



## สติพาใจกลับบ้าน

สติบำบัดกลุ่ม: เส้นทางสู่ความสงบและการตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน  
20 พฤษภาคม - 7 กรกฎาคม 2568

รศ.ดร.พิชามญชุ์ อินทะพุดม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Supertvisor: ดร.วิภาวี เผ่ากัณฑ์ทรากกร

# สมาชิกกลุ่มและจุดเริ่มต้นของเส้นทาง



**สภ.1**  
(หญิง, 33 ปี)

บทบาท:  
อาจารย์พยาบาล

ความเครียดสะสม  
จากการทำงาน  
ต้องการวิธีจัดการใน  
ชีวิตประจำวัน



**สจ.2**  
(หญิง, 53 ปี)

บทบาท:  
นักศึกษา ป.โท ปี 3

วิตกกังวลเรื่องการเรียน  
การเขียนบทความวิจัย  
และการทำงาน



**สภ.3**  
(หญิง, 19 ปี)

บทบาท:  
นิสิตพยาบาล ปี 2

เครียดกับการเรียนและ  
การขึ้นฝึกปฏิบัติงาน



**สพ.4**  
(หญิง, 19 ปี)

บทบาท:  
นิสิตพยาบาล ปี 2

ต้องการวิธีฝึกสติเพื่อ  
ใช้ในการเรียนและ  
คลายเครียด

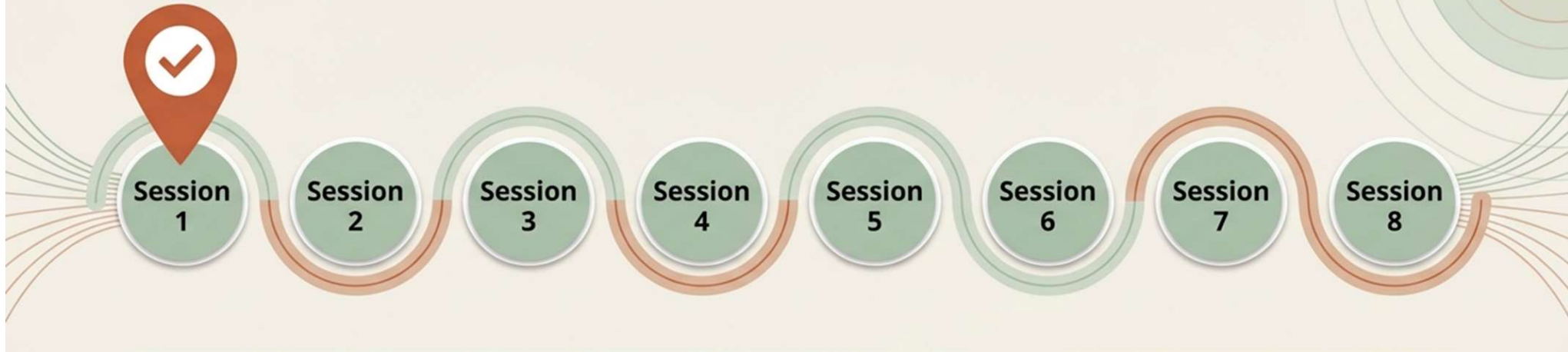


**สม.5**  
(หญิง, 20 ปี)

บทบาท:  
นิสิตพยาบาล ปี 2

มีปัญหาครอบครัว  
วิตกกังวลสูง  
นอนไม่หลับ ซึมเศร้า

You Are Here



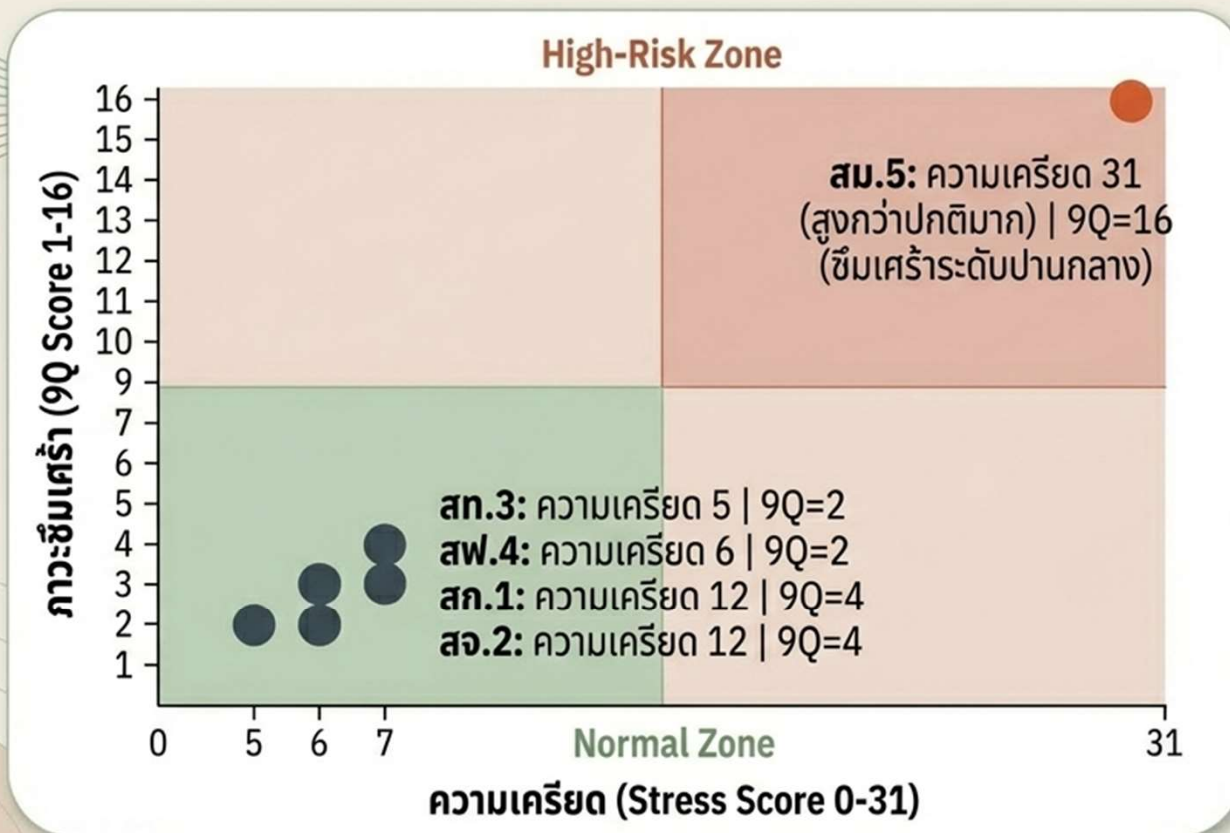
## ปฐมนิเทศและเป้าหมายของการบำบัดกลุ่มออนไลน์

- **เป้าหมายหลัก:** จัดการกับความคิดและความเครียดในชีวิตประจำวันและการเรียน ด้วยการฝึกสมาธิ



สมาชิกทั้ง 5 รายยินดีเข้าร่วม  
ครบ 8 ครั้งและทำแบบฝึกหัด  
เพื่อจัดการกับความคิดและ  
ความเครียด

# การประเมินสภาวะทางจิตใจก่อนเริ่มการบำบัด



## ข้อค้นพบเชิงคลินิก

### ค่าเฉลี่ยกลุ่ม:

ความเครียด 13.5 | ซึมเศร้า 5

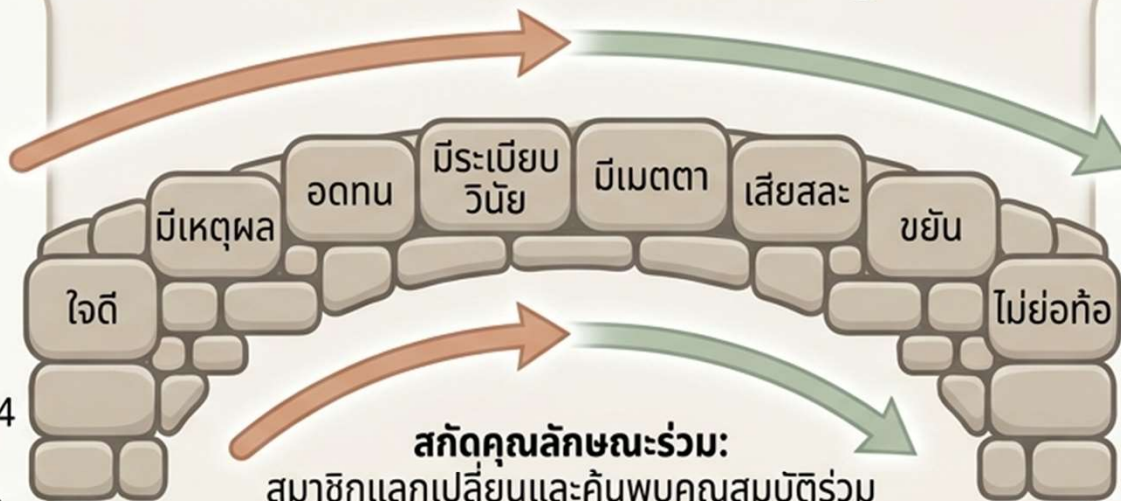
สมาชิกส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่มี 1 ราย (สม.5) ที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดเนื่องจากมีสภาวะความเครียดและซึมเศร้าสูง นำไปสู่อาการทางกาย (นอนไม่หลับ)

# กิจกรรมบุคคลสำคัญ

## Reflection/Mirror Bridge



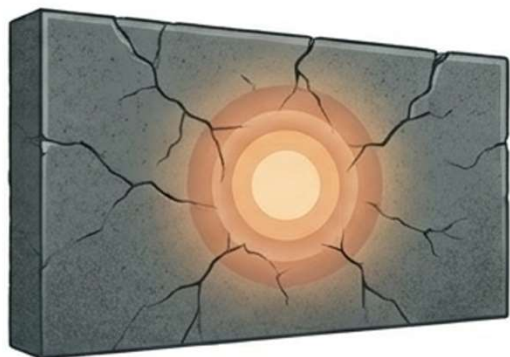
**กำหนดจิต:**  
อยู่ในความเงียบ  
หายใจเข้า-ออกยาวๆ 3-4  
ครั้ง และระลึกถึงภาพ  
(Visualize) บุคคลที่รัก  
เคารพ และผูกพัน



**สกัดคุณลักษณะร่วม:**  
สมาชิกแลกเปลี่ยนและค้นพบคุณสมบัติร่วม  
ได้แก่ ใจดี, มีเหตุผล, อุดหนุน, มีระเบียบวินัย,  
มีเมตตา, เสียสละ, ขยัน, ไม่ย่อท้อ



**การสะท้อนกลับ**  
(Internalization):  
สมาชิกทุกคนยอมรับว่า  
"ตนเองก็มีคุณลักษณะ  
เหล่านี้อยู่เช่นกัน"  
และได้บันทึกลงในใบ  
กิจกรรม 1.1



## สภาวะที่ถูกปิดกั้น

แม้ทุกคนจะมีคุณลักษณะที่ดีงามซ่อนอยู่ แต่ความเครียด ความทุกข์ และความว้าวุ่นใจ เปรียบเสมือนกำแพงที่ปิดกั้น ทำให้ไม่สามารถแสดงคุณลักษณะเหล่านั้นออกมาได้ตลอดเวลา (เช่นเดียวกับบุคคลในดวงใจที่อาจมีมุมว้าวุ่นใจเช่นกัน)



## การกลับสู่ศูนย์กลาง

การเจริญสติและการฝึกสมาธิ คือเครื่องมือสำคัญในการ ทำลายกำแพงความเครียด เพื่อดึงศักยภาพและความดีงาม (The Heart) ให้กลับคืนมาดำรงอยู่ในปัจจุบัน (Home)

Learning: การvisualize ทำให้เห็นภาพชัด ทำให้เกิดความเข้าใจบทเรียนได้ง่าย  
การแลกเปลี่ยนช่วงนี้ ทำให้เกิดความคุ้นเคย กล้าพูดคุยมากขึ้น

# กิจกรรมที่ 2: ขั้นตอนการฝึกสมาธิเพื่อจัดการความว้าวุ่นใจ

**ขั้นตอนที่ 1:**  
**ฝึกหยุดความคิด (Stop)**  
ใช้วิธีการตามรู้รู้ลมหายใจเข้า-ออก  
เพื่อดึงจิตกลับมาสู่ความสงบเบื้องต้น

1

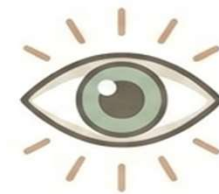


2



**ขั้นตอนที่ 2:**  
**ฝึกจัดการความคิด (Manage)**  
เมื่อมีความคิดว้าวุ่นแทรกเข้ามา  
ให้รู้ทัน และดึงความรู้สึกกลับไป  
รับรู้ที่ลมหายใจอีกครั้ง

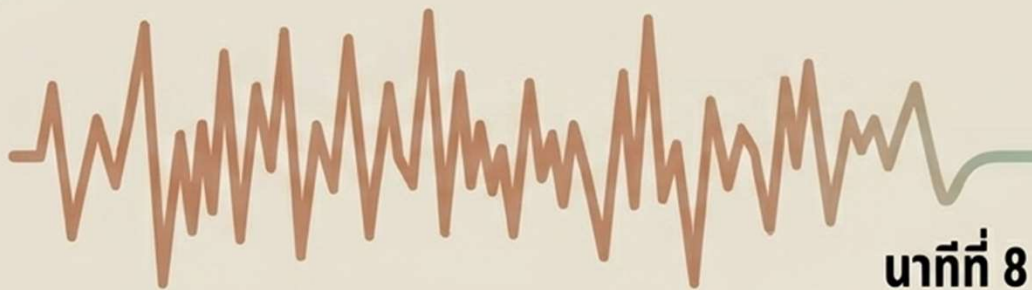
3



**ขั้นตอนที่ 3:**  
**ฝึกจัดการความอนง่วง**  
**(Awaken)**  
รักษาสติให้ตื่นรู้ และรับมือกับความ  
ง่วงซึมที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการหลับตา

สรุปประโยชน์ของสมาธิในการช่วยลดความว้าวุ่น การนำไปใช้ในชีวิต และมอบหมายการบ้าน

# สิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก



## ช่วงแรก (Initial Phase):

- ตาของบางรายยังกรอกไปมาขณะหลับตา
- ความคิดยังคงวุ่นและซัดส่าย
- บางรายได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมที่ร้อน ทำให้สงบได้ยาก

## นาทีที่ 8 เป็นต้นไป (The Shift):

- ตานิ่งสงบทุกคน
- สมาชิกสามารถจัดการกับความง่วงและความคิดของตนเองได้

**เครื่องมือประเมินผลออนไลน์:** การใช้พีเจอร์ "Pin screen" ดูกำลังของสมาชิกที่ละคน ทำให้ผู้บำบัดสามารถประเมิน Physical cues (การเคลื่อนไหวของดวงตาขณะหลับตา) ได้อย่างแม่นยำ

## สติบำบัดครั้งที่ 2: การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

นำบททวนการทำสมาธิ จัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง ซึ่งเคยทำได้

บททวนการบ้าน

ให้เคสเล่าประสบการณ์ช่วงที่ฝึกสมาธิประจำวัน 1 สัปดาห์

- สมาชิกทำต่อเนื่องได้เกือบทั้งหมด ด้านทักษะการฝึก ส่วนใหญ่ วันแรก ๆ จะทำได้ระดับ 5-6 คะแนน วันที่ 4-7 ทำได้ระดับ 8-9 คะแนน

ผลของการฝึก 1 สัปดาห์

**สก.1:** ทำให้เราได้หยุดคิดก่อนที่จะพูดหรือก่อนที่จะทำอะไร เวลาเกิดปัญหาทำให้เราค่อยค่อยคิด โฟกัสกับสิ่งที่มันอยู่ตรงหน้าที่มันเป็นปัจจุบัน แล้วก็ทำมันออกมาให้ดี *ข้อคิดเห็น* ทุกวันจะเป็นความสงบ ผ่อนคลาย กลับได้เร็วขึ้น

**สก.2:** ทำต่อเนื่องทุกวัน ทำได้ระดับ 9-10 รู้สึกว่าจิตใจนิ่งสงบ ควบคุมความโกรธได้ดี จำว่าตนเองวางของไว้ตรงไหน ที่เคยกังวลเรื่องว่าตนเองถอดปลั๊กไฟหรือยังเวลารีดผ้า หรือทำอะไร รู้สึกว่าตอนนี้ไม่มีความกังวลแบบนั้นแล้ว ทุกวันจะเป็นความสงบเยือกเย็นข้างใน

**สก.3:** ไม่ได้ทำ 1 วันมีงานศพญาติ ทำวันแรก ๆ ได้ระดับ 5-6 วันที่ 4-7 ทำได้ระดับ 8-9 ผลทำให้มีสมาธิ สงบ ผ่อนคลาย กลับได้ดีขึ้น

แต่每天有เสียงรบกวน แต่อยู่ได้ดีขึ้น เห็นความคิด แต่กลับมาอยู่ที่ลมหายใจได้ วันสุดท้าย สงบมาก

**สฟ.4:** ทำต่อเนื่องทุกวัน 3 วันแรกอยู่ในระดับ 5-6 วันหลัง ๆ อยู่ระดับ 8-9 ผลคือทำให้มีสติก่อนทำอะไร จัดอาการอารมณ์ได้มากขึ้น มีการคิดก่อนทำอะไรได้มากขึ้น ปกติตนเองเป็นคนนอนละเมอ แต่พอฝึกน้องที่นอนด้วยบอกว่าช่วงนี้ไม่เห็นละเมอ มีความง่วง แต่จัดการได้ทั้งความง่วงและความคิด วันสุดท้ายนิ่งสงบขึ้น

**สม 5:** ฝึกต่อเนื่อง แต่กลางวันทำไม่ค่อยได้ เพราะมีปัญหานอนไม่หลับ กลางวันจะง่วงมาก ปวดขาด้วย แต่วันที่ 5-7 นอนหลับได้เร็วขึ้น ตื่นมากกลางดึกน้อยลง รู้สึกสงบ เวลาฝึกเห็นตัวเองเล็กลงไม่โฟกัสที่ตัวเองอย่างเดียว เริ่มมองรอบด้านได้มากขึ้น

## สติบำบัดครั้งที่ 2: การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

ทบทวนความหมาย ประโยชน์ ของสมาธิ เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของสมาชิกที่ได้ทำการบ้านมา

ทบทวนความหมายจิตวิทยาสติ และประโยชน์ของการฝึกสติ และวิธีการฝึกสติ

ฝึกสติพื้นฐาน 3 ขั้นตอน

- สมาธิหลับตา 1 นาที ลืมตา 1 นาที มีสติรู้ลมหายใจบางส่วนและรู้ในกิจที่ทำอยู่ไปด้วย

- **ให้สัมผัสสิ่งของ** สมาชิกเลือกหยิบปากกา ที่ติดตู้เย็น รีโมท ดินสอ ตอนแรกแบบธรรมดา รอบสองแบบที่รู้ลมหายใจไปด้วยเล็กน้อย แล้วถามประสบการณ์

- **ฝึกสติในการฟัง** ผู้บำบัดเล่าเรื่องให้ฟัง “เรื่องหนอนน้อย” เล่ารอบแรกให้ฟังปกติ พอรอบสอง ให้มีสติโดยรู้ลมหายใจบางส่วนขณะฟัง สุ่มถามประสบการณ์

- **ฝึกสติในการยืน เดิน**

ให้แสดงความคิดเห็นว่า สติกับสมาธิต่างกันอย่างไร

### สิ่งที่เกิดขึ้น

ทุกคนบอกได้ว่ารอบที่สองสามารถรับรู้รายละเอียดของสิ่งที่สัมผัสมากขึ้นได้มากขึ้น

- สมาชิกทุกคนบอกว่าสามารถจำเรื่องราวของหนอนน้อยได้มากขึ้น เมื่อฟังอย่างมีสติในรอบสอง ฟังโดยรับรู้ลมหายใจบางส่วนไปด้วย

- ผู้บำบัดสรุปว่าเวลาที่เรามีสติคือรับรู้ลมหายใจบางส่วนในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ เราจะไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ จึงเก็บรายละเอียดได้มากขึ้น

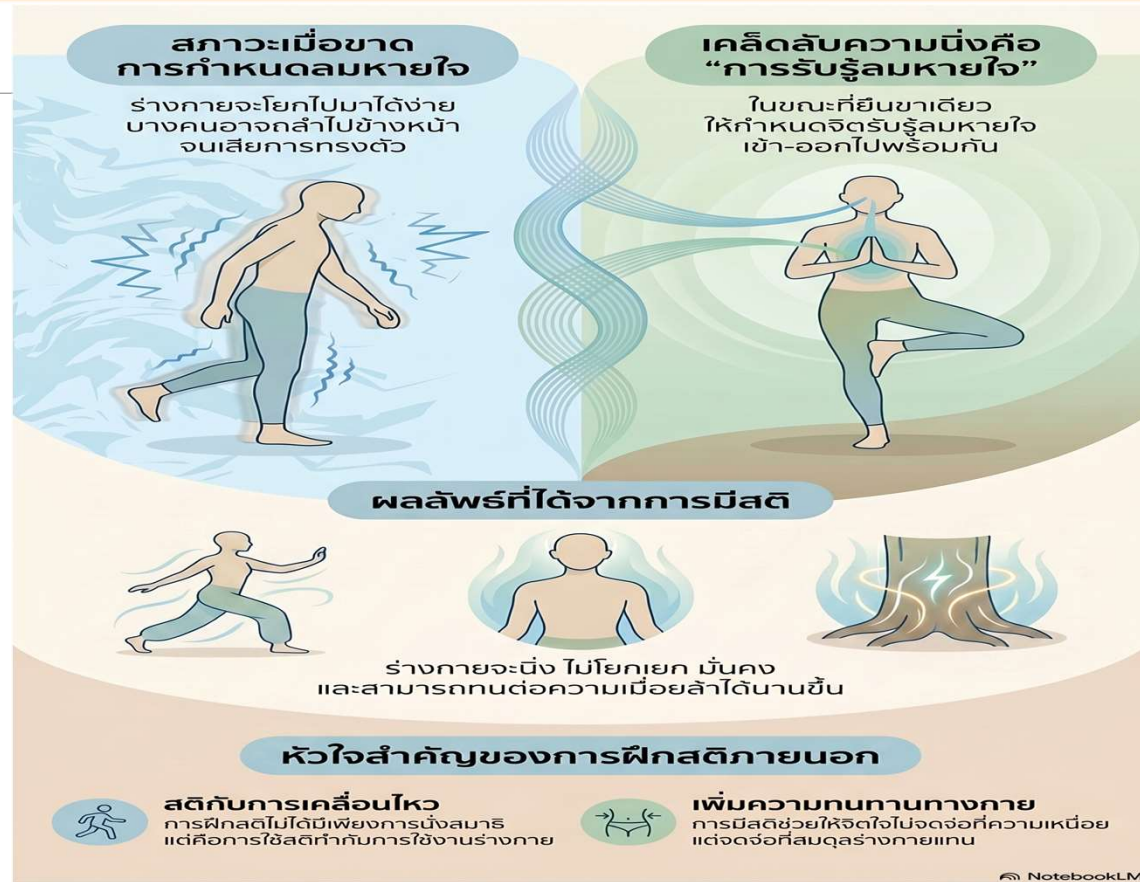
- สมาชิกจะตอบได้ถูกแม้จะเขียนไม่ตรงกับในคู่มือ แต่สุดท้ายผู้บำบัดสรุปให้ฟังอีกครั้ง

“จิตพักโดยรู้ตัว” และ “จิตทำงานโดยไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์”

# สติบำบัดครั้งที่ 2: การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

## ฝึกสติตามการใช้งาน ภายนอก

- ยืนบนขาเดียว รอบแรก  
สังเกตว่าสมาชิกบางคนโยก  
ไปมา บางคนถล่ำไปข้างหน้า  
จะล้ม สมาชิกเล่าว่ายืนโดย  
รับรู้ลมหายใจไปด้วยเขาทำ  
ได้นิ่งไม่โยกเยก ทำได้นาน  
ทนความเมื่อยได้



## สติบำบัดครั้งที่ 2: การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

### ฝึกสติตามสภาวะภายใน

- ให้ดูละคร “เกมล่าทรชน EP.4 เป็นฉากที่ผู้ต้องขังทะเลาะวิวาท ตบตีกันในคุก สมาชิกบอกว่ารอบแรกอินลึ้นไปด้วยรู้สึกหวาดเสียว วุ่นวายเสียงดัง
- ให้ทำท่า squat
- ผู้บำบัดสรุปการนำมาใช้ในงาน/ชีวิต โดยให้ฝึกบ่อย ๆ เพื่อให้ไม่วกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์
- ผู้บำบัดให้สมาชิกติดตั้งระฆังสติ
- มอบหมายการบ้าน ย้ำเตือนความสำคัญของการฝึกอย่างต่อเนื่อง

# ครั้งที่ 2: การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

จิตพักโดยรู้ตัว และ จิตทำงานโดยไม่ออกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์

**Step 3 (สติตามสภาวะภายใน):**  
ดูละครสะเทือนอารมณ์  
รับรู้ความรู้สึกโดยไม่ไหลตามอารมณ์



**Step 1 (ฝึกสติพื้นฐาน):**  
รู้ลมหายใจพร้อมกับการสัมผัสสิ่งของ  
รับรู้รายละเอียดได้มากขึ้น

**Step 2 (สติตามการใช้งานภายนอก):**  
ยืนขาเดียว รับรู้ลมหายใจเพื่อกนความเมื่อยล้า  
พบว่าร่างกายนิ่งและไม่โยกเยก

## Learning

การฝึกผ่านประสบการณ์ตรงทำให้สมาชิกเข้าใจได้จริง  
สังเกตจากการสะท้อนการเรียนรู้ การอภิปราย และ  
ลำดับการฝึกสติจากสติพื้นฐาน มาสู่สติตามการใช้งาน  
ภายนอก มาจนถึงฝึกสติตามสภาวะภายใน จะค่อย ๆ  
เพิ่มระดับการเรียนรู้จากที่เป็นรูปธรรมมาเป็นนามธรรม  
ที่เป็นสภาวะจิต

## สติบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- นำบทวนการทำสมาธิ 10 นาที และ  
บทวนสติในการยืน เดิน ฟัง
- บทวนการบ้าน

สมาธิทำได้ ช่วงที่ผู้บำบัดอ่านสติในการกิน สมาชิกทุกคนจำรายละเอียดได้

- สะท้อนว่าการฟังอย่างมีสติ ทำให้สามารถติดตามเห็นภาพ และเข้าใจชัด สมาชิกบางคนบอกว่าทำให้ทราบว่าตนเองกินอย่างขาดสติ มักจะดูโทรศัพท์ไปด้วย บางคนบอกว่าจะลองนำไปฝึก

- การบ้าน สมาชิกทำต่อเนื่องได้เกือบทั้งหมด มี การใช้ระฆังสติเวลาที่ฝึกสมาธิ และเวลาที่อยู่ลำพัง เช่น สมาชิก สจ.3 ใช้เวลารดน้ำต้นไม้ เวลาขับรถ

-สมาธิทุกคนทำได้ระดับ 8-9



## ผลของการฝึก 2 สัปดาห์



- **สก.1:** หลงใหลน้อยลง ทำงานอย่างมีลำดับขั้นตอนมากขึ้น นิ่งขึ้น ทำทุกวัน ได้ในระดับ8-9
- **สจ.2:** ทำต่อเนื่องทุกวัน ทำได้ระดับ10
- **ชีวิตสุขสงบ** ราบรื่น เนื่องจากมีสติเวลาเผชิญเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน รู้ตัวเร็วขึ้นกลับมาอยู่กับลมหายใจ และใช้การรับรู้ความรู้สึกทางกายได้เร็วขึ้น รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทุกวัน มีความสงบใน การแก้บทความวิจัย มีสติในการประชุม
- **สท. 3:** ทำทุกวัน ทำได้ระดับ 8-10 ผลคือมีความสุข สงบ ไม่ฟุ้งซ่านมีสติอยู่กับตัว นอนหลับได้ลึกขึ้น
- **ผลต่ออารมณ์**เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากคือมีสติรับรู้อารมณ์ได้เร็ว และปล่อยวาง แต่ละวันมี สงบมาก มีความสุข และโฟกัสอยู่กับกิจกรรมที่ทำได้ดี
- **สพ. 4:** ทำต่อเนื่องทุกวัน อยู่ระดับ 7-10 ผลคือทำจิตใจ ผลต่ออารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากคือดึงสติกลับมาได้เร็ว ระฆังตั้งทุก 15 นาที ช่วงที่อยู่บ้าน มีความสงบ มีสติ ไม่เครียด
- **สม 5:** ฝึกต่อเนื่อง 4 วันแรกทำได้ดี ระดับ 8-9 3 วันหลังปวดท้องเม้นส์ ทำได้ไม่ติดนัก เปิดใช้ระฆังตั้งแต่เที่ยงถึง 3 ทุ่ม ผลคือ เล่นโทรศัพท์น้อยลง

## สติบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

\*\*ฝึกสติพัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง body scan\*\*

- ฝึกจิตความรู้สึกที่รุนแรง โดยให้ออกกำลังกาย Up&down 20 ครั้ง โดยให้มีสติอยู่กับลมหายใจและสัมผัสที่เท้าไปด้วย
- ฝึก Body scan โดยผู้บำบัดกล่าวนำรอบแรก และต่อมาให้ทำด้วยตนเอง
- ฝึกซ้อมดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง ให้รำลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ยุ่งยากใจในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาโดยละเอียด แล้วสังเกตความรู้สึกบนร่างกายที่เกิดขึ้นโดยไม่ตอบโต้ 3 นาที แล้วทำใบกิจกรรมที่ 3
- สรุปรการเรียนรู้ ตอบข้อซักถาม และมอบหมายการบ้าน ย้ำเตือนความสำคัญของการฝึกอย่างต่อเนื่อง

- ทุกคนรับรู้ความรู้สึกที่ ความเหนื่อย ความร้อน ความเจ็บสั่นเท้า **สิ่งที่เกิดขึ้น** ความปวดเข่า แต่ทุกคนบอกว่าพอเห็นความรู้สึกแล้วสามารถทำต่อได้อีก ปกติจะหยุด
- ช่วงนั้นได้ pin ดู แต่ละคน พบว่าสมาชิกเกือบทั้งหมดนี้ มี 1 คนตัวโยก เลยบอกให้จัดการกับความง่วงอีกครั้ง ก็กลับมานิ่งได้ ให้มีการแลกเปลี่ยนหลังจากนั้น ทุกคนทำได้ มีง่วงบางครั้งก็ใช้เทคนิคจัดการกับความง่วงได้
- ช่วงนั้นผู้บำบัดสังเกตว่าทุกคนนั่งแต่หายใจแบบยกอก และถี่ขึ้น บางคนก็ขมวด สีหน้าเปลี่ยน จากนั้นให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์

## สติบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

ฝึกสติพัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง body scan

พินิจความรู้สึกที่รุนแรง โดยให้ออกกำลังกาย  
Up&down 20 ครั้ง โดยให้มีสติอยู่กับลม  
หายใจและสัมผัสที่เท้าไปด้วย

ทุกคนรับรู้ความรู้สึกเหนื่อย เห็นความเหนื่อย ความร้อน ความเจ็บสั่นเท้า  
หัวใจเต้นแรง เห็นความปวดเข่า แต่ทุกคนบอกว่าพอเห็นความรู้สึกแล้ว  
สามารถทำต่อได้อีก ปกติจะหยุด

ฝึก Body scan โดยผู้บิบัติกล่าวนำรอบแรก  
และต่อมาให้ทำด้วยตนเอง

Pin ดู สมาชิกทุกคนมี 1 คนตัวโยก เลยกพูดย้ำให้จัดการกับความง่วง นิ่ง  
ขึ้น แลกเปลี่ยนว่าทำได้ทุกคน

ฝึกซ้อมดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง  
(ให้รำลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ยุ่งยากใจในช่วงสัปดาห์ที่  
ผ่านมา แล้วสังเกตความรู้สึกบนร่างกายโดยไม่ตอบโต้  
แล้วทำใบกิจกรรมที่ 3)

สังเกตว่าทุกคนนิ่งแต่หายใจแบบยกอก และถี่ขึ้น บางคนคิ้วขมวด สีหน้า  
เปลี่ยน จากนั้นให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์

สรุปการเรียนรู้ ตอบข้อซักถาม และมอบหมายการบ้าน ย้ำเตือนความสำคัญของการฝึกอย่างต่อเนื่อง

สมาชิก	เรื่องยุ่งยากใจ	ประสบการณ์	สรุป ประสบการณ์
สก 1	ปฏิเสธงานไม่ได้ คับข้องใจ	-เห็นความร้อนขึ้นและหัวใจเต้นเร็ว สักพักสงบ ผ่อนคลาย	ทำได้มากที่สุด มากที่สุด
สจ 2	การจัดตารางสอนทับซ้อนกัน หาทางออกไม่ได้	เห็นความรู้สึกแน่น ๆ ที่หัว (คือขมวด) แต่ดูไปไม่ ตอบโต้ แล้วก็จางไป	ทำได้มากที่สุด
สท 3	รถเสียส่งซ่อมเงินไม่มี	รู้สึกตึงที่หลังบ่าทั้งสองข้าง หัวใจเต้นแรงเร็ว เห็น ว่าสักพักลดลง	ทำได้มากที่สุด มากที่สุด
สพ 4	ไปเที่ยวกับเพื่อนเพื่อนให้จ่าย แทน แต่เพื่อนไม่คืนเงิน	หัวใจเต้นเร็วขึ้น กลับมารู้ลมหายใจ หายใจลึกขึ้น สักพักคลายลง	ทำได้มากที่สุด มากที่สุด
สม 5	แมวเพิ่งตายจากการติดหัดแมว	รับรู้ว่าปวดหัวตึง หายใจเร็ว น้ำตาไหล (สีหน้า เครียด หายใจยกอก) ตึงสติมาที่ลมหายใจให้มาก ขึ้น เบาลงตอนท้าย	ทำได้มากที่สุด มากที่สุด

## สติบำบัดครั้งที่ 4: รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

นำบททวนการทำสมาธิ 10 นาที  
Body scan 10 นาที ย้ำเรื่อง  
การฟังอย่างมีสติ และการใช้  
ระฆังสติ

### 2. ทบทวนการบ้าน

สมาชิกทำต่อเนื่องได้เกือบ  
ทั้งหมด มี การใช้ระฆังสติเวลาที่  
ฝึกสมาธิ และเวลาที่อยู่ลำพัง

-สมาชิกทุกคนทำได้ระดับ 8-10

### ผลของการฝึก 3 สัปดาห์

สก.1 วอกแวกน้อยลง ควบคุมอารมณ์ได้นิ่งมากแม้งานจะเยอะ ไม่ได้ตอบกลับเวลามีสิ่งเร้า

สจ.2 : ใช้สติกับชีวิตประจำวันได้มากขึ้น เวลาทำ body scan ได้ขอบคุณร่างกายไปด้วย ชีวิตสุขสงบ  
ราบรื่น มีสติในการตรวจงาน สงบสุข เวลาเผชิญเหตุการณ์กระทบอารมณ์จะกลับมาอยู่กับลมหายใจ และ  
รับรู้ร่างกายช่วยได้ดีมาก **ความเปลี่ยนแปลงเพิ่มคือ** มีสติหยุดการซื้อของออนไลน์ได้

สท. 3: มีความสุข สงบ ไม่ฟุ้งซ่านมีสติอยู่กับตัว นอนหลับได้ลึกขึ้น มีสติรับรู้อารมณ์ เข้าใจอะไรได้ ปล่อย  
วางเร็ว ไม่เครียด แต่每天有 สมาธิมากขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน

สพ. 4: มีสติ อยู่กับตัวเองมากขึ้น เวลาชี้จักรยานรู้สึกที่ไม่ใจลอยเหมือนแต่ก่อน มีความสงบ มีความสุข  
มากขึ้น ปล่อยวางได้เร็ว

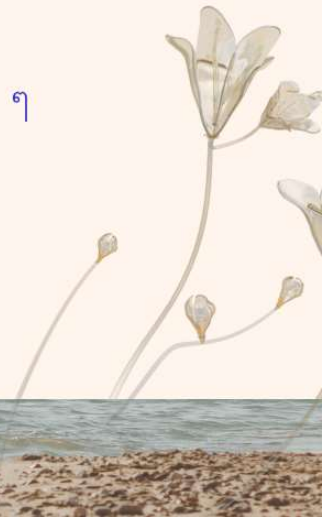
สม 5: ฝึกไม่ต่อเนื่อง ป่วยโควิด 3 วัน ไม่ได้ทำ ปวดหัว ปวดตัว แต่อาการดีขึ้นก็ฝึกสติต่อ

ผู้บำบัดได้เน้นย้ำว่า สามารถใช้แม้แต่ในเวลาเจ็บป่วย ชวนให้ลองในโอกาสต่อไป

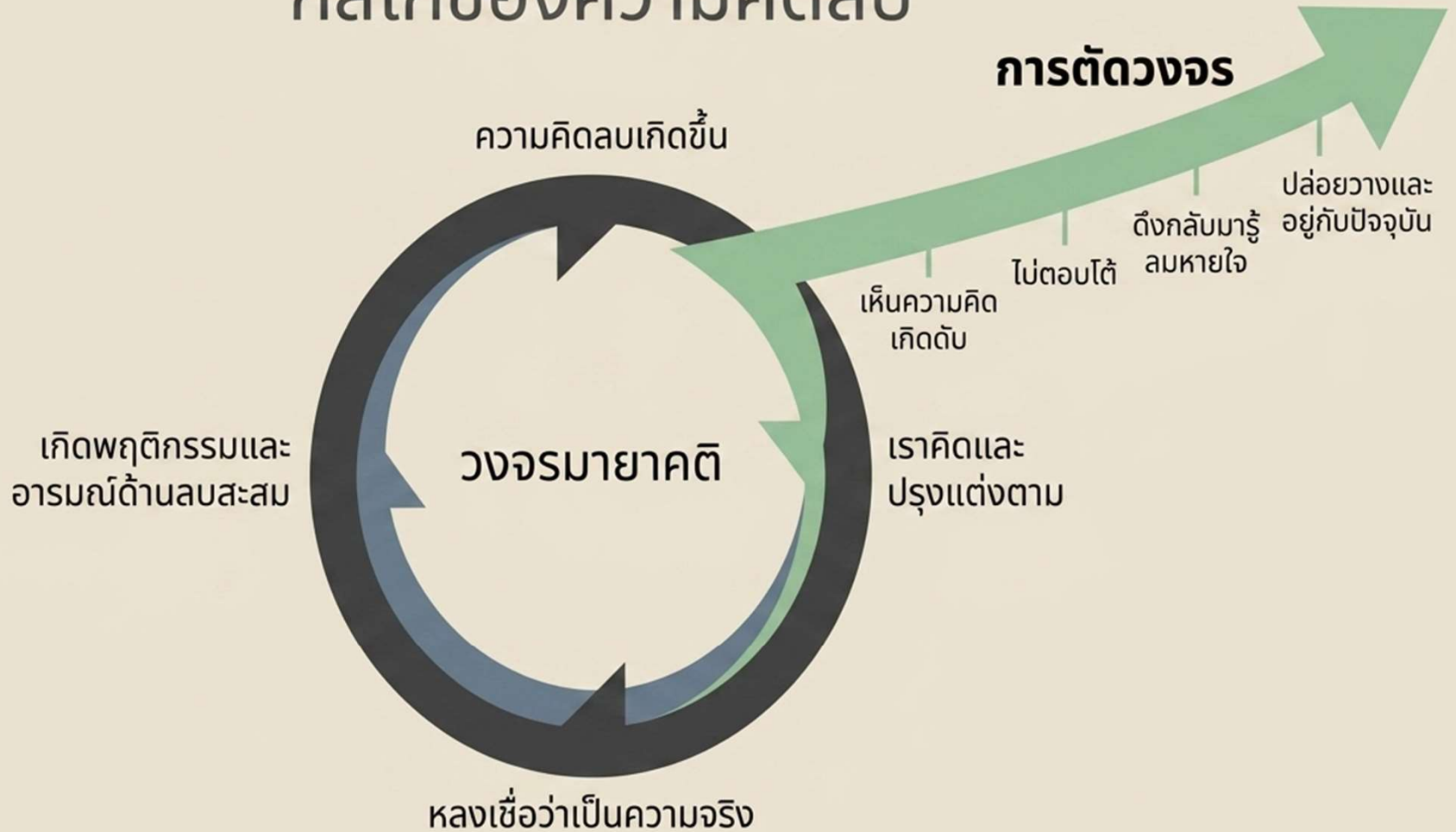
## สติบำบัดครั้งที่ 4: รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

อธิบายความคิดลบ  
แล้วให้ทำใบกิจกรรม 4.1 4.2  
แล้วให้แลกเปลี่ยน

- แต่ละคนมีความคิดทางลบจำนวนไม่เท่ากัน มีตั้งแต่ 2 ข้อ จนถึง 12 ข้อ
  - ผลที่เกิดขึ้นทุกคนมองเห็นว่าเป็นผลทางลบตามมา เช่นเหนื่อยเหมือนวิ่งตลอดเวลา บันทอนจิตใจ และยอมรับว่าความคิดเหล่านี้มาเองโดยอัตโนมัติ ตัวเองไม่ได้ตั้งใจคิด
  - สมาชิกแลกเปลี่ยนเกิดความเข้าใจว่า ความคิดทางลบเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในทุก ๆ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน
  - ผู้บำบัดอธิบายว่า ความคิดลบ



# กลไกของความคิดลบ



## สติบำบัดครั้งที่ 4: รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

- ฝึกติดป้ายความคิด
- ฝึกสติกับความคิดจากการชักซ้อมทางใจ
- สรุปลการเรียนรู้

มอบหมายการบ้าน

- สมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนว่าตนเห็นความคิด และติดป้ายได้มากถึงมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นความคิดกังวลกับอนาคต บางครั้งไหลตามความคิดไปคิดปรุงต่อรู้ตัวแล้วดึงกลับมารู้ลมหายใจ บางคนบอกว่าระบุไม่ถูกแต่รู้ว่าคิดแล้วนะ
- เรื่องราวคิดส่วนใหญ่เกี่ยวกับอนาคตเช่นคิดกลัวเรียนไม่จบ เหตุการณ์ถูกนิสิตคอมเมนต์ ทะเลาะกับเพื่อน เรื่องที่กำลังพบหมอเพื่อถอนฟันคุด สมาชิกทุกคนสามารถแปะป้ายความคิดได้ในระดับได้บ้างถึงมากที่สุด
- ช่วงสรุปลการเรียนรู้ สมาชิก 1 คนบอกว่าได้รู้ว่าทุกคนล้วนมีความคิดทางลบ เกิดในชีวิตประจำวัน แต่เราโชคดีที่รู้วิธีการจัดการ
- ผู้บำบัดได้สรุป



## ความคิดลบอัตโนมัติ (Automatic Negative Thoughts)

เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว, ไม่ได้ตั้งใจคิด,  
มักกังวลถึงอนาคตหรืออดีต

**ผลกระทบ:** บั่นทอนจิตใจ เหมือนเหมือนวัง  
ตลอดเวลา

## การติดป้ายความคิด (Labeling Thoughts)

การเปลี่ยนสถานะจาก 'ผู้จมอยู่ในความคิด'  
เป็น 'ผู้สังเกตการณ์ความคิด'

# Learning



## 1. การฝึกผ่านประสบการณ์ ตรง (Experiential Over Theoretical)

การให้ลงมือทำจริง (เช่น  
ยืนทรงตัว, Up & Down)  
ช่วยยกระดับความเข้าใจ  
จากประสบการณ์  
สู่สภาวะนามธรรมทางจิต  
ได้ดีกว่าการบรรยาย



## 2. พลังของการแบ่งปัน (The Power of Shared Experience)

การแลกเปลี่ยนในกลุ่ม  
ทำให้ผู้ช่วยตระหนักว่า  
ไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่มี  
ความทุกข์ ช่วยปรับ  
บรรทัดฐานและสร้าง  
แรงจูงใจ



## 3. การผสานสติเข้ากับ ชีวิตจริง (Continuous Integration)

ความสำเร็จเกิดจากการใช้  
ระชังสติ ในชีวิตประจำวัน  
เช่น รดน้ำต้นไม้, ขับรถ,  
หรือแม้กระทั่งรับมือขณะ  
ป่วยเป็นโควิด

# สติบำบัดครั้งที่ 5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

## ผลของการฝึก 4 สัปดาห์

- นำทบทวนการทำสมาธิ 10 นาที Body scan 10 นาที ยำเรื่อง การฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติ โดยเพิ่มเติมแนวการใช้ระฆัง

-ทบทวนการบ้าน

สมาชิก 4 คนทำได้ระดับ 9-10 มีเพียง 1 คนทำได้ระดับ 4-8 แต่บอกว่าทำได้ดีขึ้น เห็นผลการเปลี่ยนแปลง

สก.1 ทำให้ใช้ชีวิตอย่างรอบคอบขึ้น วางแผนชีวิตได้ดีขึ้น เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ยุ่งยากก็ควบคุมตัวเองได้ ไม่ได้ตอบในแบบเดิม

สจ.2 : มีสติในแทบทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ผลที่เกิดขึ้นทำให้จิตใจสงบ มีความนิ่ง มีสติทุกขณะ ตัดสินใจโดยใช้สติได้มาก ในการเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ยุ่งยากสงบนิ่ง พิจารณาเหตุการณ์ และหาทางออก มีคำพูดที่ดี และไตร่ตรองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ใจเย็น ก่อนตัดสินใจ ได้ใช้สติในความคิดและปล่อยวางแทรกในกระบวนการปรึกษามารดาที่มีความกังวลเรื่องสุขภาพ ให้ลงมือทำ พบว่ามารดามีการรู้ทันความคิด ปล่อยวางความคิดลบ มีสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันปล่อยวางกับเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ สมาชิกประทับใจในผลที่เกิดขึ้น และเห็นประโยชน์ของสติที่นอกเหนือจากที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

สท. 3: มีความสงบสุข ไม่พุ่งชนลดความเครียด ไม่ประมาทกับการขับรถ ทำให้จิตใจนิ่ง มีพลังในการจัดจ่อ รู้ตัวตลอดเวลา ควบคุมอารมณ์ได้ดีอย่างชัดเจน

สพ. 4: มีความสงบมีสมาธิ ผ่อนคลาย ผลที่เกิดขึ้นทำให้สงบ ควบคุม ความคิดและอารมณ์ได้ดีขึ้น เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ยุ่งยากก็รับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ไม่วุ่นวายไม่วกแวก มีสติ

สม. 5: ทำให้สติมากขึ้นกว่าสัปดาห์แรก ๆ มาก เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ยุ่งยากก็รับรู้ความคิดได้ดีมากขึ้น สามารถคิดเป็นเหตุเป็นผลได้มากขึ้นและเข้าใจมุมมองคนอื่นได้มากขึ้น ทำให้สงบลงเยอะ

## สติบำบัดครั้งที่ 5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

ทบทวนสัมพันธภาพ  
กับบุคคลที่ทำให้รู้สึก  
ยุ่งยาก

สมาชิก	สิ่งแย่ ๆ ที่เขาทำกับเรา	สิ่งดี ๆ ที่เราพยายาม ทำแต่ไม่เป็นผล
สก1	- ผู้ร่วมงานที่ senior กว่า ชอบมอบหมายงานที่มากกว่า ชอบเขต ตำหนิทุกเรื่อง ตำหนิรูปร่างเรา ตัดสิน พูดให้เราดูแย่	- ช่วยงานทุกอย่าง ดูดูแล ใส่ใจ
สจ 2	- ลูกสาว มักจะต่อว่าว่าจู้จี้ เวลาที่บอกเตือนเรื่องการแต่ตัว กระโปรงสั้น	- ใส่ใจดูแลทุกอย่าง
สท 3	- แม่ชอบตำหนิ จู้จี้ ตำว่าเราว่าเถียงเวลาเราอธิบาย	- ช่วยงานบ้านทุกอย่าง
สฟ 4	- น้องสาวไม่เคยสนใจ เวลาบอกอะไรจะโกรธและคนที่ง้อคือ เราทุกครั้ง เหมือนเราไม่มีตัวตน	- ดูแลใส่ใจ ทำอาหารให้
สม 5	- แม่ ฟังเหตุผลทุกคน ยกเว้นลูกของตัวเอง ชอบตัดสินว่า ไม่ได้เรื่อง ทำอะไรก็ดูไม่มีดี ผิดไปหมด	- ช่วยงานบ้าน ไปซื้อของ ให้

## สติบำบัดครั้งที่ 5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

สมาชิก	สิ่งดี ๆ ที่เขาทำกับเรา	สิ่งแย่ ๆ ที่เราทำแม้ไม่ได้ตั้งใจ
สก1	- ชี้แนะ เลี้ยงอาหาร ห่วงใย ให้อิสระทางความคิดเวลาทำงานด้วย	- ไม่ทำตามสิ่งที่เห็นที่ อยู่ห่าง ๆ รู้สึกไม่ดี ไม่อยากคุยด้วย
<p>สิ่งที่ได้เรียนรู้ ทุกคนมีทั้งข้อดีข้อเสีย ควรปรับตัวปรับใจเข้าหากัน เลือกมองสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น มีความสุขในการทำงานร่วมกัน มีเมตตาต่อกัน</p>		
สจ 2	- ลูกตั้งใจเรียนไม่เคยทำให้หน้าใจเรื่องการเรียน ความประพฤติ	- บ่นเขามากไป จู้จี้
<p>สิ่งที่ได้เรียนรู้ ปล่อยวาง เห็นมุมบวกมากขึ้น ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดี ไม่มีความขัดแย้ง ไม่เครียด วางใจว่าลูกจะเรียนรู้ได้</p>		
สท 3	แม่สั่งสอน อยากให้ชีวิตดีทุกอย่าง โดยเฉพาะการใช้จ่ายเงิน	- เราชอบซักสีหน้า เลียงแม่
<p>สิ่งที่ได้เรียนรู้ มีสติมากขึ้น ได้รู้จักคำว่าแม่เป็นห่วงทางอ้อม ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น มีความรักใคร่กลมเกลียวกันมากกว่าเดิม จากที่เข้าใจแม่มากขึ้น</p>		
สพ 4	-น้องก็ให้ความสนใจ เช่นเวลาโพสต์เฟสบุ๊คแบบเศร้า น้องจะคอมเมนต์ถามไถ่ น้องปลอบใจเวลาทำอะไรไม่สำเร็จ	-เราก็บ่น
<p>สิ่งที่ได้เรียนรู้ เขาก็สนใจ ใส่ใจเราเหมือนกัน แม้จะอาจจะไม่ตรงตามเวลาที่เรต้องการทั้งหมด ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น พุดคุยกับน้องมากขึ้น ยอมรับเขาได้มากขึ้น โกรธ</p>		
สม 5	-แม่ดูแลไม่ห่างเวลาป่วย อยากได้เสื้อใหม่แม่ซื้อให้	เราใจเ่งกับแม่ ชอบหงุดหงิดเป็นเวลาสอนเรื่อง IT กับแม่
<p>สิ่งที่ได้เรียนรู้ แม่ไม่ได้แยทั้งหมด มีด้านที่ดีที่เรามองข้าม ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น จะใจเย็น น่าจะคุยกันได้มากขึ้น</p>		

# สติบำบัดครั้งที่ 5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

ผู้บำบัดให้อภิปรายแลกเปลี่ยน และสรุปการเรียนรู้

- สก 1 คนเราต่างก็มีข้อดี ข้อเสีย เราก็มี เวลาเพื่อนร่วมงานพูดไม่ดี จะใช้สติและกลับมาทบทวนข้อดีของเขา
- สจ 2 เราจะมองด้านอื่น ข้อดีให้มากขึ้น
- สท 3 ถ้าเรามีสติ จะช่วยให้สัมพันธภาพเราดี
- สฟ 4 จริง ๆ สิ่งดี ๆ มีอยู่รอบตัว เราเคยชินกับการมองด้านเดียว
- สม 5 ใจเย็นก่อน
  - ผู้บำบัด พูดเชื่อมโยง สรุปภาพรวมว่าบนสัมพันธภาพ เราเขาก็ไม่ต่างกัน เรามักคุ้นชินกับการมองสิ่งไม่ดี ไม่ตรงใจ เรา ความจริงยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากที่เรามองข้าม เหมือนจุดดำบนกระดาษขาว แต่ตอนนี้เรามาเรียนรู้วิธีการฝึกสติแล้ว เราเป็นผู้เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง อยู่กับสิ่งที่ดี ๆ เชื่อมโยงไปสู่การมอบหมายการบ้าน
  - มอบหมายการบ้าน

## ครั้งที่ 5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่ด้วยมุมมองแห่งสติ

<p><b>มุมมองเดิม: สิ่งที่เขาทำแก่กับเรา</b> จู้จี้ ตำหนิ ตัดสิน ไม่สนใจ (เช่น แม่บ่น, เพื่อนร่วมงานตำหนิ)</p>	<p><b>มุมมองเดิม: สิ่งดีๆ ที่เราพยายามทำ</b> ช่วยงาน ดูแล ใส่ใจ (แต่รู้สึกไม่เป็นผล)</p>
<p><b>มุมมองใหม่: สิ่งที่เราทำแก่โดยไม่ตั้งใจ</b> บ่น หงุดหงิด ชักสีหน้า เถียง ไม่ทำตามสั่งทันที</p>	<p><b>มุมมองใหม่: สิ่งดีๆ ที่เขาทำให้เรา</b> เป็นห่วง ดูแลยามป่วย ชี้แนะ ปลอดภัย ส่งคลิปปตลกให้ดู</p>

### สติช่วยให้เรามองเห็น ‘จุดขาวบนกระดาษ’

เปลี่ยนความขุ่นเคืองเป็นการยอมรับ ปรับตัวเข้าหากัน และเห็นความรักที่ซ่อนอยู่ในความขัดแย้ง

## Learning

---

- การให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยให้มีความรู้ที่ปลอดภัยในการระบายนและเกิดการเรียนรู้จากกันและกันในมุมมองที่แตกต่าง
- สมาชิกที่เป็นลูกได้บอกความรู้สึกแทนลูกของสมาชิกที่เป็นแม่ เกิดปัจจัยบำบัด ทั้งได้ระบายความเป็นหนึ่งเดียว การให้กำลังใจ และการรับรู้ว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเหมือนกัน
- การที่สมาชิกกลุ่มมีความหลากหลายด้านอายุ ประสบการณ์ ช่วยเสริมการเรียนรู้ระหว่างการแลกเปลี่ยน

## สติบำบัดครั้งที่ 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- นำบทพจนการท่าสมาธิ 10 นาที Body scan 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที ย้ำเรื่อง การฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติ

- ทบทวนการบ้าน

- สมาชิกทำต่อเนื่องได้เกือบทั้งหมด มี การใช้ระฆังสติเวลาที่ฝึกสมาธิ และตั้งแบบสั้นไว้ ทำให้ได้เตือนสติได้ดีขึ้น

-สมาชิก 4 คนทำได้ระดับ 9-10

สก.1 ทำให้ใช้ชีวิตอย่างรอบคอบขึ้น วางแผนชีวิตได้ดีขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน คือความรู้สึกขุนเคืองลดลงเพราะนึกถึงข้อดีของเขา

สจ.2 : วันไหนไม่ได้ทำรู้สึกขาดอะไรไป เพิ่มสติการกิน ทำให้จิตใจสงบ มีความนิ่ง เพื่อนที่ทำงานรักมากขึ้น เข้าหามากขึ้นชมว่าเป็นคนนิ่ง ผลต่อสัมพันธภาพ บ่นคนในครอบครัวน้อยลงเมื่อมองเห็นสิ่งที่ดีของทั้งลูกและสามี พวกเขาทั้งคู่มีความสุข

สท. 3: มีความสงบสุข อยู่กับตัวเองได้ดีขึ้น ทำอะไรจะคิดก่อน หลับสนิท ไม่ระแวง ความสัมพันธ์กับแม่ดีขึ้น คุยกันมากขึ้น เข้าใจแม่มากขึ้นว่าการบ่นว่าของแม่คือความห่วงใย จึงไม่เถียง แม่ก็ดูบ่นน้อยลง

สพ. 4 มีสติ อยู่กับตัวเองมากขึ้น บ่นน้อยน้อยลง เพราะมองเห็นข้อดีของน้องได้มากขึ้น พอมองก็ยิ่งเห็น เช่นน้องไปทำแทนเวลาแม่ใช้งานบางครั้ง แบ่งของให้ เวลาเราเศร้าน้องก็ปลอบใจ น้องส่งคลิปตลกๆ มาให้ดูหายเครียด ทำให้เรายิ้มได้

สม. 5: ฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ทำได้ดีขึ้นในระดับ 8-9 ทำทุกวัน ใจเย็นขึ้น ไม่ค่อยยวินแม่ ทะเลาะกันในบ้านก็ลดลง เห็นสิ่งดี ๆ ของแม่มากขึ้น เช่นดูแลเวลาไม่สบาย ซื่อของดี ๆ มาให้กิน สอนเรื่องการใช้ชีวิต เพื่อไม่ให้เจอความลำบากเหมือนที่แม่เจอมา เป็นห่วง ความรู้สึกเช่นผลสอบ การเรียนต่อ จริง ๆ บางทีแม่ก็รับฟัง ตัวเราเองที่เคยเมินเวลาแม่มีปัญหาของเขา ผลคือที่บ้านสงบขึ้น ทะเลาะกันน้อยลง

ผู้บำบัดกล่าวชื่นชมทุกคน และสะท้อนให้เห็นความเชื่อมโยงว่าเมื่อจิตเราสงบ มีสติอยู่กับปัจจุบัน เราจะแสดงคุณลักษณะดี ๆ ที่มีอยู่แล้วออกไปได้ การเห็นความคิด ท้นความคิด คือความสัมพันธ์ใหม่กับตัวเอง เมื่อมองออกไปข้างนอกกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องด้วยมุมมองใหม่ที่เรเคยมองข้าม หรือไม่เห็นจากความคุ้นชิน พื้นที่ความสงบภายในเราก็จะขยายออกไปปรับเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ดี ๆ ซึ่งก็จะส่งผลต่อความสัมพันธ์กับโลกภายนอก เมื่อโลกภายในเราเปลี่ยนก็จะเปลี่ยนโลกภายนอกไปด้วย

## สติบำบัดครั้งที่ 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

กิจกรรม 6.1 หลักการสื่อสารและสติสื่อสาร/ กิจกรรมเล่าเรื่องยุ่งยากใจ สลับกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง

สมาชิกที่เหลือ สะท้อนว่าเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างเล่าอย่างชัดเจน บางคนบอกว่าตนเองก็มีอารมณ์ร่วม เพราะคิดถึงประสบการณ์ที่ตนเองก็เคยเจอมาแบบเดียวกัน รู้สึกเห็นใจ

- ผู้บำบัด ถามความรู้สึกของผู้เล่า สะท้อนว่าเห็นผู้ฟังตั้งใจฟัง บางคนพยักหน้าตาม ก็มีกำลังใจอยากเล่า เลยรู้สึกว่าเล่าอย่างมัน ในอารมณ์

\* ผู้บำบัดเชื่อมโยงถึงการสื่อสารที่ทั้งผู้พูดและผู้ฟังต่างมีอิทธิพลต่อกัน เวลาที่ผู้พูดพูดด้วยอารมณ์แบบใดก็จะแสดงออกผ่านทั้งคำพูดและท่าทาง ที่จะมีผลต่อผู้ฟังด้วย เพราะอารมณ์เป็นพลังงาน การสื่อสารจึงเป็นเหตุของความขัดแย้งได้ หากเราสื่อสารทั้งพูดและทั้งฟังอย่างไม่ได้ใช้สติ และทบทวนสติในการฟัง และโยงเข้าสู่สติในการพูด โดยเริ่มจากให้ฝึกพูดโดยที่ยังรับรู้ลมหายใจ ด้วยการร้องเพลง Happy birthday โดยให้ทำสมาธิแบบหลับตา และแบบลืมตาดำก่อนอย่างละ 1 นาที

\* ผู้บำบัดถามถึงประสบการณ์ช่วงร้องเพลง สมาชิกตอบได้ตรงกันว่า สังเกตเห็นว่าช่วงจะร้องเพลงออกไปเป็นจังหวะลมหายใจออก และเห็นช่วงจังหวะเล็ก ๆ ซึ่งจะหายใจเข้าก่อนที่จะร้องต่อ ผู้บำบัดให้ร้องอีกรอบเพื่อให้สังเกตลมหายใจเข้าเป็นระยะอย่างชัดเจนอีกครั้ง

## สติบำบัดครั้งที่ 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

---

ผู้บำบัดให้ A เล่าเรื่องเดิมอีกรอบ โดยให้รู้ลมหายใจเข้าเป็นระยะไปด้วย และให้ B ฟังโดยรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วย

เมื่อ A เล่าเรื่องจบทั้ง 2 คน ผู้บำบัดถาม B ทุกคนตอบตรงกันว่า A เล่าด้วยความสงบ นิ่ง เหมือนการเล่าเหตุการณ์ธรรมดา ไม่มีการแสดงออกอารมณ์ทางสีหน้าเหมือนรอบแรก และเล่าได้ต่อเนื่อง ราบรื่น คำพูดชัดถ้อยชัดคำมากกว่าเดิม ส่วนตัวเองในฐานะผู้ฟังก็ฟังอย่างมีสติ ไม่มีอารมณ์ร่วม

**\*ผู้บำบัดสรุปว่า** การพูดและการฟังอย่างมีสติ โดยรับรู้ลมหายใจไปด้วยบางส่วนจะทำให้ทั้งการพูดและการฟังเป็นไปด้วยความใคร่ครวญ เป็นกลาง ลดอารมณ์ที่รุนแรง ให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## สติบำบัดครั้งที่ 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

### กิจกรรม 6.2 สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ

ผู้บำบัดเกริ่นนำถึงปัญหาการสื่อสาร และเชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหาสติสื่อสารและการสื่อสารทางบวก การสื่อสารให้เข้าใจกันมากขึ้น ยกตัวอย่างเวลาที่พูดด้วยอารมณ์จะเป็น “ภาษาแก” โดยยกเอาตัวอย่างของสมาชิกจากกิจกรรมที่ 6.1 มา

- ให้บทวนการสื่อสารใหม่แบบ “ภาษาฉัน” ยกตัวอย่างให้ฟังก่อน
- ใคร่ครวญการสื่อสารแบบใหม่ โดยให้ทำสมาธิก่อน 3 นาที สมาธิแบบลึมตา 1 นาที
- ให้เริ่มระลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจจากการสื่อสารกับคนใกล้ชิด (โดยให้รู้ลมหายใจ รู้ความคิด ตัดป้ายความคิดระหว่างนั้น)
- เมื่อปล่อยวางได้แล้วให้ลองพูดใหม่ด้วยภาษาฉัน ให้เวลา 5 นาที
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยฟังอย่างมีสติ แล้วสะท้อนคิดว่าการสื่อสารแบบใหม่ ทำให้รู้สึกอย่างไร

สรุปการเรียนรู้ และมอบหมายการบ้าน

บางคนช่วยเสนอแนะเสริมเติมให้กัน ได้ให้บางคนแสดง บทบาทสมมุติ เช่น สม.5 พูดกับพ่อเปลี่ยนจาก “ทำไมพ่อไม่พูดดั่ง ๆ หรือไม่ก็มาพูดใกล้ ๆ รู้มั้ยมันไม่ได้ยิน” (พูดเสียงดังแบบตะโกนใส่) เปลี่ยนเป็น “หนูกำลังจะไปหาพ่อนะ” (พูดน้ำเสียงอ่อนโยน)

และสท.3 ที่พูดกับแม่ว่า “แม่ปล่อยหนูบ้าง หนูโตแล้ว” พูดใหม่ “หนูขอโทษที่กลับช้า หนูรู้ว่าแม่เป็นห่วงนะคะ” (พูดน้ำเสียงอ่อนลง มองตาแม่ขณะพูด)

- ผู้บำบัดถามว่าคิดว่าสิ่งที่แม่อยากได้ยินเพื่อลดความห่วงกังวลคืออะไร และอยากเห็นแม่เป็นอย่างไร สมาชิกตอบได้ว่าแม่ห่วง และอยากจะสบายใจว่าลูกจะปลอดภัย และตนเองก็อยากเห็นแม่สบายใจ
- ผู้บำบัดให้ลองสื่อสาร ให้พูดบอกความต้องการเพิ่ม สมาชิกพูดได้ว่า “หนูอยากให้แม่วางใจว่าหนูจะดูแลตัวเองให้ดี ไม่ต้องห่วง หนูจะโทรแจ้งก่อนว่าจะกลับบ้านช้า”

## สติบำบัดครั้งที่ 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

สรุปการเรียนรู้ ผู้บำบัดให้สมาชิกสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้คนละ 1 อย่าง ดังนี้

สก 1 ได้เรียนรู้การใช้ภาษาฉัน จะนำไปใช้ในชีวิตจริง

สจ 2 คำพูดเป็นนาย การพูดอย่างขาดสตินำปัญหา ทำลายความสัมพันธ์

สท 3 จะใช้สติในการพูด อยู่กับลมหายใจ

สพ 4 ควรคิดก่อนพูดว่าคนฟังจะรู้สึกอย่างไร แค่ปรับนิดเดียวอะไรก็จะดีขึ้น

สม 5 การสื่อสารด้วยอารมณ์ส่งผลเสียทั้งเราและเขา

ผู้บำบัดสรุปการเรียนรู้ว่า ลมหายใจ  
แห่งสติ ช่วยให้การดำเนินชีวิต ให้  
ความสัมพันธ์ของเราดีขึ้น ไม่ต้องลงทุน  
อะไรเลย ลมหายใจอยู่กับเรา  
ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ฟัง พูด  
หมั่นรู้ตัว ฝึกต่อไปให้ต่อเนื่อง

### Learning

- การให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยให้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่น และฝึกการสื่อสารแบบใหม่ ช่วยเพิ่มเติมเพื่อน และฝึกการฟังอย่างมีสติไปด้วย
- ผู้บำบัดต้องเชื่อมโยง ตั้งคำถาม ให้คิด จนเกิดความเข้าใจและปฏิบัติได้ถูก

# สติบำบัดครั้งที่ 7 ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

## ผลของการฝึก 6 สัปดาห์

**สท.1** ทำให้ใช้ชีวิตสงบขึ้น ตัดสินใจได้ดีขึ้น มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน รู้ทันอารมณ์ ความคิด สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย ลดความฟุ้งซ่าน มีสติในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน เวลามีเหตุหลักสูตรเฉพาะทาง แพนหยุดหงิดใส่ ครอบครัวเล่าปัญหา รับฟังโดยมีสติ และนำไปถ่ายทอดให้คนอื่นเรื่อง I message

**สจ.2** : รู้สึกว่าสติในชีวิตประจำวัน ทำให้ปล่อยวางหลายเรื่องได้มากขึ้น มิตรภาพดีขึ้น มีความสุขในชีวิตประจำวัน มีเหตุการณ์ปวดท้อง สามารถอยู่กับอาการปวดได้ตลอดการประชุมโดยใช้ Body scan สื่อสารได้ใช้สติทั้งการฟัง การพูด และใช้ I message ในการบอกแฟนเรื่องบ้านรก แทนการบ่น และยิ้มให้เขา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ครอบครัวสงบ แพนมีความสุข เรามีความสุข

**สท. 3:** มีสติ รู้ตัวตลอดเวลา อยู่กับตัวเองมากขึ้น ไม่คิดมาก รับรู้ในสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ ไม่วอกแวก ใจเย็น มีสติในการสื่อสาร มีสติในการฟังเวลาแม่บ่น อารมณ์ไม่หงุดหงิดเหมือนเดิม รู้ว่าแม่เป็นห่วง สงบ ไม่เหวี่ยง ไม่เถียง ได้ตอบข้าง ใช้ I message กับแม่ เข้ากันได้ดีขึ้น แม่ดูสบายใจขึ้น บรรยากาศในบ้านดี ตลอดสัปดาห์

**สพ. 4:** ใช้ชีวิตอย่างมีสติมากขึ้น คิดก่อนทำ มีระเบียบวินัยดีขึ้นเพราะรู้ตัว ก่อนนอนทำสมาธิ ทำให้ไม่เล่นโทรศัพท์ หลับได้ดี

-การสื่อสาร ใช้สติในการคุยกับแม่ จะเห็นความคิดก่อนตอบ เลือกตอบในสิ่งที่ดี เปลี่ยนจากเดิมมาก เคยหงุดหงิดง่าย พูดไม่ดีใส่แม่ แม่ถอนใจ 2 วัน รู้สึกผิดมาก ตอนนี้ไม่มีเลย

**สม. 5:** - ทำงานผิดพลาดน้อยลง มีสติในการเล่น trade ใจเย็นและผลออกมาดี - การสื่อสารใช้สติในการฟังและพูดกับแม่ ไม่ต่อว่าแม่ ไม่มีการทะเลาะกัน ตลอดสัปดาห์ สื่อสารกับเพื่อนในการประชุมเรื่องรับน้องอย่างใจเย็น

- นำบททวนการทำสมาธิ 10 นาที Body scan 10 นาที สติกับความ คิด 10 นาที (แบ่ง 5/5)

- ย้ำเรื่อง การฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติ

- ทบทวนการบ้าน

## สติบำบัดครั้งที่ 7 ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

- กิจกรรม เมตตาตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และส่งความเมตตาให้สรรพชีวิต
- ผู้บำบัดพูดเชื่อมโยงจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำการบ้าน เช่น การรู้สึกผิดต่อบุคคลในความสัมพันธ์ เวลาที่ขาดสติในการสื่อสาร มาสู่บทพูด สติเมตตาตนเอง
- ให้ทำใบกิจกรรม 7 ส่วนที่ 1 แล้ว แลกเปลี่ยนประสบการณ์

**สก1:** ทำได้มากที่สุด ได้ทบทวนว่าเราได้ใช้ร่างกายเรามากแค่ไหน รู้สึกขอบคุณร่างกายที่เขาอดทนกับเรา

**สก2:** ทำได้มากที่สุด นึกถึงที่เคยโทษตัวเอง ก็ขออโหสิกรรมตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่า และอยากพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

**สก3:** ทำได้มากที่สุด รู้สึกดีกับตัวเองมาก ๆ ชอบตอนวางมือที่หัวใจ มันรู้สึกถึงการมีอยู่ของตัวเอง ขอโทษและให้อภัยตัวเอง

**สก4:** ทำได้มากที่สุด รู้สึกไม่ค่อยชิน ไม่เคยทำมาก่อน รู้สึกดี อ่อนโยนกับตัวเอง ขอโทษตัวเอง เกือบร้องไห้

**สก5:** ทำได้ระดับมาก เพราะตอนแรกไม่รู้ถึงการเต้นของหัวใจ ต้องกดมือลงให้สนิทขึ้น เริ่มรู้สึกได้รู้สึกขอบคุณตัวเอง แม้จะป่วยบ่อย ยังรอดมาได้

## สติบำบัดครั้งที่ 7 ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

- ฝึกสติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น และสรรพชีวิต และทำใบกิจกรรม ส่วนที่ 2
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - สรุปรการเรียนรู้ ผู้บำบัดขอ 3 คำแทนสิ่งที่ได้ในวันนี้ มีดังนี้ สุขใจจัง อ่อนโยนเลย รักตัวเอง ดีต่อใจ เบาสบายจัง
- มอบหมายการบ้าน

- สก1: นึกถึงแฟนที่ใจร้อน พุดไม่เพราะ ชอบต่อว่าตนเอง ให้อภัย เข้าใจว่าเขามีเหตุผลของเขา การเลี้ยงดูมา (ผู้บำบัดเสริมว่า คนที่ทุกข์ร้อนข้างในเขาอาจแสดงคุณลักษณะที่ดี ๆ ออกมาได้ยาก เหมือนเราบางเวลาที่เราเครียด เราทุกข์ เห็นเช่นนี้ จะวางลง ให้อภัยเร็ว)
- สจ2: เล่าว่า จะทะเลาะกับแฟนบ่อย ชอบขัดกัน นัดหย่ามา 9 รอบ พอฝึกสติ ทำให้สงบลงเยอะ ให้อภัยเร็ว เห็นความดีของเขาที่มีมากมาย คิดว่าจะไม่มีครั้งที่ 10 แน่นนอน
  - สท3: รู้สึกอ่อนโยนขึ้น เมื่อนึกถึงความขัดแย้งกับแม่ ก็ให้อภัยได้ ใจเบาลง เมื่อส่งความเมตตาให้
  - สพ4: ระลึกถึงแม่ช่วงที่ทำ แล้วรู้สึกอบอุ่นใจ อยากให้แม่มีความสุข ตอนส่งเมตตาให้สรรพสิ่งนึกถึงสัตว์ที่บ้าน รู้สึกดี
  - สม5: นึกถึงแม่กับพ่อ อยากให้เขามีความสุข บางเหตุการณ์ที่เราทำไม่ดีกับเขา ก็ขออภัย ตั้งใจใหม่ว่าจะทำสิ่งดี ๆ พุดดี ๆ กับเขา

**Learning** การให้สมาชิกได้ลงมือทำ เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจริง  
เห็นได้จากการสะท้อนคิดช่วงแลกเปลี่ยนประสบการณ์

## สติบำบัดครั้งที่ 8: ชีวิตต้องเดินหน้า

- นำบททวนการทำสมาธิ 10 นาที

Body scan 10 นาที สติกับความคิด  
10 นาที (แบ่ง 5/5) ย้ำเรื่อง การฟัง  
อย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติ พูดต่อ  
ด้วยสติเมตตา

- ทบทวนการบ้าน

สมาชิกทุกคนทำต่อเนื้อได้ทั้งหมด มี  
การใช้ระฆังสติเวลาที่ฝึกสมาธิ และ  
ตั้งแบบสั้นไว้ ทำให้ได้เตือนสติได้ดี  
ได้ระดับ 9-10

### ผลของการฝึก 7 สัปดาห์

สก1 จิตใจสงบ ผ่อนคลายมาก เมื่อเจอสถานการณ์ยุ่งยาก ยังควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ตอบโต้ให้เกิดความขัดแย้ง  
ให้อภัยได้ง่าย

สก2 : สามารถพัฒนาจิตใจส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้คิดดี ปล่อยวางง่าย อารมณ์ดี สงบนิ่ง มีความรักให้  
เพื่อนมนุษย์มากขึ้น มีสติในการแก้ปัญหา ทุกอย่างสำเร็จด้วยดี มีเมตตานิสิต สงสารเวลาเห็นเขาเร่งรีบ

สก3: มีสมาธิ จิตใจนิ่ง ลดความว้าวุ่นใจ มีพลังในการจดจ่อ รู้ตัว ควบคุมอารมณ์ได้ หาทงออกที่เหมาะสมขึ้น  
มาก สงสารสัตว์ง่าย อยากช่วยเหลือ แต่ก่อนไม่เคยสนใจ

สก4: ใช้สมาธิ สติ ในชีวิตประจำวัน รับรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง มีเมตตามากขึ้น ไม่บ่นน้อย ความสัมพันธ์ดีมาก

สก5:- **หมดปัญหาการนอนหลับ ควบคุมอารมณ์ได้ดีมาก ไม่หงุดหงิด ไม่พูดหยาบคายกับพ่อแม่ งานรับน้อง**  
เพื่อนมาประชุมไม่ตรงเวลา รู้ว่าตนเองหงุดหงิด แต่ไม่มีคำตำหนิเหมือนแต่ก่อน

ผู้บำบัดกล่าวชื่นชมทุกคน และสะท้อนให้เห็นความเชื่อมโยงว่าเมื่อมีสติเมตตาบ่อย ๆ จิตใจเราอ่อนโยนขึ้น พฤติกรรมเราก็อ่อนโยนตาม ผู้คนรอบตัวเราก็  
จะได้รับพลังงานที่อ่อนโยนนั่น ก็จะสงบ เมตตา อภัยคนอื่น เราเองก็เป็นผู้รับความเบาสบาย ไม่ต้องแบกหนักต่อไป เป็นอิสระจากภัยคือความถือโทษ  
โกรธ เกลียด พยาบาท

## สติบำบัดครั้งที่ 8: ชีวิตต้องเดินหน้า

กิจกรรม ชีวิตต้องเดินไปข้างหน้า แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์

การวางแผนฝึกจิตและสติในชีวิตประจำวัน

ทุกคนวางแผนว่าจะมีช่วงสมาธิ สติ เช่น ตอนเช้า และก่อนนอน และสติในชีวิตประจำวัน จะใช้ระฆังสติคอยเตือน

สมาธิ	ความเครียดสำคัญ	อาการที่อาจกลับมา	สิ่งที่ได้เรียนรู้ที่จะนำมาใช้ได้
สก1	การสอน ดูแล หลายหลักสูตร ต้องประสานงาน หลายระดับ	เครียดสะสม กังวล นอนไม่หลับ	มีสติทำงานให้แล้วเสร็จ แล้วพักผ่อนตามเวลา หากไม่เสร็จให้ปล่อยวาง แล้วเริ่มต้นในเช้าวันใหม่ มีสมาธิ จดจ่อ และเรื่องการควบคุมอารมณ์ ให้ปล่อยวางไม่ได้ตอบ สติการฟัง การพูด
สจ2	งาน นศ.มากขึ้น หลายหลักสูตร	ปวดหัว กังวล	-สติในการดำเนินชีวิต สติสื่อสาร เมตตา
สท3	การเรียนรู้	ปวดหัวไมเกรน คิดมาก เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ	-สติจัดการความคิด การสื่อสาร การจัดการอารมณ์
สพ4	การสอบ อ่าน หนังสือไม่ทัน	กังวลผลการสอบ นอนไม่หลับ มือเท้าเย็น หงุดหงิดง่าย	-มีสติอยู่กับลมหายใจในชีวิตประจำวัน ในการอ่านหนังสือ
สม5	การเรียนรู้ให้ได้ เกรดดี ๆ	นอนไม่หลับ ปวดหัว บ่อย	-สติจัดการกับความวุ่นใจ ฝึกสมาธิ สติต่อเนื่อง

## สถิติบำบัดครั้งที่ 8: ชีวิตต้องเดินหน้า

### ประเมินผล

1. การเข้ากลุ่ม: คะแนนภาพรวมอยู่ในระดับสูง 107-120 คะแนน

2. ความเครียด: อยู่ในระดับปกติทุกคน มี 2 คนที่คะแนนเพิ่มเนื่องจากกำลังเตรียมการรับน้องต้องเป็นคนนำสอนท่าเชียร์

3. ซึมเศร้า: ทุกคนไม่มีภาวะซึมเศร้า มี 2 คนที่คะแนนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่ม ซึ่งสัมพันธ์กับความเครียดและเหตุผลเดียวกัน

สก1	สจ2	สท3	สพ4	สม5
120	120	113	107	116

สก1		สจ2		สท3		สพ4		สม5	
ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
12	2	12	2	5	11	6	7	31	10

สก1		สจ2		สท3		สพ4		สม5	
ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
4	1	4	1	2	4	2	4	16	3

## สติบำบัดครั้งที่ 8: ชีวิตต้องเดินหน้า

ทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา

- สมาชิกทุกคนได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้  
บางคนบอกว่าได้รับเกินคาด ได้ประโยชน์ต่อ  
การดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์การทำงาน บาง  
คนบอกว่าการเข้ากลุ่มทำให้รู้สึกอบอุ่น ไม่ได้  
อยู่คนเดียว และรู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหา  
เหมือนกัน และจะทำอย่างต่อเนื่อง

\*\* ผู้บำบัดสรุป เน้นย้ำการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง  
และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตามใบการบ้าน  
ครั้งที่ 8

### Learning

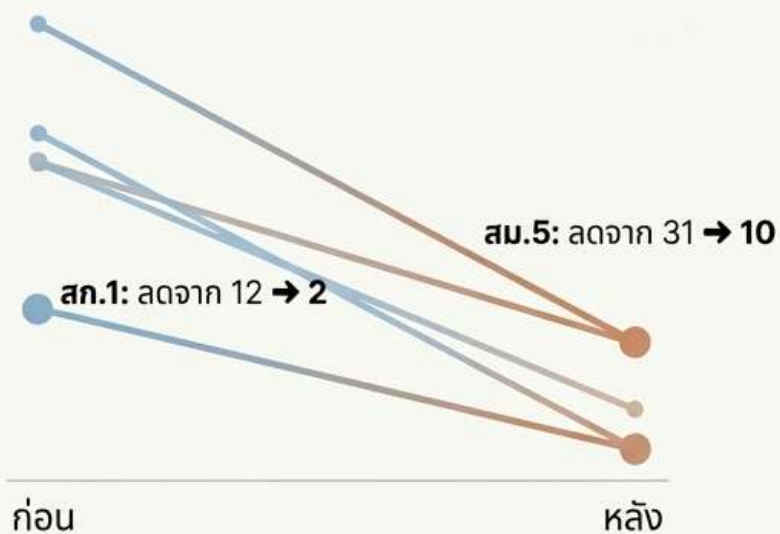
- การได้คิดทบทวน คาดการณ์ วางแผนเตรียมรับมือกับเหตุการณ์  
ความเครียด หรืออารมณ์ทางลบ และได้ฟังจากเพื่อนสมาชิก ทำให้  
สมาชิก มีความหวังรู้สึกที่ตนเองมีความพร้อมในการเผชิญความเครียด  
ความทุกข์ หรือเหตุการณ์ที่เคยเป็นปัญหามาก่อน
- การเห็นตัวอย่างที่เพื่อนแลกเปลี่ยนทำให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ  
ในการฝึกใช้สติอย่างต่อเนื่อง
- การเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองและเพื่อนจากการฝึกที่ผ่านมาทำให้  
สมาชิก **รวมทั้งผู้บำบัด** เห็นคุณค่าและประโยชน์ของสติ

# ผลลัพธ์เชิงประจักษ์: การลดลงของความเครียดและซึมเศร้า



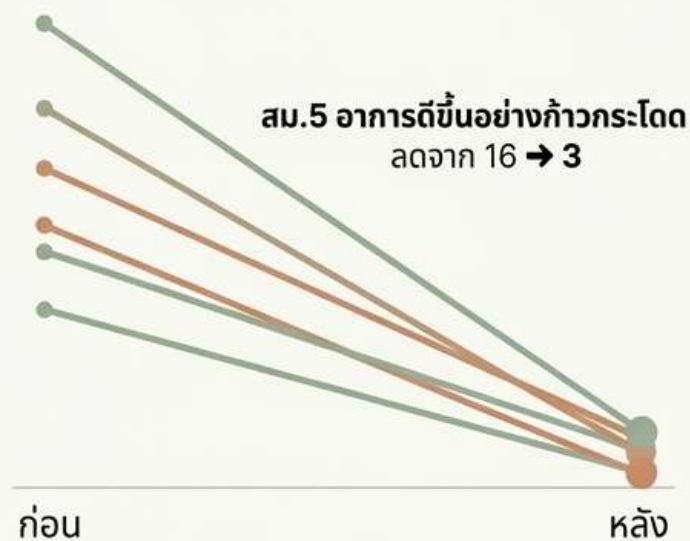
การมีส่วนร่วม  
คะแนนการเข้ากลุ่มอยู่ในระดับ  
สูงมาก (107 - 120 คะแนน)  
สะท้อนถึงความผูกพันและพื้นที่  
ปลอดภัยในกลุ่ม

### ความเครียด (Stress)



\*หมายเหตุ: บางรายมีคะแนนเพิ่มเล็กน้อยจากกิจกรรมเฉพาะกิจ (เช่น การรับน้อง) แต่ยังคงจัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

### ซึมเศร้า (Depression)



ผู้เข้าร่วมทุกคนไม่มีภาวะซึมเศร้าหลังจบโครงการ

# การเปลี่ยนแปลงที่สัมผัสได้: ผลลัพธ์เชิงคุณภาพจากภายในสู่ภายนอก

**สก.1**

“ทำงานอย่างมีลำดับขั้นตอน  
ไม่โต้ตอบด้วยอารมณ์  
มีเมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน

**สจ.2**

“ชีวิตราบรื่น มีสติในการ  
ตัดสินใจ ครอบครัวสงบสุข  
และมีความรักให้เพื่อน  
มนุษย์มากขึ้น”

**สก.3**

“หลับสนิท ไม่ระแวง  
เข้าใจแม่และใช้การสื่อสาร  
บรรยากาศในบ้านดีขึ้น

**สพ.4**

“มีระเบียบวินัย คิดก่อนทำ  
บ่นน้อยลง และมองเห็น  
ข้อดีของครอบครัว”

**สม.5**

“ไม่มีปัญหาการนอนหลับ  
ควบคุมอารมณ์ได้ดี  
ไม่ทะเลาะกับแม่  
ผลลัพธ์การเรียนรู้และ  
จิตใจดีขึ้น”

# ถอดรหัสความสำเร็จ: กลไกเบื้องหลังการเปลี่ยนแปลง

## 1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง

การได้ลงมือปฏิบัติจริงในสถานการณ์จำลอง (เช่น การทรงตัว, การฟังอย่างมีสติ) ช่วยให้เข้าใจสภาวะจิตใจที่เป็นนามธรรมได้ลึกซึ้งกว่าการฟังบรรยาย

## 2. พื้นที่ปลอดภัย

ความหลากหลายของอายุและบทบาท สร้างความเห็นอกเห็นใจ สร้างความเห็นอกเห็นใจ ทำให้สมาชิกกล้าระบายนะและตระหนักว่า "เราไม่ได้เผชิญความทุกข์เพียงลำพัง"

## 3. ผลกระทบลูกโซ่เชิงบวก

เมื่อโลกภายในเปลี่ยนจากการมีสติ พฤติกรรมการแสดงออกภายนอกก็เปลี่ยนตาม ส่งผลให้ผู้คนรอบข้างตอบสนองดีขึ้น สร้างวงจรสัมพันธภาพใหม่ที่ยั่งยืน

สติ

# บทสรุป: ลมหายใจคือบ้านที่ปลอดภัย



ลมหายใจแห่งสติ ช่วยให้การดำเนินชีวิตและความสัมพันธ์ดีขึ้น โดยไม่ต้องลงทุนสิ่งใด เพราะลมหายใจอยู่กับเราตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ฟัง พูด... เพียงแค่หมั่นรู้ตัว

การเจริญสติคือการปลดปล่อยตนเองจากอดีตและอนาคต กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เมื่อใจกลับมาสู่บ้านของลมหายใจ ความสงบสุขก็เกิดขึ้นจากภายในสู่ภายนอก

---

ขอบคุณค่ะ

เรียนเชิญ ชักถาม อภิปราย เสนอแนะค่ะ

