

หลักสูตรและแผนการสอน

เรื่อง

การพัฒนาสติเพื่อสุขภาพ

(Mindfulness Development for Health)

โดย

กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

พฤศจิกายน 2557

คำนำ

เรื่องของการพัฒนาสติและสมาธิ เป็นเรื่องที่คนไทยคุ้นชินกันมานาน เพราะได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษมาเป็นเวลานับพันปีแล้ว แต่กระนั้นก็ตาม ยังไม่ได้มีการเชื่อมโยงเรื่องของสติและสมาธิกับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค อย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม ในขณะที่ประเทศตะวันตกที่เพิ่งจะให้ความสนใจกับเรื่องสติและสมาธิอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 35 ปีที่แล้ว ได้ทำการพัฒนาต่อยอดเป็นหลักสูตรการอบรมที่ชัดเจน ใช้เทคนิคที่ไม่ซับซ้อน และมีการวิจัยให้เห็นถึงประสิทธิผลของการฝึกสติและสมาธิด้วย

ในปี พ.ศ. 2522 Jon Kabat-Zinn ได้ก่อตั้งคลินิกลดความเครียด (Stress Reduction Clinic) ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ และได้พัฒนาโปรแกรมการลดความเครียดโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) ขึ้น ซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย และได้รับการต่อยอดเป็นหลักสูตรต่าง ๆ อีก เช่น Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT, Mindfulness-Based Relapse Prevention - MBRP, Mindful Eating Class, Mindful Self-Compassion เป็นต้น กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต จึงได้เชิญ Dr. Steven Hickman ผู้ร่วมงานของ Jon Kabat-Zinn มาเป็นวิทยากรอบรมให้กับทีมสหวิชาชีพของกรมสุขภาพจิต เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2556 หลังจากนั้น นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ได้พัฒนาหลักสูตรสติบำบัด (Mindfulness-Based Therapy and Counseling - MBTC) ขึ้น โดยผสมผสานแนวคิดจากหลักสูตรของ Jon Kabat-Zinn และการพัฒนาความสุขในองค์กรที่มีอยู่เดิม และได้จัดอบรมให้แก่บุคลากรสหวิชาชีพของกรมสุขภาพจิตเพื่อนำสติและสมาธิ ไปใช้ในการบำบัดผู้ป่วยที่มีปัญหาความเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า

อนึ่ง การให้บริการบำบัดรักษาภายในโรงพยาบาล/สถาบันจิตเวชของกรมสุขภาพจิตเท่านั้น ยังไม่พอเพียง ยังมีประชาชนจำนวนมากที่มีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ แต่ยังไม่ถึงกับเจ็บป่วยรุนแรง หรือป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อซึ่งได้รับการรักษาจากแพทย์จนควบคุมอาการได้แล้ว ต้องการจะใช้ประโยชน์จากการพัฒนาสติและสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพด้วย กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต จึงได้พัฒนาหลักสูตรและแผนการสอน เรื่องการพัฒนาสติเพื่อสุขภาพ (Mindfulness Development for Health) ขึ้น ซึ่งเป็นหลักสูตร 8 สัปดาห์ เช่นเดียวกับหลักสูตรสติบำบัด แต่ได้ปรับเนื้อหาและกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มประชาชนทั่วไป เพื่อให้ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตชุมชนของโรงพยาบาล/สถาบันจิตเวช ศูนย์สุขภาพจิต และนักวิชาการของกรมสุขภาพจิต ได้นำไปใช้ในการอบรมการพัฒนาสติและสมาธิแก่ประชาชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จนเป็นผลให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเกิดการพัฒนาสมอง เกิดแง่มุมมองใหม่ต่อชีวิต มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้นต่อไป

อินทิรา ปัทมินทร

กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

พฤศจิกายน 2557

บทนำ

หลักสูตรและแผนการสอน เรื่อง การพัฒนาสติเพื่อสุขภาพ (Mindfulness Development for Health) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตชุมชนของโรงพยาบาล/สถาบัน ศูนย์สุขภาพจิต และนักวิชาการของกรมสุขภาพจิต ได้นำไปใช้ในการอบรมบุคคลทั่วไปที่มีปัญหาสุขภาพเล็กน้อย เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ คิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิในการทำงานหรือการเรียน หลงลืมง่าย น้ำหนักเกิน รวมทั้งผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อที่ได้รับการรักษาจากแพทย์จนควบคุมอาการได้แล้ว เป็นต้น ให้สามารถพัฒนาสติและสมาธิได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่เดิม ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตให้ดีขึ้น เพิ่มศักยภาพในการคิดและการแก้ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสงบสุขมากขึ้น

หลักสูตรนี้ เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยสูงอายุ เป็นการอบรมแบบกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 20 – 30 คน เพื่อให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างมีคุณภาพ และสามารถร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้อย่างทั่วถึง หลักสูตรนี้ประกอบด้วยแผนการสอน 8 แผน ใช้ระยะเวลาการอบรม 8 สัปดาห์ ๆ ละครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ต้องเว้นระยะเวลาการอบรม 1 สัปดาห์ ก็เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีเวลาเพียงพอที่จะฝึกปฏิบัติเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปเป็นประจำทุกวันจนเชี่ยวชาญ และพร้อมที่จะรับการฝึกเทคนิคใหม่ในสัปดาห์ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ ในครั้งแรกจะเป็นการปฐมนิเทศให้ทราบถึงหลักสูตรโดยรวม มีการทำแบบประเมินก่อนการอบรม การฝึกปฏิบัติและการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาสติ และการให้การบ้านเพื่อไปฝึกปฏิบัติต่ออีก 7 วัน ส่วนในครั้งที่ 2 – 7 จะเป็นการทบทวนการบ้านตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา การฝึกปฏิบัติและการทำกิจกรรมใหม่ และจบด้วยการให้การบ้านเพื่อไปฝึกต่อบ้าน โดยในครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย จะมีการทำแบบประเมินหลังจบหลักสูตร และมีการมอบหมายการบ้านเป็นเวลา 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือนตามลำดับ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปฝึกปฏิบัติต่อจนเกิดเป็นความเคยชิน และเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน และยังเป็นติดตามประสิทธิผลของหลักสูตรนี้ด้วย อนึ่ง การพบกันระหว่างผู้สอนกับผู้เข้าอบรมหลังเสร็จสิ้นการอบรมไปแล้ว 1, 3, 6 และ 12 เดือน จะมีการเพิ่มเติมเทคนิคใหม่ ๆ ให้กับผู้เข้าอบรมด้วย

ผู้สอนหลักสูตรนี้ นอกจากจะต้องศึกษาหลักสูตรให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว จำเป็นจะต้องฝึกการพัฒนาสติ สมาธิ และเทคนิคต่าง ๆ เป็นประจำทุกวันจนเชี่ยวชาญด้วย เพื่อที่จะได้มีประสบการณ์ตรงสามารถถ่ายทอดแก่ผู้เข้าอบรมได้อย่างเป็นธรรมชาติและน่าเชื่อถือ สามารถให้คำปรึกษาและช่วยแก้ไขปัญหาในการฝึกแก่ผู้เข้าอบรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เนื่องจากมีประสบการณ์มาก่อน สำหรับประโยชน์ที่ผู้สอนและผู้เข้าอบรมจะได้รับ คือ สุขภาพที่ดี ความสงบสุขของจิตใจ มุมมองใหม่ทางบวกในการดำเนินชีวิต ศักยภาพในการคิด และความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ นั่นเอง

.....

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ข
หลักสูตรการพัฒนาศติเพื่อสุขภาพ	1
แผนการสอนครั้งที่ 1 เรื่อง การฝึกสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน	6
แผนการสอนครั้งที่ 2 เรื่อง การฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ	19
แผนการสอนครั้งที่ 3 เรื่อง การฝึกสติกับการรับรู้และการปล่อยวางความรู้สึกทางกาย	27
แผนการสอนครั้งที่ 4 เรื่อง การเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น และการให้อภัย	33
แผนการสอนครั้งที่ 5 เรื่อง การจัดการความเครียด	40
แผนการสอนครั้งที่ 6 เรื่อง การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข	47
แผนการสอนครั้งที่ 7 เรื่อง การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้สดใสกว่าเก่า	54
แผนการสอนครั้งที่ 8 เรื่อง การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพดี	63
แผนการสอนครั้งที่ 9 เรื่อง การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 1 เดือน	72
แผนการสอนครั้งที่ 10 เรื่อง การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 3 เดือน	81
แผนการสอนครั้งที่ 11 เรื่อง การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 6 เดือน	88
แผนการสอนครั้งที่ 12 เรื่อง การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 12 เดือน	95
เอกสารอ้างอิง	101

.....

หลักสูตรการอบรม เรื่อง การพัฒนาสติเพื่อสุขภาพ

หลักสูตรนี้ประกอบด้วยแผนการสอนหลัก 8 แผนการสอน และแผนการสอนเพื่อทบทวน ภายหลังจากสิ้นสุดการอบรมไปแล้ว 4 แผนการสอน คือหลังเสร็จสิ้นการอบรมไปแล้ว 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน โดยมีรายละเอียดหลักสูตร ดังนี้

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อเนื้อหาและกิจกรรม
1	การฝึกสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน	<ul style="list-style-type: none"> ● แนะนำตัววิทยากรและผู้เข้ารับการอบรม ● ปฐมนิเทศ: วัตถุประสงค์ ประโยชน์ กระบวนการอบรม ● ทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ก่อนการอบรม ● ทบทวนประสบการณ์ที่ไม่มีสติที่ผ่านมา ● สติ: ความหมาย การไม่มีสติ ผลเสียของการไม่มีสติ และผลดีของการมีสติ ● ฝึกการมีสติรับรู้สิ่งแวดล้อมด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ● ฝึกการเดินอย่างมีสติ ● ฝึกการกินอย่างมีสติ ● แนะนำการใช้ระฆังสติหรือสัญญาณเตือนให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ● ให้การบ้าน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกกินอย่างมีสติ วันละ 1 มื้อ ○ ฝึกทำงานบ้านอย่างมีสติวันละ 1 อย่าง ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายครั้งต่อไป
2	การฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ	<ul style="list-style-type: none"> ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การกินอย่างมีสติ การทำงานบ้านอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● สมาธิ: ความหมาย และผลดีของการฝึกสมาธิ ● ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ● ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ ● ให้การบ้าน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละครั้ง ๆ ละ 5 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกทำกิจวัตรส่วนตัวอย่างมีสติวันละ 1 อย่าง ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อเนื้อหาและกิจกรรม
3	การฝึกสติกับการรับรู้และการปล่อยวาง ความรู้สึกทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การกินอย่างมีสติ การทำกิจวัตรส่วนตัวอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● ฝึกการรับรู้ความรู้สึกทางกาย (Body Scan) และการปล่อยวาง ● ให้การบ้าน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายครั้งต่อไป
4	การเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น และการให้อภัย	<ul style="list-style-type: none"> ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● แผ่เมตตา: ความหมาย วัตถุประสงค์ กระบวนการ และผลดี ● ฝึกแผ่เมตตา ● ให้การบ้าน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 15 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายครั้งต่อไป
5	การจัดการความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การฝึกการแผ่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● ความเครียด: ความหมาย สาเหตุ อาการ และวิธีจัดการ ● ฝึกการรับรู้ลมหายใจกับภาวนาคลายกล้ามเนื้อ ● ให้การบ้าน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อเนื้อหาและกิจกรรม
6	การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข	<ul style="list-style-type: none"> ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การฝึกแผ่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข ● กิจกรรมการจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข ● ให้การบ้าน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 25 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายครั้งต่อไป
7	การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้สดใสกว่าเก่า	<ul style="list-style-type: none"> ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การฝึกการแผ่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● กิจกรรมการจัดทำรายการกิจวัตรประจำวัน ● การปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด ● กิจกรรมการปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด ● ให้การบ้าน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายครั้งต่อไป
8	การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> ● ทบทวนการบ้านและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การแผ่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสุขภาพดี ● กิจกรรมการทำตารางกิจกรรมที่ให้ความสุขทุกวัน ● ให้การบ้าน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อเนื้อหาและกิจกรรม
		<ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● ทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม ● กิจกรรมสานสัมพันธ์ ● นัดหมายการพบกันใน 1 เดือนข้างหน้า
9	การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 1 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● กล่าวต้อนรับและทักทายซึ่งกันและกัน ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การฝึกการแผ่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● ทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม ● กิจกรรมการฝึกสติขณะเคลื่อนไหวด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ ● ให้การบ้านสำหรับ 2 เดือนต่อไป: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายการพบกันในอีก 2 เดือนข้างหน้า
10	การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 3 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● กล่าวต้อนรับและทักทายซึ่งกันและกัน ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การฝึกการแผ่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● ทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม ● กิจกรรมการรับรู้ลมหายใจและสัมผัสที่นิ้วมือ ● ให้การบ้านสำหรับ 3 เดือนต่อไป: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายการพบกันในอีก 3 เดือนข้างหน้า
11	การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● กล่าวต้อนรับและทักทายซึ่งกันและกัน ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การฝึกการแผ่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลม

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อเนื้อหาและกิจกรรม
		<p>หายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม ● การฝึกสมาธิ 3 นาที ● การให้การบ้านสำหรับ 6 เดือนต่อไป: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● นัดหมายการพบกันในอีก 6 เดือนข้างหน้า
12	การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 12 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● กล่าวต้อนรับและทักทายซึ่งกันและกัน ● ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์: การฝึกสมาธิ การฝึก Body Scan การฝึกการแผ่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● ทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้ารับการอบรม ● กิจกรรมการกำก้อนน้ำแข็ง การรับรู้ความรู้สึกและปล่อยวาง ● ให้การบ้านสำหรับการปฏิบัติจนเป็นกิจวัตรประจำวัน: <ul style="list-style-type: none"> ○ ฝึกสมาธิ ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ○ ฝึก Body Scan ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ○ ฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ ○ ฝึกมีสติอยู่กับปัจจุบันทุกครั้งเมื่อได้ยินระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ● กินเลี้ยงร่วมกันอย่างมีสติ และปิดการอบรม

แผนการสอนครั้งที่ 1

การฝึกสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และกระบวนการของหลักสูตรการพัฒนาศติเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อให้ทราบข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าอบรมก่อนเริ่มการอบรม เพื่อประโยชน์ในการประเมินผลความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังสิ้นสุดการอบรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการมีสติ การไม่มีสติ ผลเสียของการไม่มีสติ และผลดีของการมีสติ
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกปฏิบัติการพัฒนาศติด้วยวิธีการต่าง ๆ
5. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำวิธีการพัฒนาศติแบบต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. หลักสูตร เรื่อง การพัฒนาศติเพื่อสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลทั่วไปที่มีปัญหาสุขภาพเล็กน้อย เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ คิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิในการทำงานหรือการเรียน หลงลืมง่าย น้ำหนักเกิน รวมทั้งผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อที่ได้รับการรักษาจากแพทย์จนควบคุมอาการได้แล้ว เป็นต้น ได้เรียนรู้เทคนิคการพัฒนาศติและสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิต เพิ่มศักยภาพในการคิดและการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น หลักสูตรนี้ประกอบด้วยแผนการสอน 8 แผน ใช้ระยะเวลาการอบรม 8 สัปดาห์ ๆ ละครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง

2. ก่อนเริ่มการอบรมจะมีการสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรม เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปเปรียบเทียบกับผลที่เกิดขึ้นหลังจบการอบรม 8 ครั้ง และหลังสิ้นสุดการอบรมแล้ว 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน ตามลำดับ

3. สติหมายถึงการรู้ตัว ณ เวลาปัจจุบัน ถ้าคนเราไม่มีสติ ก็จะพลั้งเผลอง่าย ทั้งความคิด คำพูด และการกระทำ ซึ่งอาจส่งผลเสียตามมาทั้งในระดับเล็กน้อย จนถึงรุนแรง และการไม่มีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้เป็นทุกข์กับอดีตและวิตกกังวลกับอนาคตมาก จนละเลยการใช้เวลาในปัจจุบันให้เป็นประโยชน์ การจะมีสติอยู่กับปัจจุบันได้ จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ช่วยลดความเครียด ช่วยให้เกิดปัญหาได้ดี และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น

4. การพัฒนาศติมีหลายวิธี ในแผนการสอนที่ 1 จะนำเสนอ 4 วิธี คือ การรับรู้สิ่งแวดล้อมด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า การเดินอย่างมีสติ การกินอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติหรือสัญญาณเตือนเพื่อให้มีสติ

อยู่กับปัจจุบันให้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดวัน ซึ่งวิธีการดังกล่าวจำเป็นต้องฝึกทุกวัน เป็นประจำสม่ำเสมอ จึงต้องนำกลับไปฝึกเป็นการบ้านต่อไปด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. บทปฐมนิเทศสำหรับวิทยากรเพื่อชี้แจงแก่กลุ่มผู้เข้าอบรม
2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
3. เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง สายวัดรอบเอว เครื่องคิดเลข
4. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การทบทวนประสบการณ์เมื่อไม่มีสติ และผลที่ตามมา
5. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง ความรู้เรื่องสติ และการฝึกการพัฒนาสติ ได้แก่ การรับรู้

สิ่งแวดล้อมด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 การเดินอย่างมีสติ และการกินอย่างมีสติ

6. ถั่วลิสงต้ม สำหรับผู้เข้าอบรมคนละ 5 ฝัก
7. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การติดตั้งระฆังสติ หรือการกำหนดสัญญาณเตือนอื่น ๆ
8. ใบการบ้าน ครั้งที่ 1

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
5 นาที	1. วิทยากรแนะนำตัว กล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมแนะนำตัว		
5 นาที	2. วิทยากรปฐมนิเทศผู้เข้ารับการอบรม	บทปฐมนิเทศ	
5 นาที	3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมตอบแบบสอบถาม	แบบสอบถาม	
8 นาที	4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทบทวนประสบการณ์ที่ไม่มีสติในอดีต และผลที่เกิดขึ้น	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	5. วิทยากรสุ่มถาม และบรรยายสรุปเรื่องสติ	เอกสารสำหรับวิทยากร	
15 นาที	6. วิทยากรนำการฝึกปฏิบัติ เรื่อง <ul style="list-style-type: none"> ● การรับรู้สิ่งแวดล้อมด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้าอย่างมีสติ ● การเดินอย่างมีสติ ● การกินอย่างมีสติ 	เอกสารสำหรับวิทยากร ถั่วลิสงต้ม	
5 นาที	7. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่ ตอบข้อซักถาม สรุปจบ		
5 นาที	8. วิทยากรแนะนำการใช้ระฆังสติหรือกำหนดสัญญาณเตือนให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	9. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำผลมารายงานในการพบกันครั้งต่อไป	ใบการบ้านครั้งที่ 1	
2 นาที	10. วิทยากรนัดหมายการพบกันในสัปดาห์ต่อไป		

บทปฐมนิเทศ

สวัสดีค่ะ

ยินดีต้อนรับทุกคนเข้าสู่การอบรม เรื่อง การพัฒนาสติเพื่อสุขภาพในวันนี้

การอบรมนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลทั่วไปที่มีปัญหาสุขภาพเล็กน้อย เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ คิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิในการทำงานหรือการเรียน หลงลืมง่าย น้ำหนักเกิน รวมทั้งผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ ที่ได้รับการรักษาจากแพทย์จนควบคุมอาการได้แล้ว เป็นต้น ได้เรียนรู้เทคนิคการพัฒนาสติและสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิต เพิ่มศักยภาพในการคิดและการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

ทั้งนี้ เราจะพบกัน 8 สัปดาห์ ๆ ละครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง และหลังจากสิ้นสุดการอบรม 8 ครั้งแล้ว เรายังจะพบกันอีกทุก 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน เพื่อติดตามผลการนำเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อฟื้นฟูความรู้ เพิ่มเติมเทคนิคใหม่ ๆ และเพื่อถามตอบปัญหาและให้ความช่วยเหลือในกรณีต่าง ๆ

เมื่อจบการทำกลุ่มแต่ละครั้ง ดิฉันจะมอบหมายการบ้านให้ทุกคนนำไปฝึกต่อที่บ้าน เพราะเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้ฝึกในช่วงเวลาของการอบรมยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดความชำนาญได้ จึงจำเป็นต้องไปฝึกต่อที่บ้านเป็นประจำทุกวัน เพื่อจะได้เกิดความเชี่ยวชาญ และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนรู้เทคนิคใหม่ที่จะเรียนในสัปดาห์ต่อไป ขอให้ทุกคนพยายามฝึกปฏิบัติให้มากที่สุดและทำแบบประเมินให้ครบ เพื่อที่จะได้เห็นความก้าวหน้าของตัวเอง และเห็นถึงผลดีของการฝึกอย่างชัดเจนมากขึ้น

การอบรมตั้งแต่ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป จะเริ่มจากการทบทวนการบ้านหรือความรู้เก่าที่เรียนรู้ไปในครั้งที่แล้ว และเริ่มการเรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ เพิ่มเติม ดังนั้น จึงขอให้ทุกคนเข้ากลุ่มให้ครบทุกครั้ง มิเช่นนั้น จะไม่สามารถตามกลุ่มเพื่อนได้ทัน และการฝึกก็จะไม่ก้าวหน้า ทำให้การอบรมไม่ได้ผลดี

ในการเข้ากลุ่มทุกครั้ง ถ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องที่กำลังเรียนหรือกำลังฝึก ให้สอบถามได้ทันที แต่ถ้าต้องการปรึกษาปัญหาอื่น ๆ ที่ไม่สบายใจ ให้ติดต่อดิฉันล่วงหน้า เพื่อที่จะนัดหมายพูดคุยกันในเวลา ก่อนหรือหลังการอบรม แล้วแต่ความเหมาะสม หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้คือ..... หรือจะติดต่อในกลุ่มไลน์ที่เราจะตั้งร่วมกันก็ได้ คือ “สติเพื่อสุขภาพ” ค่ะ

มาถึงตอนนี้แล้ว มีใครมีคำถามไหมคะ ถ้าไม่มี ดิฉันขอแจกแบบสอบถามเลยนะคะ ข้อไหนมีข้อมูลก็ขอให้ตอบให้ครบ ข้อไหนไม่มีข้อมูลก็เว้นว่างไว้ก่อน แล้วค่อยมาเติมทีหลังก็ได้ค่ะ ข้อมูลที่ได้จะเป็นผลดีในการประเมินความก้าวหน้าในการฝึกปฏิบัติของทุกคนต่อไป

ขอบคุณค่ะ

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

โปรดกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านให้ครบทุกช่อง เพื่อประโยชน์ในการประเมินผลการอบรมต่อไป

- ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..... นามสกุล.....
- อายุ.....ปี.....เดือน
- เพศ ชาย หญิง
- ระดับการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปวช./ปวส.
ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
- สถานภาพสมรส โสด คู่ หม้าย, หย่า, แยก
- ท่านเคยฝึกสมาธิ/วิปัสสนา/สติ มาก่อนหรือไม่ ไม่เคย เคย
ถ้าเคย
ใน 1 สัปดาห์ ท่านฝึกกี่วัน 1 วัน 2-3 วัน 4-5 วัน ทุกวัน
ท่านฝึกครั้งละกี่นาที 10 – 20 นาที 21 – 30 นาที 31 – 45 นาที
 46 – 60 นาที มากกว่า 1 ชั่วโมงขึ้นไป
- ท่านมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร BMI = รอบเอว =เซนติเมตร
- ท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่ ไม่มี มี
ถ้ามี ท่านมีปัญหาสุขภาพอะไร
 ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย คิดมาก
 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โปรดระบุ.....
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....
- ข้อมูลเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อของท่าน (ตอบเท่าที่ทราบ)
ค่าความดันโลหิต
ค่าน้ำตาลในเลือด
ค่าโคเลสเตอรอลในเลือด
ค่าอื่น ๆ (โปรดระบุ)
- ขณะนี้ท่านรับการรักษาด้วยยาหรือไม่ ไม่ใช่ ใช่
ถ้าใช่ ท่านรับประทานยารักษาโรคใด โปรดระบุ.....
.....

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การทบทวนประสบการณ์เมื่อไม่มีสติ และผลที่ตามมา

วิทยากรยกตัวอย่างประสบการณ์เมื่อไม่มีสติ และผลที่ตามมา ที่พบเห็นได้บ่อยในชีวิตประจำวัน
ได้แก่

- อ่านหนังสือที่ขี้เบื่อไม่เข้าใจ ต้องอ่านซ้ำสองสามรอบ ทำให้เสียเวลาโดยใช่เหตุ
- เดินไม่ดูทาง ทำให้สะดุด หกล้ม ช้อเท้าแพลง
- ขับรถแล้วเผลอก้มลงเก็บของ ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เฉี่ยวชนกับรถคันอื่น หรือชนคน
- รับประทานอาหารโดยไม่ดูว่ามีอะไรบ้าง จนบางทีเผลอกินกรวด เศษวัสดุ ตัวแมลง ฯลฯ โดยไม่ตั้งใจ
- ออกจากบ้านโดยไม่แน่ใจว่าล็อคประตูบ้านหรือยัง ทำให้ต้องเสียเวลาย้อนกลับไปดูอีกครั้ง
- ลืมว่าวางของใช้ส่วนตัว เช่น แว่นตา กุญแจรถ กระเป๋าสตางค์ ไม้ที่ไหน ทำให้ต้องเสียเวลาหา หรือโทษคนใกล้คิดว่าเอาไป ทำให้เสียสัมพันธภาพต่อกัน
- ใส่ถุงเท้าสลับข้างกัน ทำให้อายเพื่อน
- ใจลอย ขณะประชุม ไม่ได้ยินคำถามของหัวหน้า ทำให้เสียภาพลักษณ์ในที่ประชุม เป็นต้น

วิทยากร ให้ผู้เข้าอบรมทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ดังนี้

- เคยมีประสบการณ์ที่ไม่มีสติหรือไม่
- เคยมีประสบการณ์ที่ไม่มีสติ เป็นบ่อยแค่ไหน
- ขออาสาสมัคร 2 – 3 คน เล่าประสบการณ์ที่ไม่มีสติ แล้วทำให้เกิดผลเสียร้ายแรง
ตามมา คนละ 1 เรื่อง

วิทยากรสรุปและให้ความรู้ตามเอกสาร เรื่อง สติ และการฝึกการพัฒนาสติ

.....

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง สติ และการฝึกการพัฒนาสติ

บ่อยครั้งที่คนเรามักเผลอทำอะไรอย่าง “ไม่มีสติ” หรือ “เผลอ” ซึ่งจะส่งผลเสียตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงร้ายแรง เช่น พิมพ์งานผิดพลาดตกหล่นจนถูกหัวหน้าตำหนิ เผลอกินตามใจปากจนน้ำหนักเกิน ของหายเป็นประจำเพราะวางไม่ถูกที่ เดินไม่ระวังทำให้สะดุดหกล้ม ลืมปิดแก๊สในครัวจนไฟไหม้หม้อหรือกระทะ ชับรถโดยไม่ระวังจนเกิดอุบัติเหตุถึงพิการหรือเสียชีวิต เป็นต้น

ส่วนการมีสตินั้น หมายถึง ความรู้ตัว หรือมีความตั้งใจอยู่กับความรู้สึก ความคิด การพูด และการกระทำ ในช่วงขณะปัจจุบัน โดยไม่หมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต ไม่หลงลืม ไม่เลินเล่อพลั้งเผลอ ไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิด พูด และทำอย่างหุนหันพลันแล่น หรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ

คนเราควรมีสติอยู่เสมอ ซึ่งการจะมีสติอยู่กับปัจจุบันได้นั้นจะต้องได้รับการฝึกฝนจนเป็นนิสัย เมื่อฝึกได้แล้ว บุคคลนั้นจะมีสภาวะจิตที่สูงขึ้นกว่าคนทั่วไป โดยคนทั่วไปจะมีสภาวะของจิตแค่การหลับและการตื่นเท่านั้น แต่*คนที่มีความสติ แม้ร่างกายจะยังตื่นอยู่ ไม่ได้หลับ แต่จิตใจจะสงบ ผ่อนคลาย มีความสุข* ซึ่งสภาวะนี้จะมีคลื่นสมองที่พิเศษแตกต่างจากช่วงเวลาตื่น หลับ และฝัน อย่างเห็นได้ชัดด้วย

คนที่ได้รับการพัฒนาสติแล้ว จะสามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ ช่วยบรรเทาโรคทางกายและโรคทางจิต และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อสามารถนำ “สติ” มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการเรียน การทำงาน ในชีวิตครอบครัว และในการสร้างสัมพันธภาพในสังคมแล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาล ต่อไป

.....

วิธีการฝึกการพัฒนาสติ

การฝึกการพัฒนาสติในวันนี้ จะมีการฝึก 3 วิธี คือ

1. การมีสติรับรู้สิ่งแวดลอมด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5

- วิทยากรขอให้ผู้เข้าอบรมนั่งในท่าที่สบาย แล้วให้ทำตามที่วิทยากรบอก ดังนี้
- **มอง** ไปรอบ ๆ ห้อง แล้วช่วยกันบอกว่าเห็นอะไรบ้าง (เช่น แจกันดอกไม้ รูปภาพ ฝ้าม่าน โคมไฟ พรหมปูพื้น เป็นต้น)
- จากนั้น ให้เลือกมองสิ่งที่ชอบที่สุด แล้วพิจารณารายละเอียดให้มากที่สุด
- หลับตา ตั้งใจฟังเสียงต่าง ๆ แล้วให้ช่วยกันบอกว่า**ได้ยิน**เสียงอะไรบ้าง (เช่น เสียงแอร์ เสียงหายใจ เสียงวิทยากร เสียงนกกร้อง เสียงเปิดปิดประตู เป็นต้น)
- จากนั้น ให้เลือกฟังเสียงที่ชอบที่สุด
- ต่อมา ให้บอกว่า**ได้กลิ่น**อะไรบ้าง (เช่น กลิ่นน้ำหอม กลิ่นดอกไม้ กลิ่นอับ กลิ่นอาหาร เป็นต้น)
- ตั้งใจอยู่กับกลิ่นที่ชอบที่สุด
- จากนั้น สังเกต**สัมผัส**ของร่างกายกับเสื้อผ้า สัมผัสของลำตัวและขาที่เก้าอี้ สัมผัสที่เท้ากับพื้น สัมผัสอุณหภูมิในห้อง แล้วบอกว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง (เช่น ร้อน หนาว คัน แห้ง นิม กระด้าง เป็นต้น)
- ให้จรดจ่ออยู่กับสัมผัสที่ชอบที่สุด
- สังเกต **รสชาติ**ในปาก (เช่น หวาน เค็ม เปรี้ยว เป็นต้น)
- อยู่กับรสชาตินั้นสักครู่
- **วิทยากรสรุปว่า** การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำได้โดยฝึกสังเกตสิ่งแวดลอมรอบ ๆ ตัวตามความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้ใจสงบ หยุดคิดถึงอดีตและกังวลกับอนาคต หรือความคิด ฟุ้งซ่านต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์

2. การเดินอย่างมีสติ

- วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมลุกขึ้นยืน หาพื้นที่ที่พอจะเดินไปข้างหน้าได้ประมาณ 10 ก้าว หรือจะเดินเป็นวงกลมก็ได้ และให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติตาม ดังนี้
- ยืนตรง แยกขาห่างจากกันเล็กน้อย หน้ามองตรงไปข้างหน้า
- สังเกตสัมผัสที่เท้ากับพื้นว่ารู้สึกอย่างไร

- สังเกตลมหายใจเข้าออกที่จมูกตามธรรมชาติ
- ก้าวเดินไปข้างหน้า แกว่งแขนตามปกติ เมื่อก้าวเท้าขวาให้หายใจเข้า ก้าวเท้าซ้ายให้หายใจออก เดินไปข้างหน้าสัก 10 ก้าว แล้วเดินกลับ 10 ก้าว
- เมื่อครบ 3 รอบแล้ว ให้หยุดอยู่กับที่
- เริ่มต้นใหม่ คราวนี้ให้หายใจให้ช้าลง โดยก้าวเท้าขวาตามด้วยเท้าซ้ายแล้วหายใจเข้า ก้าวเท้าขวาตามด้วยเท้าซ้ายแล้วหายใจออก
- เดินไปแล้วเดินกลับสัก 3 รอบ แล้วหยุดอยู่กับที่
- เริ่มต้นใหม่ หายใจให้ช้าลงอีก โดยก้าว 3 ก้าว หายใจเข้า ก้าว 3 ก้าว หายใจออก
- เดินไปแล้วเดินกลับสัก 3 รอบ แล้วหยุดอยู่กับที่
- เริ่มต้นใหม่ โดยให้อิสระในการเดิน จะก้าวเท้าที่ก้าวต่อลมหายใจเข้าออกก็ได้ตามสบาย
- เดินไปเดินกลับสัก 3 รอบ แล้วกลับมา นั่งที่เดิม
- **วิทยากรให้ทุกคนแลกเปลี่ยนความรู้สึก**ที่เกิดขึ้นขณะเดินไปพร้อมการหายใจเข้าออก และเปรียบเทียบระหว่างช่วงที่เดินช้าและเดินเร็ว
- **วิทยากรสรุปว่า** ขณะเดินอย่างมีสติ เราจะจดจ่ออยู่กับการก้าวขาและลมหายใจ ทำให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านถึงอดีตแล้วอนาคต ทำให้จิตสงบ และมีความระมัดระวัง ทำให้ไม่เกิดอุบัติเหตุในการเดินที่เกิดจากความพลั้งเผลอด้วย

3. การกินอย่างมีสติ

- วิทยากรแจกกล้วยลิสงต้มให้ผู้เข้าอบรมคนละ 5 ฝัก แล้วบอกให้ผู้เข้าอบรมทำตาม ดังนี้
- **มอง**และสังเกตรูปร่างและสี ของฝักกล้วยลิสงที่ละฝัก แล้วเปรียบเทียบว่าแต่ละฝักเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- หลับตา แล้วใช้มือ**สัมผัส**ผิวเปลือกกล้วย ให้สังเกตแล้วบอกว่าเปลือกกล้วยให้ความรู้สึกอะไรบ้าง
- ยกฝักกล้วยขึ้นมาใกล้จมูก **ดมกลิ่น** แล้วบอกว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง
- ยกฝักกล้วยไปไว้ใกล้ ๆ หู ลองเขย่าดู แล้วบอกว่า**ได้ยิน**เสียงอะไรบ้าง
- มองฝักกล้วยลิสงอีกครั้ง แล้วทายว่าข้างในมีกี่เมล็ด
- แกะเปลือกกล้วยออก สังเกตภายในฝักกล้วยว่าสีอะไร ลักษณะภายในต่างจากภายนอกอย่างไร มีกี่เมล็ด แต่ละเมล็ดรูปร่างอย่างไร
- หยิบกล้วยใส่ปาก 1 เมล็ด ยังไม่เคี้ยว ใช้ลิ้นสัมผัสผิวของเมล็ดกล้วย และบอกว่ามีความรู้สึกอย่างไร

- กัดเมล็ดถั่วเป็น 2 ส่วน ยังไม่เคี้ยว สังเกตลักษณะของเมล็ดถั่วที่แตกออก และรสชาติที่เกิดขึ้น
- เคี้ยวเมล็ดถั่วอย่างช้า ๆ จนละเอียด สังเกตรสชาติขณะเคี้ยว
- ค่อย ๆ กลืนเมล็ดถั่วที่เคี้ยวละเอียดแล้วลงคอ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณลำคอ
- หยิบถั่วเมล็ดใหม่ใส่ปาก ทำซ้ำตั้งแต่กัด เคี้ยว และสังเกตความรู้สึก จนครบ 5 ฝัก
- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์** แปลกใหม่ที่เกิดจากการกินถั่วในครั้งนี้
- **วิทยากรสรุปว่า** การกินอย่างมีสติ จะทำให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ ต่อการกินอาหาร และแนะนำให้ใช้ **ประสาทสัมผัสทั้ง 5** ในการกิน เพื่อตอบสนองความต้องการทางสายตา กลิ่น เสียง สัมผัส และรสชาติ ก่อนกินให้สังเกตอาหารในจานว่าประกอบด้วยอะไรบ้าง มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ เป็นอาหารที่แพทย์สั่งห้ามหรือไม่ ให้คิดถึงที่มาของอาหาร และ **ขอบคุณคนที่เกี่ยวข้อง** (เช่น แม่ครัว คนเสิร์ฟ ชาวนา คนปลูกผัก คนเลี้ยงหมู คนขับรถขนส่งสินค้า เป็นต้น) เวลาตักอาหารใส่ปากให้ตักคำเล็กๆ ใส่ใจกับรสชาติของอาหารแต่ละคำ **เคี้ยวอย่างช้า ๆ** ให้ละเอียด ประมาณ 30 – 50 ครั้งต่อ 1 คำ ก่อนกลืน เวลากินไม่ควรทำอย่างอื่นไปด้วย เพราะจะทำให้ไม่มีสติในการกิน การกินอย่างมีสติจะช่วยให้กินมากจนเกินความต้องการของร่างกาย **กินเมื่อหิวจริง ๆ และรู้จักหยุดเมื่อใกล้อิ่ม** จะเป็นการช่วยลดน้ำหนักไปด้วยในตัว

.....

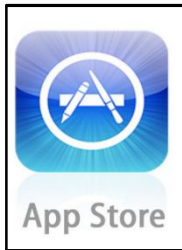
เอกสารสำหรับวิทยากร

การติดตั้งระฆังสติ และกำหนดสัญญาณเตือนอื่น ๆ

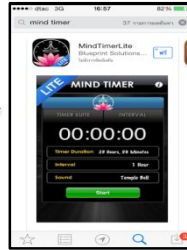
1. ระบบปฏิบัติการ IOS

ชื่อ Applications: Mind Timer

ขั้นตอนการติดตั้ง > เข้าไปที่ App Store > ค้นหาคำว่า Mind Timer > ติดตั้ง Mind Timer > ตั้งเวลาเสียงระฆัง



ขั้นตอนที่ 1



ขั้นตอนที่ 2



ขั้นตอนที่ 3



ขั้นตอนที่ 4

2. ระบบปฏิบัติการ Android

ชื่อ Applications: Mindfulness bell

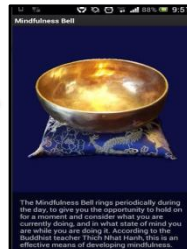
ขั้นตอนการติดตั้ง > เข้าไปที่ Play Store > ค้นหาคำว่า Mindfulness bell > ติดตั้ง Mindfulness bell > ตั้งเวลาเสียงระฆัง



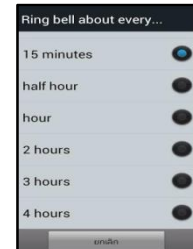
ขั้นตอนที่ 1



ขั้นตอนที่ 2



ขั้นตอนที่ 3



ขั้นตอนที่ 4

3. ระบบปฏิบัติการ Windows Phone

ชื่อ Applications: Mindfulness

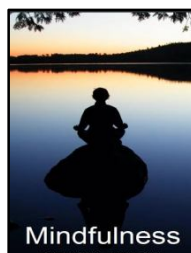
ขั้นตอนการติดตั้ง > เข้าไปที่ Store > ค้นหาคำว่า Mindfulness > ติดตั้ง Mindfulness > ตั้งเวลาเสียงระฆัง



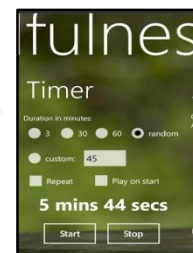
ขั้นตอนที่ 1



ขั้นตอนที่ 2



ขั้นตอนที่ 3



ขั้นตอนที่ 4

การกำหนดสัญญาณเตือนอื่น ๆ

ในกรณีที่ผู้เข้าอบรมไม่มีโทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน หรือไม่สะดวกในการใช้โทรศัพท์ ก็อาจใช้สัญญาณเตือนอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันก็ได้ ตามสภาพการดำเนินชีวิตที่เป็นจริง เมื่อได้ยิน ได้เห็น หรือได้สัมผัส สัญญาณเตือนนั้น ๆ ก็ให้กลับมาสัมผัสอยู่กับลมหายใจในปัจจุบัน โดยไม่ต้องหยุดทำกิจกรรมที่กำลังทำอยู่

สัญญาณเตือนที่ดี ในชีวิตประจำวัน ควรเป็นสัญญาณที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ โดยไม่มีกำหนดเวลาแน่นอน ในแต่ละวัน ได้แก่

- เสียงสุนัขเห่า
- เสียงนาฬิกาตีบอกเวลา (นาฬิกาที่ตีทุก 15 นาที)
- เสียงปิดเปิดประตู
- เสียงโทรศัพท์
- เมื่อสัมผัสธนบัตร (รับเงิน หรือทอนเงินลูกค้า)

เป็นต้น

วิทยากรสรุปว่า เมื่อได้รับสัญญาณนั้นแล้ว ให้กลับมาสัมผัสอยู่กับลมหายใจในปัจจุบันอีกครั้งหนึ่ง ในขณะที่ยังคงทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ ระฆังสติหรือสัญญาณเตือนต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์ในการฝึกสติเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อเริ่มฝึกสติใหม่ ๆ คนเราจะยังติดนิสัยเดิม ๆ คือ ใจลอย พลังแผล และทำอะไรตามอัตโนมัติ ไม่มีสติ ระฆังสติหรือสัญญาณเตือนเหล่านี้ จะเป็นตัวช่วยให้มีสติอยู่กับปัจจุบันอยู่เสมอ

.....

ใบการบ้าน ครั้งที่ 1

การบ้านสำหรับสัปดาห์ที่ 1 มี 3 กิจกรรม คือ

1. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ ดังนี้

- 1) กินเมื่อรู้สึกหิวเท่านั้น
- 2) กินอย่างเดียวโดยไม่ทำกิจกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น ไม่ดูโทรทัศน์ ไม่คุยกับเพื่อน เป็นต้น
- 3) มองสำรวจอาหารว่ามีอะไรบ้าง เชี่ยวอาหารที่ไม่ต้องการออก เช่น มันหมู หนั๋งไก่ ฯลฯ
- 4) ตมกลิ่นของอาหาร
- 5) คิดถึงที่มาของอาหารและขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้น ๆ
- 6) ตักอาหารเข้าปากคำเล็ก ๆ ใส่ใจรับรู้รสชาติของอาหารแต่ละคำ ทุกคำ
- 7) เคี้ยวช้า ๆ ประมาณคำละ 30 - 50 ครั้งก่อนกลืน
- 8) เมื่อเริ่มรู้สึกอิ่มให้หยุดกินทันที อย่าเสียดายอาหาร ให้ลุกไปล้างจานหรือทำอย่างอื่นต่อไป

2. การทำงานบ้านอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกทำงานบ้านอย่างมีสติวันละ 1 อย่าง จะเป็นอะไรก็ได้ เช่น ล้างจาน เป็นต้น

ตัวอย่าง การล้างจานอย่างมีสติ

- 1) ระหว่างล้างจาน ไม่ควรทำกิจกรรมอื่นร่วมด้วย
- 2) มองสิ่งสกปรกที่ติดอยู่กับจานว่ามีอะไรบ้าง แล้วล้างด้วยน้ำเปล่า
- 3) สังเกตเสียงน้ำไหล เสียงน้ำกระทบจาน และเสียงอื่น ๆ ที่เกิดจากการล้างจาน
- 4) สังเกตความรู้สึกที่มือเมื่อสัมผัสกับพื้นผิวของจาน และเมื่อสัมผัสกับน้ำ
- 5) เมื่อใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาล้างจาน ให้สังเกตความรู้สึกที่มือสัมผัสฟองน้ำ
- 6) สังเกตกลิ่นของน้ำยาล้างจาน
- 7) สังเกตความรู้สึกของมือที่สัมผัสกับพื้นผิวของจานที่เปียกน้ำและน้ำยาล้างจาน
- 8) เมื่อล้างช้ำด้วยน้ำเปล่า ให้สังเกตความรู้สึกที่มือสัมผัสพื้นผิวของจานที่เริ่มสะอาดขึ้น
- 9) สังเกตกลิ่นของจานที่ล้างสะอาดแล้ว
- 10) ค่อย ๆ ค่ำจานในที่คว่ำจานอย่างระมัดระวัง หรือใช้ผ้าเช็ดจานให้แห้ง

3. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

.....

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 1

เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

1. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....
.....

2. การทำงานบ้านอย่างมีสติ

- งานบ้านที่ทำอย่างมีสติใน 1 สัปดาห์ มีอะไรบ้าง (โปรดระบุ)
.....
- สามารถทำงานบ้านได้อย่างมีสติ ทุกวัน ๆ ละ 1 กิจกรรม ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....
.....

3. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่
 ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....
.....

.....

แผนการสอนครั้งที่ 2

การฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติที่ได้เรียนไปแล้วในครั้งก่อน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถฝึกสมาธิได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถบอกความแตกต่างระหว่างสติและสมาธิได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติที่เรียนรู้ใหม่และการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. การพัฒนาสติจำเป็นต้องฝึกเป็นประจำทุกวัน ๆ ละหลาย ๆ ครั้ง จึงจะเกิดความเชี่ยวชาญ ในครั้งที่ 1 ได้มีการให้การบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกสติที่บ้าน 3 กิจกรรม คือ การกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ การทำงานบ้านอย่างมีสติวันละ 1 อย่าง และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณที่กำหนด การพบกันครั้งที่ 2 นี้ วิทยากรจะได้ทบทวนเทคนิคทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ

2. สมาธิ หมายถึง ความมีสติต่อเนื่องอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการอบรมครั้งนี้ จะเน้นที่การรับรู้ ลมหายใจเข้าออกที่บริเวณจมูกติดต่อกันไปเรื่อย ๆ โดยปล่อยวางความคิดที่เกิดขึ้นทั้งหมด เพื่อให้สมองได้พัก ซึ่งเมื่อจิตสงบแล้วจะมีพลัง ช่วยลดความเครียด เกิดการผ่อนคลาย และสมองเกิดการพัฒนาทำให้เกิดความคิด และมุมมองใหม่ ๆ ต่อชีวิต ช่วยให้เกิดความสงบสุขที่แท้จริงได้

3. สติและสมาธิมีความแตกต่างกัน นั่นคือ สติเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่ทำงาน ส่วนสมาธิจะเป็นจิตที่มีคุณภาพขณะพัก แต่ทั้งสติและสมาธิจะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน เมื่อจิตออกจากสมาธิแล้วจะช่วยให้มีสติได้ง่าย และการฝึกสติเป็นประจำก็จะช่วยให้ฝึกสมาธิได้โดยง่ายเช่นกัน

4. การฝึกสติและสมาธิจำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต ช่วยให้ได้รับประโยชน์จากสติและสมาธิได้อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์หรือ Smartphone ที่มีเสียงระฆังสติเป็นระยะ ๆ
2. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง สมาธิ
3. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง ความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ
4. ใบการบ้าน ครั้งที่ 2

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
8 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรม ทบทวนการฝึกเดินอย่างมีสติ 5 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการอบรม	
15 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำ การบ้านตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แลกเปลี่ยน ข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 1	
15 นาที	3. วิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรมเรื่อง ความหมายและผลดีของสมาธิ และนำการฝึก สมาธิ 3 ขั้นตอน	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่ และตอบข้อซักถาม		
10 นาที	5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ และบอกความ แตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ วิทยากรสุ่มถาม และสรุป	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	6. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำผลมารายงานใน การพบกันครั้งต่อไป	ใบการบ้านครั้งที่ 2	
2 นาที	7. วิทยากรนัดหมายการพบกันในสัปดาห์ต่อไป		

เอกสารสำหรับวิทยากร 5

เรื่อง สมาธิ

สมาธิ หมายถึง ความมีสติต่อเนื่องอยู่ในการปฏิบัติ เป็นการฝึกความตั้งใจให้จรดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งในหลักสูตรนี้ จะเน้นการปฏิบัติในการแผ่ดูมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติบริเวณจมูก

สมาธิ มีประโยชน์ในการช่วยให้สมองหยุดคิด เพื่อจะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดสภาวะที่ผ่อนคลายมากกว่าการหลับ จึงช่วยลดความเครียด ส่งเสริมการผ่อนคลาย และยังช่วยพัฒนาสมองส่วนหน้าให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย คนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเกิดมุมมองใหม่ต่อชีวิต เลิกนิสัยไม่ดีเดิม ๆ มีความสุขุม แก้ปัญหาชีวิตได้อย่างชาญฉลาดมากขึ้น และมีความสุขสงบในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

นอกจากนี้ ผู้ที่ฝึกสติและสมาธิเป็นประจำ ยังช่วยป้องกัน บรรเทา และบำบัดอาการเจ็บป่วยได้อย่างหลากหลาย เช่น ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า อาการตื่นกลัว พฤติกรรมเสพติดต่าง ๆ โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ อาการปวดเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ มะเร็งบางชนิด นอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวน หลงลืมง่าย ไมเกรน ภูมิแพ้ หอบหืด น้ำหนักเกิน โรคอ้วน สมาธิสั้น ฯลฯ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดได้ด้วย

การฝึกสมาธิมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การหยุดความคิดด้วยการรับรู้ลมหายใจ

- วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งตัวตรง หลังตรง หน้ามองตรง วางเท้าราบกับพื้น มีอวางบนตักหลับตา หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ
- วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเอาหลังมืออ้อมบริเวณจมูก เพื่อรับรู้ความแรงและความอุ่นของลมหายใจ
- จากนั้น ให้เอามือลง แล้วให้ตั้งใจจับความรู้สึกที่บริเวณปลายจมูกว่าสามารถรับรู้ลมหายใจเข้าออกได้หรือไม่ ใช้เวลาประมาณ 1 นาที
- ถ้ายังไม่รู้สึกถึงลมหายใจเข้าออก ให้หายใจเข้าออกแรง ๆ สัก 5 - 6 ครั้ง เพื่อให้สามารถรับรู้ลมหายใจได้ชัดเจนขึ้น แล้วสังเกตลมหายใจต่อ ใช้เวลาประมาณ 1 นาที
- จากนั้น ให้สังเกตดูว่าลมหายใจมากระทบตรงจุดใดชัดเจนที่สุด เช่น ปลายจมูก เหนือริมฝีปากบน ระหว่างเหนือริมฝีปากบนกับจมูก ในช่องจมูกซ้าย หรือช่องจมูกขวา เป็นต้น แล้วให้แผ่ดูมหายใจที่จุดนั้นอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยใช้เวลาประมาณ 1 นาที
- **วิทยากรสุ่มถาม**ผู้เข้าอบรมว่า สามารถสังเกตลมหายใจได้หรือไม่ ถ้าสังเกตได้ สังเกตได้ที่จมูกส่วนใด กรณีที่ยังหาจุดสังเกตไม่ได้ วิทยากรให้เวลาฝึกต่ออีก 1 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การจัดการกับความวิต

- ในระหว่างที่พยายามรับรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติอยู่นั้น จะมีความคิดต่าง ๆ เกิดขึ้นในใจอย่างหลากหลาย ทำให้เผลอคิดตามไปเรื่อย ๆ จนลมที่จะสังเกตลมหายใจ
- เมื่อใดที่รู้ว่าเผลอคิดตาม ให้ปล่อยความคิดนั้นไปเสีย แล้วกลับมาตั้งใจรับรู้ลมหายใจใหม่อีกครั้งหนึ่ง
- การรับรู้ลมหายใจอาจจะทำได้เพียง 2 – 3 ครั้ง แล้วก็เกิดความคิดขึ้นอีก เผลอคิดตามอีก ก็ไม่เป็นไร รู้ตัวเมื่อไหร่ ก็กลับมารับรู้ลมหายใจต่อ
- ช่วงที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ จะมีความคิดเกิดขึ้นบ่อยมาก ๆ และเผลอคิดตามนานมาก กว่าที่รู้ตัวแล้วกลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ ถือเป็นเรื่องปกติ เมื่อฝึกบ่อยขึ้น จะอยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น คิดน้อยลง และเมื่อเผลอคิดตาม ก็จะรู้ตัวได้เร็วขึ้น แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจได้เร็วขึ้นด้วย
- **ข้อสำคัญ** อย่าหงุดหงิด เครียด หรือโกรธตัวเองที่หยุดความคิดไม่ได้ และพยายามอย่างมากที่จะควบคุมตัวเองไม่ให้คิด เพราะจะทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิ ให้ยอมรับว่าเป็นธรรมชาติของความคิดที่ซุกซุนเหมือนลิง ยากที่จะให้อยู่นิ่ง ๆ ได้ ค่อย ๆ ฝึกไป รับรู้ว่ามีความคิด แต่รู้ตัวไม่คิดตาม กลับมาอยู่กับลมหายใจ แรก ๆ อาจสงบแค่ 2 – 3 ลมหายใจ แต่ต่อไปก็จะสงบได้มากขึ้นทีละเล็กละน้อยไปเรื่อย ๆ เอง
- ฝึกต่อไปอีกประมาณ 5 นาที
- **วิทยากรสุ่มถาม**ผู้เข้าอบรมว่าสามารถรู้ตัวเมื่อมีความคิดได้หรือไม่ เผลอคิดตามไปนานแค่ไหน สามารถรู้ตัวแล้วกลับมารับรู้ลมหายใจได้เร็วแค่ไหน เกิดความคิดบ่อยแค่ไหน ถ้าผู้เข้าอบรมยังเผลอคิดตามและไม่ค่อยรู้ตัวว่าคิดตาม ก็ให้ฝึกต่ออีก 1 นาที
- **วิทยากรสุ่มถาม**ผู้เข้าอบรมว่าเริ่มจะมีความรู้สึกง่วงบ้างหรือไม่ ถ้ามีความง่วง ให้จัดการด้วยวิธีการในขั้นตอนที่ 3 ต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การจัดการกับความง่วง

- วิทยากรให้ความรู้ว่า ร่างกายของคนเราจะคุ้นเคยกับสภาวะหลับและตื่นเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเราฝึกสมาธิ โดยหยุดการเคลื่อนไหวของร่างกาย หยุดความคิด ร่างกายจะผ่อนคลายและเข้าสู่สภาวะพักหรือหลับนั่นเอง โดยผู้เข้าอบรมจะรู้สึกง่วง แล้ววูบไปช่วงหนึ่ง อาจสัปหงก ไม่รู้สึกตัวเลย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ
- เมื่อรู้สึกตัวตื่นเมื่อใด ให้รีบกลับมารับรู้ลมหายใจต่อในทันที โดยให้ยืดตัวตรง หายใจเข้าออกแรง ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เพื่อแก้ง่วง หรือจินตนาการแสงสว่างจ้าขึ้นในใจเพื่อปลุกตัวเองให้ตื่น หรือถ้าง่วงมากก็ให้ล้มตาสักครูก็ได้
- วิทยากรให้เวลาผู้เข้าอบรมฝึกสมาธิต่ออีก 8 นาที โดยให้จัดการการความคิด และจัดการกับความง่วงให้ได้ด้วยตัวเอง

- เมื่อครบ 8 นาที **วิทยากรสุ่มถาม**ผู้เข้าอบรมว่ารู้สี่อย่างไรบ้าง จัดการกับความคิดได้หรือไม่ จัดการกับความง่วงได้หรือไม่

- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และตอบข้อซักถาม**

- **วิทยากรแนะนำ**ให้ผู้เข้าอบรมฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน ๆ ละ 5 นาที จะเป็นช่วงเวลาใดก็ได้ที่สะดวก แต่ถ้าเป็นไปได้ควรเป็นช่วงเวลาเช้าหลังตื่นนอน เพราะร่างกายจะสดชื่น และยังมีเรื่องให้ต้องคิดต้องกังวลมากนัก

.....

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง ความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ

วิทยากรเกริ่นนำว่า ในการพบกันครั้งแรก ทุกคนได้ฝึกสติโดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้สิ่งแวดล้อมด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 การเดินอย่างมีสติ การกินอย่างมีสติ และการมีสติอยู่กับลมหายใจทุกครั้งที่ไดยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

ในการพบกันครั้งนี้ ทุกคนได้ฝึกสมาธิ โดยเรียนรู้การสังเกตลมหายใจที่บริเวณจมูก การจัดการกับความคิด และการจัดการกับความง่วง

วิทยากรขอให้ผู้เข้าอบรม สังเกตและบอกถึงความแตกต่างระหว่างสติและสมาธิ ดังนี้

สติ

.....

สมาธิ

.....

วิทยากรสรุปว่า

สติ เป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่**ทำงาน** โดยจิตในขณะที่มีสติจะช่วยให้บุคคลทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในปัจจุบัน โดยไม่วกแวก สามารถควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดี

สมาธิ เป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่**พัก** จิตในขณะที่มีสมาธิจะปล่อยวางความคิด จนเกิดความสงบและผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

อนึ่ง ทั้งสติและสมาธิต่างก็มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกัน นั่นคือเมื่อจิตออกจากสมาธิแล้วย่อมมีสติได้ง่าย และการฝึกสติเป็นประจำก็จะทำให้ฝึกสมาธิได้โดยไม่ลำบากเช่นกัน

.....

ใบการบ้าน ครั้งที่ 2

การบ้านสำหรับสัปดาห์ที่ 2 มี 4 กิจกรรม คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ แต่ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เพราะในช่วงนี้ ยังไม่มีเรื่องให้ต้องคิดต้องกังวลมากนัก ช่วยให้ฝึกได้ง่าย

วิธีการฝึกสมาธิ มี 3 ขั้นตอน คือ

- 1) การสังเกตและรับรู้ลมหายใจบริเวณจุดใดจุดหนึ่งของจมูกที่รู้สึกชัดเจนที่สุด
- 2) การจัดการความคิด โดยรับรู้ว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่ปล่อยวาง ไม่คิดตาม กลับมารับรู้ลมหายใจให้ได้อย่างต่อเนื่อง ให้นานที่สุด
- 3) การจัดการความวุ่นวาย โดยเมื่อง่วง หรือผลองีบหลับ แล้วกลับมา รู้สึกตัวอีกครั้ง ให้รีบยืดตัวให้ตรง หายใจเข้าออกแรง ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง หรือจินตนาการถึงแสงสว่างจ้าในใจเพื่อปลุกตัวเองให้ตื่น ถ้าวุ่นวายมาก อาจสึมตาม้าสักพักก็ได้

2. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

3. การทำกิจวัตรส่วนตัวอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกทำกิจวัตรส่วนตัวอย่างมีสติวันละ 1 อย่าง จะเป็นอะไรก็ได้ เช่น ล้างหน้า อาบน้ำ แปรงฟัน สระผม ตัดเล็บ แต่งหน้า แต่งตัว เป็นต้น ตัวอย่าง การล้างหน้าอย่างมีสติ ดังนี้

- 1) ความรู้สึก เมื่อน้ำกระทบฝ่ามือ และผิวหนัง
- 2) เสียงน้ำไหล และเสียงน้ำกระทบใบหน้าและอ่างล้างหน้า
- 3) ความรู้สึกเมื่อมือสัมผัสใบหน้า
- 4) ความรู้สึกเมื่อใช้มือหยิบสบู่หรือโฟมล้างหน้า
- 5) สี ยี่ห้อ ขนาดของสบู่หรือหลอดโฟมล้างหน้า
- 6) กลิ่นของสบู่หรือโฟมล้างหน้า
- 7) ความรู้สึกเมื่อมือสัมผัสสบู่หรือโฟมล้างหน้า และสัมผัสใบหน้า
- 8) ความรู้สึกที่ใบหน้าภายหลังที่ล้างสบู่หรือโฟมล้างหน้าออกจนหมดแล้ว

4. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 2

เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

2. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

3. การกิจวัตรประจำวันอย่างมีสติ

- กิจวัตรประจำวันที่ทำอย่างมีสติใน 1 สัปดาห์ มีอะไรบ้าง (โปรดระบุ)
.....
- สามารถทำกิจวัตรนั้นได้อย่างมีสติ ทุกวัน ๆ ละ 1 กิจกรรม ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

4. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่
 ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 3

การฝึกสติกับการรับรู้และการปล่อยวางความรู้สึกทางกาย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบันและการฝึกสมาธิที่ได้เรียนไปแล้วในครั้งก่อน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และฝึกเทคนิคการพัฒนาสติวิธีใหม่เพิ่มขึ้น คือการสำรวจความรู้สึกทางกาย (Body Scan) และการปล่อยวาง
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ และการสำรวจและปล่อยวางความรู้สึกทางร่างกายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. การพัฒนาสติต้องฝึกเป็นประจำทุกวัน ๆ ละหลาย ๆ ครั้ง ส่วนการฝึกสมาธิในช่วงแรกต้องฝึกทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที จึงจะเกิดความเชี่ยวชาญ ในครั้งที่ 2 ที่ผ่านมามีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 4 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 5 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ การฝึกทำกิจวัตรส่วนตัวอย่างมีสติวันละ 1 อย่าง และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งที่ 3 นี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ

2. เทคนิคใหม่ของการฝึกพัฒนาสติในครั้งนี้ คือ การฝึกสำรวจความรู้สึกทางร่างกาย (Body Scan) หรือการมีสติอยู่กับความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ขณะนั่งอยู่กับที่ ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงทน เราจึงเพียงแต่เฝ้าดูอย่างเดียว และปล่อยวาง ไม่จำเป็นต้องยึดติดให้เป็นทุกข์

3. การฝึกสติและสมาธิจำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์จากสติ สมาธิ และบอดี สแกน ได้อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การฝึกการสำรวจความรู้สึกของร่างกาย หรือ บอดี สแกน (Body Scan) และการปล่อยวาง
2. ใบการบ้าน ครั้งที่ 3

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
10 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิหลับตาพร้อมกัน 8 นาที ลืมตา 1 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
15 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 2	
15 นาที	3. วิทยากรนำผู้เข้าอบรมฝึก Body Scan	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่ตอบข้อซักถาม และสรุป		
10 นาที	5. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำผลมารายงานในการพบกันครั้งต่อไป	ใบการบ้านครั้งที่ 3	
5 นาที	6. วิทยากรนัดหมายการพบกันในสัปดาห์ต่อไป		

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การฝึกการสำรวจความรู้สึกของร่างกาย (Body Scan) และการปล่อยวาง

วิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรมว่า บอดี้ สแกน (Body Scan) เป็นการสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามร่างกายส่วนต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบัน โดยจะเริ่มจากบริเวณส่วนบนสุดของศีรษะ หรือบริเวณกระหม่อม เรื่อยไปตามลำตัว แขน ขา จนถึงปลายนิ้วเท้า ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น มีได้หลากหลาย และความรู้สึกของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน

ความรู้สึกที่อาจพบตามร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ร้อน เย็น หนาว ชื้น แห้ง มีเหงื่อออก ชา เสียว คัน จิกจี้ กระทบ เนื้อเต็น จุก เสียด แน่น อึดอัด เจ็บ แสบ ปวด แสบๆ ซ้ำ ขนลุก ตึง ผ่อนคลาย หนัก เบา เต็นตวบ ๆ พอง ยุบ โหวง ตื้อๆ หรือรู้สึกถึงผิวหนังที่สัมผัสกับเสื้อผ้า ร่างกายที่สัมผัสกับเก้าอี้ เท้าที่สัมผัสพื้น ตลอดจนความรู้สึกบางอย่างที่อธิบายไม่ถูก หรือแม้แต่ไม่มีความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้นเลย

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น บางครั้งก็เป็นแค่ความรู้สึกแผ่ว ๆ แต่บางครั้งก็รู้สึกรุนแรงมาก ถ้ามีความรู้สึกรุนแรงมากที่บริเวณส่วนใดของร่างกาย ก็ให้หยุดอยู่ตรงนั้นและสังเกตต่อไปสัก 1 นาที จึงค่อยเคลื่อนความสนใจไปยังร่างกายส่วนต่อไป

เพื่อให้สามารถสังเกตความรู้สึกของร่างกายได้ครบทุกส่วน โดยไม่หลงลืมส่วนใด จึงขอให้เคลื่อนความสนใจไปที่ละส่วน ๆ ละประมาณ 10 วินาที ตามลำดับ

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งเก้าอี้ หลังตรง หน้ามองตรง หลังตา หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ รับรู้ลมหายใจและเคลื่อนความสนใจไปตามร่างกายส่วนต่าง ๆ พร้อม ๆ กัน ดังนี้

- ส่วนบนสุดของศีรษะ หรือกระหม่อม
- หนังศีรษะด้านหลังทั้งหมด
- ใบหน้า ตั้งแต่หน้าผาก คิ้ว ดวงตาทั้งสองข้าง จมูก แก้ม ปาก
- ขมับ และหูทั้งสองข้าง
- ลำคอด้านหน้า และต้นคอด้านหลัง
- หัวไหล่ขวา ต้นแขน ข้อศอก ปลายแขน ข้อมือ มือ และนิ้วมือขวา
- หัวไหล่ซ้าย ต้นแขน ข้อศอก ปลายแขน ข้อมือ มือ และนิ้วมือซ้าย
- บริเวณลำตัวด้านหน้า ตั้งแต่หน้าอก เอว และท้อง
- บริเวณลำตัวด้านหลัง ตั้งแต่หลังส่วนบน เอว และสะโพก
- ต้นขาขวา เข่า หน้าแข้ง น่อง ข้อเท้า หลังเท้า ฝ่าเท้า และนิ้วเท้าขวา
- ต้นขาซ้าย เข่า หน้าแข้ง น่อง ข้อเท้า หลังเท้า ฝ่าเท้า และนิ้วเท้าซ้าย

เมื่อสำรวจความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ครบรอบแล้ว ให้สำรวจความรู้สึกย้อนกลับ จากนิ้วเท้า ไปจนถึงกลางศีรษะ อีก 1 รอบ แล้วจบการฝึก ลืมตาขึ้นได้

วิทยากรอธิบายต่อว่า การฝึกครั้งแรกนี้ ผู้เข้าอบรมอาจไม่พบความรู้สึกใดเลยก็ได้ หรือเมื่อสำรวจความรู้สึกจากบนลงล่าง อาจจับความรู้สึกที่ร่างกายส่วนหนึ่งได้ แต่เมื่อสำรวจกลับจากล่างขึ้นบน ความรู้สึกที่ร่างกายส่วนนั้นอาจหายไปแล้ว หรือเกิดความรู้สึกใหม่ขึ้นมาแทนก็ได้

ในทำนองเดียวกัน ในรอบแรกอาจไม่พบความรู้สึกใด ๆ แต่รอบสองกลับพบความรู้สึกที่ชัดเจน บางอย่างก็ได้

วิทยากรสรุปถามความรู้สึกของผู้เข้าอบรมสัก 4 – 5 คน

วิทยากรสรุปว่า การฝึกบอดี้ สแกน เมื่อฝึกบ่อย ๆ จะช่วยให้ผู้เข้าอบรมรู้จักสังเกตและจับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เร็วขึ้น ชัดเจนขึ้น ทำให้รู้เท่าทันความรู้สึกของร่างกาย ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ในแง่การตรวจจับความรู้สึกที่แท้จริงของร่างกาย เช่น ความทิว ความอึด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการกินอย่างมีสติและการควบคุมน้ำหนัก หรือการรับรู้ความเจ็บปวดที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะค่อย ๆ ลดระดับลง และหายไปได้เอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง ช่วยให้เผชิญกับความปวดได้ด้วยใจเป็นกลาง ไม่ทุกข์ไปกับความเจ็บปวดนั้น และช่วยลดการใช้ยาแก้ปวดให้น้อยลงได้ด้วย

นอกจากนี้ ความรู้สึกทางร่างกายจะนำมาซึ่งอารมณ์ ความคิด และการกระทำ ถ้าเรารู้ตัวเสียก่อนตั้งแต่เกิดความรู้สึกทางกาย ก็จะสามารถหยุดยั้งอารมณ์ ความคิด และการกระทำในเชิงลบ ซึ่งจะทำให้เรามีปัญหา หรือเป็นทุกข์ได้ แต่ทั้งนี้ จะต้องใช้เวลาฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อย 2 เดือนด้วย

วิทยากรจึงขอให้ผู้เข้าอบรมฝึกบอดี้ สแกน เป็นการบ้านทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละประมาณ 10 นาที ต่อไป

.....

ใบการบ้าน ครั้งที่ 3

การบ้านสำหรับสัปดาห์ที่ 3 มี 4 กิจกรรม คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี้ สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี้ สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

นั่งหลับตา รับรู้ลมหายใจและเคลื่อนไหวความสนใจไปตามร่างกายส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ส่วนบนสุดของศีรษะ หรือกระหม่อม
- 2) หนังศีรษะด้านหลังทั้งหมด
- 3) ใบหน้า ตั้งแต่หน้าผาก คิ้ว ดวงตาทั้งสองข้าง จมูก แก้ม ปาก
- 4) ขมับ และหูทั้งสองข้าง
- 5) ลำคอด้านหน้า และต้นคอด้านหลัง
- 6) หัวไหล่ขวา ต้นแขน ข้อศอก ปลายแขน ข้อมือ มือ และนิ้วมือขวา
- 7) หัวไหล่ซ้าย ต้นแขน ข้อศอก ปลายแขน ข้อมือ มือ และนิ้วมือซ้าย
- 8) บริเวณลำตัวด้านหน้า ตั้งแต่หน้าอก เอว และท้อง
- 9) บริเวณลำตัวด้านหลัง ตั้งแต่หลังส่วนบน เอว และสะโพก
- 10) ต้นขาขวา เข่า หน้าแข้ง น่อง ข้อเท้า หลังเท้า ฝ่าเท้า และนิ้วเท้าขวา
- 11) ต้นขาซ้าย เข่า หน้าแข้ง น่อง ข้อเท้า หลังเท้า ฝ่าเท้า และนิ้วเท้าซ้าย

เมื่อสำรวจความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ครบรอบแล้ว ให้สำรวจความรู้สึกย้อนกลับ จากนิ้วเท้า ไปจนถึงกลางศีรษะ อีก 1 รอบ แล้วจบการฝึก ลืมตาขึ้นได้

3. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

4. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 3

เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที
 ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

3. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

4. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่
 ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 4

การเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น และการให้อภัย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ และการฝึกบอดี สแกน ที่ได้เรียนไปแล้วในครั้งก่อน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และฝึกเทคนิคการการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น และการให้อภัย
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี สแกน และการแผ่เมตตาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 3 ที่ผ่านมา มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 4 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งที่ 4 นี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ

2. เทคนิคใหม่ของการฝึกพัฒนาสติในครั้งนี้ คือ การฝึกขอบคุณตัวเอง เมตตาตัวเอง เมตตาผู้อื่น และการให้อภัย ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สำนึกถึงบุญคุณ และให้การดูแลร่างกายอย่างดีกว่าเดิม นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกให้ผู้เข้าอบรม เห็นคุณค่าและความสำคัญของคนใกล้ชิด สามารถส่งความปรารถนาดีไปยังคนเหล่านั้น และในทำนองเดียวกัน ก็สามารถเห็นสังขารของชีวิตว่าทุกคนย่อมเป็นทุกข์ จึงไม่ควรโกรธแค้น อาฆาต คิดร้ายต่อกัน แต่ควรให้อภัย และปล่อยวางความรู้สึกทางลบต่อกัน เพื่อความสงบสุขของจิตใจต่อไป

3. การฝึกสติ สมาธิ และบอดี สแกนจำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การแผ่เมตตา
2. ใบการบ้าน ครั้งที่ 4

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
20 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 8 นาที และฝึกบอดี้ สแกน 10 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
10 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 3	
15 นาที	3. วิทยากรนำผู้เข้าอบรมฝึกการแผ่เมตตา	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม จับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
8 นาที	5. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำผลมารายงานในการพบกันครั้งต่อไป	ใบการบ้านครั้งที่ 4	
2 นาที	6. วิทยากรนัดหมายการพบกันในสัปดาห์ต่อไป		

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การแผ่เมตตา

*วิทยากรให้ความรู้*แก่ผู้เข้าอบรมว่า การแผ่เมตตา เป็น การส่งความปรารถนาดีด้วยความจริงใจ ซึ่งสามารถส่งให้ได้ทั้งกับตัวเอง คนที่รัก คนที่เกลียด และสรรพชีวิตทั้งปวงที่รู้จักและไม่รู้จักในโลกนี้

การขอบคุณตัวเองและการแผ่เมตตาให้ตัวเอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะได้ดูแลตัวเองให้ดีขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

การแผ่เมตตาให้คนที่รัก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ตระหนักและสำนึกถึงบุญคุณและความสำคัญของคนที่รัก เป็นการแสดงความกตัญญู และพร้อมที่จะตอบแทนบุญคุณ

การแผ่เมตตาและให้อภัยคนที่เกลียด มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ตระหนักถึงความทุกข์ที่คนเราทุกคนมีเหมือนกัน เช่น ความสูญเสีย ความเจ็บป่วย ความผิดหวัง เป็นต้น ซึ่งเราและคนที่เราเกลียดก็ต้องเผชิญกับความทุกข์เช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงไม่ควรเพิ่มทุกข์ให้แก่กัน แต่ควรให้อภัย เพื่อปลดปล่อยความทุกข์ให้หมดไปจากใจของเรา

การแผ่เมตตาให้สรรพชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ตระหนักถึงการมีอยู่ของสรรพชีวิตในโลกนี้ ทั้งคน สัตว์ พืช และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน และต่างก็ต้องการจะมีความสุขและพ้นทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น จึงควรเห็นความสำคัญ และมีเมตตาต่อกัน เพื่อให้โลกนี้มีความสุขสงบสุข

ซึ่งกระบวนการของการแผ่เมตตา มีดังนี้

● การขอบคุณ และแผ่เมตตาให้ตัวเอง

วิทยากรนำการฝึก ดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย หลับตา วางมือบนตัก รับรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ สักครู่หนึ่ง
- จากนั้น ให้นึกความสนใจไปที่บริเวณศีรษะ ขอขอบคุณศีรษะที่ช่วยปกป้องสมอง
- ขอขอบคุณผมของเราที่ช่วยปกป้องศีรษะ และสร้างความสวยงามให้เรา
- ขอขอบคุณดวงตาทั้งสองข้าง ที่ช่วยให้เรามองเห็นสิ่งที่สวยงาม มองเห็นคนที่เรารัก
- ขอขอบคุณจมูก ที่ช่วยให้เราหายใจ ช่วยให้เราได้กลิ่นหอมต่าง ๆ
- ขอขอบคุณปาก ที่ช่วยให้เราได้พูดจาสื่อสารกับคนอื่น ได้ลิ้มรสชาติของอาหารต่าง ๆ
- ขอขอบคุณฟันที่ช่วยบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
- ขอขอบคุณหู ที่ทำให้เราได้ยินเสียงไพเราะต่าง ๆ ช่วยให้ได้ยินเสียงของคนที่เรารัก
- ขอขอบคุณแขนและมือทั้งสองข้าง ที่ช่วยให้เราได้หยิบจับสิ่งต่าง ๆ ได้เขียนหนังสือ ช่วยในการทำงานต่าง ๆ ได้
- ขอขอบคุณหัวใจ ที่เต้นตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง โดยไม่เคยหยุดพัก ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้
- ขอขอบคุณปอด ที่ช่วยในการหายใจ และฟอกโลหิต

- ขอบคุณกระเพาะอาหาร ที่ช่วยย่อยอาหาร และต้องทำงานหนักแทบตลอดทั้งวัน
- ขอบคุณกระดูกสันหลัง ที่ช่วยพยุงร่างกายให้ตั้งตรงอยู่ได้
- ขอบคุณขาและเท้าทั้งสองข้าง ที่ช่วยให้เราไปไหนต่อไหนได้ อย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งใคร
- ขอบคุณอวัยวะทุกส่วน ที่ทำให้เราดำรงชีวิตได้เป็นอย่างดี จนถึงทุกวันนี้
- ขอโทษ ที่บางครั้งอาจดูแลอวัยวะส่วนต่าง ๆ ไม่ทั่วถึง อาจละเลยไปบ้าง หรืออาจทำอะไรที่เป็นการทำร้ายอวัยวะส่วนต่าง ๆ บ้าง ต้องขอโทษอีกครั้งหนึ่ง
- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมยกแขนทั้งสองข้างขึ้นโอบกอดตัวเอง พร้อมกล่าวในใจว่า** ขอบคุณร่างกายทุกส่วน ต่อไปนี้ ตั้งใจแล้วว่าจะไม่ทำร้าย ไม่ละเลย จะให้การดูแลเอาใจใส่อวัยวะทุกส่วนให้ดีที่สุด เป็นการตอบแทนที่ได้ทำหน้าที่อย่างหนักมาเป็นเวลานานนับสิบ ๆ ปีแล้ว
- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมพูดในใจ เพื่อแม่เมตตาให้ตัวเอง ว่า**
 - ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นสุข
 - ขอให้ข้าพเจ้า จงพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวง
 - ขอให้ข้าพเจ้า จงพบเจอแต่สิ่งดี ๆ ตลอดไป
- **การแผ่เมตตาให้คนที่รัก**
 - **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม** เอาแขนทั้งสองข้างลง วางมือบนตัก หลับตาต่อไป และแผ่เมตตาให้คนที่รัก
 - โปรดนึกถึงหน้าบุคคลอันเป็นที่รัก 1 คน จะเป็นใครก็ได้ ไม่ว่าจะ เป็นพ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูก พี่ น้อง หรือใครก็ได้ที่เรารักเป็นพิเศษ
 - คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาได้ทำให้กับเรามาตลอดชีวิต คิดถึงการกระทำของเขาที่ทำให้เราประทับใจ คิดถึงคำพูดของเขาที่ทำให้เรามีความสุข คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาได้มอบให้เรามาตลอด ซาบซึ้งกับความดีของเขา
 - **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมพูดในใจเพื่อขอบคุณคนที่รักว่า** ขอบคุณสำหรับสิ่งดี ๆ ที่ได้มอบให้มาโดยตลอด ขอสัญญาว่าต่อไปนี้ เราจะตั้งใจเป็นคนดี เพื่อตอบแทนความดีของเขาตลอดไป
 - **วิทยากรขอให้ผู้เข้าอบรมพูดในใจเพื่อแม่เมตตาให้คนที่รัก โดยระบุชื่อด้วย ว่า**
 - ขอให้..... จงเป็นสุข
 - ขอให้..... จงพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวง
 - ขอให้..... จงพบเจอแต่สิ่งดี ๆ ตลอดไป
- **การแผ่เมตตา และให้อภัยคนที่เกลียด**
 - **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม** หลับตาต่อไป และแผ่เมตตาให้คนที่เกลียด
 - โปรดนึกถึงหน้าบุคคล 1 คน ที่คุณรู้สึกไม่ชอบ โกรธ หรือเกลียด ไม่มากนัก เป็นคนที่คุณพอจะให้อภัยได้อย่างจริงใจ

- นึกภาพคนคนนั้นในขณะที่เขากำลังมีความทุกข์ ผิดหวัง ร้องไห้ เจ็บป่วย ท้อแท้ โดดเดี่ยว หรือสิ้นหวัง

- เราจะเห็นได้ว่า เขาคคนนั้นก็ไม่ได้แตกต่างจากเรา ต่างคนต่างมีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้น เราจึงไม่ควรเพิ่มทุกข์ให้แก่กันและกันอีก

- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมพูดในใจเพื่อให้อภัยให้คนที่เกลียดว่า** ขอโหสิกรรมให้ ให้อภัยในสิ่งไม่ดีที่เขาได้ทำกับเรา จะไม่ถือโทษโกรธเคืองหรือเจ็บแค้นอีกต่อไป ขอให้ยุติเวรกรรมที่มีต่อกัน ณ บัดนี้ จง แยกย้ายกันไปทำความดีต่อไปเถิด

- **วิทยากรขอให้ผู้เข้าอบรมพูดในใจเพื่อแผ่เมตตาให้คนที่เกลียด โดยระบุชื่อด้วย ว่า**

- ขอให้..... จงเป็นสุข
- ขอให้..... จงพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวง
- ขอให้..... จงพบเจอแต่สิ่งดี ๆ ตลอดไป

- **การแผ่เมตตาให้สรรพชีวิตทั้งปวง**

- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม กลับตาต่อไป และแผ่เมตตาให้สรรพชีวิต**

- นึกภาพคนที่รู้จัก และคนทั่ว ๆ ไปในโลกนี้ สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ทั้งสัตว์เลี้ยง สัตว์ป่า ต้นไม้ ฯลฯ ที่ล้วน ไม่อยากมีความทุกข์ แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เราทั้งหมด ต่างก็มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น จึงควรเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือกัน ไม่ควรเพิ่มความทุกข์ให้แก่กันอีก แต่ควรส่งความปรารถนาดีให้แก่กันและกันด้วยความจริงใจ

- **วิทยากรขอให้ผู้เข้าอบรมพูดในใจเพื่อแผ่เมตตาให้สรรพชีวิตทั้งหลาย ว่า**

- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย จงเป็นสุข
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวง
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย จงพบเจอแต่สิ่งดี ๆ ตลอดไป

- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม กลับตา ทำสมาธิต่อไปสัก 1 นาที แล้วลืมตา ทำสมาธิแบบลืมตา อีก 1 นาที**

- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตอบข้อซักถาม และสรุปจบ ว่า**

- การแผ่เมตตาให้กับตัวเอง คนรัก คนที่เกลียด และสรรพชีวิต เป็นเรื่องดี ฝึกให้จิตใจอ่อนโยน เอื้อเพื่อแผ่เมตตา รู้จักเห็นอกเห็นใจตัวเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้ทำอะไรตามใจตัวเองน้อยลง หมกมุ่นกับปัญหาของตัวเองน้อยลง คิดเรื่องทางลบน้อยลง ละวางอดีตที่ไม่มีความสุขได้มากขึ้น มีสติมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้จิตใจเบาสบายขึ้น และมีความสุขมากขึ้น มีพลังใจที่จะทำสิ่งดี ๆ มากขึ้นด้วย

.....

ใบการบ้าน ครั้งที่ 4

การบ้านสำหรับสัปดาห์ที่ 4 มี 5 กิจกรรม คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 15 นาที (เพิ่มจากครั้งก่อน 5 นาที) จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี้ สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี้ สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 3

3. การฝึกการแผ่เมตตา

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกการแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกต่อจากสมาธิและบอดี้ สแกน หรือฝึกก่อนนอนก็ได้ โดยมีลำดับการฝึก คือ

- ขอขอบคุณอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- แผ่เมตตาให้ตัวเอง
- แผ่เมตตาให้คนที่รัก (จะเป็นคนเดิมเหมือนตอนฝึก หรือคนใหม่ จะแผ่เมตตาให้ทีละคน หรือหลายคนก็ได้ ตามความพอใจ)
- แผ่เมตตาให้คนที่เกลียด (จะเป็นคนเดิมเหมือนตอนฝึก หรือคนใหม่ จะแผ่เมตตาให้ทีละคน หรือหลายคนก็ได้ ตามความพอใจ)
- แผ่เมตตาให้สรรพชีวิต ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก ทั้งที่เป็นคน สัตว์ และพืช
- ข้อความที่ใช้ในการแผ่เมตตา คือ
 - ขอให้..... จงเป็นสุข
 - ขอให้..... จงพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวง
 - ขอให้..... จงพบเจอแต่สิ่งดี ๆ ตลอดไป

4. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 4

เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 15 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

3. การฝึกการแผ่เมตตา

- สามารถฝึกแผ่เมตตาได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

4. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 5

การจัดการความเครียด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ การฝึกบอดี้ สแกน และการแผ่เมตตาที่ได้เรียนไปแล้วในครั้งก่อน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และฝึกเทคนิคการจัดการความเครียด
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี้ สแกน การแผ่เมตตา และการจัดการความเครียด ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 4 ที่ผ่านมา มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 5 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 15 นาที การฝึกบอดี้ สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกแผ่เมตตา วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งที่ 5 นี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ

2. เทคนิคใหม่ของการฝึกพัฒนาสติในครั้งนี้ คือ การจัดการความเครียด โดยการมีสติสำรวจความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เนื่องจากเวลาที่คนเรามีความเครียด กล้ามเนื้อจะหดเกร็งตัว และทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรือปวดเมื่อย แต่ถ้าเราไม่มีสติ คอยสังเกตความรู้สึกเหล่านี้เราก็จะปล่อยให้กล้ามเนื้อตึงเครียดอยู่เป็นเวลานาน จนก่อให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมาอีกมาก ดังนั้น การฝึกมีสติรับรู้ความรู้สึกตึงเครียดของร่างกายจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อจะได้ผ่อนคลายได้ทันเวลาที่ ไม่สร้างปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา

3. การฝึกสติ สมาธิ บอดี้ สแกน การแผ่เมตตา และการจัดการความเครียด จำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์ ได้อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การจัดการความเครียด
2. ใบการบ้าน ครั้งที่ 5

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
25 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 5 นาที ฝึกบอดี้ สแกน 10 นาที และแผ่เมตตา 10 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
10 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 4	
15 นาที	3. วิทยากรนำผู้เข้าอบรมฝึกการจัดการความเครียด	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
3 นาที	5. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำผลมารายงานในการพบกันครั้งต่อไป	ใบการบ้านครั้งที่ 5	
2 นาที	6. วิทยากรนัดหมายการพบกันในสัปดาห์ต่อไป		

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การจัดการความเครียด

ความเครียด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นเรื่องร้ายแรง เป็นเรื่องที่ยากเกินความสามารถของตนที่จะจัดการได้

ความเครียดมีสาเหตุมาจาก ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สภาพปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต เช่น รถติด น้ำท่วม เป็นหนี้สิน ขัดแย้งกับนายจ้าง ตกงาน สามีนอกใจ สอบตก ออกหัก ของหาย ผิดหวัง เป็นต้น และปัจจัยภายใน ได้แก่ ลักษณะนิสัยหรือบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น คนที่คิดมาก ใจน้อย เจ้าอารมณ์ ไม่ค่อยมั่นใจ ในตัวเอง มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดี จะเครียดมากกว่าคนที่หนักแน่น คิดบวก อารมณ์เย็น และมีครอบครัวหรือเพื่อนฝูงคอยให้การสนับสนุน

อาการของความเครียดที่สังเกตได้ง่าย ได้แก่

- **อาการทางกาย** เช่น หน้ามืดวิงเวียน กำหมัด กัดฟัน ใจสั่น หัวใจเต้นแรง ปวดหัว ไมเกรน ปวดท้อง ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ปวดเมื่อยหลังไหล่หรือแขนขา ปวดต้นคอ ประจำเดือนมาไม่ปกติ อ่อนเพลียไม่มีแรง ภูมิแพ้ ท้องเสียหรือท้องผูก เป็นต้น
- **พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง** เช่น นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป กินน้อยหรือกินมาก ผิดปกติ ผุดลุกผุดนั่ง กระสับกระส่าย ก้าวร้าว ชอบชวนทะเลาะ ประมาทเลินเล่อ ทำงานผิดพลาด หลงลืมง่าย เก็บตัวไม่สูงลิ้งกับใคร หวาดระแวง ตีหมา กาแฟ ต้มเหล้า สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดมากกว่าปกติ เป็นต้น
- **อารมณ์ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง** เช่น เศร้าโดยไม่มีสาเหตุ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ก้าวร้าว ไม่รู้สึกสนุกสนาน ใจน้อย คิดมาก มองโลกในแง่ร้าย เบื่อหน่าย เซ็งชีวิต ลึ้นหวัง อยากรวย เป็นต้น

ถ้าปล่อยให้ความเครียดเรื้อรัง และอาการเหล่านี้คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลให้เจ็บป่วยด้วยโรคภัยร้ายแรงต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ริดสีดวงทวาร โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ โพรงจมูกอักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ โรคซึมเศร้า วิตกกังวล หวาดระแวง ก้าวร้าว จนทำร้ายตัวเอง หรือทำร้ายผู้อื่น ฆ่าผู้อื่นได้

ดังนั้น จึงต้องจัดการความเครียดให้ได้ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- **การจัดการกับสิ่งแวดล้อม** ได้แก่ การจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่บ้าน และที่ทำงาน ให้สวยงาม สะอาด เป็นระเบียบ สบายตา น่าอยู่ น่าทำงาน เป็นต้น
- **การทำกิจกรรมที่ชอบ** ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ท่องเที่ยว ซ้อมปิ้ง สัมผัสกับเพื่อน ทำบุญให้ทาน ทำกิจกรรมสาธารณกุศล ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี เต้นรำ ดูหนังดูละคร อ่านนิยาย ทำงานศิลปะ ทำอาหาร นวดคลายเครียด สวดมนต์ นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม เป็นต้น

- **ฝึกทักษะที่จำเป็น** ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การวางแผน ทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นในการทำงาน เป็นต้น

- **จัดการความคิด** ได้แก่ การคิดบวก การคิดอย่างใช้เหตุผล การคิดหลาย ๆ แง่มุม การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดถึงใจเขาใจเรา เป็นต้น

- **การฝึกเทคนิคเฉพาะ** ได้แก่ การฝึกการหายใจ การฝึกจินตนาการ การฝึกคลายเครียดจากใจสู่กาย การฝึกสมาธิ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

วิทยากรสรุปว่า ในวันนี้จะฝึกสติในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งหลังตรง หลังตา วางมือบนตัก วางขาราบกับพื้น ไม่ไขว่ห้าง หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ แล้วทำตามที่วิทยากรบอก**

- ทำสมาธิ รับรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติสัก 1 นาที

- จากนั้น ให้มุ่งความสนใจไปที่บริเวณหน้าผาก สังเกตว่าเรากำลังทำหน้าผากยกขึ้นหรือเปล่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก จนรู้สึกสบาย

- เลื่อนความสนใจมาที่คิ้วทั้งสองข้าง สังเกตว่ากำลังขมวดคิ้วอยู่หรือเปล่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคิ้ว

- เลื่อนความสนใจลงมาที่ดวงตาทั้งสองข้าง สังเกตว่ากำลังหลับตาแน่นไปหรือเปล่า กระพริบตาเบา ๆ หลับตาตามสบาย

- เลื่อนความสนใจลงมาที่บริเวณจมูก สังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าออก เวลาหายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก เวลาหายใจออกให้ปลดปล่อยความเครียดออกมากับลมหายใจด้วย หายใจอย่างเป็นธรรมชาติไปเรื่อย ๆ

- เลื่อนความสนใจมาที่บริเวณปาก สังเกตว่ากำลังเม้มปาก กำลังกัดฟันอยู่หรือเปล่า ผ่อนคลายริมฝีปาก ผ่อนคลายขากรรไกร

- เลื่อนความสนใจลงมาที่บริเวณลำคอ ลองกลืนน้ำลายดู ถ้ารู้สึกว่ามีน้ำลายเป็นก้อน กลืนไม่สะดวก ให้กลืนน้ำลายติดต่อกันสัก 2 – 3 ครั้ง จนรู้สึกสบายที่ลำคอ

- เลื่อนความสนใจลงมาที่ไหล่ทั้งสองข้าง สังเกตว่ากำลังยกไหล่อยู่หรือเปล่า ขยับไหล่เบา ๆ ปล่อยไหล่ตามสบาย

- เลื่อนความสนใจลงมาที่แขนทั้งสองข้าง สังเกตดูว่ากำลังเกร็งแขนอยู่หรือเปล่า ลองขยับแขนเบา ๆ วางแขนตามสบาย

- เลื่อนความสนใจลงมาที่มือทั้งสองข้าง สังเกตว่ากำลังกำมืออยู่หรือเปล่า กระดิกนิ้วมือเบา ๆ ปล่อยมือตามสบาย

- เลื่อนความสนใจไปที่ลำตัว สังเกตดูว่ากำลังก้มหลังลมหายใจอยู่หรือเปล่า กำลังแขม่วท้องอยู่หรือเปล่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว จนรู้สึกสบาย

- เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณหลัง สังเกตว่ากำลังเกร็งหลังอยู่หรือเปล่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหลัง พึงพนักเก้าอี้ตามสบาย
- เลื่อนความสนใจไปที่ขาทั้งสองข้าง สังเกตว่ากำลังเกร็งขาอยู่หรือเปล่า ขยับขาเบา ๆ ผ่อนคลายขาทั้งสองข้าง
- เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณเท้าทั้งสองข้าง สังเกตดูว่ากำลังเกร็งเท้าอยู่หรือเปล่า งอนิ้วเท้าจิกพื้นอยู่หรือเปล่า ผ่อนคลายบริเวณเท้าทั้งสองข้าง
- ตอนนี้ เราได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายแล้ว ตั้งแต่ใบหน้า ลำคอ ไหล่ แขนและมือทั้งสองข้าง ลำตัว หลัง ขาทั้งสองข้าง และเท้า รู้สึกสบายและสงบ
- อยู่กับความรู้สึกสบายและสงบนี้ต่อไปสัก 1 นาที แล้วจึงลืมตาขึ้นช้า ๆ แต่ยังคงความรู้สึกผ่อนคลายเอาไว้
- **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปว่า** การฝึกสติรับรู้ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และผ่อนคลายนั้น เมื่อฝึกบ่อย ๆ เป็นประจำ จะช่วยให้มีสติรับรู้ความตึงเครียดของร่างกายได้ง่ายและรวดเร็ว และสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ทันที ทำให้อาการตึงเครียดหายไป ไม่สะสมเรื้อรังจนก่อให้เกิดโรคร้ายแรงต่อไป

.....

ใบการบ้าน ครั้งที่ 5

การบ้านสำหรับสัปดาห์ที่ 5 มี 5 กิจกรรม คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที (เพิ่มจากครั้งก่อน 5 นาที) จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 3

3. การฝึกการแผ่เมตตา

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกการแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิและบอดี สแกน หรือฝึกก่อนนอนก็ได้ โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 4

4. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

.....

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 5

เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

3. การฝึกการแผ่เมตตา

- สามารถฝึกแผ่เมตตาได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

4. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 6

การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ การฝึกบอดี สแกน และการแผ่เมตตาที่ได้เรียนไปแล้วในครั้งก่อน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และฝึกเทคนิคการจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี สแกน การแผ่เมตตา และการจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 5 ที่ผ่านมา มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 5 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที การฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกแผ่เมตตา วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสตีหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งที่ 6 นี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ

2. เทคนิคใหม่ในการพัฒนาสติในครั้งนี้ คือ การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข เนื่องจากความคิดลบ ได้แก่ คิดวิตกกังวล คิดไปเองโดยไม่มีเหตุผล คิดแบบเดิม ๆ คิดแบบเข้าข้างตัวเอง เป็นต้น เป็นสาเหตุทำให้ไม่มีความสุข จึงจำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคการคิดทางบวก เช่น คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ คิดอย่างมีเหตุผล คิดสร้างสรรค์ คิดถึงใจเขาใจเรา เป็นต้น ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น ทำให้เครียดน้อยลง และมีความสุขมากขึ้นด้วย

3. การฝึกสติ สมาธิ บอดี สแกน การแผ่เมตตา และการจัดการความคิด จำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์ ได้อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข
2. ใบกิจกรรม เรื่อง การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข
3. ใบการบ้าน ครั้งที่ 6

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
25 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 5 นาที ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที และแผ่เมตตา 10 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
10 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 5	
5 นาที	3. วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข	เอกสารสำหรับวิทยากร	
10 นาที	4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมการจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข	ใบกิจกรรม	
5 นาที	5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
3 นาที	6. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำผลมารายงานในการพบกันครั้งต่อไป	ใบการบ้านครั้งที่ 6	
2 นาที	7. วิทยากรนัดหมายการพบกันในสัปดาห์ต่อไป		

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข

สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ ก็คือ ความคิดทางลบ เช่น การคิดวิตกกังวล คิดเอาเอง โดยไม่มีเหตุผล คิดแบบเดิม ๆ คิดเข้าข้างตัวเอง เป็นต้น ซึ่งแนวทางแก้ไขก็คือ การหัดคิดทางบวก เช่น การคิดอย่างมีเหตุผล การคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ การคิดสร้างสรรค์ และการคิดถึงใจเขาใจเรา นั่นเอง

การคิดอย่างมีเหตุผล คือ การคิดโดยมีหลักฐานอ้างอิง ไม่ใช่การคิดเอาเอง ด่วนสรุปเอาเอง ต้องมีการตรวจสอบให้แน่ใจเสียก่อน ไม่เช่นนั้น อาจทำให้ต้องเสียใจ ผิดหวัง โกรธ หรือไม่สบายใจโดยใช่เหตุ

การคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ คือ การคิดเป็นขั้นเป็นตอน เริ่มจากการรู้ตัวว่ากำลังมีปัญหาอะไร หาสาเหตุของปัญหาให้ได้ จากนั้นก็คิดหาทางแก้ปัญหา นั้น โดยคิดไว้ 2 – 3 วิธี แล้วทดลองทำทีละวิธี มีการประเมินผลว่าสำเร็จหรือไม่ ถ้าวิธีแรกไม่ได้ผล ก็ใช้วิธีต่อไป จนกว่าจะได้ผล

การคิดอย่างสร้างสรรค์ คือ การคิดในแง่มุมมองใหม่ ที่ไม่เคยคิดมาก่อน โดยอาจคิดขึ้นเอง หรืออาจเลียนแบบจากคนอื่นที่เห็นว่าเป็นความคิดที่ดี มีประโยชน์ และอาจคิดให้หลากหลาย เพื่อขยายความคิดนั้นให้กว้างขึ้น และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้มากขึ้น

การคิดถึงใจเขาใจเรา คือ การลองสมมติตัวเองว่า ถ้าเราเป็นใครสักคน ที่กำลังอยู่ในสถานการณ์ที่มีปัญหา เราจะรู้สึกอย่างไร และจะตอบสนองอย่างไร ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ยอมรับผู้อื่นมากขึ้น และให้อภัยผู้อื่นได้มากขึ้นด้วย

.....

ใบกิจกรรม

เรื่อง การจัดการความคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข

วิทยากร อ่านโจทย์ให้ผู้เข้าอบรมฟัง ทีละข้อ และให้ช่วยกันตอบ ดังนี้

1. การคิดอย่างมีเหตุผล

สมมติว่า คุณกำลังเดินอยู่บนถนนสายใหญ่แห่งหนึ่ง มีรถวิ่งขวักไขว่ไปมาจำนวนมาก แล้วคุณก็เห็นคนคนหนึ่งที่คุณกำลังต้องการพบมากที่สุด กำลังเดินอยู่บนถนนฝั่งตรงข้าม แต่คุณไม่สามารถจะข้ามถนนไปหาเขาได้ คุณจึงตะโกนเรียกเขา พร้อมกับโบกมือ เพื่อให้เขาเห็นคุณ แต่เขาคอนั้นทำเหมือนไม่ได้ยินเสียงคุณ แม้คุณจะพยายามเรียกเท่าไร แต่เขาก็ไม่ได้ยิน และยังคงเดินต่อไปจนลับสายตา โดยไม่หันมามองคุณเลยแม้แต่น้อย

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันตอบว่า ถ้าคุณเป็นคนคนนั้น คุณจะคิดอย่างไร และรู้สึกอย่างไร (คำตอบ เช่น คิดว่าเขาไม่สนใจคุณ ไม่อยากเจอคุณ ไม่อยากพบกับคุณ ไม่ชอบคุณ แกล้งไม่เห็นคุณ ฯลฯ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ผิดหวัง โกรธ อาย เสียใจ น้อยใจ เป็นต้น)

วิทยากรถามต่อว่า แล้วจะตรวจสอบความจริงของเรื่องนี้อย่างไร

(คำตอบ เช่น โทรศัพท์ไปถามเขา หรือถามเขาเมื่อพบกันครั้งต่อไป ว่าเห็นเราหรือไม่ หรือเพราะเหตุใดจึงไม่ทักทายเรา เป็นต้น)

วิทยากรสรุปว่า ถ้าเราตรวจสอบโดยโทรศัพท์ไปหา หรือถามบุคคลคนนั้นเมื่อเจอกัน อาจได้คำตอบว่า กำลังรีบไปที่ไหนสักแห่ง จึงก้มหน้าก้มตาเดิน ไม่สนใจใคร หรือกำลังคิดอะไรเพลิน ๆ จึงไม่ได้ใส่ใจสิ่งรอบข้าง และไม่ได้ยินเสียงที่คุณเรียก เป็นต้น แต่ถ้าคุณด่วนคิดไปเอง รู้สึกไปเองว่าบุคคลนั้นไม่อยากจะคุยกับคุณ คุณก็จะเสียใจ โกรธ น้อยใจ โดยใช่เหตุ ทั้งที่จริง ๆ แล้ว บุคคลนั้นไม่ได้เห็นเราเลย ดังนั้น ต่อไปควรตรวจสอบข้อมูลต่าง ๆ ให้รอบคอบก่อนเสมอ อย่าคิดเอาเอง สรุปเอาเอง

2. การคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันตอบว่า ถ้าลูกน้องมาทำงานสายบ่อย ๆ จะแก้ปัญหาอย่างไร

สาเหตุของปัญหาคืออะไร (คำตอบ เช่น ตื่นสาย นอนดึก เที่ยวดึก ทำงานหารายได้พิเศษดึก รถติด รถเมล์แน่นขึ้นไม่ได้ บ้านไกล ท้องเสียบ่อย มีภาระต้องดูแลแม่ที่เจ็บป่วย ต้องหารายได้พิเศษก่อนมาทำงาน เป็นต้น)

วิธีการแก้ไข มีอะไรบ้าง (คำตอบ จะเป็นการแก้ไขตามสาเหตุ เช่น นอนแต่หัวค่ำ ไม่เที่ยวกลางคืน หารายได้พิเศษในช่วงเวลาอื่น ตื่นแต่เช้า ออกจากบ้านแต่เช้ามีด ซ็อร์รถส่วนตัว ย้ายที่พักมาอยู่ใกล้ที่ทำงาน ปรึกษาแพทย์เรื่องปัญหาท้องเสีย จ้างคนมาดูแลแม่ เป็นต้น)

วิทยากรถามต่อว่า แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีไหนจะได้ผลดีที่สุด

(คำตอบ เช่น ต้องพิจารณาความเป็นไปได้จริง ไม่สิ้นเปลืองเงินเกินไป เป็นต้น จากนั้น จึงลงมือทำ และประเมินผลเป็นระยะ ๆ)

วิทยากรสรุปว่า เมื่อมีปัญหา อย่ามัวแต่กลุ้มใจหรือเป็นทุกข์ ให้คิดหาทางแก้ปัญหา โดยเริ่มจากการหาสาเหตุที่แท้จริง จากนั้นก็คิดวิธีแก้ไขตามสาเหตุ สัก 2 – 3 วิธี ลองทำดู แล้วประเมินผล ถ้ายังไม่ได้ผล ก็ทดลองทำวิธีต่อไป จนกว่าจะสำเร็จ

3. การคิดอย่างสร้างสรรค์

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันตอบว่า ร่มนอกจากใช้กันแดดกันฝนแล้ว ยังใช้ทำอะไรประโยชน์อะไรได้อีกบ้าง

(คำตอบ เช่น รองน้ำ ไล่หมา แขนของ เข็มของ สอยผลไม้ เป็นไม้เท้า เป็นอาวุธ ประดับบ้าน ประกอบทำ ออกกำลังกาย หรือทำรำ ขนของพาดบ่าแทนไม้คาน เป็นต้น)

วิทยากรสรุปว่า การคิดสร้างสรรค์ หรือการคิดสิ่งใหม่ ๆ ที่แตกต่างจากที่เคยคิด อาจเลียนแบบจากคนอื่นก็ได้ แล้วลองนำมาใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น

4. การคิดถึงใจเขาใจเรา

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันตอบว่า มีการกระทำอะไรบ้าง ที่เมื่อคนอื่นทำกับเราแล้ว เราจะรู้สึกไม่ดี เช่น โกรธ อาย เสียใจ ผิดหวัง เป็นต้น

(คำตอบ เช่น ล้อเลียน กลั่นแกล้ง ต่ำว่าหรือตำหนิต่อหน้าคนจำนวนมาก ผิดนัด ยืมเงินแล้วไม่คืน นินทาว่าร้าย เอาเปรียบ โกง ขับรถปาดหน้า จับผิด ซ้ำเติม ทำผิดแล้วไม่ขอโทษ หลอกใช้ รู้แล้วไม่บอก ไม่เสมอต้นเสมอปลาย ไม่ให้เกียรติ แชงคิว เป็นต้น)

วิทยากรสรุปว่า การกระทำใดที่เราไม่ชอบ ไม่อยากให้คนอื่นทำกับเรา เราก็ต้องไม่ทำกับคนอื่นเช่นกัน

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันตอบว่า มีการกระทำอะไรบ้าง ที่เมื่อคนอื่นทำกับเราแล้ว เราจะรู้สึกดี และมีความสุข

(คำตอบ เช่น ยืมให้ พุดจาไฟเราะ ชมเชย มีของฝาก เลี้ยงข้าว ไปเป็นเพื่อน ช่วยทำงาน ช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา ให้กำลังใจ ปลอดภัย เป็นที่ปรึกษา เก็บความลับได้ บอกข้อมูลข่าวสารดี ๆ มีประโยชน์ เยี่ยมไข้เมื่อเจ็บป่วย ให้อภัยเมื่อทำผิดพลาด เป็นต้น)

วิทยากรสรุปว่า การกระทำใดที่เราชอบ อยากให้คนอื่นทำกับเรา ก็ต้องทำอย่างนั้นกับคนอื่นด้วย

วิทยากรแนะนำว่า การคิดทั้ง 4 แบบ คือ การคิดอย่างมีเหตุผล การคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ การคิดอย่างสร้างสรรค์ และการคิดถึงใจเขาใจเรา จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข จึงขอให้ผู้เข้าอบรมนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

ใบการบ้าน ครั้งที่ 6

การบ้านสำหรับสัปดาห์ที่ 6 มี 5 กิจกรรม เหมือนสัปดาห์ก่อน คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 25 นาที (เพิ่มจากครั้งก่อน 5 นาที) จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 3

3. การฝึกการแผ่เมตตา

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกการแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกต่อจากสมาธิและบอดี สแกน หรือฝึกก่อนนอนก็ได้ โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 4

4. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

.....

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 6

เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 25 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

3. การฝึกการแผ่เมตตา

- สามารถฝึกแผ่เมตตาได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

4. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 7

การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้สดใสกว่าเดิม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ การฝึกบอดี สแกน และการแผ่เมตตาที่ได้เรียนไปแล้วในครั้งก่อน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนกิจวัตรประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด และเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนกิจกรรมนั้นให้เครียดน้อยลงกว่าเดิม
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี สแกน การฝึกการแผ่เมตตา และการปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 6 ที่ผ่านมา มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 5 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 25 นาที การฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกแผ่เมตตา วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งที่ 7 นี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ

2. เทคนิคใหม่ในการพัฒนาสติในครั้งนี้ คือ การทบทวนกิจวัตรประจำวัน โดยการทำรายการกิจวัตรที่ทำเป็นประจำในวันทำงานและวันหยุด เพื่อพิจารณาว่ากิจกรรมใดบ้างที่ทำให้รู้สึกมีความสุข และกิจกรรมใดบ้างที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก เพื่อจะได้คงกิจกรรมที่ทำแล้วเป็นสุขเอาไว้ และปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำแล้วเครียด ให้เครียดน้อยลง หรือไม่เครียดเลย เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

3. การฝึกสติ สมาธิ บอดี สแกน แผ่เมตตา และการปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด จำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม เรื่อง การจัดทำรายการกิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน
2. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด
3. ใบกิจกรรม เรื่อง การปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด
4. ใบการบ้าน ครั้งที่ 7

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
15 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 3 นาที ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที และแผ่เมตตา 2 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
10 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 6	
10 นาที	3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำรายการกิจวัตรประจำวัน	ใบกิจกรรม	
5 นาที	4. วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด	เอกสารสำหรับวิทยากร	
10 นาที	5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมการปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด	ใบกิจกรรม	
5 นาที	6. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
3 นาที	7. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำผลมารายงานในการพบกันครั้งต่อไป	ใบการบ้านครั้งที่ 7	
2 นาที	8. วิทยากรนัดหมายการพบกันในสัปดาห์ต่อไป		

ใบกิจกรรม

เรื่อง การจัดทำรายการกิจวัตรประจำวัน

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเขียนรายการกิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ลงในแบบฟอร์มที่กำหนด โดยเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนถึงเวลาเข้านอน โดยแบ่งเป็น **กิจกรรมในวันทำงาน** (หรือวันเรียน) 1 แผ่น และ**กิจกรรมในวันหยุด**อีก 1 แผ่น

สำหรับกิจกรรมที่เป็นภาพใหญ่ ให้แยกเป็นกิจกรรมย่อย เช่น ทำงาน ให้ระบุว่า ทำอะไรบ้าง เช่น พิมพ์หนังสือ เข้าประชุม เตรียมเอกสารการประชุม ออกไปพบลูกค้านอกสถานที่ โต้ตอบหนังสือ รับโทรศัพท์ ให้คำปรึกษาลูกน้อง เดินตรวจงาน ทำบัญชี เป็นต้น หรือทำงานบ้าน ให้ระบุว่าทำอะไรบ้าง เช่น ซักผ้า ถูบ้าน ดูดฝุ่น ล้างห้องน้ำ เช็ดกระจก รีดผ้า ล้างรถ จ่ายตลาด ทำกับข้าว ล้างจาน เป็นต้น

เมื่อผู้เข้าอบรมเขียนรายการกิจกรรมเสร็จแล้ว วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทบทวนว่า กิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข และกิจกรรมใดที่ทำแล้วมีความเครียด โดยใส่เครื่องหมาย X ใน ช่องที่กำหนด **ส คือ สุข** และ **ค คือเครียด** ส่วนกิจกรรมใดที่เป็นปกติ ไม่สุข ไม่เครียด ก็ไม่ต้องใส่เครื่องหมายใด ๆ

.....

รายการกิจกรรมในวันทำงาน (หรือวันเรียน)

โปรดกรอกรายละเอียดกิจกรรมที่คุณทำเป็นกิจวัตรประจำวันในวันทำงาน (หรือวันเรียน) โดยเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนถึงเวลาเข้านอนตอนค่ำ ดังนี้

กิจกรรม	ความรู้สึกต่อกิจกรรมนั้น	
	ส	ค
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

รายการกิจกรรมในวันหยุด

โปรดกรอกรายละเอียดกิจกรรมที่คุณทำเป็นกิจวัตรประจำวันในวันหยุด โดยเริ่มตั้งแต่ตื่นนอน
ตอนเช้า จนถึงเวลาเข้านอนตอนค่ำ ดังนี้

กิจกรรม	ความรู้สึกต่อกิจกรรมนั้น	
	ส	ค
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด

การทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน จะทำให้เราทราบว่าในแต่ละวันนั้น มีกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข กับกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกเครียด อย่างไหนมากกว่ากัน บางทีอาจต้องประหลาดใจก็ได้ว่า ทั้งที่เรารู้สึกเครียดทุกวัน แต่กลับมีกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุขมากกว่ากิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกเครียดก็เป็นได้

นอกจากนี้ เมื่อรู้แน่ว่ากิจกรรมใดทำให้เรารู้สึกเครียด เราก็จะได้ปรับปรุงกิจกรรมนั้นให้เครียดน้อยลง เช่น ทำกิจกรรมนั้นในเวลาทีน้อยลง พักเป็นระยะ ๆ หากคนมาทำแทน เลิกทำกิจกรรมนั้น หรือทำกิจกรรมนั้นด้วยวิธีการใหม่ ๆ เป็นต้น

ตัวอย่างเช่น ไม่ชอบกวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างห้องน้ำ ทุกอาทิตย์ ก็อาจปรับเปลี่ยนทำอาทิตย์เว้นอาทิตย์ หรือจ้างแม่บ้านชั่วคราวมาทำเดือนละครั้ง หรือแบ่งงานให้สมาชิกในบ้านช่วยทำความสะอาดคนละห้อง หรือเปิดเพลงที่ชอบไปด้วย ทำงานไปด้วย เป็นต้น ก็จะช่วยลดความเครียดลงได้มาก

สำหรับกิจกรรมบางอย่างที่ไม่อาจปรับเปลี่ยนหรือหากคนมาทำแทนได้ ก็อาจต้องใช้วิธีฝึกคิดทางบวก มองกิจกรรมนั้นในแงุ่มใหม่ โดยมองถึงสิ่งดี ๆ ที่แฝงอยู่ หรือสิ่งที่เราอาจมองข้าม เช่น การทำงานบ้าน ช่วยให้ได้ออกกำลังกาย บ้านที่สะอาดช่วยทำให้คนในบ้านสุขภาพดี เราทำบ้านให้สะอาดเพื่อคนที่เรารัก จะได้อยู่สบาย บ้านของเราเราก็ต้องรักษาดูแล มีบ้านเป็นของตัวเอง ดีกว่าอาศัยหรือเช่าเขาอยู่ เป็นต้น

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม เลือกกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกเครียดจากตารางกิจกรรมในวันทำงาน (วันเรียน) หรือวันหยุด ที่ทำก่อนหน้านี้ 1 กิจกรรม แล้วดำเนินการ ดังนี้

1. หาวิธีปรับเปลี่ยนกิจกรรมนั้นให้เครียดน้อยลง
2. การคิดทางบวก หรือคิดถึงผลดีของกิจกรรมนั้น

เมื่อผู้เข้าอบรมทำเสร็จแล้ว วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปจบ ว่า แม้กิจกรรมบางกิจกรรมจะทำให้เครียด แต่เราก็มีความสามารถที่จะปรับเปลี่ยนกิจกรรมนั้นให้เครียดน้อยลงได้ หรือคิดบวก มองกิจกรรมนั้นในมุมมองใหม่ คิดถึงผลดีของกิจกรรมนั้น เราก็จะลดความเครียดได้เช่นกัน ที่สำคัญเราต้องมีสติที่จะใคร่ครวญกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ อย่าดำเนินชีวิตตามรูปแบบเดิม ๆ ทั้งที่สามารถทำให้ดีกว่าเดิม หรือมีความสุขมากกว่าเดิมได้

.....

ใบกิจกรรม
เรื่อง การปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด

กิจกรรมที่ทำให้เครียด คือ

วิธีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมนั้นให้เครียดน้อยลง คือ

1.
2.
3.
4.
5.

การคิดทางบวก หรือคิดถึงผลดีของกิจกรรมนั้น คือ

.....
.....
.....
.....
.....

.....

ใบการบ้าน ครั้งที่ 7

การบ้านสำหรับสัปดาห์ที่ 7 มี 5 กิจกรรม เหมือนสัปดาห์ก่อน คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที (เพิ่มจากครั้งก่อน 5 นาที) จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 3

3. การฝึกการแผ่เมตตา

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกการแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรฝึกต่อจากสมาธิและบอดี สแกน หรือฝึกก่อนนอนก็ได้ โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 4

4. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

.....

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 7

เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

3. การฝึกการแผ่เมตตา

- สามารถฝึกแผ่เมตตาได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....

4. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....
.....
.....

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค
.....
.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 8

การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสุขภาพดี

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ การฝึกบอดี สแกน และการแผ่เมตตาที่ได้เรียนไปแล้วในครั้งก่อน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้จัดทำตารางกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขทุกวัน
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี สแกน การฝึกการแผ่เมตตา และการทำตารางกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขทุกวัน ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 7 ที่ผ่านมา มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 5 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที การฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกแผ่เมตตา วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งที่ 7 นี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ

2. เทคนิคใหม่ในในครั้งนี้ คือ ทำตารางกิจกรรมที่ให้ความสุขทุกวัน ทั้งนี้ ในครั้งที่แล้ว เมื่อได้มีการทบทวนกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขกับกิจกรรมที่ทำแล้วมีความเครียดในแต่ละวันแล้ว ครั้งนี้ จะได้เลือกกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขมาใส่ในตารางกิจกรรมประจำวัน เพื่อจะได้ทำกิจกรรมนั้นบ่อย ๆ เราจะได้มีความสุขได้ทุกวันต่อไป

3. การฝึกสติ สมาธิ บอดี สแกน แผ่เมตตา และการทำกิจกรรมที่มีความสุข จำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสุขภาพดี
2. ใบกิจกรรม เรื่อง การทำตารางกิจกรรมที่ให้ความสุขทุกวัน
3. แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม พร้อมเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง สายวัด รอบเอว เครื่องคิดเลข
4. ใบการบ้าน ครั้งที่ 8
5. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง กิจกรรมสานสัมพันธ์ (เครื่องดื่มและอาหารว่างสำหรับทุกคน)

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
5 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 5 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
5 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 7	
5 นาที	3. วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสุขภาพดี	เอกสารสำหรับวิทยากร	
10 นาที	4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมการทำตารางกิจกรรมที่ให้ความสุขทุกวัน	ใบกิจกรรม	
15 นาที	5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
10 นาที	6. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม	แบบประเมิน เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ที่วัดรอบเอว เครื่องคิดเลข	
5 นาที	7. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน แล้วนำผลมารายงานในการพบกันใหม่อีก 1 เดือนข้างหน้า พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่	ใบการบ้านครั้งที่ 8	
15 นาที	8. วิทยากรนำผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมสานสัมพันธ์	เอกสารสำหรับวิทยากร เครื่องดื่มและอาหารว่าง	

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสุขภาพดี

ในครั้งที่แล้ว เราได้ทบทวนกิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวันทั้งในวันทำงาน (วันเรียน) และวันหยุดไปแล้ว ว่ากิจกรรมใดทำแล้วมีความสุข และกิจกรรมใดที่ทำแล้วเครียด พร้อมทั้งได้ปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำแล้วเครียด ให้เครียดน้อยลง หรือคิดบวกถึงผลดีของกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ ในชีวิตไปแล้ว

ในครั้งนี่ เราจะทำแผนการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ที่จะช่วยให้เรามีความสุขและสุขภาพดีได้ทุกวัน โดยให้บรรจุกิจกรรม 3 ประเภท ดังต่อไปนี้ ในกิจวัตรประจำวัน ได้แก่

1. กิจกรรมที่ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติในการเข้ารับการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

- การเดินอย่างมีสติ
- การกินอย่างมีสติ
- การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือนการฝึกสมาธิ
- การฝึกสมาธิ
- การทำบอดี สแกน
- การแผ่เมตตา
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ฯลฯ

2. กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข ที่ทำอยู่เดิมแล้วในกิจวัตรประจำวัน

3. กิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การประกอบอาหาร/รับประทานอาหารที่

ถูกหลักโภชนาการ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายเครียด และการสร้างเสริมอารมณ์ที่ดี (เช่น การทำบุญตักบาตร การบริจาคทาน สวดมนต์ไหว้พระ การปฏิบัติธรรม การสงเคราะห์ผู้ยากไร้ การช่วยเหลือสังคม) เป็นต้น

วิทยากรขอให้ผู้เข้าอบรม ทำตารางกิจกรรมที่ความสุขทุกวัน ในใบกิจกรรมที่กำหนด โดยเลือกใส่เฉพาะข้อมูล**กิจกรรมหลัก 3 กิจกรรมดังกล่าว** อย่างน้อย**กิจกรรมละ 1 อย่าง รวมวันละ 3 กิจกรรม** ซึ่งสามารถทำได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีความสุขและสุขภาพดี

เมื่อผู้เข้าอบรมทำตารางกิจกรรมเสร็จแล้ว **วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และสรุปจบ** ว่า เมื่อทุกคนได้ทำตารางกิจกรรมแล้ว ขอให้ตั้งใจปฏิบัติจริง และถ้าปฏิบัติแล้วมีปัญหาอุปสรรคก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ ตารางนี้นอกจากจะทำให้ตัวเองมีความสุขและสุขภาพดีแล้ว ยังจะส่งผลกระทบต่อคนใกล้ชิดด้วย เพราะเมื่อเรามีความสุขและสุขภาพดี เราก็จะเป็นคนที่น่าคบหา น่าอยู่ใกล้ชิด และไม่ต้องเป็นภาระให้ใครต้องดูแล ซึ่งจะช่วยให้คนใกล้ชิดพลอยมีความสุขไปด้วย

.....

ใบกิจกรรม

เรื่อง การทำตารางกิจกรรมที่ทำให้ความสุขทุกวัน

โปรดเติมกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขในตารางด้านล่างต่อไปนี้ โดยกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข ได้แก่ กิจกรรมที่ได้เรียนรู้จากการอบรม กิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวันแล้วมีความสุข และกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ลงในตารางกิจกรรมแต่ละวันทุกวัน โดยในแต่ละวัน **ควรมีอย่างน้อย 1 กิจกรรม**

เช่น จันทร์เช้า นั่งสมาธิ, อังคารเย็น เล่นโยคะ, พุธค่ำ สวดมนต์, พฤหัสเที่ยง กินอย่างมีสติ, ศุกร์เช้า เดินตลาดนัด, เสาร์สาย ไปทำบุญที่วัด และอาทิตย์เย็น รับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว เป็นต้น

วัน	เช้า	สาย	เที่ยง	บ่าย	เย็น	ค่ำ
จ						
อ						
พ						
พฤ						
ศ						
ส						
อา						

แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม
เมื่อจบการอบรมครบ 8 ครั้ง

โปรดกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านให้ครบทุกช่อง

- ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..... นามสกุล.....
- ขณะนี้ ท่านมีน้ำหนักตัว.....กก. ส่วนสูง.....ซม. BMI =รอบเอว =ซม.
- ข้อมูลสุขภาพของท่าน ณ ปัจจุบัน (ตอบเท่าที่ทราบ)
ค่าความดันโลหิต
ค่าน้ำตาลในเลือด
ค่าโคเลสเตอรอลในเลือด
ค่าอื่น ๆ (โปรดระบุ)
- ขณะนี้ท่านรับการรักษาด้วยยาหรือไม่ ไม่ใช่ ใช่
ถ้าใช่ ท่านรับประทานยารักษาโรคใด โปรดระบุ.....
ขณะนี้ ปริมาณยาที่ท่านใช้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม
 เหมือนเดิม น้อยลง มากขึ้น ไม่ทราบ
- ปัจจุบัน ท่านฝึกสติ/สมาธิ ด้วยเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปอะไรบ้าง และฝึกบ่อยแค่ไหน
การเดินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การกินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การมีสติเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การฝึกสมาธิ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
บอด้ สแกน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การแผ่เมตตา
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
เทคนิคอื่น ๆ (โปรดระบุ).....
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน

7. ท่านมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้อย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนนที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

0 = เหมือนเดิม 1 = ดีขึ้นเล็กน้อย 2 = ดีขึ้นบ้าง 3 = ดีขึ้นมาก 4 = ดีขึ้นมากที่สุด

หัวข้อการประเมิน	คะแนน				
	0	1	2	3	4
1. การมีสติอยู่กับลมหายใจและสิ่งที่ทำ ณ ปัจจุบัน					
2. ความสงบของจิตใจในขณะนั่งสมาธิ					
3. ความสามารถในการปล่อยวางความคิด ขณะนั่งสมาธิ					
4. ความชัดเจนของความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะทำ บอดี สแกน					
5. ความสามารถในการอยู่กับความรู้สึกทางกายที่เป็นทุกข์ (ปล่อยวาง)					
6. การมีเมตตาต่อตัวเอง					
7. การมีเมตตาต่อคนที่รัก					
8. การมีเมตตาและให้อภัยคนที่เกลียด					
9. การมีเมตตาต่อสรรพชีวิต					
10. ความสามารถในการจัดการความเครียด					
11. ความสามารถในการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียด					
12. ความสามารถในการคิดทางบวก					
13. ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายโดยรวม					
14. ความเป็นสุขของจิตใจโดยรวม					
15. การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สงบ ปล่อยวาง และมีเมตตา					
รวมคะแนน					

ใบการบ้าน ครั้งที่ 8

การบ้านสำหรับอีก 1 เดือนข้างหน้า วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... มี 5 กิจกรรม คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 3

3. การฝึกการแผ่เมตตา

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกการแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิและบอดี สแกน หรือฝึกก่อนนอนก็ได้ โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 4

4. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 8

เมื่อครบ 1 เดือน ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. เวลา น. สถานที่.....

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....

.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

3. การฝึกการแผ่เมตตา

- สามารถฝึกแผ่เมตตาได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

4. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....

.....
.....

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง กิจกรรมสานสัมพันธ์

วิทยากรกล่าวนำ ว่า บัดนี้ การอบรมได้มาถึงครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว เท่าที่ผ่านมา เราก็ได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกเทคนิคต่าง ๆ ร่วมกัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ได้รู้จักคุ้นเคยกันพอสมควร ก่อนจากกันวันนี้ เพื่อที่จะพบกันใหม่ในอีก 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือนข้างหน้า เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไป และเพื่อฝึกเทคนิคใหม่ ๆ เพิ่มเติม ขอใช้โอกาสนี้สร้างสรรค์เพื่ออำลากัน (ซึ่งพิธีการอำลา ได้แก่)

- การให้แต่ละคนพูดถึงความประทับใจในการเข้าอบรม
- การให้ทุกคนยื่นล้อมวงจับมือกัน และร้องเพลงสามัคคีชุมนุม
- การให้ทุกคนโอบกอด อวยพร เพื่ออำลากัน
- การให้ทุกคนเขียนความประทับใจในกระดาษ เอ 4 ที่ติดด้านหลังเพื่อน
- การรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มอย่างมีสติร่วมกัน
- การมอบของที่ระลึก เพื่อเตือนใจให้ระลึกถึงกัน
- การเลือกขวัญใจรุ่น เช่น คนที่เพื่อนชอบที่สุด คนที่ขยันที่สุด คนที่อาวุโสที่สุด เป็นต้น
- การถ่ายภาพร่วมกันเป็นที่ระลึก
- ฯลฯ

.....

แผนการสอนครั้งที่ 9

การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 1 เดือน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ การฝึกบอดี สแกน และการแผ่เมตตาที่ได้เรียนไปแล้ว
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกเทคนิคใหม่ คือ การฝึกสติขณะเคลื่อนไหวด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี สแกน การฝึกการแผ่เมตตา และการฝึกสติขณะเคลื่อนไหวด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 8 เมื่อ 1 เดือนที่แล้ว มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 5 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที การฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกแผ่เมตตา วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกינוอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งนี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ
2. เทคนิคใหม่ในครั้งนี่ คือ การฝึกสติขณะเคลื่อนไหวด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ เพื่อให้มีประสบการณ์การฝึกสติในรูปแบบใหม่ นอกเหนือจากการเดินอย่างมีสติ การกינוอย่างมีสติ การมีสติรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฯลฯ ที่เคยฝึกไปแล้ว
3. การฝึกสติ สมาธิ บอดี สแกน แผ่เมตตา และการฝึกสติขณะเคลื่อนไหวด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ จำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม พร้อมเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง สายวัด รอบเอว เครื่องคิดเลข
2. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การฝึกสติขณะเคลื่อนไหวด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ
3. ใบการบ้าน ครั้งที่ 9

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
15 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 5 นาที ฝึกบอดี้ สแกน 5 นาที และแผ่เมตตา 5 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
15 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 1 เดือนที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 8	
8 นาที	3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม	แบบประเมิน เครื่องชั่ง น้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ที่วัด รอบเอว เครื่องคิดเลข	
15 นาที	4. วิทยากรนำผู้เข้าอบรมฝึกสติขณะเคลื่อนไหว ด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
2 นาที	6. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน แล้วนำผลมารายงานในการพบกันใหม่อีก 2 เดือนข้างหน้า พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่	ใบการบ้านครั้งที่ 9	

แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม
เมื่อพบกันหลังสิ้นสุดการอบรมไปแล้ว 1 เดือน

โปรดกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านให้ครบทุกช่อง

- ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..... นามสกุล.....
- ขณะนี้ ท่านมีน้ำหนักตัว.....กก. ส่วนสูง.....ซม. BMI =รอบเอว =ซม.
- ข้อมูลสุขภาพของท่าน ณ ปัจจุบัน (ตอบเท่าที่ทราบ)
ค่าความดันโลหิต
ค่าน้ำตาลในเลือด
ค่าโคเลสเตอรอลในเลือด
ค่าอื่น ๆ (โปรดระบุ)
- ขณะนี้ท่านรับการรักษาด้วยยาหรือไม่ ไม่ใช่ ใช่
ถ้าใช่ ท่านรับประทานยารักษาโรคใด โปรดระบุ.....
ขณะนี้ ปริมาณยาที่ท่านใช้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม
 เหมือนเดิม น้อยลง มากขึ้น ไม่ทราบ
- ปัจจุบัน ท่านฝึกสติ/สมาธิ ด้วยเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปอะไรบ้าง และฝึกบ่อยแค่ไหน
การเดินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การกินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การมีสติเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การฝึกสมาธิ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
บอด้ สแกน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การแผ่เมตตา
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
เทคนิคอื่น ๆ (โปรดระบุ).....
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน

7. ท่านมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้อย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนนที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

0 = เหมือนเดิม 1 = ดีขึ้นเล็กน้อย 2 = ดีขึ้นบ้าง 3 = ดีขึ้นมาก 4 = ดีขึ้นมากที่สุด

หัวข้อการประเมิน	คะแนน				
	0	1	2	3	4
1. การมีสติอยู่กับลมหายใจและสิ่งที่ทำ ณ ปัจจุบัน					
2. ความสงบของจิตใจในขณะนั่งสมาธิ					
3. ความสามารถในการปล่อยวางความคิด ขณะนั่งสมาธิ					
4. ความชัดเจนของความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะทำ บอดี สแกน					
5. ความสามารถในการอยู่กับความรู้สึกทางกายที่เป็นทุกข์ (ปล่อยวาง)					
6. การมีเมตตาต่อตัวเอง					
7. การมีเมตตาต่อคนที่รัก					
8. การมีเมตตาและให้อภัยคนที่เกลียด					
9. การมีเมตตาต่อสรรพชีวิต					
10. ความสามารถในการจัดการความเครียด					
11. ความสามารถในการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียด					
12. ความสามารถในการคิดทางบวก					
13. ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายโดยรวม					
14. ความเป็นสุขของจิตใจโดยรวม					
15. การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สงบ ปล่อยวาง และมีเมตตา					
รวมคะแนน					

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การฝึกสติขณะเคลื่อนไหวด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมลุกขึ้นยืน ตัวตรง หน้าตรง มองไปข้างหน้า แยกขาให้เท่าทั้งสองข้างห่างกันในระยะเท่าหัวไหล่

วิทยากรทบทวนว่า เราได้เคยฝึกการรับรู้ความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ขณะนั่งนิ่ง ๆ หรือการฝึกบอดี้ สแกน และฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อขณะนั้น ไปแล้ว

ในครั้งนี่ จะเป็นการฝึกการรับรู้ลมหายใจ และความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ในขณะที่เคลื่อนไหวด้วยกายบริหารท่าต่าง ๆ ดังนี้

ท่าที่ 1 ก้ม-เงย ศีรษะ

- ก้มศีรษะลง หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่กล้ามเนื้อต้นคอและลำคอด้านหน้า หายใจออก กลับสู่ท่าเดิม
- เงยหน้าไปด้านหลัง หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่กล้ามเนื้อต้นคอและลำคอด้านหน้า หายใจออก กลับสู่ท่าเดิม
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 2 หันหน้า ซ้าย-ขวา

- หันหน้าไปทางขวา หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำคอด้านขวาและซ้าย หายใจออก กลับสู่ท่าเดิม
- หันหน้าไปทางซ้าย หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำคอด้านขวาและซ้าย หายใจออก กลับสู่ท่าเดิม
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 3 ตะแคงหน้า ซ้าย-ขวา

- ตะแคงหน้าไปทางขวา หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำคอด้านขวาและซ้าย หายใจออก กลับสู่ท่าเดิม
- ตะแคงหน้าไปทางซ้าย หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำคอด้านขวาและซ้าย หายใจออก กลับสู่ท่าเดิม
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 4 ยกแขน ขึ้น-ลง

- กางแขนทั้งสองข้าง ยกขึ้นไปพนมมือเหนือศีรษะ หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่แขนและลำตัวด้านข้างทั้งสองด้าน
- หายใจออก ลดแขนทั้งสองข้างลง กลับสู่ท่าเดิม สังเกตความรู้สึกที่แขนและลำตัวด้านข้างทั้งสองด้าน
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 5 บิดตัว ซ้าย-ขวา

- เอามือทั้งสองข้างเท้าเอว หมุนตัวไปทางขวา หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำตัวด้านหน้าและด้านหลัง หายใจออก หมุนตัวกลับท่าเดิม
- หมุนตัวไปทางซ้าย หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำตัวด้านหน้าและด้านหลัง หายใจออก หมุนตัวกลับท่าเดิม
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 6 เอนตัว ซ้าย-ขวา

- เอามือทั้งสองข้างเท้าเอว เอนตัวไปทางขวา หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำตัวด้านข้างทั้งสองด้าน หายใจออก เอนตัวกลับท่าเดิม
- เอนตัวไปทางซ้าย หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำตัวด้านข้างทั้งสองด้าน หายใจออก เอนตัวกลับท่าเดิม
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 7 ก้ม-เงย ลำตัว

- เอามือทั้งสองข้างเท้าเอว ก้มตัวลง หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำตัวด้านหน้าและด้านหลัง หายใจออก ยืดตัวกลับท่าเดิม
- เอนตัวไปด้านหลัง หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่ลำตัวด้านหน้าและด้านหลัง หายใจออก เอนตัวกลับท่าเดิม
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 8 เอื้อมมือหยิบผลไม้

- เอาแขนทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว เขยียดมือขวาขึ้น หายใจเข้า เหมือนคว้าผลไม้บนต้นไม้ที่อยู่สูง สังเกตความรู้สึกที่แขนและลำตัวด้านขวา หายใจออก เอามือกลับท่าเดิม

- เขี่ยคมือซ้ายขึ้น หายใจเข้า เหมือนคว่ำผลไม้บนต้นไม้ที่อยู่สูง สังเกตความรู้สึกที่แขน และลำตัวด้านซ้าย หายใจออก เอามือกลับท่าเดิม
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 9 หุ่นกระบอก

- ยกแขนขวาขึ้นตั้งฉากกับลำตัว เอนตัวไปทางซ้าย ปล่อยแขนซ้ายให้แกว่งเหมือนหุ่นกระบอก หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่แขนขวาและแขนซ้าย หายใจออก กลับสู่ท่าเดิม
- ยกแขนซ้ายขึ้นตั้งฉากกับลำตัว เอนตัวไปทางขวา ปล่อยแขนขวาให้แกว่งเหมือนหุ่นกระบอก หายใจเข้า สังเกตความรู้สึกที่แขนขวาและแขนซ้าย หายใจออก กลับสู่ท่าเดิม
- ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่ 10 ท่าพัก

- เอามือทั้งสองข้างวางประกบกันที่หน้าท้อง
- หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ
- ทำซ้ำ 3 รอบ

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งลง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่มใหญ่ วิทยากรสรุป ว่า การฝึกนี้ จะช่วยให้มีสติอยู่กับลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่าง ๆ ณ ปัจจุบัน ทำให้สามารถรับรู้ความตึงเครียดและความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยให้จิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ไม่วิตกกังวลถึงอดีตและอนาคต เป็นการฝึกสติที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

เมื่อกลับบ้าน อาจไม่จำเป็นต้องฝึกท่าตามลำดับขั้นที่เรียนมาก็ได้ เพียงแต่เตือนตัวเองให้มีสติขณะเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ เท่านั้นก็พอ ทั้งขณะนั่งทำงาน เดิน วิ่ง ขึ้นลงบันได ฯลฯ จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุ และโรคที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อและกระดูกที่เกิดจากการเคลื่อนไหวด้วยท่าที่ไม่เหมาะสมได้

.....

ใบการบ้าน ครั้งที่ 9

การบ้านสำหรับอีก 2 เดือนข้างหน้า วันที่.....เดือน.....พ.ศ. มี 5 กิจกรรม คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 3

3. การฝึกการแผ่เมตตา

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกการแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิและบอดี สแกน หรือฝึกก่อนนอนก็ได้ โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 4

4. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 9

อีก 2 เดือนข้างหน้า ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา น. สถานที่.....

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....

.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

3. การฝึกการแผ่เมตตา

- สามารถฝึกแผ่เมตตาได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

4. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....

.....
.....

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 10

การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 3 เดือน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ การฝึกบอดี สแกน และการแผ่เมตตาที่ได้เรียนไปแล้ว
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกเทคนิคใหม่ คือ การรับรู้ลมหายใจและสัมผัสที่นิ้วมือ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี สแกน การฝึกการแผ่เมตตา และการรับรู้ลมหายใจและสัมผัสที่นิ้วมือ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 9 เมื่อ 2 เดือนที่แล้ว มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 5 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที การฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกแผ่เมตตา วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งนี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ
2. เทคนิคใหม่ในครั้งนี้ คือ การรับรู้ลมหายใจและสัมผัสที่นิ้วมือ ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เวลามาก และสามารถฝึกที่ใดก็ได้ ทำให้สะดวกในการฝึกได้บ่อย ๆ ทั้งวัน จะช่วยให้มีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น
3. การฝึกสติ สมาธิ บอดี สแกน แผ่เมตตา และการฝึกรับรู้ลมหายใจและสัมผัสที่นิ้วมือ จำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม พร้อมเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง สายวัด รอบเอว เครื่องคิดเลข
2. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การฝึกรับรู้ลมหายใจและสัมผัสที่นิ้วมือ
3. ใบการบ้าน ครั้งที่ 10

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
15 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 5 นาที ผีกบอดี้ สแกน 5 นาที และแผ่เมตตา 5 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
15 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 2 เดือนที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 9	
8 นาที	3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม	แบบประเมิน เครื่องชั่ง น้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ที่วัด รอบเอว เครื่องคิดเลข	
15 นาที	4. วิทยากรนำผู้เข้าอบรมฝึกรับรู้ลมหายใจและสัมผัสที่นิ้วมือ	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
2 นาที	6. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน แล้วนำผลมารายงานในการพบกันใหม่อีก 3 เดือนข้างหน้า พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่	ใบการบ้านครั้งที่ 10	

**แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม
เมื่อพบกันหลังสิ้นสุดการอบรมไปแล้ว 3 เดือน**

โปรดกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านให้ครบทุกช่อง

- ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..... นามสกุล.....
- ขณะนี้ ท่านมีน้ำหนักตัว.....กก. ส่วนสูง.....ซม. BMI =รอบเอว =ซม.
- ข้อมูลสุขภาพของท่าน ณ ปัจจุบัน (ตอบเท่าที่ทราบ)
ค่าความดันโลหิต
ค่าน้ำตาลในเลือด
ค่าโคเลสเตอรอลในเลือด
ค่าอื่น ๆ (โปรดระบุ)
- ขณะนี้ท่านรับการรักษาด้วยยาหรือไม่ ไม่ใช่ ใช่
ถ้าใช่ ท่านรับประทานยารักษาโรคใด โปรดระบุ.....
ขณะนี้ ปริมาณยาที่ท่านใช้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม
 เหมือนเดิม น้อยลง มากขึ้น ไม่ทราบ
- ปัจจุบัน ท่านฝึกสติ/สมาธิ ด้วยเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปอะไรบ้าง และฝึกบ่อยแค่ไหน
การเดินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การกินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การมีสติเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การฝึกสมาธิ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
บอด้ สแกน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การแผ่เมตตา
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
เทคนิคอื่น ๆ (โปรดระบุ).....
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน

7. ท่านมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้อย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนนที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

0 = เหมือนเดิม 1 = ดีขึ้นเล็กน้อย 2 = ดีขึ้นบ้าง 3 = ดีขึ้นมาก 4 = ดีขึ้นมากที่สุด

หัวข้อการประเมิน	คะแนน				
	0	1	2	3	4
1. การมีสติอยู่กับลมหายใจและสิ่งที่ทำ ณ ปัจจุบัน					
2. ความสงบของจิตใจในขณะนั่งสมาธิ					
3. ความสามารถในการปล่อยวางความคิด ขณะนั่งสมาธิ					
4. ความชัดเจนของความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะทำ บอดี สแกน					
5. ความสามารถในการอยู่กับความรู้สึกทางกายที่เป็นทุกข์ (ปล่อยวาง)					
6. การมีเมตตาต่อตัวเอง					
7. การมีเมตตาต่อคนที่รัก					
8. การมีเมตตาและให้อภัยคนที่เกลียด					
9. การมีเมตตาต่อสรรพชีวิต					
10. ความสามารถในการจัดการความเครียด					
11. ความสามารถในการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียด					
12. ความสามารถในการคิดทางบวก					
13. ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายโดยรวม					
14. ความเป็นสุขของจิตใจโดยรวม					
15. การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สงบ ปล่อยวาง และมีเมตตา					
รวมคะแนน					

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การฝึกสติด้วยการรับรู้ลมหายใจและสัมผัสที่นิ้วมือ

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งในท่าที่สบาย ยกมือซ้ายขึ้น และกางนิ้วมือซ้ายออกจากกันให้มีระยะห่างเล็กน้อย แล้วใช้ปลายนิ้วชี้มือขวาสัมผัสที่โคนนิ้วหัวแม่มือซ้ายด้านนอก และเริ่มดังนี้

- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาจากโคนนิ้วหัวแม่มือซ้ายขึ้นไปยังปลายนิ้วหัวแม่มืออย่างช้า ๆ พร้อมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ เช่นกัน
- เมื่อลากปลายนิ้วชี้มือขวาถึงปลายนิ้วหัวแม่มือซ้ายแล้ว ให้ลากลงมายังโคนนิ้วหัวแม่มือซ้ายด้านในอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจออกช้า ๆ
- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาขึ้นจากโคนนิ้วชี้ซ้ายขึ้นไปยังปลายนิ้วอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจเข้าช้า ๆ
- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาจากปลายนิ้วชี้ซ้ายลงไปยังโคนนิ้วอีกด้านหนึ่งอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจออกช้า ๆ
- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาจากโคนนิ้วกลางซ้ายขึ้นไปยังปลายนิ้วอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจเข้าช้า ๆ
- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาจากปลายนิ้วกลางซ้ายลงไปยังโคนนิ้วอีกด้านหนึ่งอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจออกช้า ๆ
- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาจากโคนนิ้วนางซ้ายขึ้นไปยังปลายนิ้วอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจเข้าช้า ๆ
- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาจากปลายนิ้วนางซ้ายลงไปยังโคนนิ้วอีกด้านหนึ่งอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจออกช้า ๆ
- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาจากโคนนิ้วก้อยซ้ายขึ้นไปยังปลายนิ้วอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจเข้าช้า ๆ
- ลากปลายนิ้วชี้มือขวาจากปลายนิ้วก้อยซ้ายลงไปยังโคนนิ้วอีกด้านหนึ่งอย่างช้า ๆ พร้อมหายใจออกช้า ๆ
- เมื่อจบจากมือซ้าย ให้ทำซ้ำในทำนองเดียวกันที่นิ้วมือขวา โดยใช้ปลายนิ้วชี้มือซ้ายเคลื่อนสัมผัสไปเรื่อย ๆ ตามนิ้วมือขวาจนครบทุกนิ้ว
- วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปจบ ว่าวิธีนี้จะช่วยให้กลับมามีสติอยู่กับปัจจุบัน ลดความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้ใจสงบ และสามารถทำงานตรงหน้าได้ดีขึ้น ซึ่งวิธีนี้สามารถฝึกได้ทุกที่และบ่อยเท่าที่ต้องการ จะช่วยพัฒนาสติได้เป็นอย่างดี



ใบการบ้าน ครั้งที่ 10

การบ้านสำหรับอีก 3 เดือนข้างหน้า วันที่.....เดือน.....พ.ศ. มี 5 กิจกรรม คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 3

3. การฝึกการแผ่เมตตา

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกการแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิและบอดี สแกน หรือฝึกก่อนนอนก็ได้ โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 4

4. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 10

อีก 3 เดือนข้างหน้า ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา น. สถานที่.....

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....

.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

3. การฝึกการแผ่เมตตา

- สามารถฝึกแผ่เมตตาได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

4. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....

.....
.....

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 11

การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 6 เดือน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ การฝึกบอดี สแกน และการแผ่เมตตาที่ได้เรียนไปแล้ว
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกเทคนิคใหม่ คือ การฝึกสมาธิ 3 นาที
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี สแกน การฝึกการแผ่เมตตา และการฝึกสมาธิ 3 นาที ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 10 เมื่อ 3 เดือนที่แล้ว มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 5 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที การฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกแผ่เมตตา วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจ เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งนี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ
2. เทคนิคใหม่ในครั้งนี้นี้ คือ การฝึกสมาธิ 3 นาที ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ ใช้เวลาเพียง 3 นาที โดยเริ่มจากการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ และความคิด ในขณะนั้น ต่อด้วยการมีสมาธิอยู่กับลมหายใจตามธรรมชาติ และจบที่การผ่อนคลายส่วนที่เป็นปัญหาในขณะนั้น ก่อนกลับสู่การทำงานตามปกติ วิธีนี้สามารถฝึกได้บ่อย ๆ ทั้งวัน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการทำสมาธิแบบ 30 นาทีให้สงบได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้นด้วย
3. การฝึกสติ สมาธิ บอดี สแกน แผ่เมตตา และการฝึกสมาธิ 3 นาที จำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม พร้อมเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง สายวัด รอบเอว เครื่องคิดเลข
2. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง การฝึกสมาธิ 3 นาที
3. ใบการบ้าน ครั้งที่ 11

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
20 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 10 นาที ผีกบอดี สแกน 5 นาที และแผ่เมตตา 5 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
15 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 2 เดือนที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 10	
10 นาที	3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม	แบบประเมิน เครื่องชั่ง น้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ที่วัด รอบเอว เครื่องคิดเลข	
7 นาที	4. วิทยากรนำผู้เข้าอบรมฝึกสมาธิ 3 นาที	เอกสารสำหรับวิทยากร	
3 นาที	5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
5 นาที	6. วิทยากรให้การบ้าน เพื่อไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน แล้วนำผลมารายงานในการพบกันใหม่อีก 6 เดือนข้างหน้า พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่	ใบการบ้านครั้งที่ 11	

**แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม
เมื่อพบกันหลังสิ้นสุดการอบรมไปแล้ว 6 เดือน**

โปรดกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านให้ครบทุกช่อง

- ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..... นามสกุล.....
- ขณะนี้ ท่านมีน้ำหนักตัว.....กก. ส่วนสูง.....ซม. BMI =รอบเอว =ซม.
- ข้อมูลสุขภาพของท่าน ณ ปัจจุบัน (ตอบเท่าที่ทราบ)
ค่าความดันโลหิต
ค่าน้ำตาลในเลือด
ค่าโคเลสเตอรอลในเลือด
ค่าอื่น ๆ (โปรดระบุ)
- ขณะนี้ท่านรับการรักษาด้วยยาหรือไม่ ไม่ใช่ ใช่
ถ้าใช่ ท่านรับประทานยารักษาโรคใด โปรดระบุ.....
ขณะนี้ ปริมาณยาที่ท่านใช้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม
 เหมือนเดิม น้อยลง มากขึ้น ไม่ทราบ
- ปัจจุบัน ท่านฝึกสติ/สมาธิ ด้วยเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปอะไรบ้าง และฝึกบ่อยแค่ไหน
การเดินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การกินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การมีสติเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การฝึกสมาธิ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
บอด้ สแกน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การแผ่เมตตา
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
เทคนิคอื่น ๆ (โปรดระบุ).....
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน

7. ท่านมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้อย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนนที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

0 = เหมือนเดิม 1 = ดีขึ้นเล็กน้อย 2 = ดีขึ้นบ้าง 3 = ดีขึ้นมาก 4 = ดีขึ้นมากที่สุด

หัวข้อการประเมิน	คะแนน				
	0	1	2	3	4
1. การมีสติอยู่กับลมหายใจและสิ่งที่ทำ ณ ปัจจุบัน					
2. ความสงบของจิตใจในขณะนั่งสมาธิ					
3. ความสามารถในการปล่อยวางความคิด ขณะนั่งสมาธิ					
4. ความชัดเจนของความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะทำ บอดี สแกน					
5. ความสามารถในการอยู่กับความรู้สึกทางกายที่เป็นทุกข์ (ปล่อยวาง)					
6. การมีเมตตาต่อตัวเอง					
7. การมีเมตตาต่อคนที่รัก					
8. การมีเมตตาและให้อภัยคนที่เกลียด					
9. การมีเมตตาต่อสรรพชีวิต					
10. ความสามารถในการจัดการความเครียด					
11. ความสามารถในการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียด					
12. ความสามารถในการคิดทางบวก					
13. ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายโดยรวม					
14. ความเป็นสุขของจิตใจโดยรวม					
15. การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สงบ ปล่อยวาง และมีเมตตา					
รวมคะแนน					

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง การฝึกสมาธิ 3 นาที

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม นั่งหลังตรง หน้ามองตรง หลับตา วางมือบนตัก วางเท้าราบกับพื้น หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ และทำสมาธิ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 มีสติกับความคิด อารมณ์ความรู้สึก และความรู้สึกทางร่างกาย

- สังเกตความคิดที่กำลังเกิดขึ้นในใจ รู้ตัวว่าขณะนี้กำลังคิดเรื่องอะไรอยู่
- สังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น รู้ตัวว่าเรากำลังอยู่ในอารมณ์ความรู้สึกใด
- สังเกตความรู้สึกทางกาย รู้ตัวว่าเรากำลังมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นตามร่างกายส่วนต่าง ๆ บ้าง และความรู้สึกใดที่ชัดเจนที่สุด

ขั้นที่ 2 มีสติกับลมหายใจ

- ละวางความคิด อารมณ์ความรู้สึก และความรู้สึกทางกายไว้ชั่วคราว
- กลับมารับรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ เพียงอย่างเดียว ถ้ามีความคิด ให้รู้ตัวว่าคิด แล้วปล่อยวางความคิดนั้นไป กลับมารับรู้ลมหายใจต่อให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

ขั้นที่ 3 มีสติกับความรู้สึกทางร่างกายที่มีปัญหา

- กลับมารับรู้ความรู้สึกทางร่างกายอีกครั้งหนึ่ง โดยให้ความสนใจกับร่างกายส่วนที่มีความรู้สึกรุนแรง เช่น เจ็บ ปวด อึดอัด แน่น ตึงเครียด เป็นต้น
- หายใจเข้าไปที่ร่างกายส่วนนั้น แล้วหายใจออก นำความรู้สึกรุนแรงเหล่านั้น ออกมากับลมหายใจด้วย หายใจเข้าออกซ้ำ ๆ จนกว่าความรู้สึกที่ร่างกายส่วนนั้นจะบรรเทาลง
- กลับมามีสติกับปัจจุบันอีกครั้งหนึ่ง โดยลืมนึกและทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปจบ ว่าการทำสมาธิ 3 นาที ในขั้นที่ 1 จะช่วยให้กลับมามีสติอยู่กับปัจจุบันได้ในทันที โดยรับรู้ความเป็นไปของตัวเองทั้งด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และความรู้สึกทางร่างกาย ส่วนขั้นที่ 2 จะเป็นการพักจิตชั่วคราว ให้มีความสงบอยู่กับลมหายใจ และปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่าน และขั้นที่ 3 จะเป็นการจัดการกับความเครียด และเตรียมพร้อมเพื่อกลับสู่การทำงานตามปกติ ด้วยการผ่อนคลายมากกว่าเดิม

วิทยากรแนะนำว่า ควรฝึกสมาธิแบบ 3 นาทีนี้ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง เพื่อความสงบของจิตในระหว่างวัน จะช่วยเสริมให้มีสติอยู่เสมอ และเมื่อทำสมาธิ ก็จะช่วยทำให้จิตสงบได้เร็วขึ้นด้วย

.....

ใบการบ้าน ครั้งที่ 11

การบ้านสำหรับอีก 6 เดือนข้างหน้า วันที่.....เดือน.....พ.ศ. มี 5 กิจกรรม คือ

1. การฝึกสมาธิ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ โดยรายละเอียดการฝึกสมาธิ ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 2

2. การฝึกบอดี สแกน

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิไปเลย โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 3

3. การฝึกการแผ่เมตตา

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกการแผ่เมตตา ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที จะเป็นเวลาใดก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ควรฝึกต่อจากสมาธิและบอดี สแกน หรือฝึกก่อนนอนก็ได้ โดยรายละเอียด ได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 4

4. การกินอย่างมีสติ

เมื่อกลับบ้าน ให้ฝึกกินอย่างมีสติทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ จะเป็นมื้อใดก็ได้ โดยรายละเอียดการกินอย่างมีสติได้กล่าวไปแล้วในครั้งที่ 1

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

เมื่อกลับไปบ้านหรือกลับไปทำงาน และติดตั้งระฆังสติ หรือกำหนดสัญญาณเตือนต่าง ๆ ได้แล้ว ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือได้รับสัญญาณเตือนที่กำหนด ให้มีสติกลับมารู้ลมหายใจเข้าออก แต่ยังคงทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำต่อไปไม่ต้องหยุด

.....

แบบสอบถามสำหรับการบ้าน ครั้งที่ 11

อีก 6 เดือนข้างหน้า ให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ แล้วนำผลมารายงานในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา น. สถานที่.....

1. การฝึกสมาธิ

- สามารถฝึกสมาธิได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....

.....
.....

2. การฝึกบอดี้ สแกน

- สามารถฝึกบอดี้ สแกนได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

3. การฝึกการแผ่เมตตา

- สามารถฝึกแผ่เมตตาได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

4. การกินอย่างมีสติ

- สามารถกินอย่างมีสติได้ครบทุกวัน ๆ ละ 1 มื้อ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค.....

.....
.....

5. การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน

- เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน สามารถกลับมารับรู้ลมหายใจพร้อมกับทำงานต่อไป ได้หรือไม่ ทำได้ ทำไม่ได้
- ถ้าทำไม่ได้ ให้บอกถึงปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

แผนการสอนครั้งที่ 12 (ครั้งสุดท้าย)

การทบทวนหลังจบหลักสูตรไปแล้ว 12 เดือน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเทคนิคการพัฒนาสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การฝึกสมาธิ การฝึกบอดี สแกน และการแผ่เมตตาที่ได้เรียนไปแล้ว
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกกิจกรรมใหม่ คือ การกำก้อนน้ำแข็ง
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี สแกน การฝึกการแผ่เมตตา และการรับรู้ความรู้สึกที่รุนแรงและการปล่อยวาง ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. ในการอบรมครั้งที่ 10 เมื่อ 3 เดือนที่แล้ว มีการบ้านให้ผู้เข้าอบรมไปฝึกที่บ้าน 5 กิจกรรม คือ การฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที การฝึกบอดี สแกน ทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกแผ่เมตตา วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที การฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ และการมีสติอยู่กับลมหายใจ เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน การพบกันครั้งนี้ วิทยากรจะทบทวนการบ้าน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ

2. กิจกรรมใหม่ในการฝึกครั้งนี้ คือ การกำก้อนน้ำแข็ง เพื่อการรับรู้ความรู้สึกที่รุนแรงและการปล่อยวาง ซึ่งเป็นการฝึกการรับรู้ความรู้สึกที่รุนแรงที่บริเวณอุ้งมือที่กำก้อนน้ำแข็งที่มีความเย็นมาก จนอยากจะปล่อยมือให้น้ำแข็งหล่นไป แต่เมื่ออดทนกำก้อนน้ำแข็งไปสักพักหนึ่ง ก้อนน้ำแข็งก็จะเริ่มละลายไปเรื่อย ๆ จนหมดก้อน และความเย็นก็จะค่อย ๆ หายไป ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการรับรู้และปล่อยวางความรู้สึกรุนแรงอื่น ๆ ได้ เช่น ความเจ็บปวด ความอึดอัด ความตึงเครียด เป็นต้น

3. การฝึกสติ สมาธิ บอดี สแกน แผ่เมตตา และการฝึกรับรู้และปล่อยวางความรู้สึกที่รุนแรง จำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกวัน ผู้เข้าอบรมจึงต้องวางแผนหาเวลาที่เหมาะสมในการฝึก เพื่อให้การฝึกเป็นกิจวัตรหนึ่งในการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเป็นการบ้านด้วย

วัสดุอุปกรณ์

1. แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม พร้อมเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง สายวัด รอบเอว เครื่องคิดเลข
2. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง กิจกรรมการกำก้อนน้ำแข็ง
3. เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง กิจกรรมสานสัมพันธ์ (เครื่องดื่มและอาหารว่างสำหรับทุกคน)

กิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัสดุอุปกรณ์	หมายเหตุ
15 นาที	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ และให้ผู้เข้าอบรมทำสมาธิร่วมกัน 5 นาที บอด้ สแกน 5 นาที และแผ่เมตตา 5 นาที	เปิดโปรแกรมระฆังสติ ตลอดการทำกลุ่ม	
10 นาที	2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมรายงานผลการทำการบ้านตลอด 6 เดือนที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและตอบข้อซักถาม	ใบการบ้านครั้งที่ 11	
10 นาที	3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม	แบบประเมิน เครื่องชั่ง น้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ที่วัด รอบเอว เครื่องคิดเลข	
5 นาที	4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมฝึกกิจกรรม การกำก้อนน้ำแข็ง	เอกสารสำหรับวิทยากร	
5 นาที	5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิทยากรสุ่มถามในกลุ่มใหญ่และสรุป		
15 นาที	6. วิทยากรนำผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมสานสัมพันธ์	เอกสารสำหรับวิทยากร เครื่องดื่มและอาหารว่าง	

แบบประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรม เมื่อพบกันหลังสิ้นสุดการอบรมไปแล้ว 12 เดือน

โปรดกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านให้ครบทุกช่อง

- ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..... นามสกุล.....
- ขณะนี้ ท่านมีน้ำหนักตัว.....กก. ส่วนสูง.....ซม. BMI =รอบเอว =ซม.
- ข้อมูลสุขภาพของท่าน ณ ปัจจุบัน (ตอบเท่าที่ทราบ)
ค่าความดันโลหิต
ค่าน้ำตาลในเลือด
ค่าโคเลสเตอรอลในเลือด
ค่าอื่น ๆ (โปรดระบุ)
- ขณะนี้ท่านรับการรักษาด้วยยาหรือไม่ ไม่ใช่ ใช่
ถ้าใช่ ท่านรับประทานยารักษาโรคใด โปรดระบุ.....
ขณะนี้ ปริมาณยาที่ท่านใช้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม
 เหมือนเดิม น้อยลง มากขึ้น ไม่ทราบ
- ปัจจุบัน ท่านฝึกสติ/สมาธิ ด้วยเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปอะไรบ้าง และฝึกบ่อยแค่ไหน
การเดินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การกินอย่างมีสติ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การมีสติเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การฝึกสมาธิ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
บอด้ สแกน
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การแผ่เมตตา
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน
เทคนิคอื่น ๆ (โปรดระบุ).....
 ไม่ได้ฝึก ฝึก 1 วัน/สัปดาห์ ฝึก 2 - 3 วัน/สัปดาห์ ฝึก 4 - 5 วัน/สัปดาห์ ฝึกทุกวัน

7. ท่านมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้อย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเข้ารับการอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคะแนนที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

0 = เหมือนเดิม 1 = ดีขึ้นเล็กน้อย 2 = ดีขึ้นบ้าง 3 = ดีขึ้นมาก 4 = ดีขึ้นมากที่สุด

หัวข้อการประเมิน	คะแนน				
	0	1	2	3	4
1. การมีสติอยู่กับลมหายใจและสิ่งที่ทำ ณ ปัจจุบัน					
2. ความสงบของจิตใจในขณะนั่งสมาธิ					
3. ความสามารถในการปล่อยวางความคิด ขณะนั่งสมาธิ					
4. ความชัดเจนของความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะทำ บอดี สแกน					
5. ความสามารถในการอยู่กับความรู้สึกทางกายที่เป็นทุกข์ (ปล่อยวาง)					
6. การมีเมตตาต่อตัวเอง					
7. การมีเมตตาต่อคนที่รัก					
8. การมีเมตตาและให้อภัยคนที่เกลียด					
9. การมีเมตตาต่อสรรพชีวิต					
10. ความสามารถในการจัดการความเครียด					
11. ความสามารถในการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียด					
12. ความสามารถในการคิดทางบวก					
13. ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายโดยรวม					
14. ความเป็นสุขของจิตใจโดยรวม					
15. การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สงบ ปล่อยวาง และมีเมตตา					
รวมคะแนน					

เอกสารสำหรับวิทยากร

เรื่อง กิจกรรมการกำก้อนน้ำแข็ง

วิทยากรแจกน้ำแข็งให้ผู้เข้าอบรมกำไว้ในฝ่ามือคนละก้อน แล้วบอกให้ผู้เข้าอบรม กำน้ำแข็ง พร้อมทั้งสังเกตความรู้สึกที่อุ้งมือไปเรื่อย ๆ จนกว่าน้ำแข็งจะละลายหมดก้อน

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปจบ ว่า ความรู้สึกทางร่างกาย เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ แม้ความรู้สึกนั้นจะรุนแรงเพียงใดก็ตาม เช่น ความรู้สึกเมื่อกำก้อนน้ำแข็งไว้ในมือ ตอนแรกจะเย็นจัด จนแทบไม่อยากจะกำต่อไป แต่เมื่ออดทนและเฝ้าดู จะเห็นว่าความรู้สึกนั้นจะค่อย ๆ เปลี่ยนไป ความเย็นจะค่อย ๆ ลดลง จนหายไปเมื่อน้ำแข็งละลายเป็นน้ำ

ดังนั้น เมื่อเกิดความรู้สึกใด ๆ ขึ้นกับร่างกาย ไม่ว่าจะรุนแรงแค่ไหน ให้เฝ้าสังเกตดูเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องตื่นตระหนก ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกังวล เพราะอีกไม่นานความรู้สึกเหล่านั้นก็ต้องเปลี่ยนไปอย่างแน่นอน ซึ่งผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง สามารถใช้วิธีนี้ในการเฝ้าดูความปวด จนความปวดนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะช่วยลดการใช้ยาแก้ปวดลงได้ด้วย

.....

เอกสารสำหรับวิทยากร เรื่อง กิจกรรมสานสัมพันธ์

วิทยากรกล่าวนำ ว่า บัดนี้ การอบรมได้มาถึงครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายของหลักสูตรอย่างแท้จริง หลังจากนั้น จะไม่มีการเข้ากลุ่มอีกแล้ว แต่ถ้ามีปัญหาในเรื่องสติและสมาธิ วิทยากรยินดีให้คำแนะนำเสมอ โดยอาจติดต่อมาที่วิทยากรโดยตรง หรือสอบถามทางเฟซบุ๊ก “สติ สำหรับทุกคน” ก็ได้

ก่อนจากกันวันนี้ ขอใช้โอกาสนี้สร้างสรรค์เพื่ออำลากัน (ซึ่งพิธีการอำลา ได้แก่)

- การให้แต่ละคนพูดถึงความประทับใจตลอด 1 ปี ที่ได้ฝึกสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน
- การให้ทุกคนยื่นล้อมวงจับมือกัน และร้องเพลงสามัคคีชุมนุม
- การให้ทุกคนโอบกอด อวยพร เพื่ออำลากัน
- การให้ทุกคนเขียนความประทับใจในกระดาษ เอ 4 ที่ติดด้านหลังเพื่อน
- การให้ทุกคนแลกเปลี่ยนที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ไลน์ หรือ เฟซบุ๊ก เพื่อการติดต่อกัน
- การรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มอย่างมีสติร่วมกัน
- การมอบของที่ระลึก เพื่อเตือนใจให้ระลึกถึงกัน
- การเลือกขวัญใจรุ่น เช่น คนที่เพื่อนชอบที่สุด คนที่ขยันที่สุด คนที่อาวุโสที่สุด เป็นต้น
- การถ่ายภาพร่วมกันเป็นที่ระลึก
- ฯลฯ

.....

เอกสารอ้างอิง

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. *คู่มือสติบำบัด (สำหรับผู้บำบัด): การบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน (สติบำบัด) (Mindfulness-Based Therapy and Counseling)*. กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต. 2 ตุลาคม 2556.

สติ. <http://www.nkgen.com/sti.htm>, 26/5/2557.

สติ. <http://th.wikipedia.org/w/index.php?title=สติ&oldid=4824982>, 22/5/2557.

สมาธิ. <http://th.wikipedia.org/wiki/>, 22/5/2557.

สมาธิ. <http://dictionary.sanook.com/search/>, 22/5/2557.

Intuitive and Mindful Eating Research Articles: Evidence Based Studies.
<http://www.mindfuleatinghk.com/resources/research-articles.20/5/2557>.

Jan Chozen Bays. *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*. Shambhala, Boston & London, 2009.

Jill Suttie. *Better Eating through Mindfulness.*
http://greatergood.berkeley.edu/article/item/better_eating_through_mindfulness.20/5/2557.

John Teasdale, Mark Williams, and Zindel Segal. *The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. New York: The Guilford Press, 2014.

Mindfulness and Obesity. <http://meditation-research.org.uk/2011/12/mindfulness-and-obesity/> 20/5/2557.

Obesity and Mindful Eating – Exploring the Research.
<http://www.mindfulnessdiet.com/solutions/obesity>

PubMed. *The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: an integrative review.*
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23876574>, 20/5/2557.

What is Mindfulness. <http://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition.22/5/2557>.