

บทความ

Mindfulness ข้ามวิกฤต สติคืออาวุธลับของชีวิต



โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ และ ดร.ธนิศา วาสประสงค์



ในวัยเด็ก ผมเคยได้ยินเรื่องเล่าชวนคิดเรื่องหนึ่ง เมื่อเกิดอัคคีภัยในหมู่บ้าน ชายเจ้าของบ้านตกใจสุดขีด พยายามเร่งชนของมีค่าหนีไฟ ในช่วงเวลาเร่งด่วน ท่ามกลางเปลวเพลิง เขาคว้าตุ่มใบใหญ่แบกขึ้นบ่าออกจากบ้านได้อย่างน่าอัศจรรย์ และเมื่อไฟสงบลง เขากลับมายืนงวว่าเขาแบกตุ่มหนักขนาดนั้นออกมาได้อย่างไร เพียงลำพัง และทำไมถึงคว้าตุ่มก่อนนึกถึงความปลอดภัยของตนและครอบครัว



เหตุการณ์แบบนี้อาจดูแปลก แต่สะท้อนสิ่งหนึ่งที่สำคัญ ในภาวะวิกฤต มนุษย์เรามักเผลอทำสิ่งที่ไม่จำเป็นหรือไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ เพราะตกอยู่ภายใต้ “ความไร้สติ”

หากคุณเคยโดยสารเครื่องบิน คงคุ้นเคยกับคำเตือนก่อนบินว่า “หากเกิดเหตุฉุกเฉิน อย่าหยิบสัมภาระ ให้รีบออกจากเครื่องบินโดยไม่แตกตื่น” นี่คือการเน้นย้ำว่า



“ความมีสติ” คือกุญแจสำคัญ ในการเอาชีวิตรอดอย่างปลอดภัย



แต่เมื่อได้พบเจอกับเหตุการณ์จริง หลายคนกลับสับสน ตกใจ และทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ หรือบางครั้งกลับกลายเป็นอันตรายเสียเอง





สติ หรือ Mindfulness

งานวิจัยด้านจิตวิทยาอธิบายว่า มนุษย์มี “สติ” อยู่ในระดับที่แตกต่างกันโดยกำเนิด เรียกว่า Dispositional Mindfulness หรือ Trait Mindfulness งานวิจัยยังอธิบายอีกว่า Mindfulness ชนิดนี้มีอยู่แม้ในผู้ไม่เคยฝึกสติและสามารถเพิ่มขึ้นได้จากการฝึกสติสม่ำเสมอ ระดับของสติที่เพิ่มขึ้นส่งผลดีอย่างหลากหลายต่อสุขภาวะทางจิตใจ นอกเหนือจากนั้นยังมี Mindfulness อีกประเภทหนึ่ง คือ “สติที่เกิดขึ้นในขณะใดขณะหนึ่ง” จากการฝึกฝน เรียกว่า State Mindfulness ซึ่งสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ

การฝึกสติ ช่วยให้เรารับรู้สถานการณ์รอบตัว รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองโดยไม่ตกใจกลัวเกินเหตุ แม้จะมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เราก็ไม่จำเป็นต้องไหลไปตามนั้น หากเราฝึกมองเห็นว่า ความคิดก็เป็นเพียงความคิด เราจะสามารถเลือกการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆได้อย่างมีทักษะ



จากสัญชาตญาณ สู่การเลือกอย่างมีสติ

มนุษย์มักตอบสนองต่อเหตุการณ์จากความเคยชินหรือสัญชาตญาณ ซึ่งเป็น “โหมดอัตโนมัติ” (Automatic Pilot) เช่น เมื่อกลัวก็หนี เมื่อโกรธก็โต้กลับ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นโดยไม่ทันคิดทบทวน

แต่การมีสติช่วยให้เราหยุดและเลือกได้ว่า จะตอบสนองอย่างไรให้เหมาะสมกับสถานการณ์ แค่ไม่กี่วินาทีก็เพียงพอให้เราตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ เรียกได้ว่าเป็นการเปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวอย่างมีสติ

ในชีวิตประจำวัน เรามักปล่อยให้ความคิดพาเราไหลไปเรื่อยๆ ทั้งที่ความคิดนั้นอาจไม่ได้สัมพันธ์กับสถานการณ์จริง เช่น ความกังวลใจต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือความกลัวที่ขยายตัวเกินความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้บั่นทอนความสามารถในการตัดสินใจให้เป็นไปอย่างมีเหตุมีผล



ฝึกสติเพื่อสร้างพลังใจ

วิธีรวบรวมสติเมื่อเราประสบกับวิกฤตการณ์ ให้ใช้สติรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสถานการณ์รอบตัว จากนั้น เอาสติมาไว้ที่ลมหายใจ หรือ หายใจเข้าออกลึกๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วเมื่อรวบรวมสติได้แล้ว จึงตัดสินใจว่าจะตอบสนองต่อสถานการณ์ตรงหน้าอย่างมีสติได้อย่างไร

การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอไม่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นวิธีใด ช่วยให้เรารู้เท่าทันความคิด และไม่เผลอตอบสนองตามทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ การฝึกสติจึงไม่ใช่เพียงการ “ทำจิตให้ว่าง” แต่คือการสร้างความแข็งแรงทางใจ เพื่อให้เรารับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติและไม่ประมาท

ทุกวันนี้ มีหลายสถาบันทั้งเกี่ยวเนื่องกับศาสนาและไม่เกี่ยวเนื่องกับศาสนา ที่เปิดอบรมการฝึกสมาธิและสติให้เข้ากับวิถีชีวิตคนยุคใหม่ ซึ่งเป็นโอกาสดีในการเตรียมจิตใจให้พร้อมรับมือกับความไม่แน่นอนในชีวิต



เพราะในภาวะวิกฤต...สิ่งสำคัญที่สุดอาจไม่ใช่ “สิ่งของที่เรายึดติดมือ”
แต่อาจเป็น “สติที่เราพกไว้กับตัว” อยู่เสมอนั่นเอง

อ้างอิง

1. Bihari, J. L., & Mullan, E. G. (2014). *Relating mindfully: A qualitative exploration of changes in relationships through mindfulness-based cognitive therapy*. *Mindfulness*, 5, 46-59.
2. Calloway, D. (2009). *Using mindfulness practice to work with emotions*. *Nev. LJ*, 10, 338.
3. Karl, J. A., & Fischer, R. (2022). *The State of Dispositional Mindfulness Research*. *Mindfulness*, 13(6), 1357–1372. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01853-3>
4. Soule, K. (n.d.). *Emergency mindfulness: Here's how to calm your mind in 3 minutes*. Soule Therapy. Retrieved from <https://www.souletherapy.com/single-post/emergency-mindfulness-here-s-how-to-calm-your-mind-in-3-minutes>
5. Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2017). *Dispositional Mindfulness and psychological health: A systematic review*. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>

Mindfulness ข้ามวิกฤต สติคืออาวุธลับของชีวิต

โดย



ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาพะไทย



ดร.ธนิตา วาสประสงค์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัด
ความคิดด้วยสติ (MBCT)





สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

ชั้น ๑ อาคารสาธารณสุขวิศิษฐ์ (อาคาร ๑) คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

๔๒๐/๑ ถนนราชวิถี เขตราชเวที กทม.๑๐๔๐๐

โทร.๐๙๓-๕๘๔-๐๘๔๐, ๐๘๐-๙๘๙-๓๔๑๕

เว็บไซต์ tlwa.or.th