

ทำงานเป็นสุขด้วย

# สติสมาธิ





อารมณ์เครียด อารมณ์แปรปรวน อารมณ์ทุกข์ อารมณ์  
ไม่พอใจ รวมถึงการขาดสมาธิในการทำงาน ล้วนเป็นปัญหา  
ที่เกิดขึ้นในหมู่คนทำงาน เพราะมีการแข่งขัน มีความจำหน  
ซึ่งต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ และการต้องพบปะและทำงานกับ  
ผู้คนหลากหลาย และบ่อยครั้งเมื่อประสบปัญหาแล้วก็จับตัน  
จนปลายไม่ถูก นำมาซึ่งความเครียด ความหงุดหงิด แต่สิ่งเหล่านี้  
จะไม่สามารถทำอะไรจิตใจเราได้เลย หากเรามีสติและสมาธิ  
มาเรียนรู้วิธีฝึกสติสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์และการทำงานให้  
มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นกัน

# ความคิดว่าวุ่นอะไรบ้าง

## ในวัยคนทำงาน

ยกตัวอย่างเช่น

“ทำไมคนนั้นถึงไม่ทำแบบนี้”

“ฉันควรจะทำได้ดีกว่านี้”

“ทำไมหัวหน้าทำอย่างนั้น”

“ทำไมฉันไม่มีเหมือนเขา” เป็นต้น



ซึ่งหากเราลองสืบค้นต้นตอดีๆ จะพบว่า ปัญหาทั้งหลายล้วนมาจากต้นตอเดียวกันคือ “การพบกับสิ่งที่ไม่พอใจหรือสิ่งที่พบไม่เป็นดั่งใจหวัง” แล้วจึงเกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้นในใจต่อมา เช่น ความหงุดหงิด ความโกรธ ความผิดหวัง ความน้อยใจ หรือ ความเครียด เป็นต้น

แต่หากเรามีสติ ตระหนักรู้ทันความคิดแง่ลบของเรา เราก็จะสามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และปล่อยวางลงได้

# เมื่อมีสติ

จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

1



## สติทำให้เราารู้ตัวเรา

สติเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนวัยทำงานนั้นเป็นวัยที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมากขึ้น หากยังมีตำแหน่งเป็นหัวหน้างานด้วยแล้ว การฝึกสติสมาธิจะทำให้เราเข้าใจตนเองได้มากขึ้น เช่น รู้ว่าจิตใจเรากำลังขุ่นมัว รู้ว่าตัวเองกำลังทุกข์ เมื่อรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ ก็จะช่วยให้เรามองทุกปัญหาในเชิงบวกมากขึ้น เป็นต้น

2



## สติทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง

ทุกปัญหาในชีวิตการงานล้วนมาจากรากเดียวกันคือ เมื่อเราพยายามจัดความจริงให้เป็นไปตามใจเรา เช่น อยากให้เพื่อนร่วมงานพูดจาดีกว่านี้ หรืออยากได้เงินเดือนมากกว่านี้ ฯลฯ ทุกความคาดหวังย่อมพาไปพบกับความผิดหวังได้

แต่หากเราจัดการตนเองให้เข้ากับความเป็นจริงได้อย่างมีสติ เรารู้เท่าทันจิตใจของเราในทุกวัน เราก็จะรู้จักปล่อยวางและยอมรับที่จะอยู่กับสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างกลมกลืนสอดคล้อง จิตใจเราก็จะสงบ ไม่เรียกร้องและไม่ยึดอัด

# การฝึกสติและสมาธิ

## เป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน

โดยการนั่งสมาธิวันละ 10-30 นาที จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ดังนี้

- 1 เราสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น
- 2 มองส่วนต่างๆ สามารถติดต่อกับสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 3 ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น
- 4 มีความยืดหยุ่นมากขึ้นทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต
- 5 เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น
- 6 ตระหนักรู้ตัวเองและสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น
- 7 ควบคุมความกลัวได้ดี ทำให้มีความกล้ามากขึ้น
- 8 มีคุณธรรม
- 9 มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

**สรุปคือ** การพัฒนาจิตโดยการฝึกสติและสมาธิส่งผลต่อสมองโดยตรง จะช่วยให้สมองส่วนหน้าพัฒนามากขึ้น และแม้ว่าจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว แต่สมองส่วนนี้ก็ยังสามารถพัฒนาให้ทำงานดีขึ้นได้



# เราสามารถฝึกสมาธิง่ายๆ

## ด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1 ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามรู้ลมหายใจ
- 2 ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ
- 3 ฝึกจัดการกับความง่วงจนจิตสงบและผ่อนคลาย

### ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามรู้ลมหายใจ

คือการฝึกรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ลักษณะเหมือนกับที่เราเอาหลังมือรองลมหายใจ แต่ที่ปลายจมูกจะมีประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่าและเบากว่าเดิม จะรับรู้ได้จึงต้องหยุดความคิดทั้งหมด

**เริ่มแรก** ให้ลองหลับตา แล้วหายใจเข้าออกยาวสัก 4-5 รอบ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก เมื่อหาพบแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกข้างไหนชัดกว่า แล้วสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวไปเรื่อยๆ ด้วยการหายใจตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใด



## ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิดที่สอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ

เมื่อเริ่มรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกขณะหลับตาได้แล้ว เราจะพบว่าความคิดหยุดลงได้เพียงชั่วคราวแล้วจะกลับมาอีก เพราะคนเรามีสิ่งสะสมอยู่ในจิตได้สำนึกมากมาย ดังนั้นขั้นต่อไปจึงเป็นการฝึกลมหายใจอย่างต่อเนื่อง โดยไม่สนใจเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอก

**วิธีการ** ถ้าผลออกเรื่องอื่นก็ขอแค่รู้ตัวแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 2 ครั้ง แล้วเฝ้าดูลมหายใจต่อเหมือนเดิมให้ได้สัก 3-4 นาที การหยุดความคิดขึ้นเป็นระยะเป็นเรื่องธรรมดาในช่วงเริ่มแรก แต่สิ่งที่เราทำได้คือไม่คิดตามเมื่อรู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น ฝึกเช่นนี้ไปเรื่อยๆ แล้วเราจะสามารถปล่อยความคิดในจิตได้สำนึกออกไปจนเบาบางลง และทำให้เรารู้ลมหายใจต่อเนื่องมากขึ้น

## ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วงจนจิตสงบและผ่อนคลาย

สมาธิจะแน่วแน่ต้องจัดการกับความง่วง เพราะเมื่อมีสมาธิแล้วก็ควรนั่งสมาธิให้ได้อย่างน้อย 8-10 นาที แต่เมื่อความง่วงเข้ามาแทรก เราสามารถแก้ด้วยการยืดตัวตรง หายใจเข้าออกลึกๆ สัก 4-5 ลมหายใจ หรือจินตนาการเป็นหลอดไฟที่สว่างจ้าสักพักแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง หากง่วงจริงๆ ก็สามารถเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นยืน เดิน ดื่มน้ำ ล้างหน้า แล้วกลับมานั่งสมาธิต่อไปได้



# เมื่อเราารู้วิธีเกิดสมาธิแล้ว

## คราวนี้ก็ถึงเวลาฝึกการมีสติกัน

การฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบลงชั่วคราว และลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจได้สำนึก แต่เมื่อออกจากสมาธิมาอยู่กับชีวิตจริง เราก็จะเริ่มสะสมอารมณ์เชิงลบและความเครียดใหม่ การจะทำงานได้อย่างสงบจึงต้องอาศัยสติเข้าช่วย ซึ่งวิธีการฝึกก็จะเหมือนกับการฝึกสมาธิ ดังนี้

- 1 ฝึกมีฐานสติอยู่ที่รู้ลมหายใจเล็กน้อย
- 2 ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ
- 3 ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน

### ขั้นตอนที่ 1 ฝึกมีฐานสติอยู่ที่รู้ลมหายใจเล็กน้อย

โดยใช้วิธีที่เรียนรู้มาจากสมาธิคือ การรู้ลมหายใจเบาๆ ที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า แต่รู้ไว้เพียงบางส่วนไม่ใช่ทั้งหมด เพราะเรายังต้องอยู่กับการทำงานตรงหน้า นั่นก็คือเราทำงานหรือทำกิจกรรมควบคู่ไปกับการรู้ลมหายใจ เช่น ฟัง (ได้ยินเสียงที่ได้ยิน) นั่ง (รู้ส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นผิว) หรือ ยืน (รู้สัมผัสของเท้ากับพื้นและความตึงของต้นขา) เป็นต้น

**ช่วงแรกๆ** จะรู้สึกชัดๆ แต่เมื่อชำนาญก็จะมีสติกับอิริยาบถที่ซับซ้อนขึ้นได้ เช่น การขับรถ ซึ่งจะมีสัมผัสหลายชนิด เช่น รู้ว่าเท้าเหยียบสัมผัสคันเร่ง รู้ว่าตามองถนนหรือเหลือบมองกระจก เป็นต้น





## ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ

ในชีวิตจริงเราสามารถฝึกสติไปตามกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ ซึ่งกิจที่เราทำอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ กิจภายนอก (การทำกิจกรรมต่างๆ) และกิจภายใน (ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ)

**เริ่มต้นฝึก** ด้วยการเดินขึ้นลงบันได ขณะที่เดินขึ้นให้อยู่กับลมหายใจให้มากและอยู่กับความรู้สึกที่เท่าเล็กน้อย ส่วนในขณะเดินลงบันไดให้ลองฝึกสติอยู่กับเท้าที่สัมผัสพื้นให้มากและอยู่กับลมหายใจเพียงเล็กน้อย โดยไม่จับราวบันได (หากไม่ใช่ผู้สูงวัย)

หรือฝึกมีสติในกิจกรรมที่ตั้งใจ เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน วิ่ง หรือออกกำลังกาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะใช้เวลา 10-20 นาทีที่จะฝึกให้เรา มีสติโดยรู้ลมหายใจตัวเอง

เมื่อมาถึงจุดนี้เราจะเริ่มเห็นความแตกต่างของสมาธิกับสติว่า การฝึกสมาธิช่วยในการพักผ่อน แต่การฝึกสติใช้ในการทำงาน ทำให้เราอยู่กับงานตรงหน้าได้โดยไม่วอกแวก ในขณะเดียวกันเราก็เรียนรู้จัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจ

## ขั้นตอนที่ 3 ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน

เมื่อฝึกสติจนชำนาญแล้วจะช่วยให้เราจัดการกับปัญหาภายในใจที่จะสามารถปล่อยวางได้ เพราะเราเข้าใจในธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่ต้องไปยึดติดหรือตอบโต้ สิ่งนี้จะส่งผลไปถึงสติในการทำงานร่วมกันหรือสติในการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานด้วย



### ตัวอย่างเหตุการณ์การใช้สติเข้าแก้ปัญหา

คนที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกแง่ลบจะมองเหตุการณ์เฉพาะด้านไม่ดี และมองข้ามส่วนที่ดีของเหตุการณ์นั้น เช่น เมื่อถูกหัวหน้างานตำหนิ คนที่คิดลบจะมองเห็นแต่ด้านที่ว่า “หัวหน้างานเข้มงวด ขี้บ่น” แล้วจะเกิดความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ น้อยใจ หรือไม่พอใจ แต่เราสามารถฝึกคิดทางบวกด้วยสติ เพราะอันที่จริงแล้วธรรมชาติของเหตุการณ์ต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นย่อมมีทั้งเชิงบวกและลบ หากเราใช้สติใคร่ครวญเชิงบวก ก็จะมองเห็นส่วนดีของหัวหน้า เช่น เขารู้รายละเอียดงานดีหรือเขาอยากให้งานออกมาดี เป็นต้น การคิดบวกไม่ใช่เรื่องยาก แต่ยากเมื่อเราต้องเผชิญกับสถานการณ์จริงที่ต้องเอาชนะอารมณ์ความรู้สึก เราจะสามารถคิดทางบวกได้หรือไม่ ตรงจุดนี้แหละที่การฝึกสติของเราที่ผ่านมาจะเข้ามามีบทบาท เราจะรู้จักดึงตัวเองกลับมาคิดใคร่ครวญได้นั่นเอง



เคล็ดลับคิดบวก

## “เป็นผู้เห็นความคิด” แทน “เป็นอย่างที่เกิด”

ก่อนอื่นเราต้องรู้วิธีคิดเป็นขั้นตอน ดังนี้

- 1 ตระหนักรู้เรื่องที่คิดลบ
- 2 ระบุความคิดทางลบที่มีอยู่
- 3 ค้นหาความคิดทางบวกมาทดแทน
- 4 บอกตัวเองด้วยความคิดทางบวก

นี่คือการฝึกมีสติในการดูความคิดของตัวเอง โดยเฉพาะความคิดทางลบ ด้วย “การติดป้ายความคิด” เช่น เมื่อกำลังรู้สึกไม่พอใจการกระทำของเพื่อนร่วมงาน ก็ติดป้ายว่า “ไม่พอใจ” บนหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือโต๊ะทำงาน เป็นต้น พอเราติดป้ายแล้ว เป็นการเตือนให้เรามีฐานสติ เราก็จะเห็นได้ว่า มีความคิดเกิดขึ้น และให้เรา กลับมารับรู้ลมหายใจของเรา เราก็จะเห็นว่าความคิดนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปโดยที่เราไม่ต้องไปทุกข์หรือมีอารมณ์ แล้วจิตของเราก็จะสามารถมองตามความเป็นจริง และสามารถมองเห็นด้านบวกของคนและเหตุการณ์ได้ การฝึกสติควรต้องฝึกทุกวัน โดยจัดเป็นตารางเวลาที่แน่นอน และควรเป็นช่วงเวลาเช้าและก่อนนอน ครั้งละ 10-20 นาทีจึงจะได้ผลดี

# ทำงานเป็นสุขด้วย สติสมาธิ



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือการพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร โดย นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสืออยากสุขภาพดีต้องมี 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) สำหรับวัยทำงาน โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3