

การอยู่กับปัจจุบัน

สาระสำคัญ

ความคิดของมนุษย์เกี่ยวข้องกับทั้งเรื่องในอดีตและเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ไม่ว่าจะอยู่ในรูปความทรงจำหรือการวางแผนอนาคตล้วนแต่มีความรู้สึกเข้าไปผสมปนอยู่ด้วยเสมอ การรู้สึกตัวว่ากำลังคิด กำลังรู้สึก และสิ่งที่คิด และรู้สึกนั้นเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้วหรือยังมาไม่ถึง เป็นความสามารถที่ช่วยชะลอไม่ให้เราหลุดออกไปจากปัจจุบันขณะ ช่วยให้เกิดการพักหรือวางจากความทุกข์ของอดีตและความกลัววิตกกังวลต่ออนาคต การฝึกอยู่กับปัจจุบันเป็นการฝึกจิตในทางศาสนา และเป็นทักษะเพื่อความสุขในทางจิตวิทยาที่จะส่งเสริมความผ่อนคลายให้รู้สึกเบาสบายจิตใจ มีกำลังใจพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ทักษะเกิดได้จากการฝึกฝน ดังนั้นการอยู่กับปัจจุบันจึงต้องการการฝึกฝนให้แข็งแรงและกลายเป็นความคุ้นเคย หรือเกิดสติที่มั่นคง

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจความหมายของการอยู่กับปัจจุบัน (การมีสติ)
2. ฝึกสติผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน
3. บอกประโยชน์ของการอยู่กับปัจจุบัน (มีสติ)



อุปกรณ์

1. การ์ดฝึกหายใจ
2. เทคนิคการตั้งสติผ่านประสาทสัมผัส

ขั้นตอน

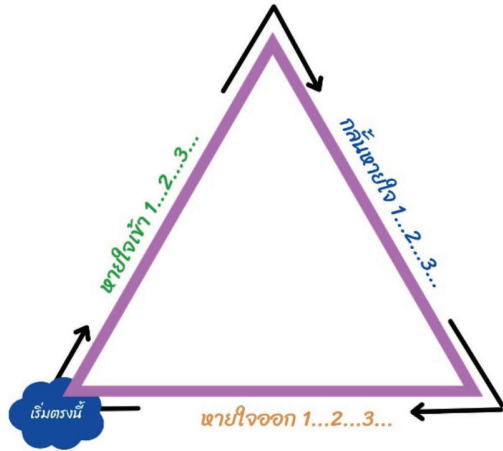
1. การมีสติ หรือ การอยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness) หมายถึง การมีสติรู้ตัว อยู่เสมอว่าเรากำลังทำอะไร มีความคิด หรืออารมณ์/ความรู้สึกอย่างไร หรือเรียกง่าย ๆ ว่า คนที่กายกับใจอยู่ด้วยกัน แต่ถ้าทำอะไรอยู่แล้วใจ ไปอยู่ที่อื่น นั่นคือ เผลอ ซึ่งปกติเราเป็นแบบนี้
2. ถามผู้เข้าร่วมว่า จากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเคยทำอะไรแบบไม่มีสติ บ้างไหม เป็นอย่างไร ขอฟังตัวอย่าง ชวนถามเพิ่มเติมว่า อะไรทำให้เรา ไม่มีสติได้บ้าง
3. วันนี้จะชวนทุกคนลองฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการฝึกหายใจ จาก Deep Breathing Exercises for kids. โดย www.copingskillsforkid.com. (n.d.) และการรับรู้ประสาทสัมผัส
4. แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ฝึกหายใจแต่ละแบบ รอบละ 3 นาที จากนั้น สลับการ์ด ให้ครบ 4 รอบ สิ่งที่ช่วยในการฝึก คือ ใช้การลากนิ้วไปตาม เส้นของภาพในการ์ด หรืออาจจะใช้ดินสอปากกาลากเส้นในกระดาษไปตามภาพของการ์ด

กลุ่มที่ 1 ฝึกหายใจแบบสามเหลี่ยม

หายใจแบบ สามเหลี่ยม



เริ่มต้นที่ด้านซ้ายล่าง
ของช่องสามเหลี่ยม
หายใจเข้าลึกๆ หนึ่งครั้ง
นับ 1 ถึง 3 แล้วกลั้นหายใจ
ทำตามลูกศรประกอบรูป



ภาพที่ 15 หายใจแบบสามเหลี่ยม

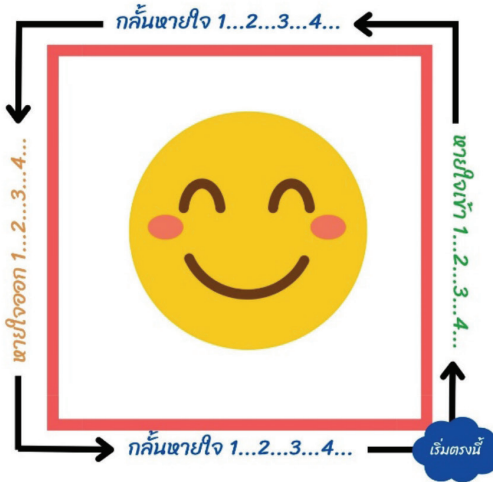
หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids.

โดย Coping Skills for Kids. (n.d.).

[รูปภาพ]. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZxh0bgNhZWOCMTAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4lk7Mpzj6VFmGgRd-1_yVm-CRsl-yBxfOk_aem_AWp2ZEyQYYICi32uRB8O-56Ffr3PPu3bcNpD3bodfFVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE



กลุ่มที่ 2 หายใจแบบสี่เหลี่ยม



หายใจแบบ สี่เหลี่ยม



เริ่มต้นจากด้านขวาล่าง
แล้วตามลูกศรไปรอบ ๆ
ของสี่เหลี่ยม
หายใจเข้า นับ 1 ถึง 4
กลับหายใจ เก็บลมไว้ นับ
1 ถึง 4 แล้ว
หายใจออก นับ 1 ถึง 4
ถือว่าเป็นหนึ่งรอบของ
การหายใจแบบสี่เหลี่ยม

ภาพที่ 16 หายใจแบบสี่เหลี่ยม

หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids.

โดย Coping Skills for Kids. (n.d.).

[รูปภาพ]. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0b-gNhZW0CMTAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4Ik7Mpzj6VFmGgRd-1_yVmCRsl-yBxfOk_aem_AWvp2ZEyQYYICi32uRB8O-56Ffr3PPu3bcNpD3bodfFVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE

กลุ่ม 3 หายใจแบบดาว



หายใจแบบรูปดาว



เริ่มต้นการ หายใจเข้า ที่ด้านใดก็ได้ กลั้นลมหายใจ จากจุดปลายแขน จากนั้น หายใจออก ทำต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดรูปดาวเท่ากับว่าครบหนึ่งรอบ

ภาพที่ 17 หายใจแบบรูปดาว

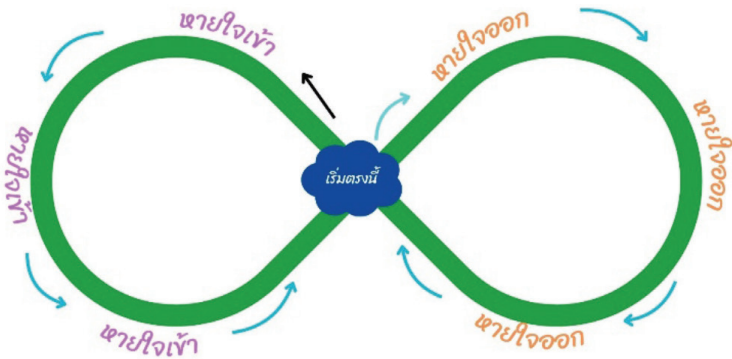
หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids.

โดย Coping Skills for Kids. (n.d.).

[รูปภาพ]. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0b-gNhZW0CMTAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4k7Mpzj6VFmGgRd-1_yVmCRst-yBxfOk_aem_AWp2ZEyQYYiCi32uRB8O-56FfR3PPu3bcNpD3bodfFVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE



กลุ่ม 4 หายใจแบบเลข 8



หายใจแบบ เลข 8

เริ่มต้นจากตรงกลาง หายใจเข้า ลากนิ้วขึ้นไป
ทางซ้ายของเลข 8 เมื่อถึงตรงกลางอีกครั้ง
ให้ หายใจออก แล้วลากนิ้ว ไปทางขวาของเลข 8

ภาพที่ 18 หายใจแบบเลขแปด

หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids.

โดย Coping Skills for Kids. (n.d.).

[รูปภาพ]. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0bG9hZW0CMTAAAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4Ik7Mpzj6VFmGgRd-1_yVmCRst-yBxfOk_aem_AWp2ZEyQYYiCi32uRB8O-56FfR3PPu3bcNpD3bodfFVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE

5. รวมกลุ่มใหญ่ ฝึกตั้งสติผ่านการรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Grounding Technique) ทำไปพร้อมกัน

The infographic is on a yellow background. At the top left, it says '#UNKNOWN TOGETHER' with a small Thai text below it. At the top right is a logo for 'UNKNOWNTOGETHER'. The main title is '5-4-3-2-1 GROUNDING TECHNIQUE' in large, bold letters. Below the title is the Thai text 'เทคนิคการตั้งสติด้วยการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส'. The five steps are listed vertically, each with a number, a Thai description, and an illustration: 5. 'สิ่งที่คุณเห็น' (What you see) with an eye illustration; 4. 'สิ่งที่คุณสัมผัสได้' (What you can touch) with a hand holding a heart; 3. 'สิ่งที่คุณได้ยิน' (What you hear) with an ear and sound waves; 2. 'สิ่งที่คุณได้กลิ่น' (What you smell) with a nose and a person smelling; 1. 'สิ่งที่คุณได้รสชาติ' (What you taste) with a person eating. At the bottom, there are logos for 'UNITED NATIONS THAILAND', 'GROUNDING TECHNIQUE', 'love frankie', 'Supported by FACEBOOK', and 'สสส THAILAND'.

ภาพที่ 19 การฝึกสติผ่านประสาทสัมผัส

หมายเหตุ. จาก The NOOK by Love Frankie -

A space for when you are no-ok.(2564, 16 กันยายน).

<https://www.facebook.com/nookfriends/photos/>

pb.100063563739509.-2207520000/40052699484100/?type=3



วิธีการ

1. กวาดสายตาไปรอบๆ มองหาสิ่งของ 5 อย่างที่มองเห็นขณะนี้ เช่น หลอดไฟ ทีวี แอร์ แก้วน้ำ ฯลฯ
2. นึกถึงสิ่งของ 4 อย่างที่เรากำลังสัมผัสหรือรู้สึกถึงได้ เช่น แก้วที่หนึ่ง แก้วกาแฟที่ถืออยู่ในมือ เข็มที่สัมผัสพื้น มือที่จับปากกา ฯลฯ
3. ฟังเสียง 3 สิ่งที่ได้ยินขณะนี้ เช่น เสียงเครื่องปรับอากาศที่กำลังทำงาน เสียงเคาะแป้นพิมพ์คีย์บอร์ด เสียงนกร้อง ฯลฯ
4. ดมกลิ่น 2 สิ่งรอบตัว เช่น กลิ่นกาแฟหรือชาในมือ กลิ่นเสื้อผ้าสะอาดที่กำลังสวมใส่ กลิ่นสบู่หรือแชมพูที่โชยมาจางๆ
5. รับรส 1 สิ่งที่มีรสชาติ เช่น รสมินต์ของยาสีฟัน รสกาแฟที่เพิ่งดื่ม หรือรสหวานจากขนมที่กินเข้าไป หากยังไม่ได้รสใด ๆ ให้ลองนึกถึงรสชาติอาหารที่ชอบ

ชวนคุย

- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการได้ฝึกหายใจ และประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีอะไรบ้าง
- การที่เราอยู่กับปัจจุบัน ไม่จมอยู่กับความทุกข์ หรือกังวลอนาคตจนเกินไป มีประโยชน์อย่างไร และช่วยทำให้เรามีความสุขได้อย่างไร

สรุป

- การอยู่กับปัจจุบันนั้นอาจไม่ใช่สิ่งที่ง่าย เพราะความคิดของเรามักไปติดอยู่กับอดีต หากจมอยู่กับความทุกข์ในอดีต ก็จะมีปัญหาติดค้างบางคนก็กังวลในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง (อนาคต) มีความกังวลเต็มไปหมด ทำให้เราใช้ชีวิตปัจจุบันแบบไม่ค่อยมีความสุข

- การอยู่กับปัจจุบัน สามารถฝึกได้หลาย ๆ วิธี เช่น การกำหนดลมหายใจ การหายใจลึกและช้า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถกลับมาจดจ่อกับตัวเอง อยู่กับปัจจุบันขณะ ช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย จะมีผลให้จิตใจและอารมณ์ของเราผ่อนคลายไปด้วย
- กิจกรรมฝึกหายใจเป็นหนึ่งในวิธีฝึกสมาธิและฝึกความรู้ตัว เมื่อได้ฝึกจนชินจะช่วยให้นำไปใช้ผ่อนคลายได้ทันทีเมื่อเกิดความเครียด หลักในการฝึกมักใช้การหายใจยาวเพื่อกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติด้านที่ควบคุมความผ่อนคลาย การฝึกหายใจไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกายช่วยให้เปล็ดเพลินและจดจ่อได้ดี มีผลการศึกษาที่ระบุว่าวิธีการฝึกหายใจเข้ายาว กลั้นหายใจเล็กน้อยก่อนหายใจออกยาวทำให้ปอดแข็งแรง กระตุ้นระบบประสาทผ่อนคลาย ส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง และการรับรู้ความรู้สึกเจ็บลดลง
- การรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Grounding Technique) หรือ เทคนิค 5-4-3-2-1 เป็นเทคนิคที่ช่วยจัดการอารมณ์ เวลาเราเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก ไม่สบายใจ ไม่ว่าจะจากความกังวลในอดีตหรือความเครียดในอนาคต ทั้งหมดล้วนส่งผลให้เราคิดมากและไม่อยู่กับปัจจุบัน การใช้เทคนิคนี้จะช่วยดึงเราให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน และช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ทำให้เรากลับมาโฟกัสกับปัจจุบันได้ดีอีกครั้ง
- การที่เรามีสติ (รู้กายรู้ใจ) จะช่วยให้เราพร้อมรับมือกับปัญหา และโฟกัสกับสิ่งสำคัญในชีวิต

