

30 วินาที คับขันของชีวิตกับเพื่อนรู้ใจที่ชื่อว่า “สติ”

30 Seconds Review of Life with My Dear Friend Named “SATI”

ชิสา จิรกวินการ¹, สุธาธิพย์ เทียนเตี้ย² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Shisa Jirakavinkarn, Suthathip Thiantia and

Witchuda Titichoatrattana

(shisa14@gmail.com and thezom.thiantia@gmail.com)

Received: July 19, 2024

Revised: June 06, 2025

Accepted: June 09, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอบทบาทของ "สติ" ในการรับมือสถานการณ์วิกฤต 30 วินาที ที่กำหนดความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตาย จากสถิติที่แสดงว่าเพียง 10-15% ของผู้ประสบภัยตอบสนองได้เหมาะสม ส่วนที่เหลือ 85% ตกอยู่ในสภาวะช็อกและตื่นตระหนกเนื่องจากสมองถูกครอบงำโดยระบบลิมบิก แนวคิด "สติ" (mindfulness) จากพระพุทธศาสนาที่หมายถึง "การรับรู้ปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน" ได้รับการยืนยันจากการศึกษาทางประสาทวิทยาว่าสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองบริเวณ prefrontal cortex ที่ควบคุมการตัดสินใจและอารมณ์ โดยบทความนำเสนอกรอบแนวคิด "30 Seconds Review" 5 หลักการ: 1) Brace for Impact 2) Panic Control 3) Judgement 4) Coordination และ 5) Evacuation พร้อมทั้งประโยชน์ 7 ด้านของการฝึกสติและวิธีการฝึก 4 ขั้นตอนจากผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยา สติทำหน้าที่เสมือน "เพื่อนที่รู้ใจ" ช่วยประเมินสถานการณ์และตัดสินใจอย่างเหมาะสม การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นทักษะการเอาชีวิตรอดที่จำเป็นในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน

คำสำคัญ : นาทิคับขัน, ชีวิต, สติ, การเอาชีวิตรอด, อุบัติเหตุทางเครื่องบิน

¹ 181/132 พลัส ซิตี้พาร์ค ซอยนวนจันทน์ 32 ถนนนวนจันทน์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ

181/132, Plus City Park, Soi Nuanchan 32, Nuanchan Rd., Bungkum, Bangkok

² 109/125 ศุภาลัยโนโววิลล์ ซอย 9 ตำบลลำโพ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

109/125 Supalai Novo Ville, Soi 9, Lam Pho, Bang Bua Thong, Nonthaburi

³ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This article explores the critical role of mindfulness in managing life-threatening crises, particularly during the pivotal 30 seconds that can determine the difference between life and death. Statistics reveal that only 10–15% of individuals respond appropriately in such emergencies, while the remaining 85% experience shock or panic due to the limbic system overriding rational brain functions. The Buddhist concept of mindfulness, defined as “non-judgmental awareness of the present moment,” has been supported by neuroscientific research indicating its capacity to alter brain structures—particularly in the prefrontal cortex, which governs decision-making and emotional regulation. The article introduces the “30 Seconds Review” framework, comprising five principles: 1) Brace for Impact, 2) Panic Control, 3) Judgement, 4) Coordination, and 5) Evacuation. In addition, it outlines seven benefits of mindfulness and presents a four-step training method recommended by psychological experts. Mindfulness acts as an “inner companion,” enabling individuals to assess situations and make effective decisions under pressure. Regular mindfulness practice is thus presented as an essential survival skill in an increasingly uncertain world.

Keywords: Moment of Crisis, Life, Presence of Mind, Survival, Airplane Crash

บทนำ

ในสังคมโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน มนุษย์ต้องเผชิญกับสถานการณ์คับขัน และภาวะฉุกเฉินที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุทางถนน อุบัติภัยทางน้ำ การติดถ้ำ หรือภัยธรรมชาติต่าง ๆ เช่น แผ่นดินไหว อัคคีภัย และน้ำท่วม เป็นต้น (กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2564; UNDRR, 2020) สถิติจากองค์การอนามัยโลก (WHO, 2019) ระบุว่า อุบัติเหตุเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นของโลก โดยมีผู้เสียชีวิตปีละกว่า 5 ล้านคน ในขณะที่ประเทศไทยเผชิญภัยธรรมชาติและอุบัติเหตุเฉลี่ยปีละกว่า 1,000 ครั้ง ส่งผลกระทบต่อผู้คนหลายหมื่นคนต่อปี สถานการณ์เหล่านี้ มักบีบบังคับให้บุคคลต้องตัดสินใจในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงไม่กี่วินาทีเพื่อรักษาชีวิต

แม้จะมีระบบเตือนภัยและการฝึกอบรมต่างๆ แต่ปัญหาสำคัญคือ ผู้ประสบภัยมักตื่นตระหนกและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในเวลาวิกฤต การศึกษาของ ริพลี (Ripley, 2008) นักวิชาการด้านพฤติกรรมมนุษย์ในภาวะวิกฤต พบว่า มีเพียง 10-15% ของผู้ประสบภัยเท่านั้น ที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสมในช่วงแรกของเหตุการณ์ ส่วนที่เหลือกว่า 85% มักอยู่ในสภาวะช็อก ตื่นตระหนก หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ โดย ลีดูคู (LeDoux, 2015) นักประสาทวิทยาที่มีผลงานโดดเด่นเกี่ยวกับอารมณ์และสมอง อธิบายว่า เมื่อเผชิญอันตราย สมองจะถูกครอบงำโดยระบบลิมบิกที่ควบคุมอารมณ์ ทำให้การใช้เหตุผลลดลงอย่างมาก ปรากฏการณ์นี้เกิดจากการขาดเตรียมความพร้อมทางจิตใจและทักษะการจัดการอารมณ์ในสถานการณ์คับขัน เมื่อกล่าวโดยบริบทสังคมไทย คือ ขาดการฝึกสติ นั่นเอง

แนวคิดเรื่อง "สติ" (Mindfulness) ที่มีรากฐานจากพระพุทธศาสนา ได้รับความสนใจในวงการวิชาการสมัยใหม่ คาบัท-ซิน (Kabat-Zinn, 2003) นักวิชาการผู้บุกเบิกการนำสติมาใช้ในทางการแพทย์และจิตวิทยา ได้นิยามสติว่า "การตั้งใจรับรู้ในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน" ในขณะที่พระพุทธศาสนานิยามสติว่า "ความระลึกได้" หรือสภาวะที่จิตตื่นรู้และสามารถถูกคิดได้ทัน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) การศึกษาของ ซีเกิล (Siegel, 2010) นักประสาทวิทยาและนักจิตวิทยาชื่อดังด้านจิตสำนึกและสมอง พบว่าการฝึกสติสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในบริเวณ พรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex) ที่ควบคุมการตัดสินใจและอารมณ์ได้ ส่วนทฤษฎีโพลีเวลล์ ของ พอร์เจส (Porges, 2011) อธิบายว่า การฝึกสติโดยการควบคุมลมหายใจสามารถกระตุ้นระบบประสาทให้สงบและเอื้อต่อการตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล

จากการวิจัยของ เบิร์กมัน และคณะ (Bergman et al., 2016) พบว่า ในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานฉุกเฉิน ผู้ที่ได้รับการฝึกสติ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และตัดสินใจในสถานการณ์วิกฤตได้ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ อนาลโย (Analayo, 2003) ที่กล่าวว่า การประยุกต์หลักสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติในสถานการณ์ฉุกเฉินสามารถช่วยรักษาความสงบและตัดสินใจได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ

ดังนั้น บทความนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์บทบาทของสติในการช่วยให้มนุษย์สามารถรับมือกับสถานการณ์คับขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในช่วง "30 วินาที" ที่เป็นช่วงเวลาวิกฤตของการตัดสินใจที่อาจเป็นตัวกำหนดความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตาย

ความคับขันจากเหตุการณ์และภาวะวิกฤต

อุบัติเหตุคับขัน หมายถึง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน รวดเร็วและรุนแรง ซึ่งบีบบังคับให้บุคคลต้องตัดสินใจหรือกระทำบางอย่างภายในช่วงเวลาสั้น ๆ เพื่อรักษาชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการเดินทางหรือภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น การจราจรบนท้องถนนที่เกิดอุบัติเหตุจากการเบรกกะทันหัน หรือการเสียหลักจากความเร็วและความประมาท ขณะเดียวกัน ยังมีอุบัติเหตุจากระบบขนส่งอื่น ๆ เช่น เครื่องบินที่ต้องลงจอดฉุกเฉิน เรือโดยสารที่ประสบคลื่นลมแรง หรือรถไฟที่ตกราง ซึ่งล้วนสร้างความตื่นตระหนกและคับขันต่อชีวิตผู้โดยสาร (กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2564)

นอกจากนี้ ยังมีภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วมฉับพลัน และพายุฤดูร้อน เป็นต้น ซึ่งสร้างเงื่อนไขให้ผู้ประสบภัยมีเวลาในการตัดสินใจเพียงไม่กี่วินาที (UNDRR, 2020) ในบางกรณี ความคับขันยังมาจากเหตุการณ์ที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น การก่อการร้าย การยิงในพื้นที่สาธารณะ หรือการระเบิด เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้คนต้องรีบหนีเอาชีวิตรอดโดยไม่ทันตั้งตัว

ยิ่งไปกว่านั้น สถานการณ์คับขันมิได้จำกัดเฉพาะในพื้นที่สาธารณะเท่านั้น แต่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันภายในบ้านหรือสถานที่ทำงาน เช่น ไฟฟ้าลัดวงจรที่ก่อให้เกิดไฟไหม้ในอาคารสูง เด็กเล็กพลัดตกน้ำโดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล หรือการล้นทะลักของอาหารที่ต้องการการปฐมพยาบาลอย่างเร่งด่วน เป็นต้น ทั้งหมดล้วนเป็น “เหตุฉุกเฉิน” ที่ต้องการการตัดสินใจและการลงมือกระทำภายใต้แรงกดดันสูง ซึ่งการมีสติในช่วงเวลาสั้น ๆ เหล่านี้ จะเป็นตัวแปรสำคัญในการช่วยชีวิตคนหนึ่งคนหรือหลายคนได้อย่างมีนัยสำคัญ (Weick & Sutcliffe, 2007)

เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้ง พบว่าในช่วงเวลาเพียง 30 วินาทีนั้น “สติ” กลายเป็นกลไกสำคัญในการตัดสินใจ หากบุคคลสามารถมีสติ รู้ตัวและไม่ตื่นตระหนก ก็จะสามารถประเมินสถานการณ์และกระทำการที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยได้ (คึกฤทธิ์ พรหมโช, 2545; Kabat-Zinn, 2003) ดังนั้น การฝึกฝนสติจึงมิได้เป็นเพียงหลักธรรมในทางพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกลยุทธ์ในการเอาชีวิตรอดในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและเหตุไม่คาดฝัน การมีสติยังมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงของการตัดสินใจผิดพลาด ซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียที่ไม่สามารถย้อนกลับได้ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ภาวะฉุกเฉินอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและในทุกรูปแบบ (Goleman, 2013)

สรุปได้ว่า สถานการณ์คับขันและเหตุฉุกเฉินเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุจราจร ภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ เหตุการณ์ที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือแม้แต่เหตุฉุกเฉินในชีวิตประจำวันภายในบ้านและสถานที่ทำงาน สิ่งสำคัญที่สุดในช่วงเวลาวิกฤตเหล่านี้ คือ “การมีสติ” ซึ่งจะช่วยให้สามารถประเมินสถานการณ์อย่างรวดเร็วและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม การฝึกฝนสติจึงไม่ใช่เพียงหลักธรรมทางศาสนา แต่เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดที่จำเป็นในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เพราะการมีสติในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียง 30 วินาที อาจเป็นตัวกำหนดความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตาย การตัดสินใจที่ถูกต้องและการตัดสินใจที่ผิดพลาดซึ่งไม่สามารถย้อนกลับได้

การนำ “สติ” ไปใช้กับความคับขันจากเหตุการณ์และภาวะวิกฤต

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้เขียนขอนำเสนอเหตุการณ์จำลองที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของ “สติ” ในภาวะคับขันได้อย่างเป็นรูปธรรม คือ กรณีเครื่องบินโดยสารตกหลุมอากาศอย่างรุนแรง ผู้โดยสารส่วนใหญ่มักเกิดความตื่นตระหนก หายใจไม่เต็มปอด หรือกรีดร้องด้วยความกลัว ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ที่สามารถควบคุมสติได้จะมีโอกาสประคับประคองตนเอง รััดเข็มขัดนิรภัย หายใจเข้า-ออกอย่างช้า ๆ ตั้งจิตให้อยู่กับลมหายใจและไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์เสียขวัญ ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “อานาปานสติ” ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก โดยให้สติเป็นเครื่องรู้ การหายใจเป็นเครื่องอยู่ เพื่อยับยั้งความกลัวและการตัดสินใจที่ขาดเหตุผล (ม.ม. 1/55/29)

อีกตัวอย่างหนึ่งจากเหตุการณ์จริง คือ เหตุการณ์เรือล่มที่จังหวัดภูเก็ตในปี พ.ศ. 2561 ซึ่งมีผู้โดยสารจำนวนมากตกอยู่ในน้ำทะเลกลางพายุ มีบางรายที่สามารถควบคุมสติไว้ได้และพยายามลอยตัวอยู่บนผิวน้ำตามคำแนะนำที่ได้รับการฝึกฝนไว้ล่วงหน้า ในขณะที่บางรายตื่นตระหนกและหมดแรงจากการว่ายน้ำหนี ความแตกต่างระหว่าง “การตื่นรู้” กับ “การตื่นตระหนก” นี้ ชี้ให้เห็นว่าการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้มนุษย์ดำรงอยู่ในสภาวะจิตที่มั่นคง แม้เผชิญกับความเป็นความตายได้ (กรมเจ้าท่า, 2561)

ในทางพระพุทธศาสนา สติไม่ใช่เพียงความรู้ตัวเท่านั้น แต่เป็นการกำหนดรู้ในลักษณะที่ไม่หลง ไม่เผลอและไม่ไหลไปตามกระแสอารมณ์ เมื่อประสบเหตุการณ์คับขัน ผู้มีสติจะไม่ถูกกลืนโดยความตกใจ แต่สามารถ “เห็น” เหตุการณ์และ “เลือก” การกระทำที่ถูกต้องตามเหตุและผลได้ สติในภาวะเช่นนี้ จึงมีใช้เรื่อนามธรรม หากแต่เป็นคุณธรรมที่

ต้องฝึกฝนและนำมาใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในภาวะวิกฤต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549) การฝึกเจริญสติผ่านการกำหนดลมหายใจ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม (สติปัฏฐาน 4) จึงเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่ทำให้จิตไม่หลงกลัว และสามารถรักษาความมั่นคงของใจไว้ได้ในยามที่ชีวิตเผชิญอันตราย (Analayo, 2003)

สรุปได้ว่า "สติ" มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้มนุษย์สามารถจัดการกับความคับขันและภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านตัวอย่างเหตุการณ์เครื่องบินตกหลุมอากาศและเรือล่มที่ภูเก็ต ชี้ให้เห็นความแตกต่างระหว่างผู้ที่สามารถควบคุมสติได้กับผู้ที่ยึดติดอยู่กับได้อำนาจของความตื่นตระหนก สติในแนวพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงความรู้ตัว แต่เป็นการกำหนดรู้อย่างไม่หลงไหลตามอารมณ์ ทำให้สามารถเห็นสถานการณ์อย่างชัดเจน และเลือกการกระทำที่เหมาะสมตามเหตุผล การฝึกเจริญสติผ่านอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่ช่วยรักษาความมั่นคงของจิตใจและเป็นทักษะที่จำเป็นต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อนำมาใช้ในชีวิตจริง โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เผชิญกับอันตรายหรือความไม่แน่นอน

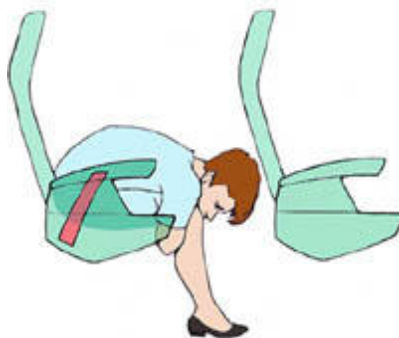
30 SECONDS REVIEW :

การประเมินสถานการณ์อย่างรวดเร็วเพื่อเตรียมการตอบสนองอย่างมีสติ ในช่วงเวลาวิกฤต

ในฐานะที่ผู้เขียนเคยทำงานเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน (Air Hostess) จึงขอเสนอสถานการณ์วิกฤติบนเครื่องบินที่ต้องประเมินสถานการณ์อย่างรวดเร็วเพื่อเตรียมตอบสนองอย่างมีสติภายใน 30 วินาที ดังนี้

1. Brace for impact

คำว่า “Brace for impact” แปลว่า เตรียมรับแรงกระแทก มักได้ยินบ่อยในภาพยนตร์เวลาเครื่องบินตก กับต้นกับลูกเรือจะพูดว่า “brace brace brace” ทุกคนจะต้องก้มหัวลง แล้วยึดจับให้แน่น สามารถนำมาใช้กับสถานการณ์ที่ต้องเตรียมจิตใจรับมือกับเรื่องเลวร้ายได้ด้วย เสียงนี้เป็นเสียงประกาศจากกับต้นถึงลูกเรือและให้ลูกเรือแต่ละคนที่อยู่ประจำแต่ละจุดคอยบอกต่อผู้โดยสารอีกที เพื่อให้ผู้โดยสารเตรียมตัวให้พร้อมก่อนอันตรายที่กำลังจะเผชิญ จากข้อมูลของอุบัติเหตุที่เคยเกิดขึ้น ทำนองที่ปลอดภัยที่สุดเมื่อเครื่องบินเกิดอุบัติเหตุแล้วต้องลงฉุกเฉินนั้น คือ การนั่งท่า Brace position ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การนั่งท่า Brace position

2. Panic control

การจัดการอาการตื่นตระหนก เป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่งในสภาวะวิกฤติ เพื่อให้สามารถควบคุมสถานการณ์ให้ได้อย่างมีสติ ซึ่งแนวทางของการจัดการได้ อย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลชัดเจน ควรมีขั้นตอนดังนี้

2.1 การลำดับความสำคัญ (Prioritize)

อาการตื่นตระหนกที่มากเกินไป จะทำให้เกิดอาการพะวงว่า สิ่งที่ต้อง ทำมีหลายอย่างและกลัวว่าจะไม่สามารถทำได้ทันเวลา ความคิดเช่นนี้ จะทำให้เกิด อาการลนลาน จับโน่นนิดนี้หน่อยจนสุดท้ายไม่สามารถทำอะไรได้เลยแม้แต่อย่างเดียว การเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง โดยใช้เกณฑ์ต่าง ๆ โดยอาจจะเริ่มที่ชีวิตคน ชีวิต สัตว์เลี้ยง ทรัพย์สิน รถยนต์และค่อย ๆ เรียงตามลำดับความสำคัญอย่างมีสติ จะทำให้ การจัดการเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนขึ้น

2.2 มุ่งมั่นให้ความสนใจกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า (Focus)

ขณะที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินอยู่ ขอให้ท่านมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า โดยไม่ต้องสนใจเรื่องราวหรือสิ่งอื่นมากนักจนขวัญเสีย การโฟกัสในเหตุการณ์ที่ทำอยู่ใน ขณะนั้น (Selective Attention) จะทำให้ไม่เกิดอาการวอกแวก และนิ่งมากขึ้น

2.3 เลือกแปลความแยกแยะอย่างถูกต้อง (Selective Interpretation)

ข้อมูลอย่างเดียวกัน แต่หลายคนก็ได้ตีความโดยอาการตื่นตระหนก ทำให้เกิดการบิดเบือนข้อมูลและสร้างพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ข้อมูลที่ได้จากสภาวะ ฉุกเฉินนั้น ต้องนำมาวิเคราะห์อย่างมีสติ ถูกต้อง การรับฟังจากการพูดปากต่อปากมาก เกินไป ย่อมทำให้การแปลความผิดพลาดเสียทั้งเวลา ทรัพย์สินและกำลังใจ

2.4 การแชร์ข้อมูลทั้งประสบการณ์และความรู้สึก (Sharing)

การแชร์ข้อมูลทั้งประสบการณ์และความรู้สึกกับผู้ที่ตกอยู่ในสถานะเดียวกัน ย่อมทำให้เกิดการรับรู้ในเชิงเปรียบเทียบกับผู้ร่วมชะตากรรม การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก ย่อมเป็นส่วนหนึ่งของการลดความเครียดและอาการกดดันของอาการตื่นตระหนกได้

2.5 การหากิจกรรมอย่างอื่นทำ (Distraction)

การพยายามที่จะไม่มองในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่แล้ว ไปหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องทำ เพื่อลดความตึงเครียด

2.6 การหมั่นที่จะให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้าง (Self and Peer Encouragement)

เป็นการเลือกที่จะมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง (Optimistic) ลักษณะการคิดอย่างมองโลกในแง่ดีและมองทุกอย่างก็จะต้องจบลงไปในไม่ช้า ย่อมทำให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้น เหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นนี้จะต้องจบลง在不ช้า

3. Judgements

การตัดสินใจ เป็นการประเมินว่า การเกิดสถานะฉุกเฉินมีการคาดหมายผลที่จะตามมาอย่างไรและมีการปรับตัวในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เหมาะสมกับสถานการณ์หรือไม่ แบ่งเป็น

3.1 Social Judgement : การตัดสินใจทางสังคม ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ที่อยู่ในสถานะฉุกเฉิน ขณะที่อยู่กับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินว่า มีความเหมาะสมหรือไม่

3.2 Situational Judgement : การประเมินการตอบสนองบางอย่างจากเหตุการณ์ที่ผู้ประสบสถานะฉุกเฉินอาจได้เจอในชีวิตจริงว่า มีการปรับตัวอย่างไร เช่น หากเห็นอยู่บนห้องโดยสารจะอย่างไร หากเห็นกลุ่มควันกลุ่มใหญ่ในห้องโดยสารจะทำอย่างไรและหากเครื่องบินต้องบินวนหลายรอบเพราะไม่สามารถลงจอดได้จะอย่างไร

4. Coordination

แนวทางการดำเนินงานการประสานงานเพื่อการลำเลียงส่งต่อผู้เจ็บป่วยในสถานการณ์ฉุกเฉินต่าง ๆ (Co-ordination) ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ประสบสถานการณ์ฉุกเฉินเป็นสำคัญ โดยทุกขั้นตอนจะต้องมีความรวดเร็ว รอบคอบและทันท่วงที เพื่อให้ส่งผลดีต่อชีวิตและทรัพย์สินของทุกคนมากที่สุด

5. Evacuation

การอพยพ หรือ evacuate จะขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของกัปตัน โดยเวลาที่กัปตันตัดสินใจอพยพจะประกาศคำว่า Evacuate พร้อมกับเปิดเสียงสัญญาณ เพื่อให้ลูกเรือเริ่มต้นการอพยพผู้โดยสาร การอพยพไม่ควรเสียเวลาหีบสัมภาระเหนือศีรษะหรืออะไรก็ตามแต่ที่ไม่จำเป็น เพราะของเหล่านี้จะกลายเป็นเครื่องกีดขวางที่ทำให้ผู้ที่ให้อพยพที่ตามมาข้างหลังมีเวลาน้อยลง จากนั้นคือ การปฏิบัติตามที่ลูกเรือบอกอย่างเคร่งครัด โดยเมื่อถึงพื้นแล้วให้วิ่งให้ห่างจากเครื่องบินอย่างน้อย 200 เมตรและหาที่กำบังกรณีที่เครื่องบินเกิดระเบิดขึ้นมาจะได้ไม่เป็นอันตราย ไม่ควรเดินเล่นหรือยืนถ่ายคลิบบริเวณนั้น เพราะจะเป็นการกีดขวางการเข้าทำงานของเจ้าหน้าที่ดับเพลิง ควรวิ่งหนีไปทางต้นลม (ทิศทางที่ลมพัดมา) เพื่อไม่ให้เปลวหรือควันไฟย้อนกลับมาทำให้เราหมดสติได้สุดท้ายถ้าเป็นไปได้ให้วิ่งไปทางทิศหัวหรือท้ายของเครื่องบิน เพราะเมื่อเครื่องบินระเบิดจะระเบิดออกทางด้านข้างตามความเปราะบางของโครงสร้าง

สรุปได้ว่า การรับมือเหตุฉุกเฉินบนเครื่องบินที่ครอบคลุมทั้ง 5 หลักการสำคัญ เริ่มจาก **Brace for Impact** การเตรียมรับแรงกระแทกด้วยท่านั่งที่ถูกต้อง **Panic Control** การจัดการความตื่นตระหนกโดยการจัดลำดับความสำคัญ มุ่งความสนใจกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า แปลความข้อมูลอย่างถูกต้อง แשרประสบการณ์กับผู้อื่น หากิจกรรมเบี่ยงเบนความตึงเครียด และให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้าง **Judgement** การตัดสินใจทั้งในแง่สังคมและสถานการณ์ **Coordination** การประสานงานอย่างรวดเร็วและรอบคอบ และ **Evacuation** การอพยพโดยไม่หีบของใช้ ปฏิบัติตามคำสั่งลูกเรือ และเมื่อลงถึงพื้นให้วิ่งออกไปอย่างน้อย 200 เมตรทางต้นลมหรือทิศหัวท้ายเครื่องบิน หลักการเหล่านี้ช่วยเพิ่มโอกาสรอดชีวิตในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

“สติ” เพื่อนที่รู้ใจในยามคับขัน

สติ แปลว่า ความระลึกได้ หมายถึง ความที่จิตมีความตื่นตัว ตื่นรู้ สามารถนึกคิด นึกระลึกขึ้นได้ทันในการทำงานที่พึงทำ ในคำที่พึงพูด ในสิ่งที่พึงคิด

โดยทั่วไปลักษณะของ สติ คือคุณธรรมที่ช่วยกำกับใจให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้รับรู้สิ่งรอบตัวและความรู้สึกในใจได้อย่างชัดเจนและตรงตามความเป็นจริง สติที่นำมาใช้ในเหตุการณ์ฉุกเฉิน เช่น อุบัติเหตุ เป็นต้น จะเป็นสติที่สามารถระลึกและควบคุมใจได้ในขณะปัจจุบัน คือ การเก็บใจให้อยู่กับลมหายใจและสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวอย่างเคร่งครัดโดยไม่วอกแวกหรือตกใจจนควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำให้สามารถตอบสนองสถานการณ์ได้

อย่างถูกต้องและปลอดภัย เช่น ระลึกได้ว่าต้องระวังท่าทางการเคลื่อนไหว เป็นต้น เพื่อป้องกันอันตรายเพิ่มเติม และควบคุมอารมณ์เพื่อช่วยเหลือหรือป้องกันตัวเองได้อย่างมีสติ (วิ.ม. 16/258)

ในยามที่เกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน เช่น อุบัติเหตุ ภัยอันตราย หรือวิกฤตชีวิต สติเปรียบเสมือนเพื่อนที่รู้ใจ คอยอยู่เคียงข้างอย่างเงียบงามและทำหน้าที่เตือนใจให้เราระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน ไม่ปล่อยให้ใจหลงไหล หวาดกลัว หรือตกอยู่ในอารมณ์ที่รุนแรง สติจะช่วยให้เราตั้งหลักได้ทันเวลาที่ เช่น การควบคุมการหายใจเพื่อระงับความตื่นตระหนก การประเมินสถานการณ์รอบตัวอย่างมีเหตุผล หรือแม้แต่การระลึกถึงขั้นตอนปฏิบัติที่เคยฝึกไว้ในยามฉุกเฉิน เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2543; พรหมคุณาภรณ์, 2556)

สติ ทำหน้าที่คล้ายเพื่อนที่เข้าใจเราดีที่สุด เพราะในขณะที่จิตใจกำลังวุ่นวายหรืออ่อนแรงจากความกลัวและความเครียด สติกลับยืนหยัดมั่นคง เตือนให้เรา “รู้ทัน” ความคิด ความรู้สึกและสิ่งเร้าโดยรอบอย่างมีวินัย เป็นเพื่อนที่ไม่ทิ้งเราแม้ในยามอันตราย หรือเมื่อไม่มีใครอยู่ด้วยเลย สติจึงมีใช้เพียงคุณธรรมที่ควรฝึกไว้ในยามปกติเท่านั้น แต่ยังเป็นพลังเงียบที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่งในภาวะคับขันของชีวิต (พระพุทธโฆษาจารย์, 2542)

สรุปได้ว่า สติจึงเป็นคุณธรรมที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในยามที่เผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเหตุการณ์ฉุกเฉิน สติทำหน้าที่เสมือนเพื่อนที่คอยเตือนสติและช่วยให้เราสามารถควบคุมจิตใจ ประเมินสถานการณ์และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม แทนที่จะปล่อยให้อารมณ์หรือความกลัวครอบงำ สติช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน รับรู้ความจริงอย่างชัดเจนและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทหรือเผลอเพลินในสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตราย นับเป็นพลังภายในที่ทรงคุณค่าและควรพัฒนาเสริมสร้างไว้เป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตที่มั่นคงและปลอดภัย

ประโยชน์ของ “สติ”

ผู้ที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ จะได้รับประโยชน์ดังนี้

1. มีความตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น

จากเดิมที่เรามักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าเรากำลังอยู่ในท่าไหน มีพฤติกรรมอย่างไร กำลังทำอะไรอยู่ มีความคิดหรือมีความรู้สึกอย่างไร แต่เมื่อผ่านการฝึกสติแล้ว เราจะสามารถรับรู้ตัวเองได้ดีขึ้นว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ อยู่ในท่าทางแบบไหน มีพฤติกรรมเหมาะสมหรือไม่ มีการรับรู้ มีความคิด หรือเกิดความรู้สึกอย่างไรอยู่ เพราะเราได้ฝึกการรู้ตัวแล้วนั่นเอง

2. การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ก่อนฝึกสติอาจมีอาการซีดลง ซึมเศร้าทำอะไรไม่ค่อยได้ รู้สึกไม่พร้อมต่อการทำงาน ไม่สดชื่น คิดอะไรไม่ออก แต่หากได้ฝึกสติมาระยะหนึ่งแล้ว การหายใจจะดีขึ้น หายใจเข้าเต็มปอด เมื่อหายใจดีขึ้น ออกซิเจนก็ไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ทำให้สมองทำงานดีขึ้นไปด้วย ความจำ ความคิด ก็ดีขึ้นไปด้วย

3. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เหมาะสมกับวัย

หากเป็นคนหัวร่อนง่าย หงุดหงิดบ่อย ขี้รำคาญ ให้ฝึกสติ เพราะการฝึกสติเป็นการฝึกการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทำให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร เมื่อมีความคิดทางลบ หรืออารมณ์ทางลบ ก็จะสามารถจัดการได้ทัน

4. มีการยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น

การฝึกสติจะช่วยทำให้มองเห็นสัจธรรม หรือความเป็นไปอย่างปกติของโลกว่า ทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นมา มีตัวตนและหายไป หมายความว่า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้ายหรือดี ย่อมมีวันหายไป ไม่มีใครประสบแต่เรื่องเลวร้ายตลอดเวลาและไม่มีใครที่โชคดีตลอดชีวิต ดังนั้น จึงทำให้มีความคิดที่ยืดหยุ่นมากขึ้น ปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมากขึ้น

5. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากการฝึกสติจะทำให้อยู่กับตนเองมากขึ้นแล้ว ยังทำให้รู้จักใส่ใจ และเห็นอกเห็นใจ มีความเมตตาต่อคนรอบตัว สิ่งมีชีวิตรอบตัวและให้คุณค่ากับสรรพสิ่งรอบตัวมากขึ้นด้วย เพราะการฝึกสติทำให้ได้ตระหนักรู้ว่า ทุกสิ่งมีชีวิต มีคุณค่าและมีความรู้สึก จึงทำให้เราเกิดทัศนคติในเชิงบวกต่อโลกและมีความ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” มากยิ่งขึ้น

6. มีการตัดสินใจที่เหมาะสมมากขึ้น

เมื่อได้มองเห็นโลกตามความจริงที่เป็นผ่านการฝึกสติ ฝึกการรับรู้ความเป็นไปของสรรพสิ่งรอบตัว ฝึกการสังเกตตนเองและสิ่งรอบข้าง เมื่อเกิดปัญหา จะทำให้มองเห็นปัญหาได้รอบด้านมากขึ้น นั่นจึงทำให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

7. ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบ

ในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าจิตใจทั้งทางบวกและทางลบมากมาย จึงมักจะเป็นธรรมดาที่จะทำให้หลงไปกับสิ่งเร้าเหล่านั้น หากไม่ได้ฝึกสติ แต่หากได้ฝึกการรู้ตัว การอยู่กับปัจจุบันขณะ ก็จะมีสติและการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และสามารถยับยั้งชั่งใจไม่พาตนเองไปสู่ทางที่เสียได้

ดังนั้น การฝึกสติ จึงเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ตัวและการรับรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในหลายมิติของชีวิต เริ่มจากการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองและการทำงานของสมองที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ไปจนถึงการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางความคิดที่ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การฝึกสติยังส่งเสริมให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและความสามารถในการตัดสินใจที่เหมาะสม รวมถึง การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ทำให้ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบต่าง ๆ ในสังคม ประโยชน์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองเท่านั้น แต่ยังขยายผลไปสู่การมีชีวิตที่สมดุลและมีคุณภาพมากขึ้นในทุกด้านด้วย

วิธีการฝึกสติจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา

1. ใช้เครื่องเตือนสติ

ในการใช้สติในการพัฒนาตนเองนั้น ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยามักจะนิยมให้ผู้ฝึกแรก ๆ ใช้เครื่องเตือนสติ คือ นาฬิกาปลุก หรือระฆังสติ เพื่อให้เสียงคอยเตือนว่าอย่าลืมสำรวจตนเอง แรก ๆ อาจตั้งเตือนแบบมีเสียงทุก 30 นาที 15 นาที 10 นาที ตามสะดวกและไม่รบกวนผู้อื่นจนเกินไป เมื่อเสียงเตือนดังขึ้นให้ผู้ฝึกหยุดกิจกรรม มากำหนดลมหายใจเข้า - ออก แล้วสำรวจว่า ตนเองกำลังทำอะไร คิดอะไรและรู้สึกเช่นไร ฝึกเช่นนี้ประมาณ 1 เดือน ก็จะทำให้ชินกับการสำรวจตนเองและทำให้เราตระหนักรู้ตนเองได้ตลอดเวลา

2. ฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย

เมื่อฝึกเรียกสติแล้ว ขั้นตอนก็คือการฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย เพราะความรู้สึกทางกายนั้นสังเกตได้ง่ายและอธิบายได้ง่ายกว่าความรู้สึกทางใจ การฝึกก็สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการค่อย ๆ ไล่สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ว่าตรงไหนเจ็บ ตรงไหนปวด ตรงไหนเมื่อย เมื่อจับความรู้สึกได้แล้ว ก็มาสำรวจด้วยสติที่ละเอียดว่าเจ็บ ปวด หรือเมื่อยเพราะอะไร

3. ฝึกการรับรู้ลมหายใจ

เมื่อฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกายแล้ว ขั้นตอนก็คือ ฝึกรับรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นการฝึกที่ยากขึ้นมาอีกขั้น เพราะเราหายใจและมักจะมีกิจกรรม มีเรื่องให้คิดตลอดเวลา ดังนั้น การฝึกสำรวจลมหายใจ จึงเป็นเรื่องท้าทาย แต่ก็มีประโยชน์อย่างมากในการรู้ทันอารมณ์ ความรู้สึกและความคิด เพราะเมื่อใจโกรธ หรือมีความรู้สึกทางลบ ลมหายใจจะสั้น หายใจไม่เต็ม ถ้าบุคคลนั้นรู้ตัวเร็ว ก็ตั้งสติได้เร็วและจัดการกับความคิด ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้เร็วขึ้น

4. ฝึกการผ่อนคลาย

การผ่อนคลายที่นิยมฝึกกันมากมี 3 วิธี ก็คือ 1) การฝึกผ่อนคลายลมหายใจ 2) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ 3) การใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ โดยในการฝึกผ่อนคลายลมหายใจ ทำได้โดยหายใจเข้า - ออกช้า ๆ ลึก ๆ ต่อเนื่องประมาณ 3-5 นาที แล้วความเครียด ความรู้สึกทางลบจะผ่อนคลายมากขึ้น สำหรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต้องอาศัยสมาธิพอสมควร เพราะต้องเพ่งสมาธิไปยังกล้ามเนื้อส่วนที่เจ็บ ปวด หรือเมื่อย แล้วค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อให้สุด นับ 1-5 ในใจ ก่อนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นับ 1-5 ในใจ แล้วทำซ้ำใหม่ประมาณ 5 รอบ อาการเจ็บ ปวด เมื่อยจะดีขึ้น วิธีสุดท้าย คือ การใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ ทำได้โดยพาตนเองไปอยู่ในสถานที่สงบ แล้วจินตนาการพร้อมหายใจเข้า - ออกช้า ๆ ถึงเรื่องที่ทำให้เรามีความสุข แล้วความเครียดจะลดลงอย่างมหัศจรรย์

สรุปได้ว่า การฝึกสติที่ครบถ้วนและปฏิบัติได้จริง โดยเริ่มจากการใช้เครื่องเตือนสติเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับมือใหม่ แล้วค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การรับรู้ความรู้สึกทางกาย การสำรวจลมหายใจและการผ่อนคลาย วิธีการเหล่านี้ เป็นการสร้างพื้นฐานสติที่แข็งแกร่งแบบทีละขั้นตอน โดยเฉพาะการใช้เครื่องเตือนเป็นเทคนิคที่ช่วยสร้างนิสัยการตระหนักรู้ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนการฝึกความรู้สึกทางกายและการสำรวจลมหายใจจะช่วยให้เรารู้ทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้เร็วขึ้น สำหรับเทคนิคการผ่อนคลายทั้ง 3 วิธี ไม่ว่าจะเป็นการผ่อนคลายผ่านลมหายใจ กล้ามเนื้อ หรือจินตนาการ ล้วนเป็นเครื่องมือที่ใช้จัดการกับความเครียดและความรู้สึกทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชุดเทคนิคนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาสติและความสงบในชีวิตประจำวัน

การนำสติมาใช้ในวินาทีคับขัน

ในวินาทีที่ชีวิตเผชิญวิกฤตเฉียบพลัน เช่น ความตกใจ กลัว หรือโกรธ เป็นต้น “สติ” คือ เครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมั่นคง ในทางพระพุทธศาสนา สติ หมายถึงการระลึกและตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ถูกกลืนไปกับอารมณ์หรือสิ่งเร้า (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557) การใช้สติในภาวะคับขันสามารถอธิบายเป็นลำดับขั้นได้ โดยเริ่มจากการ “หยุด” เพื่อเบรกปฏิกิริยาอัตโนมัติ จากนั้นจึง “หายใจอย่างมีสติ” ซึ่งช่วยให้จิตกลับมาสู่ปัจจุบันและลดแรงอารมณ์ (Kabat-Zinn, 1990)

เมื่อจิตเริ่มสงบ การสังเกตอารมณ์อย่างไม่ตัดสิน จะช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น สุดท้ายคือ การตอบสนองอย่างมีสติ แทนการโต้ตอบด้วยอารมณ์ เช่น เมื่อถูกตำหนิ หากมีสติจะสามารถควบคุมอารมณ์และรอจังหวะอธิบายด้วยเหตุผล หรือคนที่ถูกรถปาดหน้า หากหยุดหายใจลึก ๆ และสังเกตความโกรธได้ ก็อาจเลือกให้อภัยแทนการตอบโต้กลับ

การใช้สติในช่วงเวลาวิกฤต จึงไม่ใช่เรื่องยากหรือไกลตัว แต่เป็นทักษะที่ฝึกได้ หากฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และเปลี่ยนวิกฤตให้กลายเป็นโอกาสในการเติบโตภายใน (Siegel, 2010)

จะเห็นได้ว่า การนำสติมาใช้ในวินาทีคับขันเป็นทักษะที่มีค่าอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเครียด การใช้หลักการ "หยุด-หายใจ-สังเกต-ตอบสนอง" จะช่วยให้เราไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์แรงและสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ จะสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทำให้เราสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ซึ่งนำไปสู่การใช้ชีวิตที่สมดุลและมีความสุขมากขึ้น

การฝึกสติในชีวิตประจำวันเพื่อรับมือกับวินาทีคับขัน

พระไพศาล วิสาโล (2567) ได้กล่าวเกี่ยวกับสติช่วยชีวิตในยามวิกฤติไว้ว่า "เราเห็นคุณค่าของสติ ตระหนักว่าสติจะทำงานได้ดีได้ไว มันต้องผ่านการฝึก ผ่านการทำซ้ำ ๆ แล้วก็สามารถใช้เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะเวลาถูกกระทบด้วยสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจ อย่างเช่น ฝึกสติ เวลามีคนต่อว่า มีคนติฉินนินทา เราจะครองสติได้อย่างไร เวลามีคนเหวี่ยงคนวินต้อหน้าหรือใส่หน้าเรา เราจะมีสติได้อย่างไร หรือว่าเวลาใครไม่ว่า จะทำหรือใช้คำพูดไม่ถูกใจเรา ไม่ว่าเขาเป็นลูกน้องเรา หรือว่าเขาเป็นเจ้านายเรา หรือเป็นเพื่อนร่วมงานเรา เราจะครองสติได้อย่างไร ใหม่ ๆ ก็โกรธ กว่าจะรู้ว่าโกรธ ก็ด่าไปเรียบร้อยแล้ว หรือว่าโวยวายไปเรียบร้อยแล้ว แต่ว่าถ้าเราไม่ย่อท้อ เราก็เพียรฝึกไปเรื่อย ๆ ต่อไปก็จะพบว่าสติเรามาไวขึ้น ยังไม่ทันจะว่า ยังไม่ทันจะโวยวายเลย เราก็มีสติรู้ตัวแล้วและไม่ปล่อยใจให้เผลอพูดหรือทำไปตามอารมณ์ ต่อไปมันก็มีสติไว้กระทั่งว่า เพียงแค่เกิดความไม่พอใจ ยังไม่ทันโกรธเลยก็รู้ทันเสียแล้ว ไม่ปล่อยให้มันลามกลายเป็นความโกรธ ดังนั้น ต่อไปก็อาจจะมึสติถึงขั้นว่า สามารถที่จะยั้งได้หรือนิ่งได้ แม้ว่าจะถูกต่อว่าด่าทออยู่เบื้องหน้าก็ตาม เราฝึกได้ แล้วควรใช้โอกาสพวกนี้ฝึกในชีวิตประจำวัน เวลาที่มีเสียงดัง เสียงโทรศัพท์ดังในขณะที่ประชุม ในขณะที่กำลังฟังธรรม

ในขณะที่สวดมนต์ แล้วเราจะมีสติได้อย่างไร ใช้โอกาสนี้ในการฝึกสติ ในชีวิตประจำวันของเรา มันเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจเยอะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น รถติด หรือว่าเพื่อนผัดนัด ถ้าเราเอาแต่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ ไปตามสิ่งเร้า นอกจากเราจะทุกข์แล้ว นอกจากโมโห นอกจากหงุดหงิดแล้ว ยังไม่ได้อะไรเลย เลยทุกข์ฟรี ๆ แล้วก็เสียโอกาสในการฝึกสติ ... เราต้องฝึกสติแบบนี้ ฝึกเวลามีสิ่งมากระทบ ถ้าเราเจอบ่อย ๆ แล้วเราใช้โอกาสนี้ในการฝึก เราก็ได้ฝึกสติเรียกว่าบ่อยขึ้น แล้วมันเป็นโอกาสดี เพราะถ้าเราไม่ฝึกจากเหตุการณ์แบบนี้ มันก็เหมือนกับเราขาดการซ้อม พอเราขาดการซ้อม ถึงเวลาเจอวิกฤตหนัก ๆ ไปไม่ถูก เสียผู้เสียคนไปเลย หรือเสียศูนย์ไปเลย หรือบางทีก็ทำในสิ่งที่ไม่สมควรทำซึ่งเป็นโทษกับตัวเอง ... การฝึกสติ นอกจากการฝึกสติในรูปแบบด้วยการทำอะไรซ้ำ ๆ ด้วยความรู้สึกรู้ตัว ใจเปลือยใจลอยไปก็รู้ทัน พาจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวในสิ่งที่ทำ ยังหมายถึงการฝึกสติเวลามีอะไรมากระทบในชีวิตประจำวันซึ่งมันมีบ่อย เราอาจจะเจอทุกวัน ถ้าเราใช้โอกาสนี้มาเป็นการฝึก เราก็ได้ประโยชน์ สติเราก็จะเติบโต แล้วการตอบโต้การปฏิบัติของเรามันก็จะแคล่วคล่องว่องไวในสิ่งที่ถูกต้อง"

จากคำกล่าวของพระไพศาล วิสาโล นี้สรุปได้ว่า การฝึกสติในชีวิตประจำวัน คือ การใช้เหตุการณ์ไม่ถูกใจที่เจอทุกวัน เช่น รถติด รถมอเตอร์ไซด์ ผัดนัด เป็นต้น ถือเป็นโอกาสฝึกสติแทนที่จะปล่อยตัวไปตามอารมณ์ โดยเริ่มจากรู้ทันเมื่ออารมณ์เกิด จนสามารถรู้ทันก่อนอารมณ์จะเกิด และควบคุมตัวเองได้อย่างสงบ การฝึกแบบนี้สม่ำเสมอจะทำให้เรามีสติที่แข็งแกร่งพอรับมือกับวิกฤติใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุขมากขึ้น

บทสรุป

ในวินาทีคับขันของชีวิตที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ หรือเหตุฉุกเฉินต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา สถิติแสดงให้เห็นว่าเพียง 10-15% ของผู้ประสบภัยเท่านั้นที่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ขณะที่ 85% ที่เหลือตกอยู่ในสภาวะช็อกและตื่นตระหนก เนื่องจากสมองถูกครอบงำโดยระบบลิมบิก การมี "สติ" ในช่วงเวลาวิกฤต 30 วินาทีเหล่านี้ จึงกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่อาจเป็นตัวกำหนดความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตาย แนวคิด "30 SECONDS REVIEW" ที่ประกอบด้วย 5 หลักการ คือ Brace for Impact, Panic Control, Judgement, Coordination และ Evacuation จึงเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการนำสติมาใช้ในการรับมือสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ

สติในความหมายของพระพุทธศาสนา คือ "ความระลึกได้" หรือสภาวะที่จิตตื่นรู้และสามารถนึกคิดได้ทัน มิใช่เพียงความรู้ตัวธรรมดา แต่เป็นการกำหนดรู้อย่างไม่หลงไหลตามอารมณ์ การศึกษาทางประสาทวิทยาสมัยใหม่ยืนยันว่า การฝึกสติสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองบริเวณพรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์ ที่ควบคุมการตัดสินใจและอารมณ์ ทำให้สติกลายเป็น "เพื่อนที่รู้ใจ" ที่คอยอยู่เคียงข้างในยามคับขัน ช่วยให้สามารถประเมินสถานการณ์อย่างชัดเจน ควบคุมความตื่นตระหนกและตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การใช้เครื่องเตือนสติ การรับรู้ความรู้สึกทางกาย การสำรวจลมหายใจและการผ่อนคลาย เป็นต้น จะนำมาซึ่งประโยชน์ 7 ด้าน ได้แก่ การเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง การปรับปรุงประสิทธิภาพสมอง การพัฒนาภูมิภาะทางอารมณ์ การเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิด การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจที่เหมาะสมและการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบ

การฝึกสติจึงไม่ใช่เพียงหลักธรรมทางศาสนา แต่เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดที่จำเป็นในโลกสมัยใหม่ การใช้เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกใจ เช่น การถูกตำหนิ รกติด หรือความผิดหวัง เป็นต้น เป็นโอกาสในการฝึกสติจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่แข็งแกร่ง เมื่อเผชิญกับวิกฤตจริงจะสามารถใช้หลักการ "หยุด-หายใจ-สังเกต-ตอบสนอง" ได้อย่างเป็นธรรมชาติ สติจึงเป็นมากกว่าเครื่องมือ แต่เป็น "เพื่อนรู้ใจ" ที่ไม่เคยทิ้งผู้ฝึกในยามที่ต้องการมากที่สุด และเป็นกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนช่วงเวลา 30 วินาทีแห่งความคับขันให้กลายเป็นโอกาสของการรอดชีวิตและการเติบโตทางจิตวิญญาณ

รายการอ้างอิง

- กรมเจ้าท่า. (2561). รายงานเหตุการณ์เรือล่มจังหวัดภูเก็ต. กรุงเทพฯ : กระทรวงคมนาคม.
- กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. (2564). รายงานสถิติภัยพิบัติประจำปี 2564. กรุงเทพฯ : กระทรวงมหาดไทย.
- คึกฤทธิ์ ปราโมช. (2545). สติในภาวะวิกฤต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- ชัยปวิณ ชัยธัญวิวัฒน์. (2559). อุบัติเหตุเครื่องบินกับธุรกิจการบิน (วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). สติปัฏฐาน 4: การเจริญสติอย่างพุทธ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2549). สติปัฏฐาน 4 แนวปฏิบัติเพื่อการเจริญสติ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

- “_____”. (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2567). *สติช่วยชีวิตในยามวิกฤติ*. สืบค้น 21 มกราคม 2567, จาก <https://www.facebook.com/วัดป่าสุโขทัยธรรมชาติดี๋พีพี>
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2562). *Mindfulness in Action* ฝึกใจง่าย ๆ เก่งได้อีก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- วิเลิศ ภูริวัชร. (2567). *เปิดวิธีก้าวข้ามสภาวะวิกฤติ*. สืบค้น 21 มกราคม 2567, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/867399>
- Analayo, B. (2003). *Satipatthana: The direct path to realization*. Windhorse Publications. Birmingham: Windhorse Publications.
- Bergman, A. L., Christopher, M. S., & Bowen, S. (2016). Changes in facets of mindfulness predict stress and anger outcomes for police officers. *Mindfulness*, 7(4), 851-858.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The hidden driver of excellence*. New York: HarperCollins Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety*. New York: Viking Press.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ripley, A. (2008). *The unthinkable: Who survives when disaster strikes and why*. New York: Crown Publishers.
- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York: Bantam Books.

United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (2020). *Global assessment report on disaster risk reduction 2019*. Geneva: UNDRR.

Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2007). *Managing the unexpected: Resilient performance in an age of uncertainty* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

World Health Organization. (2019). *Global status report on road safety 2018*. Geneva: WHO Press.