหายใจ แค่เพียงสังเกตและรับรู้ให้ได้ และจากการฝึกการหายใจนี้ เราจะมีความตระหนักรู้ในการหายใจของเรามากขึ้น และเราก็ใช้การตระหนักรู้ของเรานี้ช่วยให้เกิดความแตกต่างในชีวิตของเราได้ ตัวอย่างเช่น ช่วยในการผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสนใจในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องตั้งใจเป็นพิเศษ การหายใจยังนำมาใช้เพื่อจัดการกับความโกรธ ความเจ็บปวด สัมพันธภาพ หรือความเครียดในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

การบ้านครั้งที่ 2

1. ฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว คือการฝึกชี่กง ประมาณ 10-15 นาทีวันละ 1 ครั้ง บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นขณะฝึกและหลังฝึกในแบบบันทึกในคู่มือการบ้านครั้งที่ 2
2. บันทึกเหตุการณ์ในแต่ละวัน เลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้สมาธิรู้สึกลึบ ความสุข ลงในแบบบันทึกในคู่มือการบ้านครั้งที่ 2 บรรยายรายละเอียดของเหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ให้บันทึกทันทีที่คุณรู้สึก ถ้าเป็นไปได้ ใช้คำพูดตามที่คิดหรือรู้สึกจริง ตามธรรมชาติโดยไม่ต้องปรุงแต่งใด ๆ
3. ฝึกสมาธิกับกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ เลือกกิจกรรมใหม่ ที่เป็นกิจวัตรประจำวันของคุณเพื่อฝึกการมีสติ เช่น แปรงฟัน ถ้างาน อาบน้ำ เป็นต้น

คู่มือการบ้านครั้งที่ 3

เพิ่มพื้นที่ชีวิตที่มีสติด้วย 3 นาทีของลมหายใจ

การฝึกนี้อาจเรียกได้ว่าเป็น สมาธิแบบสั้น (Minimeditation) คือใช้เวลา 3 นาทีในการฝึกหลักการคือการพยายามให้มีสมาธิในชีวิตประจำวันอย่างกลมกลืน เป็นการใช้เวลาไม่นาน ผู้ฝึกสมาธิแบบสั้นจะค่อย ๆ พัฒนาการทำสมาธิแบบเต็มรูปให้มาอยู่ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การฝึกนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกได้ใช้เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรงไปตรงมา และทำให้กายและจิตของตนเองอยู่กับปัจจุบันได้รวดเร็ว การฝึกสมาธิแบบสั้นมักใช้ได้ผลดีเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความรู้สึกค่อนข้างมาก การฝึกนี้มี 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนแรก การเรียกสติให้กลับมาอยู่กับตัว คือไม่แสดงพฤติกรรมหรือทำอะไรโดยขาดการตระหนักรู้ในสิ่งนั้น ด้วยการใช้คำถามกับตัวเองว่า “ฉันอยู่ที่ไหน” “ตอนนี้เกิดอะไรขึ้น” ใช้คำถามเหล่านี้เมื่อเวลาที่สมาธิกระสับกับความรู้สึกไม่สบายใจ มีอารมณ์ หรือความรู้สึกค่อนข้างมาก เพื่อให้เกิดความตระหนักและรับรู้ต่อประสบการณ์ของตนเอง ณ ช่วงขณะนั้น

ขั้นตอนที่สอง การนำความสนใจกลับมาอยู่ที่การหายใจ เพื่อรวบรวมจิตใจที่กระจัดกระจายให้มาเพ่งจุดสนใจที่จุดเดียว คือ การหายใจ

ขั้นตอนที่สาม การขยายความตั้งใจในจุดสนใจจุดเดียวให้แผ่ไปทั่วร่างกายทั้งหมด ตามจังหวะของการหายใจ

การทำสมาธิแบบสั้นเป็นการฝึกรับรู้ให้ทันและฉับไว ถ้าฝึกได้ตามขั้นตอน บุคคลก็จะรับรู้ตามจริง โดยไม่ตัดสิน บุคคลจะพบทางเลือกมากขึ้น มีอิสระที่จะรับมือกับสิ่งเราได้อย่างมีสติ ถ้าสิ่งเหล่านั้นอยู่ที่นั่น ก็ตระหนักรู้ที่นั่น โดยการหายใจ กำหนดการหายใจเข้า และหายใจออกอย่างแผ่วเบา พุคกับตัวเองขณะผ่อนลมหายใจออกว่า “ไม่เป็นไร ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม ไม่เป็นไร ปล่อยให้ฉันรู้สึกไป”

กลับมาตระหนักรู้และปรับท่าทางและการแสดงออกทางสีหน้าของคุณ ดีที่สุดถ้าคุณทำได้ คือตระหนักรู้ในครั้งต่อไปของวันของคุณ

- ช่องว่างของการหายใจเป็นวิธีที่ช่วยให้เราออกจากกรอบตอบสนองไปตามอัตโนมัติและสามารถกลับมาเชื่อมให้อยู่กับปัจจุบันได้

- ทักษะที่เป็นกุญแจสำคัญในการฝึกสติ คือ การคงไว้ซึ่งการตระหนักรู้ทุกขณะเท่านั้นเอง

การบ้านครั้งที่ 3

1. ฝึกสมาธิกับลมหายใจ วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที ฝึกตามที่ได้รับการฝึกจากผู้นำบัด ฝึกแล้วเป็นอย่างไรบันทึกลงในแบบบันทึก ในคู่มือการบ้านครั้งที่ 3
2. เลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันที่ทำให้สมาธิรู้สึกไม่มีความสุข ไม่พอใจ สงเกตความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำสมาธิแบบ สั้นสั้นที่รู้สึก (ถ้าเป็นไปได้) ฝึกแล้วเป็นอย่างไรบันทึกลงในแบบบันทึก ในคู่มือการบ้านครั้งที่ 3

แบบบันทึกกิจกรรม ครั้งที่.....

ชื่อ.....สกุล.....

บันทึกการบ้านที่ทำลงในแบบฟอร์มข้างล่างในแต่ละครั้งที่ได้ฝึก พร้อมรายละเอียด
ที่เกิดขึ้นขณะทำการฝึก เพื่อคุยกันในครั้งหน้า

วัน/วันที่	การฝึก ทำ/ ไม่ทำ	ฝึกสมาธิสั้น ทำ/ ไม่ทำ	รายละเอียดเพิ่มเติม

รายละเอียดเพิ่มเติมกรณีฝึกสมาธิแบบสั้น.....

.....

.....

คู่มือการบ้านครั้งที่ 4

ที่พักชั่วคราว (The Guest House)

มนุษย์ก็ไม่ต่างอะไรกับการเป็นที่พักชั่วคราว

ทุก ๆ เช้าก็จะมีผู้มาใหม่เข้ามาพัก

โดยที่เราไม่สามารถคาดหมายได้ว่าเขาเหล่านั้นจะมาในรูปแบบใด
มีทั้งที่มาด้วยความสนุกสนาน ความเศร้าหมอง ความหยาบคาย หรือหัวคุดัน

จงยินดีต้อนรับและให้ความบันเทิงกับทุกสิ่งเหล่านั้น

แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นคลื่นแห่งความเศร้าโศกเสียใจ

ที่ถาโถมเข้ามาอย่างรุนแรงและกวาดทุกอย่างในบ้านไปจนหมด

เราก็ยังคงต้องปฏิบัติต่อแขกเหล่านั้นอย่างซื่อสัตย์

เขาอาจกำลังทำให้วันนั้นของคุณเป็นวันที่ดี

ความมีดม่น ความอับอาย ความมุงร้าย

ที่เราพบที่หน้าประตู จงยิ้มรับ และต้อนรับให้เข้ามาอย่างเต็มใจ

จงยินดีและมีความสุขกับใครก็ตามที่เข้ามา

เพราะเขาเหล่านั้นถูกส่งมา เพื่อพิสูจน์ตัวคุณนั่นเอง

การบ้านครั้งที่ 4

1. ฝึก ชั่ง บันทึกรายการสิ่งที่ฝึกได้ รวมประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะฝึก
2. ฝึกสมาธิแบบสั้น ฝึกเมื่อใดก็ตามที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด ความคิด ความรู้สึก หรือ
มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ เช่น เสียใจ โกรธ ดีใจมาก ๆ
หงุดหงิด คิดถึงคนอื่น รู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวล เครียด หรือตื่นเต้น และบันทึกประสบการณ์
ที่เกิดขึ้นในแบบบันทึกในคู่มือการบ้านครั้งที่ 4

คู่มือการบ้านครั้งที่ 5

การบ้านครั้งที่ 5

1. ฝึกการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ บันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
2. ฝึกสมาธิแบบสั้น ฝึกเมื่อใดก็ตามที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด ความคิด ความรู้สึก หรือ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ เช่น เสียใจ โกรธ ดีใจมาก ๆ หงุดหงิด คิดถึงคนอื่น รู้สึกเบื่อหน่าย วิตกกังวล เครียด หรือตื่นเต้น และบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแบบบันทึกในคู่มือการบ้านครั้งที่ 5

แบบฝึกหัดมุมมองที่เป็นทางเลือกของความคิดและอารมณ์

กรุณาอ่านเรื่องราวแรกข้างล่างต่อไปนี้ แล้วเขียนบรรยายว่าคุณเกิดความคิดอะไรบ้าง
เมื่อบรรยายเรียบร้อยแล้ว จึงอ่านเรื่องราวที่สองต่อ แล้วเขียนบรรยายว่าคุณเกิดความคิดอะไรบ้าง
เช่นกัน

เรื่องราวแรก ขณะที่คุณกำลังนั่งอยู่ในที่ทำงาน คุณกำลังรู้สึกแย่มากเพราะคุณเพิ่งทะเลาะกับเพื่อนคนหนึ่ง หลังจากนั้นในเวลาอันสั้น คุณเห็นเพื่อนอีกคนวิ่งตรงมาทางที่คุณนั่งอยู่และเดินผ่านคุณไปด้วยความรวดเร็วโดยไม่ได้พูดอะไรกับคุณ.....

คุณคิดอะไรบ้าง.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

เรื่องราวที่ 2 คุณกำลังนั่งอยู่ในที่ทำงานและนึกถึงอย่างมีความสุขเพราะนึกถึงการได้รับคำยกย่องชมเชยจากหัวหน้างานเรื่องผลงานที่ออกมาดี หลังจากนั้นในเวลาอันสั้น คุณเห็นเพื่อนอีกคนกำลังวิ่งตรงมาทางที่คุณนั่งอยู่และเดินผ่านคุณไปด้วยความรวดเร็วโดยไม่ได้พูดอะไรกับคุณ.....

คุณคิดอะไรบ้าง.....
.....
.....
.....
.....
.....

คำถามสะท้อนความรู้สึกร่วมของสมาชิก

เป็นคำถามเพื่อการสะท้อนความรู้สึกร่วมของสมาชิก จากการได้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด ดังนี้

- คุณมีเหตุผลอะไรจึงได้มาร่วมในโปรแกรมนี คุณต้องการหรือคาดหวังอะไรจากการเข้าร่วม โปรแกรม

.....

.....

.....

- อุปสรรคที่สำคัญที่สุดสำหรับการฝึกคืออะไร มีกลยุทธ์อะไรที่จะช่วยให้เอาชนะอุปสรรคไม่ติดกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น และเข้าร่วมโปรแกรมได้จนครบทั้ง 6 ครั้ง

.....

.....

.....

- คุณได้อะไรไปบ้างจากการเข้าร่วมโปรแกรม ถ้ามี คุณได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่ได้

.....

.....

.....

- คิดว่าการลงทุนมาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นอย่างไร คำนวณหรือไม่กับการลงทุนถ้าเปรียบเทียบกับการลงทุนครั้งอื่น ๆ และเวลาที่เสียไปกับการเข้ากลุ่ม

.....

.....

.....

- “ถ้าจะให้บอกถึงความสำคัญของโปรแกรมการฝึกนี้ที่มีต่อตัวคุณ คุณคิดว่ามีคะแนนความสำคัญอยู่ในระดับใด จากคะแนน 1 ถึง 10 โดย คะแนน 1 หมายถึง ไม่มีความสำคัญ และ 10 หมายถึง มีความสำคัญอย่างมากที่สุด และเหตุใดจึงให้คะแนนอยู่ในระดับนั้น”

.....

.....

.....

.....

- “ถ้าให้ประเมินตัวเอง คุณคิดว่าระดับความรู้สติกของคุณอยู่ในระดับไหน จากคะแนนจาก 1 ถึง 10 โดย 1 หมายถึง ระดับความรู้สึกน้อยที่สุด และ 10 หมายถึง ระดับความรู้สึกมากที่สุด”

.....

.....

.....

.....