

รู้ทันใจ โกลความเครียด: ถอดบทเรียนกลุ่ม MBTC

โดย พงษ์ธนา กลีบบัวบาน
นศ.ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
มหาวิทยาลัย รามคำแหง



ภาพรวมเนื้อหา

1. บทนำและที่มา :

ที่มาการทำกลุ่ม MBTC ข้อมูลสมาชิกที่เข้าร่วม

2. การปฏิบัติตาม Core Program & สิ่งที่เกิดขึ้น และ สิ่งที่ได้เรียนรู้

ครั้งที่ 1 จัดการกับความว้าวุ่นใจ (การฝึกสมาธิ)

ครั้งที่ 2 การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ (การฝึกสติในชีวิตประจำวัน)

ครั้งที่ 3 รู้จักปล่อยวางอารมณ์ (การฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย)

ครั้งที่ 4 รู้ทันความคิดและปล่อยวาง (การฝึกติดป้ายความคิด)

ครั้งที่ 5 ทบทวนสัมพันธภาพใหม่ (การปล่อยวางความคิดลบและช่วยให้มองเห็นความเป็นจริง ในด้านบวกของสัมพันธภาพ)

ครั้งที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น (การฝึกทักษะการสื่อสารอย่างมีสติ)

ครั้งที่ 7 การฝึกสติเมตตาและให้อภัย (การฝึกสติเมตตาตนเองและผู้อื่น)

ครั้งที่ 8 ชีวิตต้องเดินหน้า (การวางแผนการปรับตัวในระยะยาว)



ที่มาและข้อมูลเบื้องต้น

01

เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ certified เป็นผู้ให้คำปรึกษา
อิสระ โดยมี อ.นพ.นที วีรรณ (จิตแพทย์ รพ.ศิริราช)
เป็น Supervisor

03

Group Leader/Co-Leader & Personal Characteristics

นาย พงษ์ธนา กลีบบัวบาน (กระตือรือร้น จริงใจ)
นาย ศินัทร ภิรมย์จุลภัทร์ (อบอุ่น มีภาวะผู้นำ)

02

ระยะเวลาที่ทำกลุ่ม MBTC / Online Sessions

ครั้งที่ 1 24 กุมภาพันธ์ 69 (19.00-20.30)

ครั้งที่ 2 03 มีนาคม 69 (19.00-20.30)

ครั้งที่ 3 12 มีนาคม 69 (20.00-22.00)

ครั้งที่ 4 17 มีนาคม 69 (19.00-20.30)

ครั้งที่ 5 24 มีนาคม 69 (19.00-21.00)

ครั้งที่ 6 30 มีนาคม 69 (19.00-21.30)

ครั้งที่ 7 07 เมษายน 69 (19.00-21.00)

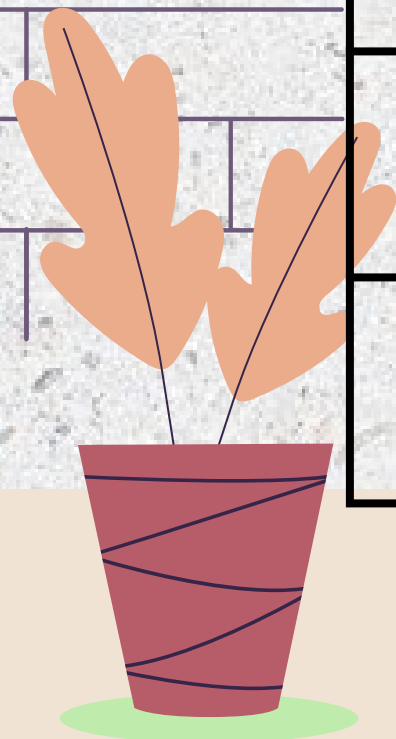
ครั้งที่ 8 21 เมษายน 69 (19.00-21.00)

Ref. (Corey, 2016)



ข้อมูลเบื้องต้นสมาชิกกลุ่ม

นามสมมติผู้เข้าร่วม	เพศ	อายุ	เคยฝึกวิปัสสนา?	ระดับความเครียด (จากแบบประเมิน)
คุณดาว	หญิง	28	N/A	N/A
คุณเมฆ	ชาย	41	เคย ครั้งละ 21-30	16
คุณฟาง	หญิง	45	เคย ครั้งละ 21-30	11
คุณฝน	หญิง	54	เคย ครั้งละ 45-60	18
คุณแพรว	หญิง	62	เคย ครั้งละ 21-30	6





Session 1 จัดการกับความว้าวุ่นใจ

สิ่งที่ได้ทำ

การปฐมนิเทศ การต้อนรับ แนะนำตัว การแจ้งกำหนดการ ข้อกำหนดร่วม เช่นการรักษาความลับ การปฏิบัติฝึกซ้อม (การบ้าน)

กิจกรรมบุคคลในดวงใจ

ใช้ Breakout Room เพื่อเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วม เมื่อครบเวลาให้เพื่อนแชร์ของกลุ่มตนเอง (มีการให้ consent)

ผลที่เกิดขึ้น คุณแพรว → **คุณแม่** (ความรัก)+**พระอจคึกฤทธิ์** (ความเมตตา), คุณฟาง → **คุณพ่อ** (ความรักความเสียสละ) +**คุณป้า** (คน Support) ทั้งคู่หววนคิดถึงวัยเด็กที่ได้รับการ support และได้ร้องไห้ออกมา

(อีก 3 ท่าน) นึกถึง**พ่อแม่** (การ Support การอยู่เคียงข้าง ปลอดภัย)

คุณเมฆ&คุณฝน แชร์การมีจุดร่วมการสูญเสียคุณพ่อครบ 10 ปีเหมือนกัน

นอกกรอบคร่าว **คุณฝน** → **รุ่นน้องที่เคารพซึ่งกันและกัน** **คุณดาว** **คุณเมฆ** → **เพื่อนสนิท** (การอยู่เคียงข้าง)

Leader: ระบุว่าคุณลักษณะที่ดีมีในตัวเรา แต่ถูกความเครียด ความว้าวุ่นใจบดบัง

การฝึกสมาธิ



ความหมาย

สมาธิคือ ‘ภาวะจิตตั้งมั่น’ : เป็นภาวะที่จิตพัก โดยว่างจากความคิด
ทั้งปวง และเป็นภาวะพักที่มีคุณภาพ เพราะเป็นการพักที่เรายังรู้ตัว



กระบวนการของสมาธิ

รับรู้ลมหายใจ --> ทำให้หยุดความคิด-->เมื่อรู้ลมต่อเนื่องทำให้เกิดความสงบ-->เกิด
ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ

3 ขั้นตอนของการฝึกสมาธิ

1. การฝึกหยุดความคิดโดยรับรู้ลมหายใจ
2. ฝึกรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง จนจิตสงบด้วยการจัดการกับความคิดจากจิตใต้สำนึก
3. การจัดการกับความคิดและความว่าง



ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด

สิ่งที่ได้ทำ

การฝึกหยุดความคิด 2 นาที การให้สังเกตการรับรู้ลมของจมูกซ้ายขวา

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

คุณดาว บางจังหวะซ้ายจะชัด บางจังหวะขวาชัด หายใจเข้าชัดกว่าออก

คุณฝน ระบุว่ารับรู้ได้ตรงปลายจมูก เป็นจุดที่ฝึกมาก่อนอยู่แล้ว ระบุว่าหายใจออกจะอุ่น ตอนเข้าจะเย็น

คุณเมฆ ระบุว่าฝั่งขวาชัดกว่า แต่ก็สัมผัสได้แบบลมหยาบๆ ตนพยายามให้รู้สัมผัสตรงหมวดตอนหายใจออก สัมผัสไม่ได้

คุณแพร ระบุว่าเป็นด้านซ้าย มันเป็นลมแบบปล้องๆ เยอะๆ (หยาบ)

คุณฟาง ระบุว่ามันยังไม่ชัดว่าซ้ายหรือขวา เพราะเวลามันเร็วไป แต่เหมือนซ้ายจะมากกว่า

Group Leader: กล่าวชื่นชมที่รับรู้ลมได้ และให้ข้อมูลว่าเพื่อเราฝึกไปเรื่อยๆ

การรับรู้จะมีมิติมากขึ้นด้วย

*Psycho-Ed: อธิบายแนวคิด
ว่า การรับรู้ลมหายใจที่ผ่าน
เข้า-ออกปลายจมูก ที่มี
ประสาทรับรู้น้อย ได้ ก็เทียบ
เท่ากับการหยุดความคิด*



ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด

สิ่งที่ได้ทำ

การฝึกจัดการความคิด 4 นาที การให้สังเกตการรับรู้ลมของจมูกที่ชัดและดูไปต่อเนื่อง

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

คุณดาว เหมือนตัวเองจะตั้งใจมากเกินไป ทำให้หายใจแรง บอกตัวเองกว่าให้หายใจเป็นธรรมชาติ เพื่อลมจะได้เบาขึ้น (และสามารถเบาลงได้)

คุณฟาง เกิดความคิดจากเสียงTV จากอีกห้องหนึ่ง คิดว่า “จะลุกไปบอกให้เขาเบาดีไหมน้า”

เมื่อจังหวะเสียงTV ปิดก็รู้ลมมากขึ้น อยู่กับลมหายใจได้ดีขึ้น

คุณเมฆ ระบุว่ามันละเอียดมาก ๆ กับการต้องรู้ลมปลายจมูก (ตนเคยทำแต่เดินจงกลม)

ตนเห็นว่าตนพยายามมากเกินไป

คุณแพร ระบุว่าตนได้ยินเสียงหัวใจชัดมาก พยายามจะไม่สนใจกลับมาที่ลมหายใจ

ระบุว่าการตอบสนองต่อเสียงนั้นก็ “แค่ได้ยิน”

Group Leader: กล่าวชื่นชมคุณดาวและคุณเมฆที่ตนได้เห็นว่าตนพยายามมากเกินไป

และได้ถามความรู้สึกคุณแพรว่ารู้สึกอย่างไรต่อเสียงหัวใจที่ได้ยินชัด

Psycho-Ed: อธิบายการรับรู้ลมหายใจต่อเนื่อง ว่าไม่ต้องสนใจเสียงและสิ่งรบกวนภายนอก

เมื่อเกิดความคิด (ที่ผุดขึ้นมาเองจากจิตใต้สำนึก)

ก็ให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตัวเองให้มารู้ลมหายใจ

ด้วยการหายใจเข้า/ออกยาว 1-2 ครั้ง และไม่สั่งให้หยุดคิดหรือไปวุ่นกับความคิด



ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง

Psycho-Ed: เมื่อเกิดความง่วงให้ 1. ยืด
ตัว 2. หายใจเข้าออกลึกๆ 5-6 ครั้ง 3.
การจินตนาการแสงไฟสว่างจ้า

สิ่งที่ได้ทำ

การฝึกจัดการกับความง่วง 8 นาที (สมาธิลึมตา 1 นาที) การให้สังเกตการรับรู้ลมของจมูกซ้ายขวา การจัดการ
ความคิดโดยการรู้ตัวไม่คิดตาม การจัดการกับความง่วง

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

คุณฝน เคยนั่งสมาธิเป็นประจำแต่หยุดมา 10 เดือนจากนั้นได้แชร์ อาการบ้านหมุน โคลงเครงทำให้กลัวการนั่ง
สมาธิไม่เคยได้นั่งหลับตาทำอีกเลย วันนี้เป็นวันแรกที่ได้กลับมานั่ง พยายามโฟกัสที่ลมหายใจ สามารถทำได้
และรู้สึกขอบคุณ ที่ได้นั่งร่วมกับคนอื่น ทำให้มั่นใจขึ้น



สมาชิกคนอื่นได้พูดให้กำลังใจ และชื่นชมคุณฝนกับภาวะที่เขาเผชิญอยู่

จากนั้นได้แลกเปลี่ยนมุมมองในเรื่องประโยชน์ของสมาธิ การถาม Feedback ของ SS1 รวมถึงการ
ให้การบ้าน รวมถึงให้เตรียมใบไม้แห้งมาใน SS2



*Therapeutic Factors: เริ่มเกิด Group Cohesiveness (ความผูกพันและความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม),
Universality (การตระหนักว่าตนไม่โดดเดี่ยว), Altruism (การได้ช่วยเหลือผู้อื่น) Yalom & Leszcz, 2020*



Session 2 ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

การทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที

การทบทวนการบ้าน (การฝึกสมาธิ เข้า/เย็นครั้งละ 10 นาที)

คุณแพร คุณฝน ได้ทำครบเข้าเย็น คุณแพรมีความคิดเป็นภาพเยอะ คุณฝนมีคิดอาการโคลงเคลงบ้าง แต่กลับมาที่ลมหายใจได้

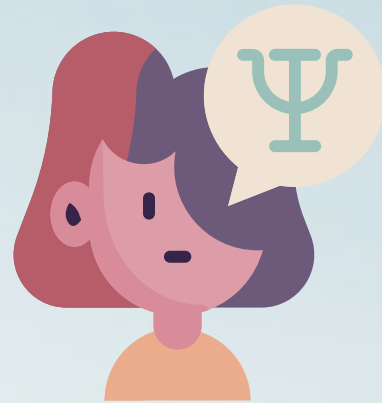
คุณฟาง ได้ทำครบเข้าเย็น-ไม่ได้จับเวลาตอนทำ ช่วงที่ทำมีคิดแว็บไปตลอดก็พยายามกลับมาที่ลมหายใจ

คุณเมฆ ได้ทำแต่ช่วงค่ำและดึก เพราะช่วงเช้าต้องดูแลสัตว์เลี้ยง ระบุว่า “คุณภาพสมาธิตนเองต่ำ อยู่กับลมได้ 3-4 ครั้งก็หลุด” ไม่มีความง่วงเนื่องจากเป็นช่วงสั้นๆ

Group Leader: หากคิดก็ให้รู้ตัวไม่คิดตาม และชวนให้มองผลของสมาธิร่วมกันว่ามันทำให้สงบได้



การฝึกสติ



ความหมาย

สติคือ การรู้ในสิ่งที่ทำ หรือการอยู่กับปัจจุบัน

สติของคนปกติมักมีจุดอ่อนคือ วอกแวกและถูกสอแทรกด้วย
อารมณ์ได้ง่าย



การฝึกสติ vs การฝึกสมาธิ

สมาธิใช้คุณสมบัติ “ลมหายใจสังเกตได้ยาก” สติใช้คุณสมบัติ “ทุกลมหายใจเป็น
ปัจจุบัน”

3 ขั้นตอนของการฝึกสติ

1. สติขั้นพื้นฐาน
2. สติตามการใช้งานภายนอก
3. สติตามสภาวะภายใน



การฝึกสติพื้นฐาน

สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิหลับตา 1 นาที-->ลืมตา 1 นาที-->ให้สัมผัสใบไม้แห้งแบบปกติ-->จากนั้นให้รู้ลมเล็กน้อยแล้วสัมผัสใหม่

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“สังเกตว่าใช้นิ้วโป้งนิ้วเดียวสัมผัส จะได้ความละเอียดมากในขณะที่รู้ลม” “การได้สัมผัสช่วยทำให้การอยู่กับลมดีขึ้น”

“ใบไม้นุ่มจัง เพราะอะไรตอนเด็ดมาไม่นุ่มนะ ตอนนี้นุ่มจนเพลิน”

สิ่งที่ได้ทำ: เปิดเพลง 1 นาที ให้ฟัง-->จากนั้นรู้ลม background และฟังเพลงท่อนเดิมอีก 1 รอบ

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“อยู่กับเพลงได้สั่นไหว ไม่สะดุดหยุดคิด” “ฟังโจทย์ผิด นึกว่าหลักๆต้องไม่ทิ้งผมหายใจทำให้ สะดุดไปมาระหว่างเพลงกับลม” “การรับรู้บางอย่าง เช่น เสียงสูงของนักร้อง ชัดเจนขึ้น”

สิ่งที่ได้ทำ: ให้ยืนขึ้นรับรู้สัมผัสฝ่าเท้า & การเดินไปรอบๆ รู้สัมผัสเท้าข้างที่สัมผัสพื้น + รับรู้ลมหายใจไปด้วย

Group Leader สรุป “เมื่อมีลมหายใจเป็น background ความคิดสอแทรกลดลง ประสาทการรู้สัมผัสละเอียดขึ้น”

ประเมินประสบการณ์สติในแต่ละรูปแบบ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความแตกต่างของสติ และสมาธิ ซึ่งผู้เข้าร่วมทุกคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอย่างดี

การฝึกสติตามการใช้งานภายนอก

Psycho-Ed

สัดส่วนของความสนใจต่องาน และ การรู้ลม

งานที่ต้องตั้งใจมาก	รับรู้ลมเพียงเล็กน้อย
งานที่ไม่ต้องตั้งใจมาก	การรับรู้ลมหายใจมากขึ้น

สิ่งที่ได้ทำ : ให้ยืนบนขาขวา สลับซ้าย --->เพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่ใส่ใจการยืนมาก-->ให้รู้ลมเล็กน้อย

-->จะทำให้เห็นว่าต้องมีสติในการยืนโดยการรู้สัมผัสที่เท้าให้มาก-->การรู้ลมจะลดลง

Group Leader สรุป “การรู้ลมเป็น Background ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ช่วยทำงานได้อย่างแน่วแน่ และสะสมความเครียดลดลง.”



การฝึกสติตามสภาวะภายใน

Psycho-Ed

เหตุการณ์กระตุ้น → ความคิดลบ/ความรู้สึกรุนแรง → กลับมารู้ตัวกับลมหายใจ → สนใจสิ่งเร้านั้นเท่าที่จำเป็น → ควบคุมความคิด/อารมณ์ให้สงบ

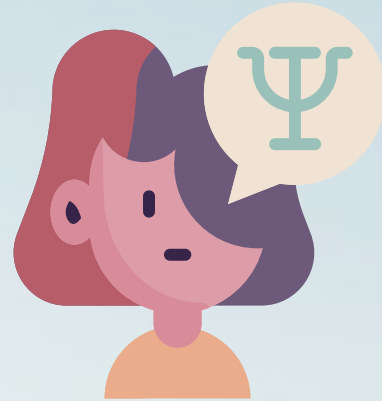
สิ่งที่ได้ทำ : ให้ดูโฆษณาที่มีเนื้อหาที่ตลกเกี่ยวกับแม่ลูก (ประมาณ 1 นาทีครึ่ง)

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์:

“ตอนแรกที่คุณก็เฉยๆเหมือนดูโฆษณา แต่พอให้รับรู้ลมด้วยคล้ายกับมันตั้งใจดูอัตโนมัติมากขึ้น” “เห็นว่าเป็นโฆษณาบริษัทนี้อีกละ เกิดอคติส่วนตัวต่อแนวทางบริษัทนี้” “มีอินไปกับเรื่องราว” “รู้สึกเป็นจุดอ่อนของตัวเองมากที่คุณอะไรแบบนี้แล้วมันจะอ่อนไหว และพยายามตั้งมั่นให้กลับมาที่หายใจ”

Group Leader สรุปว่า ทั้งในการฝึกสติตามการใช้งานภายนอก และการฝึกสติตามสภาวะภายใน เป็นการใช้ลมหายใจเป็นฐานในการให้รู้ในสิ่งที่ทำ หรือเห็นความคิดความรู้สึกที่สอดแทรกเข้ามา การพยายามกลับมาที่ลมจะเป็นการฝึกควบคุมความคิดและอารมณ์ให้สงบลง

การเชื่อมโยงสติเข้ากับชีวิตประจำวัน & การใช้ระฆังสติ



การเชื่อมโยง

เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจ เราก็ใช้ลมหายใจช่วย หรือ กิจกรรมทุกอย่างที่ทำ เช่น แกะถุงแกง ล้างจาน ต่อกวี BTS ขับรถ



การใช้ระฆังสติ

ได้แนะนำให้ download และติดตั้งระฆังสติ ให้เตือนทุก 5-10 นาที



การให้การบ้านและปิดจบ Session 2

Note: SS 2 คุณดาวไม่ได้เข้าเนื่องจากป่วย และได้ทำการนัดทำ Session เดี่ยวแยก

Session 3

รู้จักปล่อยวางอารมณ์

Check-in

เนื่องจากสัมพันธภาพดีขึ้น สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงของตัวเอง ระหว่างรอ

เริ่มต้น Session 3 ด้วยการRe-Cap SS1 และ SS2 รวมถึงการพูดถึงประโยชน์ของการฝึก



ทบทวนการนั่งสมาธิ รวมสมาธิลืมตา ทั้งหมด 10 นาที
ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“รู้สึกว่ช่วงเวลาทีหลังๆผ่อนคลายไม่ตึง” “มึความคิดทีคุยเล่นกันก่อนเริ่ม (อาหารแมว) โผล่เข้ามา”

คุณเมฆ: “เริ่มเข้าใจแล้วเกี่ยวกับเส้นประสาทรับรู้ตรงปลายจุมกที่มีเบาบางน้อยกว่าจุดอื่น”

Group Leader: เชื่อมโยงกับสิ่งที่คุณฝนแชร์ใน SS1 เกี่ยวกับรายละเอียด

เช่นอุณหภูมิของลม และชื่นชมและให้กำลังใจในการฝึก

ทบทวนการฝึกสติยืน เดิน ฟัง & ระฆังสติ
ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“ช่วงฟังมันมีมาโฟกัสทีลมมากกว่าทำให้อือหาที่ฟังหายไป”

“เหมือนมันไม่ธรรมชาติเพราะมันพยายามจะจำให้หายใจ แต่ก็ต้องฟังด้วย”

Group Leader: อธิบายสัดส่วนของการรู้ลม:เรื่องที่สนใจ

ระฆังสติ: “ใช้งานระฆังสติ เมื่อเสียงดังขึ้น ก็จะมีขึ้นได้ว่า "อ้อ ต้องหายใจ"

“เซตไว้ 10นาที ได้ยินทุกครั้งตลอด จนอีกวันปรับเป็น 15 นาที และกำหนดช่วงเวลา -ได้ใช้

การรับรู้ลมให้ตนเองทำสิ่งที่เร่ง ช้าลง” “ไม่ค่อยได้ยินเสียงเพราะงานต้องโฟกัสมาก”

Group Leader: ชวนให้สังเกตว่าเมื่อเรากลับมารู้ลมเรื่อยๆ ความเครียดสะสมเป็นอย่างไร

การบ้าน: มีคนที่ได้ฝึกเข้าเียน มีคนที่ได้ฝึกเรื่อยๆเล็กน้อยๆทั้งวัน และมีคนที่ฝึกเฉพาะตอน relax เช่นตอนเียน

ความคิด/ความรู้สึก

ธรรมชาติ

เกิดขึ้น & เปลี่ยนแปลงไป

การฝึกสติคือการฝึกให้เห็นความคิด/ความรู้สึก

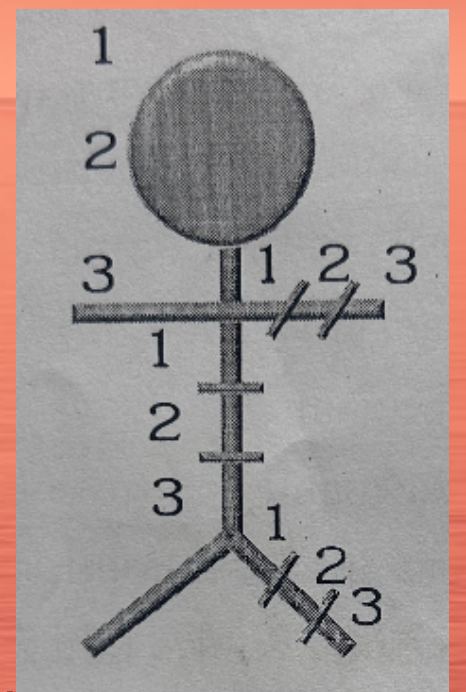
การไม่ยึดติดกับความคิดความรู้สึกนั้น คือการปล่อยวาง

** ลืมการทำกิจกรรมการฝึกความรู้สึกที่รุนแรง ลุก/ย่อ

“อารมณ์ทุกชนิดจะแสดงออกผ่านร่างกาย การฝึกสังเกตความรู้สึกบนร่างกาย
อย่างไม่ตอบโต้ ช่วยให้เราเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของประสบการณ์
จนนำไปสู่การปล่อยวางได้”

ความรู้สึกบนร่างกายที่ใช้ในการฝึกสติ

- ร้อน - เย็น
- หนัก - เบา
- อ่อน - แข็ง
- ชื้น - คับ

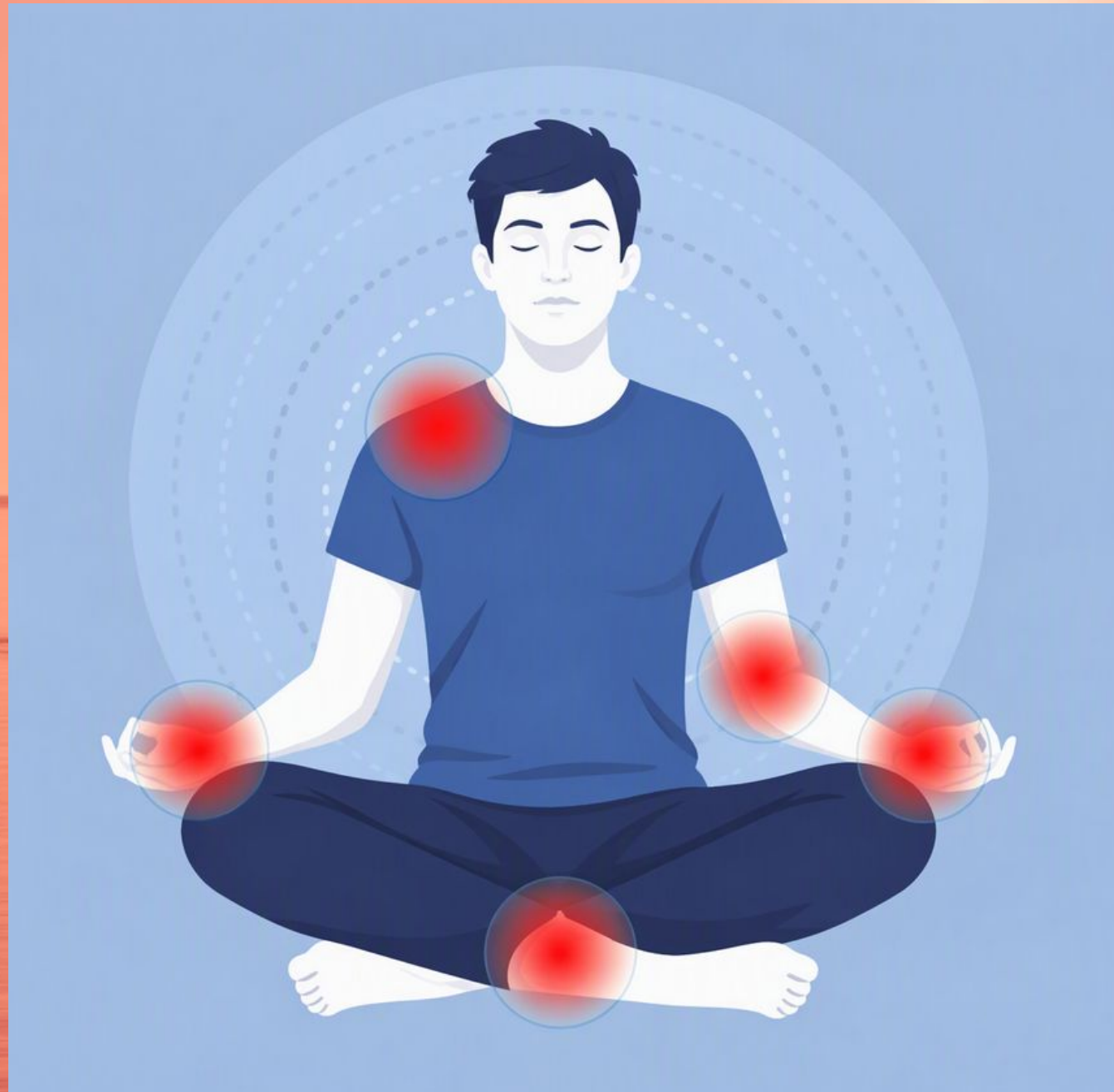


ความรู้สึกเหล่านี้มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ทั้งจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและจากร่างกายของเรา
เอง หน้าที่ของเราไม่ใช่สร้างความรู้สึกขึ้นมาแต่เพียงรับรู้มันอย่างที่เป็น โดยไม่ตอบโต้

Psycho-Ed
การปล่อยวาง
(การเกิดปัญญาภายใน)
&
การสังเกตความรู้สึกทั่ว
ร่างกาย (Body Scan)



การฝึกดูความรู้สึกทั่ว ร่างกาย (Body Scan)



สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิหลับตา 3 นาที-->เริ่มฝึกสติโดยรู้ลมหายใจเล็กน้อย แล้วสังเกตความรู้สึกบนร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยพูดนำ และ 5 นาทีสุดท้ายให้ทำด้วยตนเอง และจบด้วยทำสมาธิลืมตา 1 นาที

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“ตอน scan หน้าคั่นหน้า พอคำสั่งไม่ให้ตอบโต้ ลักพักนิ่งมันก็จางไป” “Scan ตามได้ และพบก้อนตรงคอ และหลังก็ดูว่ามันหนักแต่ดูๆมันก็ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง”

คุณฟาง สามารถอธิบายการscan ได้ละเอียดมาก

คุณแพร พบว่าบริเวณแขนมันปวด พอรู้ลมเพิ่มมันก็หายไป “แต่อยากจะอยู่กับลมต่อ”

Group Leader: อธิบายว่าการดูความรู้สึกตรงๆ เป็นเหมือนเราเผชิญหน้ากับความจริง โดยทั่วไปทุกความรู้สึกมันจะไม่คงอยู่ถาวร มันจะแปรเปลี่ยนไป

การฝึกซ้อมดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง

สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 3 นาที-->นึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาให้ละเอียด--->ให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกายโดยไม่ตอบโต้-->ทำสมาธิ
ลืมนตา 1 นาที

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

“นึกถึงเหตุการณ์ได้ แต่ไม่พบอารมณ์หรือความรู้สึกทางกายที่ตลกค้างอย่างชัดเจน”

“รู้สึกอึดอัด เหมือนมีก้อนตรงคอหรือหน้าอก พอสังเกตมันก็เปลี่ยนแปลงไป แต่ไม่
เปลี่ยนมาก”

“มีการปวดหัวและปวดบ่าตา แต่ไม่รุนแรงเท่าสถานการณ์จริง” (จากนั้นคุณเมฆได้ใช้
ความคิดมาปรับความคิดในเหตุการณ์นี้แทน--ไม่ได้รับรู้ทางกายต่อ)

ผู้เข้าร่วมบางรายให้ความสำคัญกับการคิดและวิเคราะห์เรื่องราว มากกว่าการสังเกต
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย

Group Leader สรุปว่าการชักซ้อมทางใจเป็นเหมือนเราซ้อมการปล่อยวางอารมณ์ใน
พื้นที่ส่วนตัว เมื่อเราไปเจอความยุ่งยากใจในเหตุการณ์จริงก็จะทำให้เรารู้ทันอารมณ์ที่
เกิดขึ้น



Session4: รู้ทันความคิดและปล่อยวาง



Check-In: พูดคุยเกี่ยวกับการใช้สติในชีวิตประจำวัน

ผู้เข้าร่วม/คู่กรณี

สิ่งสังเกตจากการฝึก

การนำไปใช้

คุณแพร/
Messenger

เห็นแนวโน้มการ "เร่งจัดการปัญหา" ของตนเอง

สังเกตแรงผลักดันภายในก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์

คุณฟาง/เพื่อน
ร่วมงาน

รับรู้สัญญาณทางกายและอารมณ์ได้เร็วขึ้น

ชะลอการตอบสนอง ปรับน้ำเสียงและพฤติกรรมได้ทัน

คุณดาว/คนทั่วไป

การตั้งคำถามต่อความคิดลบของตน

ตรวจสอบการตีความก่อนสรุปความหมาย

คุณเมฆ/เพื่อน
บ้าน

ลดการยึดติดกับผู้ก่อปัญหา

หันกลับมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่ตนควบคุมได้

ทบทวนการฝึกสมาธิและ การฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย & ทบทวนการบ้าน



สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 10 นาที-->Body Scan 10 นาที-->สมาธิลืมตา 1 นาที

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- * มีคำถามจากผู้เข้าร่วมว่า “ระหว่างสแกนส่วนหนึ่ง มีการค้นอีกส่วนหนึ่ง” (Leader ได้ถามกลับไปแล้วได้ทำอะไรกับสิ่งที่ค้น)
- * ผู้เข้าร่วมเข้าใจว่า ทุกสภาวะ เป็นสิ่งชั่วคราว จึงขอให้ Lead/Co-Lead แชร์ประสบการณ์การสแกนขณะร่างกายเจ็บป่วย
- * การแชร์จาก Lead/Co-Lead: จากการเกร็งจากการขูดหินปูน และการเจ็บแขนจากกระดูกทับเส้น
- * มีคนแชร์ว่าตอนทำฟืน เคยใช้วิธีสวดมนต์ (สมาธิ) ในการจัดการความเจ็บ
- * ผู้เข้าร่วมพบว่าความทุกข์ส่วนหนึ่งเกิดจากการต่อต้านความปวด(ปวดขาตอนฝึก) เมื่อกลับมาอยู่กับลมหายใจจึงอยู่กับความปวดได้สงบขึ้น
- * Leader สรุปต่อว่า “การปล่อยวางคือการยอมรับสภาวะที่ไม่ชอบใจ”

ความคิดอัตโนมัติทางลบ

ความคิดเกิด



อารมณ์



พฤติกรรม

ขึ้นตลอดเวลาขณะเราตื่น

สำรวจความคิดลบอัตโนมัติ

คุณ แพร : "ฉันหวั่นใจว่าจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง"

คุณเมฆ: ฉันทำอะไรไม่สำเร็จสักที ฉันอยากไปให้พ้นจากที่นี่ ฉันเป็นคนขี้แพ้

คุณฟาง: "ฉันหวั่นใจว่าจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง"

คุณดาว “ไม่มีในลิสต์ เป็นเหมือน ทำไมเขาถึงพูดแบบนั้น”

Leader ชวนให้สังเกตว่าเวลา “ความคิด” นี้ขึ้นมา เกิด “ความรู้สึก”
อะไรบนร่างกาย



ประสบการณ์ในอดีต
 การรับรู้เหตุการณ์ → คิด/ตีความลบ → รู้สึกลบ → พฤติกรรมลบ
 ที่สะสมในจิตใต้สำนึก

ความคิดลบมาจาก ชีวิตประจำวัน



ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักถึงความคิดอัตโนมัติของตนเองผ่าน
การทบทวนเหตุการณ์และความพึงพอใจในแต่ละวัน

เหตุการณ์/กิจกรรม	พอใจ/ไม่พอใจ	ความคิดอัตโนมัติ (ถ้าไม่พอใจ)
ตื่นเช้ามาทำงานสาย	ไม่พอใจ	"วันนี้คงแย่แน่"
รถติด	ไม่พอใจ	"ทำไมต้องเกิดกับฉัน"
ลูกค้าตอบอีเมลกลับเร็ว	พอใจ	-
Messenger ส่งเอกสาร ไม่เจอ	ไม่พอใจ	"เอกสารต้องหายแน่" / "ต้องรีบจัดการเดี๋ยวนี้"
เจอคำพูดของเพื่อนร่วมงานที่ ตีความได้หลายแบบ	ไม่พอใจ เล็กน้อย	"เขาหมายถึงฉันหรือเปล่า"
หุ้न ไม่ขึ้นตามที่วางแผนไว้	ไม่พอใจ	"ทำไมไม่เป็นอย่างที่คิด"
งานเข้าหลายเรื่องพร้อมกัน	ไม่พอใจ	"เยอะเกินไปแล้ว" / "จัดการไม่ทันแน่"
ซื้อของได้ตามที่ต้องการ	พอใจ	-

ประสบการณ์ในอดีต

การรับรู้เหตุการณ์ $\rightarrow$ คิด/ตีความลบ $\rightarrow$ รู้สึกลบ $\rightarrow$ พฤติกรรมลบ
ที่สะสมในจิตใต้สำนึก $\downarrow$

ความคิดลบ & การปล่อยวาง



สติรู้ความคิด
(ฉันเห็นความคิด)

สติรู้ความรู้สึก
(ฉันเห็นความรู้สึก)

$\downarrow$ ปล่อยวาง

ใคร่ครวญตามความเป็นจริง----> คิดทางบวก

เราสามารถนำสติมาพิจารณาความคิด ทำให้เราเห็นว่ามันเป็นเพียง
กระแสความคิดลบ จากนั้นใช้เทคนิค “ติดป้ายความคิด” จะทำให้
กระแสความคิดนั้นดับไป (ไม่กลายเป็นอารมณ์)

การฝึกสติกับความคิด ตามธรรมชาติ

สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 2 นาที-->เริ่มฝึกติดป้ายความคิด
และให้ดูการเกิด/ดับของความคิด

ผู้เข้าร่วม	สิ่งที่สังเกตได้	ป้ายที่ติด	สิ่งที่เรียนรู้
คุณฟาง	มีความคิดเกิดขึ้นต่อเนื่องจำนวนมาก	"อยาก", "ฟุ้งซ่าน"	เห็นว่าความคิดหยุดชั่วคราวเมื่อติดป้าย แต่ก็เกิดขึ้นใหม่ได้
คุณเมฆ	อยู่กับเรื่องเดิมวนซ้ำเรื่องสุขภาพและประกัน	"ว้าวุ่น"	เห็นว่าความคิดเดียวสามารถแตกแขนงเป็นคำถามและความกังวลจำนวนมาก
คุณแพร	ไม่ค่อยฟุ้งไปเรื่องอื่น อยู่กับปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นขณะนั่ง	"กังวล" (ผู้นำกลุ่มช่วยสะท้อน)	รับรู้ถึงความสนใจทั้งหมดอยู่กับเรื่องความมั่นคงของทำนองและอุปกรณ์
คุณดาว	จับได้เพียงว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่ยังระบุเนื้อหาความคิดไม่ได้	"คิดแล้วนะ"	เริ่มสังเกตความคิดได้เร็วมาก จนความคิดยังไม่ทันพัฒนาเป็นเรื่องราว

การฝึกสติกับความคิด จากการชักซ้อมทางใจ

สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 1 นาที-->ให้นึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ--->
ให้รู้ลมเล็กน้อย สังเกตว่ามีความคิดอะไรเกิดบ้าง--> ติดป้ายและสังเกตการเกิด/ดับ
-->สมาธิลืมนตา 1 นาที

คุณฟาง ได้ติดป้าย คาดหวังแล้วนะ ฟุ้งซ่านแล้วนะ เกี่ยวกับการเลือก รรลูก
ได้มองตามความจริงคือลูกกำลังทำเต็มที่ -->เชื่อมั่นในตัวลูก-->วางใจมากขึ้น

คุณแพร เป็นคนที่แตกต่าง โดยระบุว่าตนไม่ได้ฟุ้งซ่าน หรือรู้สึกอะไรไม่ดี
เป็นลักษณะ ยังอยู่ในขั้นค้นหาภาษาที่จะอธิบายกระบวนการคิดของตนเอง

โดยรวม ผู้เข้าร่วมได้ฝึกสังเกตและติดป้ายความคิดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่กังวลใจ ทำให้เริ่มเห็น
ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และการตอบสนองของตนเอง และสามารถถอยออกมา
มองความคิดได้อย่างมีสติมากขึ้น.

Leader เสริม “การปล่อยวางไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการ "คิดบวก" แต่เริ่มจากการ "เห็นความคิด"
ก่อน แล้วค่อยกลับมาอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน”

Session 5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

Check-In: Review การบ้าน + เชื่อมเนื้อหาเดิมเข้ากับการประยุกต์ใช้จริง

คุณเมฆ: “แม้มีความเหนื่อยล้าและเบื่อหน่ายในชีวิตประจำวัน ยังพยายามฝึกต่อเนื่อง ระหว่าง Body Scan กลับไปหลายครั้ง”

คุณฟาง: “เริ่มสังเกตและรู้ทันความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก”

คุณดาว: “ได้ทบทวนว่า หากย้อนกลับไปจะตอบสนองต่างจากเดิมอย่างไร”

คุณฝน: “มีภาระงานมากจนไม่ค่อยมีโอกาสดททวนตนเอง แต่สามารถหยุดสังเกตและติดป้ายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เช่น

"ยุ่ง" "ผ่านไปอีกงานหนึ่งแล้ว" "ช่างมัน"



ผู้เข้าร่วมเริ่มประยุกต์ใช้สติ Body Scan และการติดป้ายความคิดในชีวิตประจำวัน เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และการปล่อยวางต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 10 นาที -->Body Scan 10 นาที-->ไม่ต้องหยุดความคิดให้ติดป้าย 5 นาที
-->นึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด-->สังเกตความคิดที่เกิด+ติดป้าย 5นาที จบด้วยสมาธิลืมตา

สรุปภาพรวมของกลุ่ม

- ผู้เข้าร่วมมีประสบการณ์แตกต่างกันในการรับรู้ กาย ความคิด และอารมณ์
- หลายคนสามารถสังเกตความรู้สึกทางกายได้ชัดเจนขึ้น เช่น ง่วง ร้อน หนัก ปวด ตึง
- บางคนเริ่มมองเห็นความคิดที่เกิดขึ้นเองและดับไปเอง
- บางคนเริ่มค้นพบว่าเบื้องหลังความขุ่นใจหรือความว้าวุ่น คือ "ความอยาก" และ "ความคาดหวัง"
- สมาชิกตระหนักว่าการรู้ทันความคิดในขณะเกิดยังเป็นทักษะที่ต้องอาศัยการฝึกอย่างต่อเนื่อง



Leader : การได้สังเกตเห็นความคิด และความรู้สึกของตนเอง โดยไม่ตอบโต้ เป็นการปล่อยวาง ซึ่งการให้ลองคิดเห็นการยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด เพราะ คนใกล้ชิดเราจะปล่อยวางยากกว่า

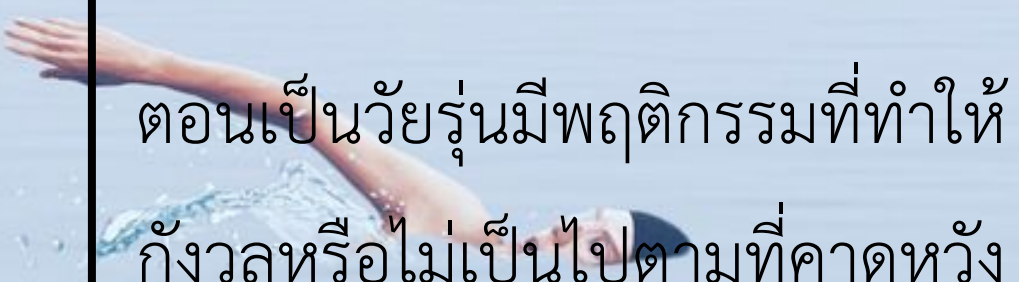
ความคิดและความรู้สึกกับคนใกล้ชิด

Psycho-Ed

การมีสติกับความคิดและกับความรู้สึก---->ปล่อยวาง...แต่...กับคนใกล้ชิดจะปล่อยวางได้ยากกว่า



กิจกรรมสำรวจความคิดลบที่มีต่อสัมพันธภาพที่สะสมในจิตใจ

สมาชิก	สิ่งที่อีกฝ่ายทำแล้วไม่ชอบ	สิ่งดีที่พยายามทำแต่ไม่เป็นผล	ผลต่อความสัมพันธ์
คุณเมฆ/แม่	ชอบตัดสินความคิดเห็น ไม่รับฟัง และชอบเก็บสะสมของ	พยายามช่วยจัดการหรือทิ้งของที่ไม่ใช้ รวมถึงให้คำแนะนำเรื่องสำคัญในครอบครัว	รู้สึกสะเทือนใจ รู้สึกว่าความเห็นของตนเองไม่ได้รับการรับฟัง และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อยากแยกตัวออกมาใช้ชีวิตของตนเอง
คุณฟาง/ลูก	 ตอนเป็นวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ทำให้กังวลหรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง	พยายามดูแล ช่วยเหลือ และแนะนำลูกหลายเรื่อง	ปัจจุบันเข้าใจพัฒนาการตามวัยของลูกมากขึ้น จึงปล่อยวางและยอมรับได้มากขึ้น

ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความคาดหวังต่อบุคคลใกล้ชิด และเห็นผลของความคิดดังกล่าวที่มีต่อความรู้สึกและความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ความคิดและความรู้สึกกับคนใกล้ชิด

การเรียนรู้และฝึกปล่อยวางความยุ่งยากใจ--->จะช่วยให้เราใคร่ครวญมองสัมพันธ์ภาพตามความเป็นจริง
--->หรือมองด้านบวก--->มีประโยชน์ต่อการพัฒนาความสัมพันธ์



สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 3 นาที --> นึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด--> ติดป้าย 3 นาที --> ลืมตาขึ้น--> ทบทวนความสัมพันธ์ด้วย 2 ประเด็น สิ่งดีของเขาแม้เพียงเล็กน้อยแต่เรามองข้าม & สิ่งแย่ที่เราทำกับเขาแม้ไม่ตั้งใจ

คุณดาว: จากรู้สึกไม่ดีกับอีกฝ่าย---> นึกเรื่องดีที่เขาทำให้--> ความรู้สึกลบเบาบางลง--> **สิ่งที่เรียนรู้** คืออยากมีปฏิสัมพันธ์ และพูดคุยกับอีกฝ่ายมากขึ้น

คุณฟาง: เห็นว่าลูกคอยให้กำลังใจ ถามว่าเหนื่อยไหม เข้ามากอดง้อเวลาเม่งอน---> สิ่งแย่ที่ตนทำ คือจุกจิก ใช้เสียงเข้ม คาดหวัง--> **สิ่งที่เรียนรู้** "บางทีเราก็ก็นั่นในตัวเองเท่าที่ควร"

คุณแพร: น้องสาวซื้อของกินของใช้ให้ เวลาป่วยเป็นธุระให้---> สิ่งแย่ที่ตนทำ มองไม่เห็นว่าคุณทำอะไรน่ะ--> **สิ่งที่เรียนรู้** "เรื่องไม่ดีที่เคยติดใจจริง ๆ ก็ไม่ได้สำคัญมากนักเมื่อเทียบกับความสัมพันธ์โดยรวม"

คุณเมฆ: แม่เลี้ยงดู ให้พื้นที่ในการใช้ชีวิต เรียนรู้---> สิ่งแย่ที่ตนทำ พูดด้วยอารมณ์ ใช้น้ำเสียงรุนแรง ทำให้แม่ห่วง--> **สิ่งที่เรียนรู้** "ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีทั้งรักและขัดแย้งอยู่ร่วมกัน (Love-Hate Relationship)"

ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนสัมพันธ์ภาพอย่างรอบด้าน โดยมองเห็นทั้งคุณค่าและข้อจำกัดของอีกฝ่าย รวมถึงบทบาทของตนเองในความสัมพันธ์ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจ และยอมรับกันมากขึ้น



ข้อสังเกตจาก Session 5

เมื่อกลุ่มมีความคุ้นเคยและไว้วางใจกันมากขึ้น สมาชิกสามารถเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ได้ลึกซึ้งขึ้น เกิดการเรียนรู้ร่วมกันผ่านประสบการณ์ของผู้อื่น และตระหนักว่าปัญหาในความสัมพันธ์เป็นประสบการณ์ที่หลายคนเผชิญร่วมกัน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น



Session 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

เริ่มต้นด้วย การติดตามผลการฝึก (Homework Review / Check-in)

Leader: เปิดโอกาสให้สมาชิกสะท้อนผลจากการฝึกสมาธิ การฝึกbody scan และการติดตามความคิดในชีวิตประจำวัน

คุณฟาง: ฝึกอย่างต่อเนื่อง ยังมีความคิดฟุ้งซ่านอยู่ แต่สามารถกลับมาอยู่กับลมหายใจได้ และเกิดความเข้าใจตนเองจากการทำการบ้านมากขึ้น

คุณฝน: รายงานว่าสภาวะจิตใจดีขึ้นหลังภาระงานลดลง และรู้สึกโล่งมากขึ้น

คุณแพร: ตระหนักว่า ตระหนักว่าความทุกข์มักเกิดจากความคาดหวังต่อผลลัพธ์ มากกว่าตัวกิจกรรมที่กำลังกระทำอยู่

คุณเมฆ: พบว่าระหว่างนั่งสมาธิกลับกลายเป็นช่วงที่ความคิดเกี่ยวกับงานทำงานมากขึ้น และเกิดการคิดวนจนสร้างความเครียด

ช่วงต้นของ Session 6 สังเกตได้ถึงบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง สมาชิกมีความคุ้นเคยและไว้วางใจกันมากขึ้น สมาชิกสะท้อนประสบการณ์การฝึกสติในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ

สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 10 นาที --> Body Scan 10 นาที --> ไม่ต้องหยุดความคิดให้ติดตาม 5 นาที

--> นึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด --> สังเกตความคิดที่เกิด + ติดตาม 5 นาที จบด้วยสมาธิสั้นๆ

มีคน Feedback ว่า “เวลาผู้นำกลุ่มพุดำทำให้มีสติรู้ได้ดี พอเจียบมักจะเคลิ้มหลุดไป” ผู้นำกลุ่มจึงถามไปในกลุ่มว่า “มีใครเป็นเหมือนหรือแตกต่างกันไหม” ซึ่งมีคน “ได้ทั้งคู่”

การสื่อสารอย่างมีสติ

Key Message: ในขณะที่พูดคุยกัน เราเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร

ช่วงนี้เป็นกิจกรรม การสื่อสารอย่างมีสติ (Mindful Communication) โดยให้สมาชิกจับคู่ A-B

- A = ผู้เล่า
- B = ผู้ฟังอย่างตั้งใจ

แล้วสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งกับ "ผู้พูด" และ "ผู้ฟัง"

คุณดาว

รู้สึกตัวเอง "ถูกรับฟัง"

เดิมลั้งเลว่าจะเล่าดีไหม เพราะคิดว่าเรื่องนี้ "ไม่มีประโยชน์"

แต่เมื่อมีคนรับฟัง จึงสามารถพูดออกมาได้

หลังเล่ารู้สึกสบายใจขึ้น

คุณดาวบอกว่า

"ความเงียบ"

ของผู้ฟังมีผลมาก

เพราะอีกฝ่ายไม่ได้รีบแทรก ไม่รีบแก้ไข

คุณเมฆ

สังเกตว่าคุณดาวรู้สึกสบายใจพอที่จะเปิดเผยเรื่องส่วนตัว
ตระหนักถึงความสำคัญของ "พื้นที่ปลอดภัย"

ได้เรียนรู้ว่า

คนจำนวนมากไม่ได้ต้องการคำแนะนำทันที แต่ต้องการ
พื้นที่ที่สามารถพูดได้อย่างปลอดภัย

ผู้เข้าร่วม “ฝึกสังเกตลมหายใจ” ระหว่างการพูดผ่านกิจกรรมร้องเพลง Happy Birthday
แล้วให้จับคู่เราเรื่องอีกทีหนึ่ง โดยให้มีสติในการเล่น

ผลที่เกิดขึ้น/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ตัวอย่าง ประสบการณ์ ผู้พูด

คุณดาว: เมื่อเล่นพร้อมรู้ลมหายใจ เริ่มเห็นความรู้สึกภายในชัด
ขึ้น

จากเดิมคิดว่าแค่ "ไม่อยากเจอ" คู่กรณี
กลับพบว่าลึกลงไปคือ "ความเสียใจ" ที่ยังค้างอยู่

คุณ ฝน

พบว่าการเล่นพร้อมรู้ลมหายใจใช้พลังงานมากกว่าที่คิด
ต้องคอยรับรู้ทั้งความคิด ลมหายใจ และสิ่งที่จะสื่อสาร
สิ่งที่ค้นพบ

การมีสติระหว่างพูดต้องอาศัยความตั้งใจและพลังงานพอสมควร

ตัวอย่าง ประสบการณ์ ผู้ฟัง

คุณเมฆ (ฟังคุณดาว)

พบว่า

รับรู้ความเข้มข้นของอารมณ์ผู้พูดได้ชัดขึ้น
เข้าถึงความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังเรื่องเล่าได้มากขึ้น

Leader สรุป: การพูด/ฟังอย่างมีสติ ช่วยให้การฟัง/พูด เป็นไปด้วยความใคร่ครวญมากขึ้น ลดอารมณ์รุนแรงลง

Psycho-Ed

การสื่อสารประกอบด้วย วจนภาษา และ อวจนภาษา (ท่าทางกิริยา) เมื่ออารมณ์ถูกสอดแทรก
การสื่อสารจะสื่อออกมาเป็นอัตโนมัติและแสดงออกในเชิงตำหนิ กล่าวโทษ ---> ภาษาแก (You Statement)

"แกไม่เข้าใจฉัน"

"ทำไมแกถึงเป็นแบบนี้"

สอนเทคนิค "ภาษาฉัน" (I-Statement)

แทนที่จะกล่าวโทษอีกฝ่าย ให้สื่อสารผ่าน "ฉันรู้สึก..."



ภาษาแก

"ทำไมกลับบ้านดึก!!!"



ภาษาฉัน

"ฉันเป็นห่วงและรอจนรู้สึกกังวล"



Guided Reflection (ก่อนเข้าห้องย่อย Breakout room)

ผู้นำกลุ่มนำสมาธิประมาณ 3 นาที และสมาธิสั้นตา 1 นาที

แล้วให้สมาชิกคิดใคร่ครวญ สถานการณ์ขัดแย้งเดิมโดย รู้ลมหายใจเล็กน้อย
หากมีความคิดความรู้สึกรุนแรง--->ติดป้าย/พินิจความรู้สึก+ใช้การฟังอย่าง
มีสติ & ใช้ "ภาษาฉัน" (I-Statement)--->แล้วคาดการณ์ว่าผลลัพธ์จะเปลี่ยน
ไปอย่างไร (5 นาที)

Feedback:

“จริง ๆ ใช้ภาษาฉันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน
แต่เมื่อมีอารมณ์กับคนใกล้ชิด จะเผลอกลับไปใช้ภาษาแก”
ตระหนักว่าความรัก ความห่วง และความคาดหวัง ทำให้เกิดการตำหนิโดยไม่รู้ตัว

“ในระหว่างการใคร่ครวญได้เห็นว่ามีความรู้สึกเสียใจภายใต้ความโกรธ
ทำให้รู้สึกเบาลง”

“ตระหนักว่าตนเองมักเลือก "เจียบ" ใช้การไม่พูดเป็นการสื่อสารเมื่อโกรธ
ยอมรับว่าไม่ค่อยเคยใช้ภาษาฉันในการบอกความรู้สึกตรง ๆ”

สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม

สมาชิกหลายคนเริ่มเห็นว่า

ความโกรธบางครั้งซ่อนความเสียใจไว้

การนิ่งหรือไม่พูดก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการสื่อสาร

การสื่อสารอย่างมีสติต้องอาศัยการฝึก

I-Statement เป็นทักษะที่ยังไม่คุ้นเคยสำหรับหลายคน

Leader สรุปส่งท้าย SS6

การมีสติเป็นพื้นฐานสำคัญของการสื่อสาร เพราะช่วยให้ผู้พูดและผู้ฟังรับรู้อารมณ์ ความคิด

และลมหายใจของตนเอง ทำให้สามารถเรียบเรียงคำพูดได้ดีขึ้น ลดการตอบโต้แบบอัตโนมัติ

และลดอารมณ์ด้านลบในการสื่อสาร

การนิ่งหรือไม่พูดก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการสื่อสารเช่นกัน แต่การเรียนรู้ที่จะรับรู้ความรู้สึกของ

ตนเองและสื่อสารออกมาอย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและลดความเข้าใจผิด

ระหว่างกัน

Session 7: ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 10 นาที -->Body Scan 10 นาที-->ไม่ต้องหยุดความคิดให้ติดป้าย 5 นาที -->นึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด-->สังเกตความคิดที่เกิด+ติดป้าย 5นาที จบด้วยสมาธิลี้มตา

ทบทวนการบ้านและประสบการณ์การฝึก

คุณแพร
พยายามฝึกเช้าและก่อนนอน ฝึกทั้งสมาธิและ Body Scan
สิ่งที่พบ
ไม่ค่อยมีความคิดให้ติดป้าย รู้สึกว่าเป็นการได้นั่งนิ่ง ๆ และพักผ่อนจิตใจ
ก่อนเข้ากลุ่มมีความวุ่นวายจากกิจกรรมต่าง ๆ แต่หลังทำสมาธิรู้สึกสงบลงอย่างชัดเจน
สิ่งที่เรียนรู้
การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและคลายความวุ่นวายได้จริง

คุณฟาง
สังเกตอารมณ์และความคิดของตนเองได้เร็วขึ้น
พบว่าตนเองเกิดการเปรียบเทียบ เกิดอีโก้หรือความยึดมั่นในความคิด
ตนเอง จับได้ทันทีว่า "ตอนนี้อีโก้กำลังทำงาน"
สิ่งที่เรียนรู้
การฝึกสติช่วยให้รู้ทันอารมณ์ก่อนที่จะแสดงออกเป็นพฤติกรรม

คุณดาว
การนำ Body Scan ไปใช้ช่วงที่ไม่สบาย มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย
รู้สึกหนาว ปวด และไม่สบายตัว
สิ่งที่พบ สามารถแยก ความเจ็บทางกาย ออกจากอารมณ์หงุดหงิดหรือทุกข์ใจ
ได้ชัดเจน
สิ่งที่เรียนรู้
รับรู้ความเจ็บป่วยตามจริง โดยไม่ต้องเพิ่มความทุกข์ทางอารมณ์เข้าไป

คุณเมฆ
สถานการณ์: ต้องรดน้ำต้นไม้ทุกวัน ต้องทำงานกลางแดด
รู้สึกเบื่อซ้ำ ๆ กับงานเดิม
สิ่งที่พบ: สามารถสังเกตได้ว่าตนเองกำลัง "เบื่อ"
สังเกตความตึง ความปวด และความเมื่อยจากการทำงานกลางแดด
สิ่งที่เรียนรู้
เริ่มใช้สติในการรับรู้ความเบื่อและความไม่สบาย โดยไม่รีบผลักไสความรู้สึกนั้น

Psycho-Ed การแก้ปัญหา (คุณเมฆ)

อะไรควบคุมได้ (วิธีรดน้ำ วิธีจัดการงาน) อะไรควบคุมไม่ได้ (อากาศ ความร้อน ฤดูกาล) โดย

สิ่งที่คุมได้----> สามารถคิดหาทางออก (Problem Solving)

สิ่งที่ควบคุมไม่ได้--->ไม่พยายามหาทางออก แค่เฝ้าพินิจความรู้สึก/ ติดตามความคิดที่เกิดขึ้น ผ่านการทำ Body Scan---> ถามตัวเองว่าความเปี่ยมแน่นอยู่ตรงไหน ในร่างกาย ศรีษะ คอ ไหล่--->เฝ้าดูมันเปลี่ยนแปลงไป

สติเมตตาตนเอง

เวลาเกิดความทุกข์ ความคิดตำหนิตนเอง มักจะทำร้ายเราไม่รู้ตัว--->การฝึกสติช่วยให้เราเห็นความทุกข์นั้น--->จิตที่ปล่อย

วางเราเราสามารถพัฒนาจิตให้เมตตาตนเอง--->โดยการขอบคุณส่วนต่างๆของร่างกาย--->เกิดการยอมรับในตัวเอง

สิ่งที่ได้ทำ : เริ่มต้นด้วยการทำสมาธิ 3 นาที -->ยกแขนวางฝ่ามือทั้ง2ข้างลงบนหัวใจที่หน้าอก-->พินิจความรู้สึกบน
ร่างกายแล้วขอบคุณส่วนต่างๆของร่างกาย --->บทพูดเมตตาตนเอง

การแชร์: “ได้เห็นว่าอวัยวะบนร่างกายมีประโยชน์ของมัน ไม่เคยขอบคุณมันมาก่อน”

“ขอบคุณระบบเผาผลาญตัวเองด้วย ที่กินแล้วไม่อ้วน”

สติเมตตาให้ผู้อื่นและสรรพสัตว์

- ความเมตตาและการให้อภัยเป็นทักษะที่ต้องอาศัยพื้นฐานจากการฝึกสติมาก่อน
- เมื่อจิตสงบจากการฝึกสมาธิ รู้ทันความคิดและอารมณ์ได้แล้ว จึงสามารถพัฒนาความเมตตาและการให้อภัย ผู้อื่นและสรรพชีวิตได้ง่ายขึ้น
- การฝึกเมตตาซ้ำ ๆ จะช่วยสร้างรูปแบบการตอบสนองใหม่ เมื่อเจอสถานการณ์จริงในอนาคต

ใคร่ครวญว่าตนเองและคนที่เรารักต่างมีความสุข
ทุกข์ปรารถนาความสุข:
"ขอให้เธอและฉันมีความสุข สงบ มีมิตรไมตรี
และเป็นอิสระจากความทุกข์"



ขยายความเมตตาไปยังสรรพชีวิต ที่ล้วนมีความสุข
ทุกข์:
"ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสุข สงบ มี
มิตรไมตรี
และเป็นอิสระจากความทุกข์"



ผลและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

คุณดาว “รู้สึกตัวเบาขึ้นค่ะ... ความไม่ชอบก็รู้สึกเหมือนจะเบาลงเหมือนกันค่ะ”

คุณฟาง “ก็รู้สึกรักตัวเองค่ะ แล้วก็ปล่อยวาง เบาสบายค่ะ”

คุณเมฆ “มันทำให้นึกถึงจิตใจเขาอะ มากกว่าที่นึกถึงในช่วงเวลาของการที่มันสั้น ๆ(ณ เวลาที่จริงของเหตุการณ์)”
“ภาพตอนที่เขาถูกพรากรุกไปอะ เขาก็คงจะช็อกแหละ” (การขายลูกห่านให้คนอื่น)

คุณแพร “คิดถึงแม่มากกว่า คิดถึงตอนที่ปกติอะ มันคิดถึงลึกลงไปอีก”

และ

“มันประทับใจหมดเลย แบบตั้งแต่ประโยคแรกอะค่ะ”

และ(พูดถึงคุณแม่ที่ป่วยติดเตียง)

“เดินได้ก็ดี แต่เดินไม่ได้ก็ยอมรับได้”

Therapeutic Factors ที่เห็นได้ชัดใน Session 7

Altruism - การพัฒนาความเมตตาและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

Insight - การเข้าใจความรู้สึกและความทุกข์ของตนเองลึกซึ้งขึ้น

Catharsis - การปลดปล่อยและระบายอารมณ์ที่ค้างคา

Leader/Co leader:

ได้ชวนมองว่า ดูเหมือนทุกอย่างจะเชื่อมโยงกันหมด ตัวเรา คนรอบข้าง สรรพชีวิต

และได้ขอบคุณสมาชิกที่เดินทางร่วมกันมา ซึ่งก็คือความเมตตาอย่างหนึ่ง

Session 8: ชีวิตต้องเดินหน้า

การติดตามผลการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คุณเมฆแชร์ถึงการปรับระบบรดน้ำต้นไม้และการนำข้อเสนอแนะจากกลุ่มไปทดลองใช้

ความเครียดจากการดูแลลูกห่านลดลงหลังตัดสินใจขายลูกห่านออกไป

เริ่มปรับตัวกับการทำงานกลางแจ้ง เช่น การใช้แว่นกันแดดและหาแนวทางลด

ความเหนื่อยล้า

สะท้อน: “รู้สึกว่ามีสุข” “มันสบายขึ้นตอนตื่นมา”

คุณดาวแชร์ว่าเพื่อนที่เคยมีปัญหาหันติดต่อกลับมาและมีโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกัน

แม้ความสัมพันธ์จะไม่กลับมาเป็นเหมือนเดิม แต่สามารถยอมรับความต่างและให้อภัยได้

Leader เสริมว่า: แทนที่จะพยายามบังคับตัวเองให้ให้อภัย การบ่มเพาะความเมตตา จะช่วยให้การให้อภัยเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้นตามธรรมชาติ