

การทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายและพัฒนากรอบความคิดเติบโตของผู้บริหารสถานศึกษา

Meditation to Relax and Develop the Growth Mindset of School Administrators

พระอนุสรณ์ วชิรวโส (เกะน้ำใส)¹

กนกอร สมปราชญ์² และ พระฮอนต้า วาทสโท (เข็มมา)²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3}

PhraAnusorn Wachirawangso (Kornamsai)¹

Kanokorn Somprach² and PhraHonda Vadasuddo/Khemma³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus^{1,2,3}

Corresponding Author, Email: kornamsaia@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการมุ่งให้สารสนเทศในการทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายและพัฒนากรอบความคิดเติบโตของผู้บริหารสถานศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์การทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายและพัฒนากรอบความคิดเติบโตประกอบด้วย 1) การใช้สมาธิเพื่อการผ่อนคลาย 2) ศึกษาการทำสมาธิที่มีผลต่อตัวเองและมีผลต่องาน 3) การทำสมาธิเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโต เป็นเครื่องผ่อนคลายกาย เติรมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างปัญญา มีความรอบครอบ ผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความก่อกวนวิตกกังวล ให้ใจสบายและมีความสุข สิ่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการทุกอย่าง การพัฒนาการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงและส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคล ก่อให้เกิดความสบายผ่อนคลาย ความคิดดี มีเจตคติที่ดีทั้งต่อตัวเองและบุคคลอื่น

คำสำคัญ: การทำสมาธิเพื่อผ่อนคลาย; พัฒนากรอบความคิดเติบโต; ผู้บริหารสถานศึกษา

* ได้รับบทความ: 28 สิงหาคม 2566; แก้ไขบทความ: 19 มิถุนายน 2567; ตอรับตีพิมพ์: 29 มิถุนายน 2567

Abstract

This article aimed to provide information on meditation to relax and to develop a growth mindset of school administrators with the objective of conducting meditation to relax and to develop a growth mindset, consisting of: 1) Using meditation for relaxation, 2) To study meditation that affects oneself and affects work, 3) Meditation to develop a growth mindset. Meditation can be used as a tool to relax the body and prepare the mind to be in a state of readiness and easy to cultivate various virtues, to enhance wisdom, to be comprehensive, to ease the suffering that arises in the mind, have emotional stability, create immunity to mental illnesses. It is also useful in daily life to help relieve stress, relieve anxiety, makes oneself feel comfortable and happy, promote efficiency at work, study and all affairs, contribute to the development of connected brain functions and affect the perception of a person, causing comfort, relaxation, good thinking and good attitude both for oneself and others.

Keywords: Relaxation Meditation; Growth Mindset Development; School Administrators

บทนำ

การบริหารสถานศึกษานั้นถือเป็นภาระหน้าที่ที่สำคัญของผู้บริหารสถานศึกษา เพราะผู้บริหารสถานศึกษาเป็นตัวแปรที่สำคัญในการปฏิรูปการเรียนรู้ในสถานศึกษา เพื่อมุ่งส่งเสริมพัฒนา บริหารจัดการ และดำเนินการให้ผู้เรียนทุกคนได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ มุ่งมั่นในการที่จะจัดการการศึกษาที่สมบูรณ์แบบ โดยให้เกิดผลในทุกมิติกับผู้เรียน เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของชุมชนเป็นชุมชนที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ นำไปสู่ความเป็นสถานศึกษาสมบูรณ์ มีสภาพน่าดู น่าอยู่ และน่าเรียน ปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้และการบริหารให้กับครู นักเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองและชุมชน ถ้าผู้บริหารไม่มีทักษะการบริหาร ทำงานไม่มีระบบ ขาดศีลธรรม ไม่มีสมาธิหรือสติกับการทำงาน การบริหารสถานศึกษาก็จะประสบผลสำเร็จได้ยาก ผู้บริหารสถานศึกษารวมถึงรองหรือผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนก็ต้องเป็นผู้บริหารมืออาชีพมีความตั้งมั่นจดจ่อต่อการทำงาน ส่งผลถึงผู้ใต้บังคับบัญชาเหล่าบรรดาครูอาจารย์หรือบุคลากรในโรงเรียนจะร่วมแรงร่วมใจในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนมากน้อยเพียงใดนั้นจะขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำในสถานศึกษาเป็นอย่างมาก ทั้งเชิงการบริหาร เชิงวิชาการและมีสมาธิใช้ปัญญา กำกับการทำงาน รวมถึงการครองตนที่เป็นตัวอย่างที่ดีของคนอื่นได้ มีสติ สมาธิ คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น ทำให้มีคุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้นสมาธิสามารถประพฤติปฏิบัติได้ ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่ยังครองเรือน

และยังเป็นการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นสำหรับผู้ที่เป็นนักบวชอีกด้วย (พระภิกษุวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), 2564))

กรอบความคิด (Mindset) เป็นกลยุทธ์ในการเรียนรู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้เกิดภาวะความสำเร็จได้ ทั้งนี้เกิดจากแรงบันดาลใจ ความสามารถในการท้าทายอุปสรรคที่ต้องเผชิญ และความพยายามที่จะรับรู้หรือต่อสู้ในปัญหาต่าง ๆ สามารถพัฒนาจากกรอบความคิดแบบจำกัดที่มีทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความฉลาดและไม่ฉลาดให้เป็นกรอบความคิดแบบเติบโตได้ ลักษณะของกรอบความคิดแบบจำกัดจะกลัวว่าตนเองจะดูไม่เก่ง ปฏิเสธสิ่งที่ยาก และถูกคุกคามด้วยความสำเร็จของคนอื่น ที่ตนเห็นแล้วคิดว่าตนเองทำไม่ได้ เพื่อรักษาภาพลักษณ์ของความฉลาด ของตนเองไว้ ซึ่งแตกต่างจากแบบเติบโตไม่คิดเช่นนั้นและพร้อมที่จะเผชิญต่ออุปสรรคทำให้ประสบผลสำเร็จมากกว่า (Dweck, 2012)

ดังนั้นการจะพัฒนาผู้บริหารด้วยสมาธิให้มีกรอบความคิดที่เติบโต (Growth Mindset) ในการพัฒนากรอบความคิดเติบโต เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจหลักการกระบวนการต่าง ๆ ของกรอบความคิด โดยการมุ่งใช้สมาธิเป็นหลักในการพัฒนาการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงและส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคล ก่อให้เกิดความสบายผ่อนคลาย ความคิดดี มีเจตคติที่ดี ทั้งต่อตัวเองและบุคคลอื่น

ความสำคัญของการทำสมาธิ

1. การใช้สมาธิเพื่อการผ่อนคลาย

ความเครียดในชีวิตประจำวันของคนทำงานทำให้ดัชนีความเครียดของคนไทยพุ่งสูงขึ้นในทุกปี โดยเฉพาะผู้บริหารสถานศึกษา ที่ต้องรองรับสภาวะกดดันต่างๆ ความเครียดในผู้บริหารสถานศึกษาทำให้สุขภาพแย่ลง ทำให้ป่วยง่ายขึ้น ทำให้หน้าแก่ก่อนวัย ในหลักวิทยาศาสตร์เมื่อเรารู้สึกเครียดร่างกายเราจะหลั่งฮอร์โมน (Adrenaline) จากต่อมหมวกไต ถ้าเครียดมากก็หลั่ง (Adrenaline) มากขึ้นฮอร์โมนความเครียดก็จะไปยับยั้งการทำงานของอวัยวะสำคัญทั้งหมด เช่น หัวใจ ไต ตับ ปอด ทำให้อวัยวะสำคัญของเราเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว สูดหายใจพร้อมใจกันหยุดทำงานเพราะฮอร์โมนความเครียดไปทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำลง เรียกว่าโรคเครียด นอกจากทำแก่ง่ายแล้วยังทำให้ถึงตายได้กับผู้ที่บริหารชีวิตไม่เป็น โดยไม่นำหลักสมาธิเข้ามาบำบัด หรือ นำมาปฏิบัติเพื่อสภาวะผ่อนคลายทางอารมณ์

การทำสมาธิ ถือได้ว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด สมาธิทำให้จิตใจสงบนิ่ง แต่มีสติหยุดความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หรืออารมณ์ด้านลบทั้งหลาย เมื่อเราทำสมาธิจะรู้สึกสบายขึ้นเพราะจะมี (Hormone) ชื่อว่า (Endorphins) หลั่งออกมาในขณะที่จิตใจสงบนิ่ง ฮอร์โมน (Adrenaline) จากต่อมหมวกไต ก็จะหยุดหลั่ง และในขณะนั้นเองเมื่อจิตสงบสมองส่วน (Hypothalamus) จะสั่งให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้น ภูมิคุ้มกันของเราก็จะสร้างเพิ่มขึ้นหลังจากถูกยับยั้งด้วยฮอร์โมนความเครียด

การทำสมาธิมีผลดีมาก สำหรับคนที่กำลังบำบัดมะเร็งเพราะ เมื่อภูมิต้านทานกระตือรือร้นขึ้น การกำจัด (cell) มะเร็งก็จะเป็นไปตามที่ต้องการได้ (เทพ สงวนกิตติพันธ์, 2562 : 1)

2. การทำสมาธิที่มีผลต่อตัวเองและมีผลต่องาน

1) ด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพจิตดีขึ้น คือ ทำจิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไรคิดอะไร ได้รวดเร็ว ถูกต้อง เลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

2) ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง มีความมองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ หักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเองมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่น

3) ด้านชีวิตประจำวัน ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

4) ด้านศีลธรรมจรรยา เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลาย เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดีทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วยเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้ที่มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และ พระมหามิตร จิตปัญโญ, 2562 : 287-295)

องค์ประกอบของการทำสมาธิ

การทำสมาธิของผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความแน่วแน่ มุ่งมั่น ต่อการทำงาน และเป็นการเอาสติปัญญามาตรวจสอบถึงการกระทำ จุดอ่อนที่ควรปรับปรุงตัวเอง ความฉลาดทางอารมณ์ ถ้าผู้บริหารไม่มีสมาธิหรือไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงาน คือ ไม่มีสมาธิในตัวเอง ผู้เขียนจำได้นำองค์ประกอบของการทำสมาธิมาอธิบาย ดังนี้

1) ความตั้งมั่น (Concentration) หมายถึง การสำรวมจิตให้เกิดความแน่วแน่ด้วยความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง โดยการกำหนดเป้าหมายของจิตโดยมุ่งเน้นไปที่ความสนใจในอารมณ์ ด้วยการคิดเรื่องที่กำหนดโดยไม่ซัดส่ายและสามารถดึงความคิดกลับมาเรื่องที่กำหนดได้ การสังเคราะห์องค์ประกอบของความตั้งมั่น (Concentration) ในการทำสมาธิได้ ดังนี้ (1) ความตั้งใจ (Attention) (2) การมุ่งเน้น (Focus) และ (3) ความไม่ฟุ้งซ่าน (No Distraction)

2) ความมีสติ (Mindfulness) หมายถึง ความสามารถในการรู้ตัว รู้เท่าทัน ความคิดของตนเองได้ สามารถจำและไม่เกิดความหลงลืมในปัจจุบัน และสามารถถกเตือนตนเองและควบคุมอารมณ์ความคิดได้

การสังเคราะห์องค์ประกอบของความมีสติ (Mindfulness) ในการทำสมาธิได้ ดังนี้ (1) การระลึกได้ (Conscious) (2) ความจำได้ไม่ลืม (Recall) และ (3) การควบคุม (Control)

3) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) หมายถึง ความสามารถในการใช้ปัญญาในการพิจารณาโดยไม่ตัดสินโดยคำนึงถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลและการสังเคราะห์ข้อมูล และตัดสินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผล เพื่อประยุกต์ใช้หรือนำไปปฏิบัติ ซึ่งการคิดอย่างมีวิจารณญาณมีความสัมพันธ์กับการทำสมาธิตามแนวคิดทฤษฎีซึ่งผู้เขียนจะสรุปองค์ประกอบย่อย ดังนี้ (1) การพิจารณาโดยใช้ปัญญา (Identify) (2) การใช้ปัญญาวิเคราะห์แบบไม่เข้าไปตัดสิน (Analysis) (3) การใช้ปัญญาในการสังเคราะห์สำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ (Synthesis) และ (4) การนำปัญญาไปประยุกต์ใช้และปฏิบัติ (Problem Solving)

4) การคิดบวก (Positive Thinking) หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจกระบวนการคิดและอารมณ์ของตนในแง่ดีเกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อโลกและการใช้ชีวิต โดยไม่ใช้ความคิดเข้าไปตัดสินว่าสิ่งใดผิดหรือถูก และเกิดความมั่นใจในความคิดของตนเองกล้าในการบอกตนเองและผู้อื่นเกี่ยวกับความคิดของตนเองซึ่งการคิดบวกมีความสัมพันธ์กับการทำสมาธิตามแนวคิดทฤษฎีซึ่งผู้เขียนจะสรุปองค์ประกอบย่อย ดังนี้ (1) เป็นความคิดแบบเปิดใจยอมรับ (Openness) (2) มองโลกและชีวิตในแง่ดี (Optimistic) (3) ไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก (non-judgment) (4) เกิดความมั่นใจความคิด (Confidence) และ (5) มีความกล้า (Courage)

วิธีการทำสมาธิเพื่อผ่อนคลาย

ความเครียดในชีวิตประจำวันของคนทำงานทำให้ดัชนีความเครียดของคนไทยพุ่งสูงขึ้นในทุกปี โดยเฉพาะผู้บริหารสถานศึกษา ที่ต้องรองรับสภาวะกดดันต่างๆ ความเครียดในผู้บริหารสถานศึกษาทำให้สุขภาพแย่ลง ทำให้ป่วยง่ายขึ้น ทำให้หน้าแก่ก่อนวัย ในหลักวิทยาศาสตร์เมื่อเรารู้สึกเครียดร่างกายเราจะหลั่งฮอร์โมน (Adrenaline) จากต่อมหมวกไต ถ้าเครียดมากก็หลั่ง (Adrenaline) มากขึ้นฮอร์โมนความเครียดก็จะไปยับยั้งการทำงานของอวัยวะสำคัญทั้งหมด เช่น หัวใจ ไต ตับ ปอด ทำให้อวัยวะสำคัญของเราเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว สุดท้ายก็พร้อมใจกันหยุดทำงานเพราะฮอร์โมนความเครียดไปทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายต่ำลง เรียกว่าโรคเครียด นอกจากทำแก่ง่ายแล้วยังทำให้ถึงตายได้กับผู้ที่บริหารชีวิตไม่เป็น โดยไม่นำหลักสมาธิเข้ามาบำบัด หรือ นำมาปฏิบัติเพื่อสภาวะผ่อนคลายทางอารมณ์

การทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งเป็นวิถีแห่งการประสานกายกับจิตใจให้มีความสมดุลกัน เป็นแนวทางแห่งการมีสุขภาพทางกาย ทางใจ และสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี การทำสมาธินอกจากจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่การบำบัดรักษาโรคได้โดยตรง พบว่ามีนักวิจัยจากหลายสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้นำเอาหลักการของสมาธิ ไปใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ

เช่น การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง ผลการวิจัยพบว่า สามารถลดความแปรปรวนด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิตามแบบอานาปานสติ ในหนังสือการใช้ อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน หน้า 122 ไว้ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพ สภาพอนามัยได้หลายประการ เช่น

1. ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือ การทำสมาธิเพียงแค่ 1 ชั่วโมงจะช่วยให้ได้รับการพักผ่อน ได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง 5 ชั่วโมง

2. ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

3. ช่วยในการบรรเทาหรือระงับการไหลของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่าง ๆ ทั้งแผลฉกรรจ์ และ ไม่ฉกรรจ์ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบ เป็นต้น

นอกจากนี้การทำสมาธิยังเป็นการดูแลสุขภาพอย่างประหยัดค่าใช้จ่าย ประหยัดเวลา และ แก้ปัญหาที่สาเหตุแห่งโรคทั้งหลาย คือ ความเครียด อันมาจากอารมณ์ที่เป็นพิษ ทั้งนี้ ต้นเหตุสำคัญ คือ ขาดการฝึกจิตที่ดี ซึ่งเป็นหนึ่งใน 4 องค์ประกอบของการดูแลสุขภาพ คือ เรื่องอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย ชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อม การดูแลสุขภาพความเครียด จิตวิญญาณ คือ การทำสมาธิเรื่องอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค โดยเฉพาะโรคที่ร้ายแรง เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ มะเร็ง ความดัน โลหิตสูงแบบไม่ทราบสาเหตุ เบาหวาน ภูมิแพ้ หอบหืด และโรคเรื้อรังต่างๆ ทั้งนี้ เนื่องจากโรคเหล่านี้ เกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการ และเรื่องจิตใจเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ โรคเหล่านี้แท้จริงควรจะต้องเน้น การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพขจัดปัจจัยเสี่ยง แพทย์แผนปัจจุบันได้วิธีการรักษาซึ่งได้เน้นการบำบัด โดยให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน เน้นวิธีการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้โรคต่างๆทุเลาและหายไปได้ การแพทย์แขนงนี้มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป เช่น การแพทย์ ทางกายและจิต (Mind/Body Medicine) การแพทย์แบบบูรณาการ (Integrative Medicine) การแพทย์ แบบองค์รวม (Holistic Medicine) การรักษาและดูแลสุขภาพแขนงเหล่านี้ เพื่อให้ครอบคลุมมิติทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียว ทางด้านจิตใจ คือการใช้จิตบำบัด (Psychotherapy) การสะกดจิต (Hypnotytherapy) การสั่งจิตใต้สำนึก การโปรแกรมจิต เป็นต้น ทางด้านจิตวิญญาณ ก็ใช้ ทำสมาธิรูปแบบต่าง ๆ เช่น แบบโยคะของฮินดู การทำสมถะและวิปัสสนาแบบพุทธ การฝึกสมาธิ แบบสมถะ และวิปัสสนากรรมฐานของชาวพุทธแบบเถรวาท และมหายาน

การใช้สมาธิเพื่อการดูแลสุขภาพอนามัยต่างๆได้อ่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทาง พุทธศาสนาในภาพรวมโดยสังเขป ดังนี้

ตามความหมายของคำว่า "สมาธิ (Meditation)" หมายถึง การกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ คือ การรับรู้ในปัจจุบันขณะ รักษาสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นการทำจิตให้เกิดความสงบ แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ฟุ้งซ่าน จากความหมายและหลักการนี้ เมื่อทำจิตให้เกิดสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่งในระดับใดระดับหนึ่งได้แล้วในทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของการมีสุขภาพที่ดีนั่นเอง

เมื่อมีสุขภาพจิตดี คือ จิตใจสงบ จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ แล้ว ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่ร่างกายให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงเอื้อเกื้อกูลกันอยู่ กายที่สงบย่อมส่งผลให้ระบบอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย (Body System) ค่อย ๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น มีการหลั่งสารหรือฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) สารสุข ช่วยให้การทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ กล้ามเนื้อเส้นเอ็น ตลอดจนการไหลเวียนของโลหิตดีตามด้วยและยังช่วยลดอะดรีนาลีน (Adrenalin) ที่เป็นตัวกระตุ้นอวัยวะหลาย ๆ อย่างในร่างกาย กระตุ้นหัวใจทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น สูดฉีดเลือดแรงขึ้น กระตุ้นกล้ามเนื้อให้เกร็งมากขึ้น เมื่อระบบประสาททำงานดีขึ้น ก็ส่งผลให้การทำงานของร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะปกติดั้งเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่าง ๆ ที่มีอยู่จึงค่อย ๆ หายไปและหายไปได้ในที่สุด แน่แท้แล้ว เมื่อสุขภาพจิตดีแล้ว สุขภาพกายที่ดีก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย, 2564)

การทำสมาธิเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโต

สำหรับการพัฒนากรอบความคิดเติบโต (Growth mindset) ที่เกิดขึ้นในบุคคลต่าง ๆ มีความหลากหลายไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอก แบ่งเป็นประเด็นหลัก 3 ประเด็น คือ การทำงานของสมอง (Brain) การรับรู้ (Perception) และ กรอบความคิด (Mindset) ทั้ง 3 ส่วนนี้ มีความสัมพันธ์ในเชิงกระบวนการทำงานที่ก่อให้เกิดกรอบความคิดในบุคคลได้ เนื่องจากกรอบความคิดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแบบจำกัด หรือ แบบเติบโต ล้วนเกิดจากการทำงานของสมองในส่วนหน้าที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ เซาว์นปัญญา อารมณ์ และความคิด ก่อให้เกิดการรับรู้ในรูปแบบต่าง ๆ แน่แน่นอนว่าในการรับรู้ที่บุคคลสามารถรับรู้ได้ดีนั้นต้องอาศัยความตั้งใจ สนใจ และเจตคติที่ดี ซึ่งก่อให้เกิดกรอบความคิดขึ้นในบุคคลโดยที่พวกเขาไม่รู้ตัว กรอบความคิดสามารถแบ่งได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. กรอบความคิดจำกัด สำหรับคนที่มีกรอบความคิดจำกัด เชื่อว่าความสามารถของบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ คุณสมบัติ เช่น ต้องดูฉลาด ดูเก่ง มักจะเลี่ยงงานที่ท้าทาย หรือปัญหายาก ๆ กลัวว่าทำไม่ได้แล้วจะดูแย่

2. กรอบความคิดเติบโต สำหรับคนที่มีกรอบความคิดเติบโต เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับความพยายาม ขอบปัญหาและความท้าทาย มองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

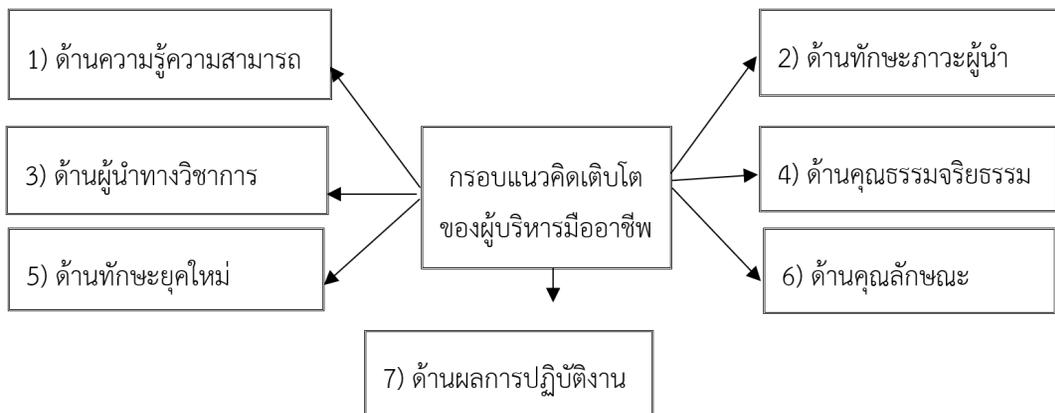
การทำสมาธิเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโต ตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร คือ การสร้างพลังจิต ควบคุมจิตใจได้ ทำให้เกิดสิ่งที่เหมาะสม สติปัญญา เพื่อก่อให้เกิดความสันติสุขของโลก จากความสงบ ดังนี้ (1) สมาธิสามารถที่จะไปเพื่อเสริมสร้างความคิดของมนุษย์ 2 ประการ คือ ความสามารถและความเป็นเลิศ ซึ่งสมาธิจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ ซึ่งจะผลิตพลังจิต ที่ทำความสามารถของมนุษย์ และทำความเป็นเลิศของมนุษย์ให้เกิดความตึงาม (2) สมาธิทำให้เกิดสติ และปัญญา (Mindfulness and Wisdom) (3) สมาธิลดอารมณ์ได้เนื่องจากสมาธิตามธรรมชาติสามารถลดอารมณ์ได้เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตก่อนการทำสมาธิจะมีอารมณ์มากมายล้นเหลือ เมื่อเริ่มทำสมาธิก็เริ่มบริการม อารมณ์ที่ล้นเหลือนั้นก็จะเหลือหนึ่งเดียวด้วยพลังจิตที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ (4) สมาธิผลิตพลังจิต เมื่อเรามีความสงบก็มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็เป็นการผลิตพลังจิตเพิ่มพูนพลังจิต เมื่อเพิ่มพูนพลังจิตก็ไปช่วยให้ความสามารถเกิดขึ้น ช่วยให้ความเป็นเลิศเกิดขึ้น (5) สมาธิควบคุมจิตใจ สมาธิสามารถเข้าควบคุมจิตใจ การทำสมาธิควบคุมจิตใจได้ (6) สมาธิทำให้เกิดเพื่อเสริมสร้างสมอง สมาธิสามารถที่จะไปทำสมองของคนเราให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา จะต้องผ่าน Wave (เวฟ) คือ คลื่นสมองผ่าน Vibration (ไวเบรชั่น) คือความสั่นสะเทือนของสมอง คลื่นสมองมันก็ไม่หนัก ไม่แรง ความสั่นสะเทือนก็ลดระดับลง ก็เกิดความเบา จะเกิดรู้สึกพิเศษ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าได้รับผลของพลังจิตที่สามารถไปเพื่อเสริมสร้างสมอง ให้ปลอดโปร่ง (7) การทำสมาธิเป็นเรื่องที่สามารถทำให้มันเกิดความอัศจรรย์เหนือจากธรรมชาติหากสมองของเราได้รับเพื่อเสริมสร้างที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาสมาธิ พฤติกรรมจะหลุดไปจากตัวเองซึ่งสามารถรู้ได้ด้วยตนเอง รู้ขึ้นมาด้วยตนเอง ก็คือเพื่อเสริมสร้างสมองที่มาจากการทำสมาธิสามารถนำมาพัฒนากรอบความคิดเติบโต (Growth mindset) ตามเนื้อหาข้างต้นนี้ (พรทัต โพธินาม, 2562 : 108)

กรอบแนวคิดเติบโตของผู้บริหารสถานศึกษา

จากการสังเคราะห์กรอบแนวคิดเติบโตของผู้บริหารสถานศึกษามีอาชีพที่มีนักวิชาการหลายท่านให้ความสำคัญต่อการศึกษา และต่อบุคคล ในการใช้ชีวิตเพื่อการดำรงอยู่ในสังคมอย่างสันติและสมานฉันท์ สถานศึกษาเป็นหน่วยงานที่ให้บริการแก่ผู้เรียนและเยาวชนที่เป็นอนาคตของชาติเพื่อได้องค์ประกอบและตัวบ่งชี้อาชีพ เช่น กนกอร สมปราชญ์ กล่าวถึงความเป็นมืออาชีพ (professional) ว่าหมายถึง การแสดงออก พฤติกรรมซึ่งเป็นผลจากความเข้าใจ ทักษะ การประพฤติปฏิบัติที่ทำให้บรรลุเป้าประสงค์ซึ่งเป็นเป้าประสงค์ที่ไม่ธรรมดาที่คนทั่วไปสามารถทำได้

ดังนั้น การเป็นมืออาชีพจึงต้องผ่านกระบวนการของการแสวงหาความรู้ตามหลักวิทยาศาสตร์และกระบวนการวิจัยจนได้คำตอบในการแก้ปัญหาได้ จึงจะเรียกว่าเป็นมืออาชีพ ซึ่งกระบวนการเหล่านั้นมีดังนี้ 1) แสดงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น 2) ระบุว่าปัญหาแท้จริงคืออะไร 3) ทหาวิธีการ หาความรู้ หาสาเหตุแห่งปัจจัยต่าง ๆ ได้ 4) ลงมือปฏิบัติตามหลักวิชา หลักการ จนได้คำตอบของคำถามที่ตั้งไว้ทั้งหมด 5) เป็นนักปฏิบัติที่เรียนรู้หลักการและทฤษฎีอย่าง ต่อเนื่องตลอดเวลาที่ปฏิบัติงานและมีการสะท้อนความคิด 6) มุ่งองค์ความรู้เกิดขึ้นว่าควรแก้ปัญหาอย่างไรนอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความเป็นมืออาชีพของผู้บริหารสถานศึกษาว่าประกอบด้วยองค์ประกอบหลักใหญ่ ๆ 4 องค์ประกอบ คือ 1) คุณลักษณะที่ดีของผู้บริหารที่ควรจะมีในตัวตนของผู้บริหาร (characteristic) 2) การเป็นผู้นำทางวิชาการ (academic leaders) 3) สมรรถนะเชิงวิชาชีพ (professional competencies) และ 4) ผลการปฏิบัติงาน (performance)

จากการสังเคราะห์จากนักวิชาการ การศึกษารอบแนวคิดเติบโตของผู้บริหารมืออาชีพ มี 7 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ 1) ด้านความรู้ความสามารถ 2) ด้านทักษะภาวะผู้นำ 3) ด้านผู้นำทางวิชาการ 4) ด้านคุณธรรมจริยธรรม 5) ด้านทักษะยุคใหม่ 6) ด้านคุณลักษณะ 7) ด้านผลการปฏิบัติงาน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเติบโตของผู้บริหารมืออาชีพ

องค์ประกอบของกรอบแนวคิดเติบโตของผู้บริหารมืออาชีพ

1) ด้านความรู้ความสามารถ (Knowledge and ability) หมายถึง พฤติกรรมของผู้บริหารสถานศึกษาที่แสดงออกถึงการปฏิบัติงาน มีความรู้และความเข้าใจในหลักการแนวคิดทฤษฎีในการจัดการศึกษา สามารถปฏิบัติงาน เพื่อผลสัมฤทธิ์ที่สูงกว่าเป้าหมายที่กำหนด สามารถสร้างแรงจูงใจในการ

พัฒนาเพื่อความเป็นเลิศในทุก ๆ ด้านให้เกิดประโยชน์สูงสุดมีทักษะและความรู้เกี่ยวกับปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อองค์กร เพื่อให้การปฏิบัติงานในหน้าที่การบริหารสถานศึกษามีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จสูงสุด

2) ด้านทักษะภาวะผู้นำ (Leadership Skills) หมายถึง พฤติกรรมผู้บริหารที่แสดงออก การใช้ความสามารถในการทำงานในมิติด้านบุคคล มิติด้านงาน มิติด้านทีมงาน มิติด้านองค์กรสถานศึกษาและมิติด้านชุมชนทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างโดดเด่นเพื่อให้ผู้บริหารมีทักษะภาวะผู้นำในการบริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

3) ด้านผู้นำทางวิชาการ (Academic Leadership) หมายถึง พฤติกรรมในการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาในงานวิชาการ ให้บรรลุเป้าประสงค์ในความสามารถในการพัฒนางาน และส่งเสริมการเรียนการสอนให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพ เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน มีการพัฒนาครูอย่างต่อเนื่อง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในองค์กรอย่างสร้างสรรค์ มีการเรียนรู้ร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มียุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้อ่านออกเขียนได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ มีการวัดผลประเมินผลตามสภาพจริง มีการนิเทศแบบร่วมพัฒนาและกำกับติดตามอยู่เสมอเพื่อสร้างความเข้มแข็งในงานวิชาการและยกระดับคุณภาพการศึกษา การบริหารจัดการหลักสูตรและการสอน การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้และการวางแผนการนำหลักสูตรไปใช้ในสถานศึกษา อย่างมีประสิทธิภาพ

4) ด้านคุณธรรมและจริยธรรม (Morality and ethics) หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้บริหารแสดงออกในการบริหารจัดการในสถานศึกษา ให้ประสบความสำเร็จมีความซื่อตรงซื่อสัตย์ และโปร่งใสตรวจสอบได้วางตัวเป็นกลางทางการเมืองประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีจิตสาธารณะ และจิตสำนึกที่ดี เพื่อให้เป็นผู้มีชื่อเสียงเกียรติคุณที่ดีและเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้ใต้บังคับบัญชาและบุคคลทั่วไป

5) ด้านทักษะยุคใหม่ (Modern Skills) หมายถึงพฤติกรรมแสดงออกของผู้บริหารในลักษณะด้านทักษะของผู้บริหารสถานศึกษาไทยแลนด์ 4.0 เป็นทักษะในสายวิชาชีพ ทักษะการสอนงานและพัฒนาคนทักษะการวางแผนงานและทักษะการมอบหมายงานคัดเลือกทีมงาน การสร้างแรงบันดาลใจ และการกระตุ้นผู้อื่น เพิ่มพลังงานบวก ทักษะการทำงานเป็นทีม ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ ทักษะการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการบริหารจัดการ มีระบบความคิดเชิงกลยุทธ์ ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ทักษะการบริหารผลการปฏิบัติงานและทักษะการวัดผลปฏิบัติงานในองค์กร เพื่อให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำทักษะยุคใหม่มาใช้ในการบริหารจัดการสถานศึกษาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

6) ด้านคุณลักษณะ (Characteristic) หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกถึงคุณสมบัติที่มีในตัวผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย ความสามารถกำหนดวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนของสถานศึกษา สามารถสื่อสาร

วิสัยทัศน์ของสถานศึกษา มีการนำวิสัยทัศน์ไปสู่การปฏิบัติได้จริง มีความมั่นใจในตนเอง มีความมุ่งมั่น ไม่ลดละที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความอดทนอดกลั้นและเพียรพยายาม มีความรับผิดชอบในการบริหารสถานศึกษา มีความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่เสมอ มีความสุขุมรอบคอบ มีเหตุผลน่าเชื่อถือ มีความโอ้อ้อมอารี รู้จักเอาใจเขาใส่ใจเรา และเป็นผู้มีพลังและศักยภาพในการปฏิบัติงานอย่างไม่มีขีดจำกัด เพื่อเป็นผู้บริหารที่มีคุณลักษณะที่ดีและเหมาะสมที่สุด

7) ด้านผลการปฏิบัติงาน (Performance) หมายถึง ผลการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้โดยพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งสามารถแข่งขันได้ในระดับชาติและนานาชาติ ให้ความร่วมมือกับชุมชนโดยมีเป้าหมายร่วมกัน ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงานอย่างมีคุณภาพสูงสุดและมีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานในสถานศึกษาเพื่อให้เกิดผลการปฏิบัติงานเป็นเลิศในทุก ๆ ด้าน (กุลจิรา รักษนคร, 2563 : 206-217)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา การทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายและพัฒนากรอบความคิดเติบโตของผู้บริหารสถานศึกษา จะขอกล่าวรวมความคือ การทำสมาธิของผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง ให้ความความแน่วแน่ มุ่งมั่น ต่อการทำงาน และเป็นการเอาสติปัญญามาตรวจสอบถึงการกระทำ จุดอ่อนที่ควรปรับปรุงตัวเอง ความฉลาดทางอารมณ์ มีความตั้งมั่น (Concentration) การสำรวมจิตให้เกิดความแน่วแน่ด้วยความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง มีความมีสติ (Mindfulness) ความสามารถในการรู้ตัวรู้เท่าทัน ความคิดของตนเองได้ สามารถจำและไม่เกิดความหลงลืมในปัจจุบัน และสามารถดักเตือนตนเอง และควบคุมอารมณ์ความคิดได้ มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) ความสามารถในการใช้ปัญญาในการพิจารณาโดยไม่ตัดสินโดยคำนึงถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุผล และการสังเคราะห์ข้อมูล และตัดสินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผล เพื่อประยุกต์ใช้หรือนำไปปฏิบัติ มีการคิดบวก (Positive Thinking) ความสามารถในการทำความเข้าใจกระบวนการคิดและอารมณ์ของตนในแง่ดีเกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อโลกและการใช้ชีวิต ส่วนการทำสมาธิเพื่อพัฒนากรอบความคิดเติบโตของผู้บริหารสถานศึกษา มี 7 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้ความสามารถ ด้านทักษะภาวะผู้นำ ด้านผู้นำทางวิชาการ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านทักษะยุคใหม่ ด้านคุณลักษณะ ด้านผลการปฏิบัติงาน เพื่อผลสัมฤทธิ์ที่สูงกว่าเป้าหมายที่กำหนด สามารถสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศในทุก ๆ ด้าน

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ. (2562). สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์. *วารสารวิชาการธรรมทรรคนัน*, 19(1), 287-295.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย. (2554). สมาธิพื้นฐานเพื่อการดูแลสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2564, จาก <https://www.srisangworn.go.th/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=11>

กุลจิรา รักชนคร. (2563). การศึกษากรอบแนวคิดของผู้บริหารมืออาชีพยุคการศึกษา 4.0. *Journal of Modern Learning Development*, 5(4), 206-217.

พระภิกษุวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว). (2564). ความหมายของสมาธิ - สุขเล็กๆ ๆ ที่เกิดจากสมาธิ. สืบค้นเมื่อ 8 กรกฎาคม 2566, จาก <https://kalyanamitra.org/th/index.php>

พรทัต โปธินาม (2562). การพัฒนาโปรแกรมการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2562). เอกสารบำบัดความเครียดด้วยสมาธิบำบัด ศูนย์วิทยบริการและชุมชนสัมพันธ์ มสธ. อุตรธานี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.