

มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา

ประเทศไทยกำลังประสบความวุ่นวายจากเหตุการณ์ความขัดแย้งทางความคิดอย่างรุนแรง การรับข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันตามสื่อต่างๆ (ไม่ว่าจะเป็นข่าวจริงหรือข่าวเท็จก็ตาม) ต่างก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เข้ามากระทบสภาพจิตใจของเราได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม และเป็นสิ่งจำเป็นที่เราทุกคนจะต้องครองสติให้มั่นคงและใช้ปัญญาไตร่ตรองและดำเนินการในแต่ละเรื่องอย่างรอบคอบ

หลายๆ คนที่ศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา มักจะต้องเคยได้ยินว่า “การฝึกสมาธินั้นก็คือการเจริญสติ ทำให้จิตใจสงบ และเมื่อจิตใจเราสงบแล้ว ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นสามารถแก้ไข ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้” แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีอีกหลายคนที่ยังไม่เข้าใจถึงแก่นของการฝึกสมาธิที่แท้จริง หลายๆ คนเมื่อพูดถึงการทำสมาธิแล้วมักจะหวนระลึกลงถึงความทรงจำครั้งวัยเด็กสมัยที่เรียนวิชาพระพุทธศาสนาที่โรงเรียนว่า การทำสมาธินั้นเราต้องนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ แต่เพียงเท่านั้น แต่แท้ที่จริงแล้วรูปแบบการทำสมาธินั้นมีถึง 40 รูปแบบเลยทีเดียว แต่ต้องอาศัยหลักการพื้นฐานแบบเดียวกันก็คือ “การมีสติ รู้ตัวอยู่เสมอ และอยู่ในสภาวะปัจจุบันที่เรา กำลังประสบอยู่” ซึ่งการฝึกสมาธิในแนวนี้มีชื่ออย่างเป็นทางการว่าการฝึกแนว “การเจริญสติปัฏฐาน”

ถึงแม้ว่าพุทธศาสนิกชนทุกคนจะรับทราบถึงประโยชน์จากการทำสมาธิอยู่แล้วก็ตาม แต่ประโยชน์ของการทำสมาธิยังมีการศึกษาค้นขานน้อยในงานวิชาการในประเทศไทย โดยเฉพาะการศึกษาที่ใช้กระบวนการทางสถิติเข้ามาวิเคราะห์

งานศึกษาของ ดร.พิรุทธิ์ เจริญสุขมงคล

อาจารย์ทางด้านบริหารธุรกิจจากวิทยาลัยนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ได้พยายามศึกษาหาประโยชน์ที่ได้รับของการทำสมาธิจากการสำรวจความคิดเห็นผ่านแบบสอบถามทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งประกาศผ่านห้องสนทนา (Web Board) ของเว็บไซต์เกี่ยวกับพุทธศาสนาต่างๆ ในประเทศไทยจำนวนทั้งสิ้น 317 คน ซึ่งประกอบด้วยบุคคลทุกเพศทุกวัย ทุกสายงานอาชีพทั้งที่เคยปฏิบัติสมาธิและไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน โดยตัวชี้วัดเกี่ยวกับการฝึกสมาธินั้นคำนวณจากจำนวนนาทีในการฝึกสมาธิต่อวัน จำนวนวันในการปฏิบัติสมาธิต่อสัปดาห์ และจำนวนปีที่ได้ทำการฝึกสมาธิสำหรับตัวชี้วัดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเครียดนั้นประเมินจากแบบสอบถามที่ได้รับการยอมรับในวงการวิชาการสากล

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาเป็นระยะเวลานานนั้นจะมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในระดับที่สูงกว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาน้อยหรือไม่ได้ปฏิบัติเลย ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาเป็นระยะเวลานานยังมีระดับความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาน้อยหรือไม่ได้ปฏิบัติเลยอีกด้วย อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างมากของผลการวิจัยนี้ก็คือ การปฏิบัติสมาธินั้นไม่มีผลทางตรงกับความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) แต่เป็นการได้รับทางอ้อมจากความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ หลายๆ คนอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้กับการที่ต้องประสบกับปัญหาท้าทายที่ผ่านเข้ามาในที่ทำงานไม่เว้นแต่ละวัน โดยทางจิตวิทยานั้นกล่าวไว้ว่า เมื่อคนเราประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ เรามักจะมีกลไกในการจัดการกับ

ปัญหาหลักๆ อยู่สองทาง ทางแรก “การมุ่งแก้ปัญหา” (Problem-focused coping) ซึ่งเป็นคนที่เลือกที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง และพยายามเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุของปัญหา และหาวิธีทางในการแก้ไข ในขณะที่กลไกในการจัดการกับปัญหาวิธีที่สองก็คือ การมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion focused coping) ซึ่งคนที่เลือกใช้กลไกในการจัดการปัญหาวิธีนี้จะพยายามหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาโดยไม่คิดหาหนทางแก้ไขมัน ตัวอย่างเช่น การพยายามหากิจกรรมบันเทิงต่างๆ มาทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง กิน ดื่ม เที่ยว เพื่อไม่ให้ตัวเองคิดถึงปัญหาที่มีนั้น

เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่เน้นไปที่กลุ่มคนทำงานและเจ้าของกิจการทั้งหมด 147 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปฏิฐานมาเป็นระยะเวลาานพอสมควรมักจะเลือกที่จะเผชิญปัญหาและเลือกที่จะแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งแก้อารมณ์ แต่ในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่ขาดประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิหรือยังปฏิบัติไม่มากพอจะเลือกแนวทางการมุ่งแก้อารมณ์มากกว่า โดยสาเหตุที่ผู้ปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปฏิฐานเลือกที่จะใช้การมุ่งแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งแก้อารมณ์นั้นก็เนื่องมาจากว่า พวกเขาเหล่านั้นจะมีความเชื่อมั่นว่าตัวเองมีศักยภาพเพียงพอในการที่จะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Self-efficacy) มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และเชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ ซึ่งแน่นอนว่าคนที่ปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอเหล่านั้นจะมีความฉลาดทางอารมณ์อันนำมาสู่ความเชื่อมั่นว่าตัวเองมีศักยภาพเพียงพอในการที่จะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ ความวุ่นวายที่เกิดขึ้นในขณะนี้จำเป็น



กัณเศรษฐิก

ศาสตราจารย์ ดร.พีริช พวพิรุฬห์

คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ
และวิทยาลัยนานาชาติ นิด้า

ดร.พิรุณ เจริญสุขมงคล

วิทยาลัยนานาชาติ นิด้า
www.econ.nida.ac.th

ที่เราทุกคนจะต้องมีสติและมุ่งที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกัน การพยายามต่อสู้ ยึดเยื้อ กันกับอีกฝ่ายกลับไม่ได้นำความเจริญมาสู่ประเทศอย่างแท้จริง การที่แต่ละฝ่ายกลับมาทำสมาธิเพื่อให้เกิดสติและอยู่กับปัจจุบัน และหวังถึงการตระหนักได้ว่า ตอนนีเรากำลังทำอะไร อย่างไร เพื่ออะไร เพราะอะไร และ “เพื่อใคร” ■

อ้างอิง :

Charoensukmongkol, P. (2014) “The Contributions of Mindfulness Meditation on Burnout, Coping Strategy, and Job Satisfaction : Evidence from Thailand”, *Journal of Management & Organization*, forthcoming

Charoensukmongkol, P. (2014) “Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence General Self-Efficacy and Perceived Stress : Evidence from Thailand”, mimeo (under reviewed at *Journal of General Psychology*)

หมายเหตุ :

ทางวิทยาลัยนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ จะจัดบรรยาย Public Lecture ของงานศึกษาดังกล่าว ในวันศุกร์ที่ 4 เม.ย.นี้ ที่สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ผู้ที่สนใจสามารถลงทะเบียนได้ทาง 02-686-3003 ครับ