

หมวด 4

การอยู่กับปัจจุบันขณะ (mindfulness)

คืออะไร

คือการฝึกสติ หรือความสามารถในการตั้งใจรับรู้ปัจจุบัน รับรู้ร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ รับรู้สิ่งรอบตัว เพื่อพาใจกลับมาอยู่กับ “กาย ลมหายใจ การเคลื่อนไหว สิ่งที่ทำตรงหน้า”

ลดการคิดฟุ้งซ่านถึงอดีตที่ย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้ และความกังวลถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น

ช่วยอะไร

- ช่วยให้ตั้งหลักเมื่อใจเริ่มฟุ้งซ่าน หดหู่ กังวล หรือตื่นตระหนก โดยใช้เครื่องมือง่ายๆ ใช้ได้ทันที
- ช่วยลดการตอบสนองแบบไม่ยั้งคิด เพิ่มการกำกับตนเองและเลือกวิธีตอบสนองที่เหมาะสม
- ช่วยเพิ่มความผ่อนคลายและความอิมเมมในชีวิตประจำวัน ผ่านการฝึกในกิจกรรมในชีวิต
- ช่วยให้อยู่กับปัจจุบันขณะ และเห็นคุณค่าของชีวิตและงานที่มีความหมายชัดเจน



ฝึกอะไร

- ฝึกการสังเกตสภาวะใจตัวเอง
- ฝึกตั้งสติ รู้ทันว่าใจหลุดไปอยู่ที่อดีต/อนาคต ฝึกให้กายกับใจอยู่ด้วยกัน
- ฝึกปรับสมดุลหัวใจและร่างกายนิ่ง สงบ และยอมรับอารมณ์ ความคิด ของตนเองโดยไม่ตัดสิน
- ฝึกใช้วิธีหรือเครื่องมืออย่างง่าย ๆ ที่เหมาะกับตัวเอง และใช้ได้ในสถานการณ์จริง
- ฝึกสมาธิแบบจดจ่อกับสิ่งที่ทำตรงหน้า เกิดภาวะ Flow และผ่อนคลายความเครียด

ประกอบด้วย 5 กิจกรรมตัวอย่าง

- กิจกรรม 4.1 อุณหภูมิใจ
- กิจกรรม 4.2 ห้าสัมผัสตั้งสติ
- กิจกรรม 4.3 ฟังเสียงลมหายใจ
- กิจกรรม 4.4 ลิ้มรสละเมียด
- กิจกรรม 4.5 ระบายสีสร้างสุข

กิจกรรม 4.1

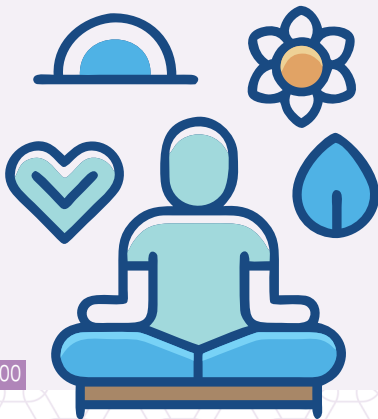
อุณหภูมิจิต

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. รับรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์และความคิดของตนเองในปัจจุบัน
2. ฝึกการยอมรับอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน
3. ฝึกการ “เช็คอิน” เพื่อดึงใจกลับมาอยู่ที่กายในปัจจุบันขณะก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

แนวคิดหลัก (Key Concept):

การมีสติ หรือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ (Mindfulness) คือการรู้ตัวว่า กายกับใจอยู่ด้วยกันในขณะนี้ ความทุกข์มักเกิดจากใจที่หลงไปในอดีต (ความทรงจำ/ความรู้สึกผิด) หรืออนาคต (ความกังวล/ความคาดหวัง) การเช็คอินช่วยให้เรา “ถอน” ใจกลับมาวางไว้ที่ปัจจุบัน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มงาน หรือเริ่มวัน



เวลา: 35 นาที

อุปกรณ์: วงล้ออารมณ์ | เส้นอุณหภูมิ | ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนให้แต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์สุข ทุกข์ หรือเฉย ที่เพิ่งผ่านมาไม่นาน แล้วเขียน “ชื่อความรู้สึก” นั้นสั้น ๆ (เช่น หงุดหงิด, ปลื้มใจ, เฉย ๆ) โดยอาจนำเสนอภาพวงล้ออารมณ์ เพื่อให้เห็นตัวอย่างชื่ออารมณ์

2. ลงมือทำ: สำรวจอุณหภูมิ (10 นาที)

- ให้ทุกคนหลับตาลงช้า ๆ สังเกตลมหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง แล้วรับรู้ตัวเองว่า “ณ วินาทีนี้ ที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวนี้ ใจเรากำลังรู้สึกอย่างไร?”
- ให้แต่ละคนลืมตา แล้วไปขีดระบุ “อุณหภูมิ” ของตัวเองในปัจจุบัน (บนเส้นอุณภูมิ 0-10)

3. สะท้อน (10 นาที)

- ความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นในอดีตที่เขียนไว้ตอนแรก กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตอนที่เรานั่งอยู่กับปัจจุบัน เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ขณะที่กลับมาอยู่กับตัวเอง เกิดอะไร รู้สึกอย่างไร ต่างจากก่อนกลับมาอยู่กับตัวเองอย่างไร
- การได้ “รับรู้” ว่าตอนนี้ เรากำลังรู้สึกอย่างไร โดยไม่ต้องคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ช่วยให้ใจเรารู้สึกอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ลมหายใจเข้า-ออกอย่างไร
- สังเกตเห็นหรือไม่ว่าความรู้สึก ความคิด ลมหายใจ มันเปลี่ยนแปลงตลอด มาแล้วก็ไป การเห็นแบบนี้รู้สึกอย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- สถิติ คือการรู้ตัวในทุกขณะที่เคลื่อนไหวทางกาย อารมณ์ขึ้นลง ความคิดวิ่งไปเรื่องใด เป็นทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตให้อยู่กับปัจจุบัน
- การ “หยุด” เพื่อเช็คอินความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้น โดยไม่ผลักไสและไม่ไปต่อกับมัน ช่วยทอดระยะระหว่างเรื่องที่มากกระทบใจเรา กับการตอบสนองของเรา
- การเรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น (เช่น ตอนนี้กำลังกังวล ตอนนี้กำลังเหนื่อย) จะช่วยให้สมองส่วนเหตุผลทำงานได้ดีขึ้น และลดแรงกดดันของสมองส่วนอารมณ์ลง
- การใช้เทคนิค “เช็คอิน” ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน หรือเริ่มประชุม จะช่วยให้ทุกคนรับรู้สถานะของกันและกัน ได้ยินกันมากขึ้น ลดการกระทบกระทั่ง และทำงานร่วมกันได้ราบรื่นขึ้น

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ในสัปดาห์ต่อไป หลังตื่นนอน หรือก่อนการประชุม/เริ่มงาน ให้หยุดนิ่งๆ 10 วินาที เช็คอุณหภูมิใจตัวเอง แล้วหายใจเข้าออกยาวๆ 1 ครั้งเพื่อดึงใจกลับมาอยู่ที่กาย

กิจกรรม 4.2

ห้าสัมผัสถึงสติ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เข้าใจกลไกการใช้ “ประสาทสัมผัส” เป็นเครื่องมือดึงใจกลับมาสู่ปัจจุบัน
2. สัมผัสถึงความสงบและการผ่อนคลายของร่างกายที่ทำได้เองด้วยประสาทสัมผัส
3. ฝึกเทคนิคการตั้งหลัก (Grounding) เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติงาน

แนวคิดหลัก (Key Concept):

การอยู่กับปัจจุบันคือการที่ใจกับกายอยู่ด้วยกัน แต่ใจเรามักอยู่ไม่นิ่ง ในขณะที่ร่างกายของเราอยู่กับปัจจุบันเสมอ การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของร่างกาย ในการรับรู้ จะช่วย “หยุด” ความไม่นิ่งของใจ ความเครียด ความกังวลที่เกิดขึ้น และทำให้เราตั้งหลักได้

เวลา: 30 นาที

อุปกรณ์: กระดาษบันทึก 1 ปากกา



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยเรื่อง “ใจลอย” ใครเคยมีประสบการณ์ใจลอยบ้าง ให้ลองเล่า
- สรุปให้เห็นว่า อาการใจลอย คือ การที่กายกับใจไม่อยู่ด้วยกัน กายอยู่ปัจจุบัน แต่ใจไปอยู่กับอดีตหรือกับอนาคต เมื่อกายกับใจอยู่คนละที่ อาจส่งผลให้เราเหนื่อยง่ายขึ้น ทำงานพลาด หรือเปลืองอารมณ์กับคนรอบข้าง
- ปกติใจเรามักจะลอยไปอยู่ในอดีต เช่น ความทรงจำ ความรู้สึกผิด หรืออนาคต เช่น ความกังวล ความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งหลายครั้งห้ามไม่ได้ แต่เราสามารถดึงสติเพื่อให้รู้ตัว ไม่ให้ใจเตลิดไปไกล ซึ่งเราจะฝึกกันวันนี้

2. ลงมือทำ: เทคนิค 5-4-3-2-1* (15 นาที)

(*กรมสุขภาพจิต- <https://dmh-elibrary.org/items/show/1876>)

ชวนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมอย่างช้า ๆ โดยให้เวลาในแต่ละขั้นตอน เน้นความสงบ ไม่เร่งรีบ

- ห้า (5) การมองเห็น: ให้ทุกคนกวาดสายตามองไปรอบ ๆ แล้วระบุสิ่งที่มองเห็น 5 อย่าง ให้สังเกตรูปร่างและสีลึ้นของมัน (เช่น แสงแดดที่ส่องหน้าต่าง, สีของเสื้อผ้าเพื่อน, กระถางต้นไม้)
- สี่ (4) การสัมผัส: ให้แต่ละคนรับรู้ถึงความรู้สึกทางกาย 4 จุด (เช่น ทำที่สัมผัสพื้น แผ่นหลังที่พิงเก้าอี้ ลมที่พัดโดนผิวน้ำ หรือสัมผัสของผ้าที่แขน)
- สาม (3) การได้ยิน: ให้ตั้งใจฟังเสียงที่อยู่รอบตัว 3 เสียง (เช่น เสียงพัดลม เสียงนกกร้อง เสียงลมหายใจของตัวเอง)

- สอง (2) การได้กลิ่น: ให้ลองสูดดมหายใจเบาๆ เพื่อรับรู้กลิ่น 2 อย่าง (เช่น กลิ่นสบู่ กลิ่นกระดาด กลิ่นหมึก หรือกลิ่นสะอาดของอากาศ)
- หนึ่ง (1) การรับรส: ลองรับรู้รสสัมผัสในปาก 1 อย่าง (เช่น รสของน้ำดื่ม หรือแม้แต่ความรู้สึกว่างเปล่าในช่องปาก)

3. สะท้อน (5 นาที)

- หลังจากได้ใช้ประสาทสัมผัสจนครบ 5 อย่างแล้ว เกิดอะไรขึ้นภายในรู้สึกอย่างไร
- เปรียบเทียบความรู้สึกก่อน ขณะ และหลังทำ เหมือนหรือต่าง อย่างไร
- สังเกตสัญญาณทางกายเปลี่ยนไปหรือไม่ อย่างไร เช่น บ่าไหล่ที่เคยเกร็งคลายลงไหม หายใจสะดวกขึ้นไหม
- จากการลองทำ ช่วยให้เรานิ่งขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด
- เราสามารถใช้เทคนิค 5-4-3-2-1 ไปใช้ในช่วงเวลาไหนได้บ้าง
- ถ้าเอาไปใช้ฝึกในชีวิตจริง อะไรจะทำให้เราทำได้ง่ายขึ้น หรือจะมีอุปสรรคอะไรหรือไม่

4. เติมข้อมูลอื่น ๆ (3 นาที)

- การฝึกสติไม่ต้องใช้เวลานานหรือต้องนั่งสมาธิเสมอไป การฝึก 5-4-3-2-1 คือ “การออกกำลังใจ” ในชีวิตประจำวัน
- การฝึกใช้ประสาทสัมผัสของเราทำได้ในทุกสถานการณ์ การฝึกทำบ่อยๆ จะช่วยให้เราดังหลักได้เร็วขึ้น
- ในสถานการณ์ที่มีอารมณ์เข้มข้น ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายและการหยุดพักชั่วคราวเพื่อช่วยผ่อนคลาย เช่น เดินรอบห้องพัก ไปห้องน้ำ พักการประชุมพูดคุย เพื่อสร้างช่องว่างให้ประสาทสัมผัสได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ง่ายขึ้น

5. ชวนนำไปใช้ (2 นาที)

- ลองนำเทคนิค 5-4-3-2-1 ไปใช้เพื่อ “ตั้งหลัก” ใน 3 สถานการณ์ในชีวิต เช่น
 - ตอนที่อารมณ์เสีย เพื่อหยุดคำพูดที่อาจทำร้ายคนอื่น
 - เมื่อมีคนมาปรึกษา เพื่อให้เราฟังเขาได้อย่างเต็มที่
 - ก่อนเริ่มการประชุม เพื่อให้พร้อมรับข้อมูลและเสนอความเห็นอย่างมีสติ

กิจกรรม 4.3

ฝึกเสียงลมหายใจ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักว่าลมหายใจคือเครื่องมือจัดการอารมณ์ที่มีอยู่กับตัว
2. รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและใจที่ส่งผลจากการหายใจอย่างมีจังหวะ
3. ฝึกเทคนิคการหายใจสี่เหลี่ยมเพื่อตั้งสติหรือสงบอารมณ์

แนวคิดหลัก (Key Concept):

ลมหายใจ เป็นเครื่องมือใกล้ตัวที่ช่วยยึดใจให้อยู่กับปัจจุบันขณะ เราอาจสังเกตได้ว่า เมื่อเราร้อนรน โกรธ กังวล หรือตื่นเต้น ลมหายใจเราจะสั้นและถี่ การฝึกหายใจให้ช้าและลึกตามจังหวะช่วยส่งสัญญาณให้ระบบประสาทคลายความตื่นตัว เปรียบเสมือนการกดปุ่ม “หยุด” เพื่อหยุดความคิดฟุ้งซ่านและตั้งหลักก่อนไปต่อ

เวลา: 30 นาที

อุปกรณ์: ภาพประกอบการหายใจแบบต่างๆ

(ดัดแปลงจาก Deep breathing exercises for kids. โดย Coping Skills for Kids.)



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย: เวลาที่เราเครียด มีหลายเรื่องรุมเร้าพร้อมกัน ถูกคนอื่นต่อว่า เคยสังเกตร่างกายตัวเองหรือไม่ว่าเป็นอย่างไร (เช่น ใจสั่น หายใจสั้นแรง มือสั่น)
- ชวนให้เห็นว่า อารมณ์ความรู้สึกตอนนั้น คือ อารมณ์เรากำลังร้อน และอาจส่งผลต่อการตัดสินใจ การกระทำของเรากับคนรอบตัว
- วันนี้เราจะฝึกเทคนิคการดึงสติ เพื่อให้จิตใจสงบลง โดยใช้ลมหายใจของเรา

2. ลงมือทำ: ฝึกหายใจ (15 นาที)

- ชวนผู้เข้าร่วมเตรียมตัวโดยให้นั่งพิงหลังกับเก้าอี้ วางเท้าสองข้างติดพื้น ปล่อยตัวตามสบาย
- อธิบายว่าเราจะฝึกหายใจ 4 แบบ ตามภาพ ให้เริ่มต้นฝึกจากการลากเส้นบนกระดาษไปตามรูปทรงพร้อมกับหายใจเข้า หยุด หายใจออกตามจังหวะที่พอดีกับตัวเอง เมื่อคุ้นแล้วจะเปลี่ยนจากการใช้มือลากเส้นเป็นการใช้จินตนาการแทน
- ให้ทุกคนลองทำพร้อมกันแบบละ 3 รอบ โดยเน้นให้ทำช้าๆ และสังเกตลมที่เข้าและออก

3. สะท้อน (5 นาที)

- รู้สึกอย่างไร ร่างกายส่วนไหนที่รู้สึกคลายตัวลงบ้างหรือไม่
- ความคิด ความรู้สึกที่คิดวนเวียนอยู่ในหัว ตอนนี้เป็นอย่างไร
- ชอบเทคนิคการหายใจแบบไหนที่สุด เพราะอะไร
- คิดว่าเราสามารถนำเทคนิคหายใจเหล่านี้ไปใช้ได้หรือไม่ ในสถานการณ์ใด และจะส่งผลอย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (3 นาที)

- การหายใจเข้าออกซ้ำๆ ลึกๆ ช่วยให้อวัยวะผ่อนคลาย อารมณ์ลดลง หัวใจเต้นช้าลง กล้ามเนื้อที่เครียดจะค่อยๆ คลาย และสมองจะเริ่มสงบเข้าสู่โหมดพัก ฟันฟู รีชาร์จพลังใจ
- การฝึกหายใจไม่ได้ทำให้ปัญหาหายไป แต่ช่วยทำให้เรามีสติที่จะ “เลือก” ตอบโต้ด้วยเหตุผลแทนการใช้อารมณ์
- ช่วงกลั้นหายใจ สร้างการรับรู้ในระบบประสาท การเปลี่ยนระดับฮอร์โมน การขยายของหลอดเลือดและหลอดลมที่ส่งผลให้ความเครียดลดน้อยลง การฝึกหายใจแบบกลั้นระหว่างหายใจออกและหายใจเข้า จึงเป็นการใช้ธรรมชาติในร่างกายมาช่วยให้เราสงบและผ่อนคลาย

5. ชวนนำไปใช้ (2 นาที)

- ลองเลือกช่วงเวลา “ตั้งหลัก” ประจำวันใน 7 วันข้างหน้า โดยเลือกวิธีหายใจที่เราถนัด 3 รอบ

กิจกรรม 4.4

ลิ้มรสละเมียด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการใช้ชีวิตแบบ “รีบเร่งอัตโนมัติ” กับการ “อยู่กับปัจจุบัน”
2. สัมผัสประสบการณ์ความอึดอ้อมและความสงบที่เกิดขึ้นจากการจดจ่อกับสิ่งเล็กๆ ตรงหน้า
3. ฝึกการตั้งสติผ่านกิจวัตรประจำวัน (การกิน) เพื่อเป็นเครื่องมือพักใจระหว่างวัน

แนวคิดหลัก (Key Concept):

เราสามารถฝึกสติจากการทำกิจวัตรประจำวันให้ช้าลง จดจ่อกับสิ่งที่ทำอย่างรู้ตัว เช่น “การกิน” เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำทุกวัน แต่เรามักกินไปพร้อมกับความกังวล คิดเรื่องอื่นๆ หรือเล่นมือถือ การฝึก “ลิ้มรสอาหาร” เป็นการจัดเวลาระหว่างวันเพื่อฝึกการมีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ตั้งใจให้หนึ่ง และสัมผัสกับความสงบสุข

เวลา: 30 นาที



อุปกรณ์: ขนม/อาหารชิ้นเล็ก ๆ หรือผลไม้ตามฤดูกาลที่หาง่ายในพื้นที่
คนละ 1-2 ชิ้น หรืออาจเป็นน้ำเปล่าเย็น ๆ

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย: ในสองสามวันที่ผ่านมา มีใครบ้างที่กินข้าวไป คุยเรื่องงานไป หรือกินไปดูข้าว คู่มือถือไป โดยไม่รู้รสชาติอาหารเป็นอย่างไร
- ชี้ให้เห็นว่าการทำแบบนี้เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการที่ กายกับใจ ไม่ได้อยู่ด้วยกัน วันนี้ จะชวนกันลอง “กิน” แบบมีสติ ให้เราได้ลิ้มรสชาติเมื่อดอกอาหารจริง ๆ

2. ลงมือทำ: ลิ้มรสชาติ (10 นาที)

- อธิบายว่าวันนี้ เรามีขนม/อาหาร มาให้ทุกคนชิม บอกสิ่งที่เตรียมมา และเช็คว่ามีใครแพ้หรือไม่
- แจกขนมให้ทุกคน และชวนให้ทุกคนอยู่กับลมหายใจ หายใจเข้าออก ลึก ๆ 3 ครั้ง
- ชวนมองขนมในมือ สังเกตรูปร่าง สี สัน ลองใช้นิ้วสัมผัสพื้นผิว รับรู้ความรู้สึกที่ปลายนิ้ว หยิบขนมมาสูดกลิ่นว่าเป็นอย่างไร ลองสังเกตว่าเกิดความรู้สึกอยากกินหรือไม่ อย่างไร
- หยิบขนมเข้าปาก อย่าเพิ่งเคี้ยว ให้ลิ้นลองสัมผัสรสชาติก่อน จากนั้นเริ่มเคี้ยวช้า ๆ สังเกตเสียงที่เกิดขึ้นในปาก ในหู รสชาติที่เกิดขึ้น จนถึงตอนที่ “ตัดลิ้นใจกลืน” และความรู้สึกเมื่ออาหารลงไปถึงท้อง

3. สะท้อน (10 นาที)

- ถามความรู้สึกว่า รสชาติของขนมชิ้นนี้ ต่างจากการกินปกติที่เราเคี้ยวๆ แล้วกลืนอย่างไร
- การทำสิ่งที่ดูเหมือนธรรมดาให้ช้าลงและใส่ใจมากขึ้น เปลี่ยนความรู้สึกเราอย่างไร
- เราจะสามารถปรับใช้ “ความละเอียด” นี้กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

4. เติมข้อมูลสำคัญ (3 นาที)

- การมีสติคือการปิดระบบอัตโนมัติ ที่เราทำไปโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว เมื่อเราจดจ่อกับสิ่งตรงหน้าจนลืมเวลา (Flow) สมองจะหลั่งสารความสุขและช่วยลดความเครียดสะสมได้
- การกินอาหารอย่างมีสติ นอกจากเป็นการพัก ดึงใจให้หนึ่งแล้วการกินอย่างมีสติยังช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารและการควบคุมปริมาณอาหาร ซึ่งเป็นพื้นฐานของการจัดการโรค NCDs ที่สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน
- ความสุขไม่ได้มาจากเป้าหมายใหญ่เสมอไป แต่อยู่ที่การได้สัมผัสความละเอียดละไมเล็กๆ ของปัจจุบัน

5. ชวนนำไปใช้ (2 นาที)

- ใน 5 วันข้างหน้า ให้ฝึก “ลิ้มรสอาหารและน้ำอย่างละเอียด” ในมื้อกลางวัน โดยไม่ดูมือถือและไม่คุยกันแล้วลองสังเกตว่า อารมณ์ และการทำงานช่วงบ่ายเปลี่ยนไปอย่างไร

กิจกรรม 4.5

ระบายสีสร้างสุข

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ฝึกตั้งใจจากความคิดฟุ้งซ่านมาสู่การลงมือทำ ณ ปัจจุบัน
2. ฝึกการจดจ่อต่อเนื่องและสัมผัสภาวะลื่นไหล (Flow) หรือความเพลิดเพลินในสิ่งที่ทำ
3. ลดความเครียดและเติมพลังให้ตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การระบายสีแมนดาลา (Mandala) เป็นศิลปะภาวนาที่ช่วยพาใจกลับมาที่ “มือที่ทำอยู่” มากกว่า “หัวที่คิดวน” โดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายที่สอดคล้องกับส่ายตาเพื่อสร้างความจดจ่อและผ่อนคลาย ปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นระหว่างการระบายสีคือพื้นที่ปลอดภัยจากความกังวล ความฟุ้งซ่าน หรืออารมณ์ดังจากอดีต

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: ภาพลายเส้นแมนดาลา
ที่มีความหลากหลาย
สีไม้หรือสีเทียน เพลงผ่อนคลาย



ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยว่า สังเกตหรือไม่ว่าเวลาเครียด ใจเรามักจะคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องเดิมๆ วันนี้ จะชวนทำกิจกรรมระบายสีแมนดาลาที่ช่วยให้เรากลับมาอยู่กับตัวเอง
- เริ่มจากให้ทุกคนหายใจเข้าลึกๆ นับ 1-4 และหายใจออกช้าๆ นับ 1-8 ทำ 5 ครั้ง หรือถ้าหากเคยทำกิจกรรมฟังเสียงลมหายใจแล้วนำมาใช้ได้เช่นกัน
- แนะนำ “แมนดาลา” ว่า แมนดาลา (Mandala) เป็นภาษาสันสกฤตแปลว่า “วงกลม” หรือ “ศูนย์กลาง” เป็นศิลปะภาวนาซึ่งเป็นที่รู้จักกันในพิธีกรรมของพระภิกษุที่นั่งล้อมวงโรยทรายสีต่างๆ ให้เป็นรูปวงกลมที่มีลวดลายสวยงาม เมื่อวาดเสร็จแล้วก็จะลบออกไป เป็นการสอนเรื่อง “การมีอยู่และดับไป” “การไม่ยึดติด” นอกจากนี้ วงกลมยังเป็นสัญลักษณ์ของทุกสิ่งในชีวิตที่เชื่อมโยงถึงกันไม่สิ้นสุด เป็นการฝึกสมาธิแบบหนึ่ง และปัจจุบันมีการนำมาปรับใช้ในการบำบัดอารมณ์ และสร้างสมาธิ

2. ลงมือทำ: ระบายสีสร้างสุข (15 นาที)

- ให้แต่ละคนเลือกภาพที่ชอบ 1 ภาพ โดยย้ำว่า “ไม่มีถูกผิด ไม่เน้นสวย ไม่ต้องแข่งกับใคร”
- เริ่มระบายสีอย่างอิสระจากจุดไหนก่อนก็ได้ ด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ
- เปิดเพลงหรือดนตรีผ่อนคลายเพื่อช่วยให้สมองผ่อนคลายและจดจ่อได้นานขึ้น ชวนให้สังเกตความรู้สึกที่สัมผัสผืนกระดาษ จังหวะของมือ และลมหายใจ

- หากรู้สึกวุ่นวายใจ ฟุ้งซ่าน ให้รับรู้ความรู้สึกนั้นแล้วค่อย ๆ ดึงใจกลับมาที่ “สี” และ “การเคลื่อนไหวของมือ”

3. สะท้อน (10 นาที)

- ช่วงที่ระบายสี เกิดอะไรกับข้างในเรา ใจเราไปคิดเรื่องอื่นบ้างหรือไม่ และเราดึงกลับมาอย่างไร
- มีช่วงเวลาที่เราสัมผัสกับเวลา (Flow) หรือไม่
- สีหรือลวดลายที่เลือก สะท้อนอารมณ์ของเราในตอนนี้อย่างไร

4. เติมข้อมูลสำคัญ (5 นาที)

- การระบายสีภาพแมนดالا เป็นการระบายเพื่อความผ่อนคลาย มีสมาธิ มีความจดจ่อ อยู่กับตัวเอง รับรู้ความคิด ความรู้สึกของตัวเอง อยู่กับปัจจุบัน และฝึกความอดทน ซึ่งสามารถใช้กับทุกเพศทุกวัย
- เราสามารถสร้างสรรค์ภาพแมนดالاด้วยตนเอง และทำได้หลายวิธี เช่น การทำดอกไม้ ใบไม้ หินที่อยู่รอบตัว มาสร้างสรรค์เป็นภาพแมนดالا แต่สำคัญคือ ต้องมีความสมมาตรกันในทุก ๆ ด้านจาก จุดศูนย์กลางของวงกลม

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ให้เลือกภาพกลับไปคนละภาพ เพื่อใช้ในวันที่รู้สึกเครียด