การทำสมาธิสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา

Mindfulness Meditation for School Administrators

พระอนุสรณ์ วชิรวโส (เกาะน้ำใส)[1]
กนกอร สมปราชญ์[2] **และ พระฮอนด้า วาทสทฺโท (เข็มมา)**[3]
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น[1,2,3]
PhraAnusorn Wachirawangso (Kornamsai)[1]
Kanokorn Somprach[2] **and PhraHonda Vadasuddo (Khemma)**[3]
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus[1,2,3]
Corresponding Author, Email: kornamsaia@gmail.com

****

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการมุ่งให้สารสนเทศในการพัฒนาสมาธิสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อความสงบสบาย และความรู้สึกเป็นสุข โดยมีวัตถุประสงค์การสร้างสมาธิด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย 1) การทำสมาธิที่มีผลต่อจิตใจ 2) บุคลิกทำให้มีความหนักแน่น 3) มั่นคงในอารมณ์ 4) มีความสงบสุขุมเยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง และเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องผ่อนพักกาย ให้ใจสบายและมีความสุข สิ่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการทุกอย่าง

คำสำคัญ: สมาธิ; ผู้บริหารสถานศึกษา

---

* ได้รับบทความ: 28 สิงหาคม 2567; แก้ไขบทความ: 19 กันยายน 2567; ตอบรับตีพิมพ์: 30 กันยายน 2567
Received: 28 August 2024; Revised: 19 September 2024; Accepted: 30 September 2024

Abstract

This article aimed to provide information on the development of meditation for school administrators for peace, comfort and a sense of well-being, with the aim of creating concentration on mental health and personality development of school administrators, consisting of 1) Meditation that affects the mind 2) Personality gives strength 3) Emotional stability 4) To be peaceful, cool, polite, soft, fresh, bright, energetic, dignified, benevolent. Look and know oneself and others truthfully and prepare the mind to be in a state of readiness and easy to cultivate virtues, foster good habits. Know how to calm the mind, relieve the suffering that arises in the heart. Have emotional stability, immune to mental illnesses. It can also be useful in daily life, helps the mind to relax, relieves stress, relieves anxiety, stops anxiety and worry. It is a tool to relax the mind and happiness, promote efficiency at work, study and all business activities.

Keywords: Concentration; School Administrators

บทนำ

การบริหารสถานศึกษานั้นถือเป็นภาระหน้าที่ที่สำคัญของผู้บริหารสถานศึกษา เพราะผู้บริหารสถานศึกษาเป็นตัวแปรที่สำคัญในการปฏิรูปการเรียนรู้ในสถานศึกษา เพื่อมุ่งส่งเสริมพัฒนา บริหารจัดการและดำเนินการให้ผู้เรียนทุกคนได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ มุ่งมั่นในการที่จะจัดการการศึกษาที่สมบูรณ์แบบ โดยให้เกิดผลในทุกมิติกับผู้เรียน เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของชุมชนเป็นชุมชนที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ นำไปสู่ความเป็นสถานศึกษาสมบูรณ์ มีสภาพน่าดู น่าอยู่ และน่าเรียน (ปราชญา กล้าผจญ , 2548 : 42) ปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้และการบริหารให้กับครู นักเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองและชุมชน ถ้าผู้บริหารไม่มีทักษะการบริหาร ทำงานไม่มีระบบ ขาดศีลธรรม ไม่มีสมาธิหรือสติกับการทำงาน การบริหารสถานศึกษาก็คงจะประสบผลสำเร็จได้ยาก ผู้บริหารสถานศึกษารวมถึงรองหรือผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนก็จะต้องเป็นผู้บริหารมืออาชีพมีความตั้งมั่นจดจ่อต่อการทำงาน ส่งผลถึงผู้ใต้บังคับบัญชาเหล่าบรรดาครูอาจารย์หรือบุคลากรในโรงเรียนจะร่วมแรงร่วมใจในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนมากน้อยเพียงใดนั้นจะขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำในสถานศึกษาเป็นอย่างมาก ทั้งเชิงการบริหาร เชิงวิชาการและมีสมาธิใช้ปัญญากำกับการทำงาน รวมถึงการครองตนที่เป็นตัวอย่างที่ดีของคนอื่นได้ มีสติสมาธิ คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น ทำให้มีคุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้น สมาธิสามารถประพฤติปฏิบัติได้ ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่ยังครองเรือนและยังเป็นการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นสำหรับผู้ที่เป็นนักบวชอีกด้วย (พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), 2564))

ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิของผู้บริหารสถานศึกษากับการทำงาน เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวม ใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งที่กระทำอยู่ ก็ให้จิตแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้นเรียกว่าใจอยู่กับตัว จิตอยู่กับงาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานในสถานศึกษาให้ประสบความสำเร็จทั้งสิ้น เพื่อเป็นหลักใจในการบริหารงานเมื่อผู้บริหารนำไปใช้ย่อมประสบผลสำเร็จได้

ความสำคัญของการทำสมาธิสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา

ความสำคัญของการทำสมาธิตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร คือ การสร้างพลังจิต ควบคุมจิตใจได้ ทำให้เกิดสิ่งที่เหมาะสม สติปัญญา เพื่อก่อให้เกิดความสันติสุขของโลกจากความสงบ ดังนี้

1) สมาธิสามารถที่จะไปเพื่อเสริมสร้างความดีของมนุษย์ 2 ประการ คือ ความสามารถ และความเป็นเลิศ ซึ่งสมาธิจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ ซึ่งจะผลิตพลังจิต ที่ทำความสามารถของมนุษย์ และทำความเป็นเลิศของมนุษย์ให้เกิดความดีงาม

2) สมาธิทำให้เกิดสติ และปัญญา (Mindfulness and Wisdom)

3) สมาธิลดอารมณ์ได้เนื่องจากสมาธิตามธรรมชาติสามารถลดอารมณ์ได้เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตก่อนการทำสมาธิจะมีอารมณ์มากมายล้นเหลือ เมื่อเริ่มทำสมาธิก็เริ่มบริกรรม อารมณ์ที่ล้นเหลือนั้นก็จะเหลือหนึ่งเดียวด้วยพลังจิตที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ

4) สมาธิผลิตพลังจิต เมื่อเรามีความสงบก็มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็เป็นการผลิตพลังจิตเพิ่มพูนพลังจิต เมื่อเพิ่มพูนพลังจิตก็ไปช่วยให้ความสามารถเกิดขึ้น ช่วยให้ความเป็นเลิศเกิดขึ้น เพื่อเสริมสร้างสมาธิธรรมชาติของแต่ละบุคคลให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอยู่ที่ว่าทำอย่างไรถึงจะบังเกิดพลังจิตอันยิ่งใหญ่ที่เรียกว่าพลังจิต ซึ่งเมื่อผลิตพลังจิตเป็นเครื่องควบคุมจิตสมาธิจึงเป็นตัวปัจจัยสร้างพลังงาน เพราะการมีสมาธิทำให้เกิดปัญญาซึ่งช่วยให้หลบหลีกได้ ในทางตรงกันข้าม คนถ้ามีสมาธิน้อยสติก็ลดลง ระดับปัญญาก็ลดระดับ ก็จะเกิดผลเสียต่างๆ ดังนั้นถ้าขาดสมาธิแล้วก็ไม่สามารถเพื่อเสริมสร้างความสามารถ และความเป็นเลิศของมนุษย์ได้

5) สมาธิควบคุมจิตใจ สมาธิสามารถเข้าควบคุมจิตใจ การทำสมาธิควบคุมจิตใจได้ คือ เมื่อบริกรรมแล้ว ถอยจากคำบริกรรมไปแล้ว จิตกลายเป็นหนึ่ง แล้วจิตจะเป็นสมาธิ ก็เกิดพลังจิตขึ้นมา เมื่อเกิดพลังจิตแล้วพลังจิตจะไปช่วยบังคับจิต การควบคุมจิตใจได้ทำให้เกิดผลดีหลายประการ เช่น

(1) ทำให้เกิดความสามัคคีการควบคุมจิตใจไม่ได้ทำให้เกิดการทะเลาะ วิวาท ฆ่าฟัน ความคิดเห็นแตกต่างกัน แตกสามัคคี ทำให้ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกแตกแยก การควบคุมจิตใจได้ทำให้มนุษย์มีความสามัคคี ดังนั้นนอกจากจะมีสมาธิจะหมายถึงสิ่งใดที่ทำให้เกิดความสงบสุข สมาธิยังมีความหมายไปถึงความสามัคคีอีกด้วย

(2) ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข หากควบคุมจิตใจได้จะทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข มีความรับผิดชอบ มีเหตุผล มีเมตตา มีการอภัยกัน มีความรู้ มีความฉลาด มีความสามัคคี มีชวนะจิต มีความสุข มีความเบาการเบาใจ มีความประทับใจ เมื่อทำสมาธิได้พลังจิตแล้วจึงทำให้คนเปลี่ยนความประพฤติ อันเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากการควบคุมจิตใจ ดังนั้น พลังจิตจะไปเพื่อเสริมสร้างความดี 2 ประการนั้นของมนุษย์ให้ไปถึงจุดคำว่าอยู่เย็นเป็นสุข

(3) ความขัดแย้งไม่รุนแรง เมื่อคนอยู่ด้วยกันหมู่มากก็ต้องมรการกระทบกัน ถึงแม้กระทบกันก็ไม่มีปัญหาอะไร การกระทบกันจะไม่ถึงขั้นอันตราย เพราะควบคุมจิตใจได้

6) สมาธิทำให้เกิดเพื่อเสริมสร้างสมอง สมาธิสามารถที่จะไปทำสมองของคนเราให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา จะต้องผ่าน Wave (เวฟ) คือ คลื่นสมองผ่าน Vibration (ไวเบรชั่น) คือความสั่นสะเทือนของสมอง คลื่นสมองมันก็ไม่หนัก ไม่แรง ความสั่นสะเทือนก็ลดระดับลง ก็เกิดความเบา จะเกิดรู้สึกพิเศษ ทำให้เกิดความรูสึกว่าได้รับผลขอลพลังจิต ที่สามารถไปเพื่อเสริมสร้างสมอง ให้ปลอดโปร่ง เกิดกลายเป็นคนที่มีความขยัน เปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้น สมาธิมาช่วยกลั่นกรองแล้วเข้าไปในสมองของเรา และเป็นสมองที่เราใช้การเรียนอยู่เป็นประจำวัน สมองนั้นได้รับการกลั่นกรองอารมณ์แล้ว คืออารมณ์ที่ไม่ดีมันก็ถูกกลั่นกรองมา การที่ Wave (เวฟ) หรือ เรียกว่า คลื่นสมอง Vibration (ไวเบรชั่น) การสั่นสะเทือนของสมองทำงานเบาลง ก็เกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมา

7) การทำสมาธิเป็นเรื่องที่สามารถทำให้มันเกิดความอัศจรรย์ หมายความว่า เหนือจากธรรมชาติ หากสมองของเราได้รับเพื่อเสริมสร้างที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาสมาธิ พฤติกรรมจะหลุดไปจากตัวเอง ซึ่งสามารถรู้ได้ด้วยตนเอง รู้ขึ้นมาด้วยตนเอง ประโยชน์ของสมาธิจึงมีมหาศาล เช่นเดียวกับการทำประโยชน์ทำโลกาภิวัตน์นี้มหาศาล เป็นไฮเทคที่สามารถทำได้ ก็คือเพื่อเสริมสร้างสมอง และเพื่อเสริมสร้างมาจากสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ จึงเป็นสิ่งที่เราจะคำนึงว่าความดีสองประการของมนุษย์ คือความสามารถและความเป็นเลิศของมนุษย์ (พรทัต โพธินาม, 2562 : 108)

องค์ประกอบของการทำสมาธิ

การทำสมาธิของผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความแนวแน่ มุ่งมั่น ต่อการทำงาน และเป็นการเอาสติปัญญามาตรวจสอบถึงการกระทำ จุดอ่อนที่ควรปรับปรุงตัวเอง ความฉลาดทางอารมณ์ ถ้าผู้บริหารไม่มีสมาธิหรือไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงาน คือ ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ผู้เขียนจำได้นำองค์ประกอบของการทำสมาธิมาอธิบาย ดังนี้

1) ความตั้งมั่น (Concentrotion) หมายถึง การสำรวมจิตให้เกิดความแน่วแน่ด้วยความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง โดยการกำหนดเป้าหมายของจิตโดยมุ่งเน้นไปที่ความสนใจในอารมณ์ ด้วยการคิดเรื่องที่กำหนดโดยไม่ซัดส่ายและสามารถดึงความคิดกลับมาเรื่องที่กำหนดได้ การสังเคราะห์องค์ประกอบ

ของความตั้งมั่น (Concentrotion) ในการทำสมาธิได้ ดังนี้ (1) ความตั้งใจ (Attention) (2) การมุ่งเน้น (Focus) และ (3) ความไม่ฟุ้งซ่าน (No Distraction)

2) ความมีสติ (Mindfulness) หมายถึง ความสามารถในการรู้ตัว รู้เท่าทัน ความคิดของตนเองได้ สามารถจำและไม่เกิดความหลงลืมในปัจจุบัน และสามารถตักเตือนตนเองและควบคุมอารมณ์ความคิดได้ การสังเคราะห์องค์ประกอบของความมีสติ (Mindfulness) ในการทำสมาธิได้ ดังนี้ (1) การระลึกได้ (Conscious) (2) ความจำได้ไม่ลืม (Recall) และ (3) การควบคุม (Control)

3) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) หมายถึง ความสามารถในการใช้ปัญญาในการพิจารณาโดยไม่ตัดสินโดยคำนึงถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุผล และการสังเคราะห์ข้อมูล และตัดสินคุณค่าของสิ่งต่างๆ 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 และเกิดความมั่นใจในความคิดของตนความกล้าในการบอกตนเองและผู้อื่นเกี่ยวกับความคิดของตนเองซึ่งการคิดบวกมีความสัมพันธ์กับการทำสมาธิตามแนวคิดทฤษฎีซึ่งผู้เขียนจะสรุปองค์ประกอบย่อย ดังนี้ (1) เป็นความคิดแบบเปิดใจยอมรับ (Openness) (2) มองโลกและชีวิตในแง่ดี (Optimistic) (3) ไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก (non-judgment) (4) เกิดความมั่นใจความคิด (Confidence) และ (5) มีความกล้า (Courage)

3.1 วิธีการฝึกสมาธิสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา

1) ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามรู้ลมหายใจ คือ การฝึกรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ลักษณะเหมือนกับที่เราเอาหลังมือรองลมหายใจ แต่ที่ปลายจมูกจะมีประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่าและเบากว่ามาก จะรับรู้ได้จึงต้องหยุดความคิดทั้งมวลเริ่มแรกให้ลองหลับตาแล้วหายใจเข้าออกยาวสัก 4-5 รอบ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก เมื่อหาพบแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกข้างไหนชัดกว่า แล้วสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวไปเรื่อย ๆ ด้วยการหายใจตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใดขั้น

2) ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ เมื่อเริ่มรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกขณะหลับตาได้แล้ว เราจะพบว่าความคิดหยุดลงได้เพียงชั่วคราวแล้วจะกลับมาอีก เพราะคนเรามีสิ่งสะสมอยู่ในจิตใต้สำนึกมากมาย ดังนั้นขั้นต่อไปจึงเป็นการฝึกลมหายใจอย่างต่อเนื่อง

โดยไม่สนใจเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอก วิธีการนี้ถ้าเผลอคิดเรื่องอื่นก็ขอแค่รู้ตัวแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 2 ครั้ง แล้วเฝ้าดูลมหายใจต่อเหมือนเดิมให้ได้สัก 3-4 นาที การผุดความคิดขึ้นเป็นระยะเป็นเรื่องธรรมดาในช่วงเริ่มแรก แต่สิ่งที่เราทำได้คือไม่คิดตามเมื่อรู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น ฝึกเช่นนี้ไปเรื่อยๆ แล้วเราจะสามารถปล่อยความคิดในจิตใต้สำนึกออกไปจนเบาบางลงและทำให้เรารู้ลมหายใจต่อเนื่องมากขึ้น

3) ฝึกจัดการกับความง่วงจนจิตสงบและผ่อนคลาย สมาธิจะแน่วแน่ต้องจัดการกับความง่วง เพราะเมื่อมีสมาธิแล้วก็ควรนั่งสมาธิให้ได้อย่างน้อย 8-10 นาที แต่เมื่อความง่วงเข้ามาแทรก เราสามารถแก้ด้วยการยืดตัวตรง หายใจเข้าออกลึกๆ สัก 4-5 ลมหายใจหรือจินตนาการเป็นหลอดไฟที่สว่างจ้าสักพักแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง หากง่วงจริง ๆ ก็สามารถเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นยืนเดิน ดื่มน้ำ ล้างหน้าแล้วกลับมานั่งสมาธิต่อได้

3.2 วิธีการฝึกสติสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา

การฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบลงชั่วคราว และลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก แต่เมื่อออกจากสมาธิมาอยู่กับชีวิตจริง เราก็จะเริ่มสะสมอารมณ์เชิงลบและความเครียดใหม่ การจะทำงานได้อย่างสงบจึงต้องอาศัยสติเข้าช่วย ซึ่งวิธีการฝึกก็จะเหมือนกับการฝึกสมาธิ ดังนี้

1) ฝึกมีฐานสติอยู่ที่รู้ลมหายใจเล็กน้อย โดยใช้วิธีที่เรียนรู้มาจากสมาธิ คือ การรู้ลมหายใจเบา ๆ ที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า แต่รู้ไว้เพียงบางส่วนไม่ใช่ทั้งหมด เพราะเรายังต้องอยู่กับการทำงานตรงหน้านั่นก็คือ เราทำงานหรือทำกิจกรรมควบคู่ไปกับการรู้ลมหายใจ เช่น ฟัง (ได้ยินเสียงที่ได้ยิน) นั่ง (รู้ส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นผิว) หรือ ยืน (รู้สัมผัสของเท้ากับพื้นและความตึงของต้นขา) เป็นต้น ช่วงแรก ๆ จะรู้สึกขัด ๆ แต่เมื่อชำนาญก็จะมีสติกับอิริยาบถที่ซับซ้อนขึ้นได้ เช่น การขับรถ ซึ่งจะมีสัมผัสหลายชนิด เช่น รู้ว่าเท้าเหยียบสัมผัสคันเร่ง รู้ว่าตามองถนนหรือเหลือบมองกระจก เป็นต้น

2) ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ ในชีวิตจริงเราสามารถฝึกสติไปตามกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ ซึ่งกิจที่เราทำอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ กิจภายนอก (การทำกิจกรรมต่างๆ) และกิจภายใน (ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ) เริ่มต้นฝึกด้วยการเดินขึ้นลงบันได ขณะที่เดินขึ้นให้อยู่กับลมหายใจให้มากและอยู่กับความรู้สึกที่เท้าเล็กน้อย ส่วนในขณะเดินลงบันไดให้ลองฝึกสติอยู่กับเท้าที่สัมผัสพื้นให้มากและอยู่กับลมหายใจเพียงเล็กน้อย โดยไม่จับราวบันได (หากไม่ใช่ผู้สูงวัย)หรือฝึกมีสติในกิจกรรมที่ตั้งใจ เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน วิ่ง หรือออกกำลังกาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะใช้เวลา 10-20 นาที ที่จะฝึกให้เรามีสติโดยรู้ลมหายใจตัวเอง เมื่อมาถึงจุดนี้เราจะเริ่มเห็นความแตกต่างของสมาธิกับสติว่าการฝึกสมาธิช่วยในการพักผ่อนแต่การฝึกสติใช้ในการทำงาน ทำให้เราอยู่กับงานตรงหน้าได้โดยไม่วอกแวก ในขณะเดียวกันเราก็เรียนรู้จัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจ

3) ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน เมื่อฝึกสติจนชำนาญแล้วจะช่วยให้เราจัดการกับปัญหาภายในใจ

ที่จะสามารถปล่อยวางได้ เพราะเราเข้าใจในธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่ต้องไปยึดติดหรือตอบโต้ สิ่งนี้จะส่งผลไปถึงสติในการทำงานร่วมกันหรือสติในการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานด้วย

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า สมาธิ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา สามารถพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพของผู้บริหารสถานศึกษาที่ดีได้ เพราะการทำงานต้องมีหลักใจที่มั่นคง หนักแน่น ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าอารมณ์ภายนอก สามารถฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาในการบริหารงานได้ โดยอาศัยหลักใจที่มีสมาธิ เมื่อทำสมาธิให้ถึงพร้อมแล้ว สติปัญญาของผู้บริหารก็เกิดขึ้นและสามารถสร้างสรรค์งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2560 : 4-11)

ผลของการทำสมาธิ

โดยภาพรวมแล้วการทำสมาธิย่อมเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารโดยตรง ซึ่งประโยชน์ดังกล่าวอาจจะสรุปเป็นรายด้านได้ ดังนี้

1. ผลของการทำสมาธิมีผลต่อตนเอง

1) ด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพจิตดีขึ้น คือ ทำจิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง เลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

2) ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง มีความองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ หยักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเองมีมนุษยสัมพันที่ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่น

3) ด้านชีวิตประจำวัน ช่วยให้คลายเคลียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมเป็นภูมิต้านทานโรงไปในตัว

4) ด้านศีลธรรมจรรยา เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลาย เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดีทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วยเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

2. ผลของการทำสมาธิมีผลต่อครอบครัว

1) ทำให้ครอบครัวมีความสงบสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็กทุกคน มีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

2) ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกในครอบครัวต่างก็ทำหน้าที่ของตน

โดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจหนักแน่น เมื่อปัญหาครองครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้ลุล่วงไปได้

3. ผลของการทำสมาธิมีผลต่อโรงเรียน

1) ทำให้โรงเรียนเกิดความสงบสุข เพราะทุกคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันในโรงเรียนมีระเบียบวินัย กฎระเบียบ ตระหนักรู้ มีสมาธิจดจ่อกับหน้าที่ที่รับผิดชอบย่อมอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

2) ทำให้บุคลากรในโรงเรียนมีความสามัคคีกลมเกลียวกัน เมื่อทุกคนมีการปฏิบัติสมาธิ มีจิตใจเห็นพร่องต้องกันด้วยแนวคิด สัมมาทิฏฐิ ที่ถูกต้อง ความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ความพร้อมเพรียงกันทางกาย วาจา และใจ พร้อมเพรียงช่วยกันทำกิจกรรมที่บังเกิดผลเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม พร้อมเพรียงกันทำงานในหน้าที่ของตน ใครมีหน้าที่อย่างไร ก็ทำอย่างนั้น ตั้งใจทำให้เต็มกำลังเต็มความสามารถของตน

3) ทำให้โรงเรียนเจริญก้าวหน้า สมาธิสามารถพัฒนาผู้บริหารการศึกษา บุคลากร นักเรียน เพื่อความเจริญงอกงามในทางความประพฤติและการปฏิบัติตน เพื่อให้อยู่ในแนวทางของศีลธรรมและวัฒนธรรม เป็นวิธีการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีกับโรงเรียน สถาบัน ให้เป็นที่เชื่อถือศรัทธา ยอมรับ และสร้างความรู้สึกที่ดีแก่โรงเรียน

4. ผลของการทำสมาธิมีผลต่อชุมชนและประเทศชาติ

1) ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคม เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอรัปชั่นล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ ไม่หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งยั่วยวนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้นส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

2) ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัยและเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ดีงามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักระเบียบวินัยรักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายบ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมักง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ เวลาละกำลังเจ้าหน้าที่ที่ต้องใช้ไปในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

3) ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็พร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และ พระมหามิตร ฐิตปญฺโญ, 2562 : 287-295)

ดังนั้น การฝึกสมาธิเพื่อสร้างสรรค์ผลงานผู้บริหารสถานศึกษาสามารถปฏิบัติสมาธิได้ในทุกที่ทุกเวลา แม้กระทั่งในสถานที่ทำงานก็ย่อมสามารถทำได้ หากมีความมุ่งมั่นที่จะทำสมาธิ ผู้บริหารสถานศึกษาที่ไม่มีสมาธิในการทำงานย่อมจะส่งผลเสียต่อชีวิตความก้าวหน้าและความสำเร็จในหน้าที่การงาน การทำงานที่ฉลาดจะต้องเป็นคนที่ทำงานแบบ Work Smart มากกว่า Work Hard คุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งของผู้ที่ทำงาน Work Smart จะต้องเป็นคนที่มีจิตไม่วอกแหวก จิตสงบเป็นสมาธิ รู้ตัวเองว่ากำลังทำหรือพูดอะไร มีการวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้าเสมอ รู้เทคนิคหรือวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์นำระบบงาน แนวคิด หรือเครื่องมือใหม่ มาประยุกต์ใช้ในการทำงานของตนเอง ผู้บริหารสถานศึกษาก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่นิยมทำงานดึก รู้จัดจัดสรรเวลาให้กับการทำงาน ชีวิตส่วนตัว และครอบครัว เป็นวิธีการสร้างสมดุลของชีวิตจากการทำงานที่มีสมาธิ

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา สมาธิกับผู้บริหารสถานศึกษา ทำให้ทราบถึงความสำคัญของสมาธิสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ที่ต้องนำหลักสมาธิมาฝึกหัดปฏิบัติ เพื่อเป็นการดึงใจกลับเข้ามาสู่ภายในอยู่กับเนื้อกับตัวของเรา ในอารมณ์ที่สบาย เป็นการไม่เอาใจซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในความคิดต่าง ๆ เป็นการดึงจิตใจกลับมาไว้อยู่กับตัวของเราให้มีอารมณ์เดียว ใจเดียว คือการทำความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียว เพื่อเป็นหลักใจในการบริหารงานนำมาพัฒนาตนเองให้มีความแนวแน่มุ่งมั่น ความสำรวม เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ต่อการทำงาน และเป็นการเอาสติปัญญามาตรวจสอบถึงการกระทำต่างๆ มีความมั่นใจในตัวเอง มีความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร มีสมรรถนะในการบริหารสื่อสาร ใช้สมาธิพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งที่กระทำอยู่ จะทำให้บรรยากาศในการทำงานมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การสื่อสารระหว่างบุคคลในกลุ่มก็จะเกิดประสิทธิผลและผลลัพธ์ใหม่ที่สร้างสรรค์ และผู้บริหารต้องมีสุขภาพจิตที่ดี บุคลิกภาพที่ดี เพราะผู้บริหารสถานศึกษาต้องสร้างความน่าเชื่อถือ เป็นผู้บริหารแบบมืออาชีพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานในสถานศึกษาให้ประสบความสำเร็จทั้งสิ้น

เอกสารอ้างอิง

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

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). ทำงานเป็นสุขด้วยสติสมาธิ. SOOK PUBLISHING สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

พรทัต โพธินาม (2562). การพัฒนาโปรแกรมการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

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

ปราชญา กล้าผจญ. (2548). นักบริหารการศึกษามืออาชีพ. *วารสารวงการครู,* 42-45.