

แนวทางการเสริมสร้างการกำกับตนเองใน BANI World จากการทำวิธิสมาธิ

Approach to Strengthen Self-Regulation in the BANI World through Vidisa-Samadhi

สรสรเสริญ จงผดุงสัตย์¹ และ เมธาวี อุดมธรรมมานภาพ²

Sansern Chongpadoongsath and

Methawee Udomtanmanuphap

(sansern44@gmail.com and laocup@gmail.com)

Received: January 04, 2025

Revised: March 13, 2025

Accepted: March 20, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างการกำกับตนเองผ่านการทำสมาธิที่เรียกว่า “วิธิสมาธิ” โดยนำเสนอข้อมูลเชิงทฤษฎี และสนับสนุนด้วยงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งแสดงแนวทางปฏิบัติอย่างง่าย ซึ่งสามารถนำไปเสริมทักษะการกำกับตนเองได้ด้วยตนเอง จึงเหมาะสมอย่างมากในโลกปัจจุบันที่เรียกว่า BANI World

การกำกับตนเอง หรือ Self-regulation หมายถึง ความสามารถในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงมีความสำคัญมากในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปราะบาง ความวิตกกังวล ความคาดการณ์ได้ยาก ซึ่งนักวิชาการเรียกว่า BANI World ถ้ามนุษย์ไม่สามารถกำกับตนเองในการดำรงชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมที่ท้าทายที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วและไม่แน่นอน ก็ไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคและประสบความสำเร็จในชีวิต การงาน รวมถึงเป้าหมายสำคัญที่ตั้งไว้ได้ งานวิจัยพบว่าการทำสมาธิสามารถเสริมการกำกับตนเองได้ เนื่องจากการพัฒนาการรับรู้ในอารมณ์ของตน จึงทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ และจัดการพฤติกรรมของตน

¹ นักวิชาการอิสระ, 1403/450 แชนเตอร์ เจริญนคร-ริเวอร์ไซด์, แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
Independent Academic, 1403/450 Chapter Charoennakhon-Riverside, Banglamphu Lang, Khlongsan, Bangkok

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

และทำให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ และการเสริมสร้างการกำกับตนเองที่ง่าย รวดเร็ว และเป็นระบบ คือการสมาธิในวิธีที่เรียกว่า “วิธิตาสมาธิ” ซึ่งเป็นการทำสมาธิที่ใช้เวลาวันละ 15 นาที แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ เช้า 5 นาที กลางวัน 5 นาที และเย็น 5 นาที และสถานที่ปฏิบัติจะเป็นที่ใดก็ได้ เพียงแค่นั่งในท่าที่สบาย และบริกรรมซ้ำ ๆ อย่างตั้งใจ เนื่องจากเป้าหมายหลักของวิธิตาสมาธิ คือการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในทุกๆ วัน เพื่อเพิ่มพลังจิตหรือกำลังใจอย่างต่อเนื่อง แม้จะเป็นการฝึกสมาธิในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ยังสามารถสร้างและสะสมพลังจิตหรือกำลังใจ ให้เพียงพอสำหรับการใช้งานในชีวิตประจำวัน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีความเวลาทำสมาธิแบบปกติที่อาจใช้เวลาานาน

คำสำคัญ : วิธิตาสมาธิ, สมาธิ, การกำกับตนเอง, ความตระหนักรู้ในตนเอง

Abstract

This academic article aims to propose an approach to strengthen self-regulation through the meditation practice; namely "Vidisa-Samadhi" by presenting theoretical insights supporting with evidence from relevant researches and practical guidelines that can be easily applied to strengthen self-regulation skill in the current world; called BANI World.

Self-regulation refers to the ability to control one's thoughts, emotions, and behaviors in alignment with the established goals. Therefore, it is highly significant in today's world, which is filled with fragility, anxiety, unpredictability, and complexity of which scholars refer to as the BANI World (Brittle, Anxious, Nonlinear, and Incomprehensible). If individuals are unable to regulate themselves while living in a challenging environment as characterized by rapid and uncertain changes, they will not be able to overcome obstacles or achieve success in their lives, careers, or crucial goals. Researches have found that meditation can strengthen self-regulation as it develops emotional awareness and enables individuals to control their emotion and manage their behavior in a manner that aligns with their goals. A simple, quick, and structured method for strengthening self-regulation is the meditation in the form of "Vidisa-Samadhi". This technique requires only

15 minutes a day which can be divided into three sessions; five minutes in the morning, five minutes at noon, and five minutes in the evening. The practice can be performed anywhere without any restrictions. Practitioners require only a comfortable sitting posture and then conduct silent recitation repeatedly and intentionally. The primary goal of Vidisa-Samadhi is to establish a consistent daily practice to continuously enhance willpower or mental strength. This short meditation sessions can gradually generate and then accumulate sufficient willpower or mental strength for individual's daily living. Therefore, this method is particularly suitable for individuals who do not have time for traditional meditation practices, which may require longer duration.

Keywords: Vidisa-Samadhi, Meditation, Self-regulation, Self-awareness

บทนำ

บริบทในโลกปัจจุบัน เช่น สังคม เศรษฐกิจและเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและคาดเดาได้ยาก ซึ่งนักวิชาการใช้คำนิยามว่า “BANI World” ในการอธิบายโลกในปัจจุบัน โดยคำว่า “BANI World” ได้ถูกกล่าวครั้งแรกในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลังการระบาดของ COVID-19 เพื่อเสริมข้อจำกัดของกรอบความคิดของ VUCA ที่ได้อธิบายลักษณะของโลกปัจจุบันไว้ก่อนหน้านี้ โดย VUCA ได้อธิบายลักษณะของโลกว่า (1) มีความผันผวน ยากจะคาดเดา เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและไม่ตรงตัว (V-Volatility) (2) มีความไม่แน่นอนสูง ไม่ชัดเจน และยากจะอธิบาย (U-Uncertainty) (3) มีความซับซ้อน และมีปัจจัยมากมายที่ต้องนำมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจ (C-Complexity) และ (4) มีความคลุมเครือ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน และยากจะคาดเดา (A-Ambiguity) จึงทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ดังนั้นมนุษย์ต้องปรับตัวและสร้างเสริมทักษะในการจัดการอารมณ์และจัดการชีวิต นั่นก็คือการเสริมสร้างทักษะที่เรียกว่า การกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง หรือ Self-regulation หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในกรอบของเป้าหมายที่ตั้งไว้ การเสริมทักษะการกำกับตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย

ในชีวิต เนื่องจากทักษะนี้ ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจและดำเนินการในทางที่เหมาะสม แม้สถานการณ์นั้นจะเต็มไปด้วยความกดดันและความไม่แน่นอน จากงานวิจัยที่ได้ถูกตีพิมพ์ได้ยืนยันถึงความสำคัญของการกำกับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การจัดการกับอารมณ์และการตัดสินใจที่ดีขึ้น การลดความเครียด รวมถึงการเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

วิธีหนึ่งในการสร้างเสริมการกำกับตนเอง คือ การฝึกสมาธิเพราะเป็นการพัฒนาสติและการตระหนักรู้ในตนเอง (Mindfulness & Awareness) อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิในแบบทั่วไปนั้น มีขั้นตอนที่ซับซ้อน ต้องใช้เวลาปฏิบัติยาวนาน รวมถึงอาจมีรูปแบบและขั้นตอนที่เคร่งครัด เช่น การฝึกสมาธิในสถานปฏิบัติธรรมต้องใช้เวลา 3-10 วัน อาจต้องนั่งขาวหม่นขาว หรือทานอาหารวันละ 2 มื้อ นอกจากนั้น ผู้ฝึกต้องละงานประจำ ต้องเดินทางไปปฏิบัติธรรม เนื่องจากสภาพในปัจจุบันที่เรียกว่า BANI World อาจทำให้การฝึกสมาธิในแบบทั่วไปไม่เป็นที่นิยม เนื่องจากคนในปัจจุบันต้องทำงานแข่งกับเวลา ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วและยังนิยมสิ่งทีรวดเร็ว สั้นและกระชับ เช่น การดูคลิปสั้น ๆ เป็นต้น การทำสมาธิที่ต้องใช้เวลานานจึงอาจไม่ได้รับความนิยมในสภาวะปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีทำสมาธิประเภทหนึ่งที่เรียกว่า “วิทิสสมาธิ” ซึ่งเป็นวิธีทำสมาธิอย่างง่ายที่สุด ถึงจะทำน้อยแต่ได้ประโยชน์เหมือนกับการทำสมาธิแบบปกติ จึงเหมาะกับคนในปัจจุบัน ทั้งที่เคยทำสมาธิมาก่อนและไม่เคยทำสมาธิ ที่เรียกว่า “วิทิสสมาธิ” นี้มีลักษณะเด่น คือ เน้นความเรียบง่าย ใช้เวลาปฏิบัติสั้น จึงสามารถปรับเข้ากับชีวิตประจำวันของคนยุคปัจจุบันได้ดีกว่า โดยไม่จำเป็นต้องนั่งนิ่งเป็นเวลานานหรือปฏิบัติในสถานที่เฉพาะ ทำให้ผู้ฝึกสามารถบูรณาการการฝึกสมาธิเข้ากับกิจวัตรประจำวันได้ จึงสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบในสังคมปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับวิทิสสมาธิในประเทศไทยยังอยู่ในวงจำกัด คนส่วนใหญ่ยังคุ้นเคยกับรูปแบบการฝึกสมาธิแบบดั้งเดิมมากกว่า การฝึกและการสอนวิทิสสมาธิจึงถูกจำกัดอยู่ในวงแคบ โดยอาจมีพระอาจารย์ หรือสถาบันด้านการปฏิบัติสมาธิเพียงบางแห่ง ที่ได้นำหลักสูตรวิทิสสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการสอนการฝึกสมาธิ

วิทิสสมาธิสอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ เนื่องจากการฝึกวิทิสสมาธิ เน้นความเรียบง่าย ใช้เวลาปฏิบัติสั้น ซึ่งเป็นการทำสมาธิครั้งละ 5 นาที วันละเพียง 3 ครั้ง คือ เช้า กลางวัน และเย็น รวมทั้งสิ้น 15 นาทีต่อวัน ซึ่งต่างจากการทำสมาธิแบบทั่วไป มักต้องอาศัยสถานที่เฉพาะและเวลาที่กำหนด แต่การทำวิทิสสมาธิสามารถช่วยเสริมสร้าง

การกำกับตนเอง ทำให้ผู้ฝึกสามารถจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหงุดหงิดและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและคาดเดาได้ยากที่ถูกนิยามว่า “BANI World”

โลกปัจจุบันที่เรียกว่า BANI World และ ปัญหาใน BANI World

“BANI World” ย่อมาจากคำว่า Brittle (เปราะบาง) Anxious (วิตกกังวล) Nonlinear (ไม่เป็นเชิงเส้น) และ Incomprehensible (ยากต่อการเข้าใจ) (Cascio, 2022) แนวคิดนี้ ได้รับการเสนอเพื่อสะท้อนถึงความซับซ้อน ความไม่แน่นอนและความท้าทายที่เกิดขึ้นทั้งในระดับสังคม องค์กรและบุคคล ในการปรับตัวต่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 21 หลังการระบาดของ โควิด-19

เปราะบาง (Brittleness)

ความเปราะบาง หมายถึง ระบบที่ดูเหมือนแข็งแรง แต่สามารถล่มสลายได้จากแรงกดดันของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น การหยุดชะงักของห่วงโซ่อุปทาน (Supply Chain) ทั่วโลกในช่วงการระบาดของโควิด-19 ซึ่งสะท้อนถึงความเปราะบางและความเชื่อมโยงกันที่ซับซ้อนในระบบเศรษฐกิจสมัยใหม่ จากรายงานของ Deloitte ในปี 2022 ระบุว่าบริษัทใน Fortune 1000 มากกว่า 94% เผชิญปัญหาห่วงโซ่อุปทาน ซึ่งนำไปสู่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจที่มากกว่า 4 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐทั่วโลก

วิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวล สะท้อนถึงความไม่แน่นอนจากการที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและคาดเดาได้ยาก องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่าในปีแรกของการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าทั่วโลกเพิ่มขึ้นถึง 25% (WHO, 2022) ความเครียดทางจิตใจนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของสังคม และจากรายงานล่าสุดของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในไตรมาสแรกของปี 2567 ระบุว่าปัญหาสุขภาพจิตของสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในหลากหลายด้าน และยังแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัย

ไม่เป็นเชิงเส้น (Nonlinearity)

ความไม่เป็นเชิงเส้น หมายถึง ผลลัพธ์ที่ไม่สามารถคาดเดาได้และความไม่สมส่วนของการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ แม้ว่าการพัฒนาอุตสาหกรรมจะนำมาซึ่งการเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่ก็ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง จากรายงานจากคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หรือ

IPCC ระบุว่า อุณหภูมิโลกเพิ่มขึ้น 1.1°C ตั้งแต่ยุคก่อนอุตสาหกรรม และส่งผลให้เกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรงมากขึ้น (IPCC, 2023) และสำหรับประเทศไทย มีรายงานว่าบางจังหวัดประสบกับฝนตกกระหน่ำอย่างไม่มีลิมิตหิมิตา หรือ Rain Bomb จึงทำให้เกิดน้ำท่วมฉับพลันอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในปี 2567

ยากต่อการเข้าใจ (Incomprehensibility)

ความยากต่อการเข้าใจสะท้อนถึงความซับซ้อนของระบบข้อมูลและระบบสารสนเทศ รวมถึง ข้อมูลจำนวนมากมหาศาลจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ยกตัวอย่างเช่น ระบบปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI จากผลการสำรวจของ Pew Research Center (2023) พบว่า 64% ของผู้ใหญ่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว รู้สึกว่าความเร็วของการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีเป็นเรื่องยากที่จะตามทัน

โลกปัจจุบันที่เรียกว่า BANI World ก่อให้เกิดความเปราะบางของระบบเศรษฐกิจนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางการเงินบ่อยครั้ง ตัวอย่างเช่น หนี้สินทั่วโลกแต่ละระดับสูงสุดเป็นประวัติการณ์ที่ 307 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี 2566 ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการล่มสลายของระบบเศรษฐกิจ (IMF, 2023) การเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลกระทบต่อที่คาดไม่ถึง ได้คุกคามการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ระดับน้ำทะเลที่เพิ่มขึ้น การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ เป็นต้น และจากข้อมูลของโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP) แสดงให้เห็นว่าสัตว์กว่า 1 ล้านชนิดเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์จากกิจกรรมของมนุษย์ (UNEP, 2023) ภาระทางเทคโนโลยี ที่เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ก่อให้เกิดความกังวลทางด้านจริยธรรมและจากรายงานของ McKinsey Global Institute (2023) ระบุว่า 70% ของผู้บริหารองค์กรประสบความยากลำบากในการบูรณาการเทคโนโลยี ปัญญาประดิษฐ์ (AI)

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและคาดการณ์ได้ยากในระบบเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดวิกฤตสุขภาพจิตของประชากรทั่วโลก โดยประเมินว่าประชากร 1 ใน 8 คนทั่วโลกกำลังประสบปัญหาสุขภาพจิต (Modhurima M. et al., 2023) และจากรายงานการประเมินสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตในช่วงระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2567 ถึง 22 เมษายน 2567 พบว่า มีคนไทยประมาณ 10 ล้านคนที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลก ผู้ที่เข้ารับการประเมินจำนวน 7.5 แสนคน พบว่ามีความเครียดสูงถึง 15.5% เสี่ยงซึมเศร้าถึง 17.2% และเสี่ยงฆ่าตัวตายถึง 10.6% (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2567)

การกำกับตนเอง : ความหมาย ลักษณะ และความสำคัญ

การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยอาศัยกระบวนการภายในจิตใจเป็นหลัก มากกว่ามาจากสิ่งเร้าจากภายนอก (Zimmerman, 2000) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงได้นำเสนอแนวคิดของการกำกับตนเองในหลายแง่มุมที่น่าสนใจ ยกตัวอย่างเช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura's Social Cognitive Theory) ทฤษฎีการกำกับตนเองของบาวไมสเตอร์และคณะ (Baumeister's Self-regulation Theory) ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของล็อกและลาธัม (Locke & Latham's Goal Setting Theory) ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองของเดซีและไรอัน (Deci and Ryan's Self-Determination Theory (SDT) และลักษณะสำคัญของการกำกับตนเองสามารถสกัดได้เป็น 3 กระบวนการดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ซึ่งเป็นความสามารถในการตั้งเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ชัดเจนแต่มีความท้าทาย จึงส่งผลให้บุคคลนั้นมีแรงจูงใจและมีประสิทธิภาพในทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้น รวมถึง การวางแผนเพื่อควบคุมพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมาย และเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนนั้นต้องมี

- ก. ความชัดเจน (Goal Clarity) เป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้

- ข. ความท้าทาย (Goal Challenge) เป้าหมายที่ยากพอประมาณแต่สามารถสร้างแรงจูงใจ

- ค. การยอมรับ (Goal Commitment) บุคคลต้องยอมรับและมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Locke & Latham, 2002)

2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม เช่น การระงับความโกรธ หรือการเผชิญกับความวิตกกังวลอย่างมีสติ เป็นต้น การควบคุมอารมณ์ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล (Gross, 2002) กรออสส์ยังได้จำแนกกลยุทธ์การควบคุมอารมณ์เป็นสองประเภทหลัก คือ การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด (Cognitive Reappraisal) ซึ่งเป็นการตีความเหตุการณ์ใหม่เพื่อให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์ที่ลดลงและการระงับการแสดงออก (Expressive Suppression) ซึ่งเป็นการพยายามระงับการแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่น

3. การควบคุมพฤติกรรม (Behavioral Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือเป้าหมาย บุคคลที่มี

ความสามารถในการกำกับตนเองทางพฤติกรรมจะสามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนได้ชัดเจน จึงทำให้สามารถปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับเป้าหมายนั้นได้ (Bandura, 1986)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2563) กล่าวว่าพฤติกรรมของมนุษย์เรานั้น ไม่ได้เป็นผลของการเสริมแรงและการลงโทษจากปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองได้ ดังนั้น การกำกับตนเองจึงเป็นทักษะสำคัญใน BANI World และการเสริมสร้างทักษะนี้ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับความท้าทายในชีวิตยุคปัจจุบันด้วยปัจจัยภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น

การเผชิญกับความเปราะบาง (Brittleness) ในสถานการณ์ที่เปราะบาง บุคคลที่สามารถกำกับตนเองได้จะมีความยืดหยุ่นที่ดีกว่า (Resilience) และสามารถฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรือรับมือกับความไม่แน่นอนได้อย่างรวดเร็วขึ้น (Cascio, 2020)

การจัดการความวิตกกังวล (Anxiety) การกำกับตนเองช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่แน่นอนในโลกสมัยใหม่ ยกตัวอย่างเช่น การทำสมาธิเป็นการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ก็จะสามารถจัดการกับความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้น (Kabat-Zinn, 2003)

การตัดสินใจในบริบทที่ไม่เป็นเชิงเส้น (Nonlinearity) ในสถานการณ์ที่ผลลัพธ์ไม่สามารถคาดการณ์ได้ การกำกับตนเองช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ได้เหมาะสม และสร้างวิธีการใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนั้น (Taleb, 2010)

การสร้างความเข้าใจในสิ่งที่ซับซ้อน (Incomprehensibility) โลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลจำนวนมากพร้อมทั้งเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การกำกับตนเองช่วยให้บุคคลสามารถเน้นความสนใจไปกับสิ่งมีความสำคัญมากกว่า และจัดการกับความซับซ้อนของข้อมูลที่ได้รับอย่างมีประสิทธิภาพ (McKinsey Global Institute, 2023)

วิธิตาสมาธิ : ความหมาย

วิธิตาสมาธิ มาจากคำว่า “วิ” คือ วิเศษ, “ทิส” คือ ทิศ และ “สมาธิ” ดังนั้น วิธิตาสมาธิ จึงสามารถแปลได้ว่า เป็นความวิเศษของสมาธิ ที่แผ่ไปทั่วทุกทิศ หรือเป็นวิธีการทำสมาธิที่เป็นประโยชน์และสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เนื่องจากวิธิตาสมาธิ เป็นวิธีหนึ่งของการทำสมาธิ ผู้เขียนอาจจะใช้คำว่า สมาธิ เพื่ออธิบายความหมายและประโยชน์ของวิธิตาสมาธิ ในบางบริบท

สมาธิ (Meditation) ในพระอภิธรรมปิฎก อภ.สง. (ไทย) 34/15/29 และ อภ.วิ. (ไทย) 35/506/175 หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปของจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ซ่ายและมีความสงบ ดังนั้นจิตจะแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่วอกแวก หรือไม่ฟุ้งซ่าน

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2526) ได้ดำริว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการเพียงเรื่องเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านหรือส่ายไหว และสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด จึงเป็นภาวะของจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว กำหนดแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก

ดังนั้น การทำวิทิสสมาธิ จึงเป็นการฝึกจิตใจให้สงบและตระหนักรู้อยู่ในปัจจุบัน โดยมีวัตถุประสงค์ในการเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความคิด การฝึกวิทิสสมาธิมีประโยชน์อย่างมากในการส่งเสริมการกำกับตนเอง เนื่องจากการทำสมาธิช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเอง เป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม (Zeidan, Johnson, Diamond, & David, 2010) เมื่อสามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความคิดของตนเองได้อย่างชัดเจน ก็สามารถเลือกวิธีการตอบสนองได้อย่างมีสติและอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธและความวิตกกังวล เป็นต้น ได้ดีขึ้น

วิทิสสมาธิ จึงเป็นการทำสมาธิในรูปแบบที่เรียบง่ายและไม่ซับซ้อน จึงเหมาะสำหรับทุกคน โดยไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์มาก่อน เนื่องมาจากเป้าหมายของวิทิสสมาธิ คือ การเพิ่มพลังจิตหรือกำลังใจอย่างต่อเนื่อง แม่นเป็นการฝึกสมาธิในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ยังสามารถสะสมพลังจิตให้เพียงพอสำหรับการใช้งานในชีวิตประจำวันได้ (พระธรรมมงคลญาณ, 2561)

วิทิสสมาธิเสริมสร้างการกำกับตนเอง

วิธีปฏิบัติวิทิสสมาธิเน้นความเรียบง่าย ใช้เวลาเพียงวันละ 15 นาที โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ช่วงละ 5 นาที กล่าวคือ ตอนเช้า 5 นาที ตอนกลางวัน 5 นาที และตอนเย็น 5 นาที สถานที่ปฏิบัติจะเป็นที่ใดก็ได้ไม่จำกัด เช่น ห้องนอน รถโดยสาร หรือสถานที่ใดที่สะดวก เป็นต้น เพียงแค่นั่งในท่าที่สบายและบริกรรม (ท่องคำใดคำหนึ่งที่มีความหมายที่ดีอยู่ในใจ โดยไม่ออกเสียง) ซ้ำ ๆ อย่างตั้งใจ แต่ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในทุกวัน (พระธรรมมงคลญาณ, 2561) การปฏิบัติวิทิสสมาธิในเวลาเดิมในทุก ๆ วัน เช่น 6.00น. ในตอนเช้า, 12.00น. ในตอนเที่ยง, และ 18.00น. ในตอนเย็น จะสามารถ

ปรับพฤติกรรมของตนให้เกิดความคุ้นเคยและเคยชินกับการปฏิบัติวิธิสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง จากงานวิจัยของ Lally et al. (2010) พบว่า ช่วงระยะเวลาเฉลี่ยที่มนุษย์จะสร้างพฤติกรรมใหม่อยู่ที่ 66 วัน ดังนั้น ผู้ที่ต้องการทำวิธิสมาธิให้เป็นนิสัย ควรทำวิธิสมาธิอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 66 วัน

จุดประสงค์ของการทำวิธิสมาธิ คือ พลังจิต หรือกำลังใจ เมื่อพลังหรือกำลังมีความเพียงพอก็สามารถควบคุมจิตใจได้และจะไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ติดต่อตนเอง แต่ในปัจจุบัน มนุษย์ได้ใช้แต่พลังจิต ไม่เคยนำพลังจิตกลับเข้ามาสู่จิตให้พอเพียง ฉะนั้นเมื่อใช้ไป ๆ พลังจิตก็จะเริ่มลดลงจนไม่สามารถควบคุมจิตของตนได้ จึงทำให้เกิดความเครียดและความกังวลใจ การทำวิธิสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถนำพลังจิตกลับคืนมาและยังเพียงพอกับการใช้งานในชีวิตประจำวันในแต่ละวัน จิตใจก็จะเย็นลงและมีสติที่มากขึ้น (พระธรรมมงคลญาณ, 2561) เนื่องการฝึกสมาธิช่วยเสริมสร้างสติและการตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้สามารถเผชิญกับอารมณ์และความคิดเชิงลบได้อย่างสงบ (Brown & Ryan, 2003) นอกจากนี้ยัง ช่วยเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจ จึงทำให้สามารถรับมือกับปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิ รวมถึง วิธิสมาธิ เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมทักษะการกำกับตนเอง เพราะเป็นกระบวนการในการฝึกฝนตนให้รวมความมุ่งมั่นไว้ที่จุดหนึ่งเดียว หรือมุ่งความสนใจให้อยู่กับปัจจุบันและหลีกเลี่ยงการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ไม่จำเป็น (Kabat-Zinn, 2003) และงานวิจัยเกี่ยวกับ Mindfulness-based intervention (MBI) จำนวน 4 งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า สมาธิมีส่วนช่วยเพิ่มความสามารถในการกำกับพฤติกรรมตนเองได้ (Taylor and Mireault, 2008) ในมุมมองทางจิตวิทยา วิธิสมาธิ สามารถส่งเสริมการกำกับตนเองผ่านกระบวนการดังต่อไปนี้

การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง

สมาธิช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตและตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ โดยไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของการกำกับตนเอง โดยงานวิจัยของ Brown and Ryan (2003) พบว่า ระดับความตระหนักรู้ในตนเองของผู้ที่ทำสมาธิที่สูงขึ้น มีความสัมพันธ์กับการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ดีขึ้น

การลดอารมณ์ด้านลบ

สมาธิส่งผลต่อระบบสมอง เช่น อะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเครียดและอารมณ์ลบ จากผลการวิจัยในการฝึกสมาธิแบบเจริญสติในกลุ่มตัวอย่าง 16 คน พบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ความหนาแน่นของสมองในส่วนอะมิกดาลาลดลง ซึ่งมีผลทำให้ความเครียดและอารมณ์ด้านลบลดลง (Hölzel et al., 2011)

การเพิ่มความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

สมาธิช่วยเสริมสร้างสมองส่วนคอร์เทกซ์ (Cortex) ซึ่งเป็นสมองส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมพฤติกรรม เช่น การยับยั้งแรงกระตุ้นและการตัดสินใจ Tang et al. (2015) รายงานว่า การฝึกสมาธิ ช่วยเพิ่มการทำงานของสมองส่วนหน้าซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมพฤติกรรมในกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลอง และ Creswell et al. (2014) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิระยะยาวและพบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิมากกว่า 1 ปี มีระดับการกำกับตนเองสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

ประโยชน์ของการทำวิธิสมาธิเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเอง

วิธิสมาธิมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการกำกับตนเอง ช่วยให้ผู้ที่ฝึกสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม จึงทำให้สามารถปรับสมดุลในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ดียิ่งขึ้น โดยการฝึกสมาธิในระยะเวลาสั้น ๆ 5 นาทีแต่สม่ำเสมอ ใน 3 ช่วงเวลาทุก ๆ วัน ช่วยให้ผู้ที่ฝึกมีความสงบในจิตใจตลอดทั้งวันและเป็นการเพิ่มพลังใจและพลังกายได้

1. การเพิ่มสมรรถภาพในการจัดการกับอารมณ์

การทำสมาธิช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ที่ดีกว่า โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่มีแรงกดดันสูง การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เช่น การลดความโกรธหรือความวิตกกังวล (Goyal et al., 2014) และ Tang et al. (2015) ศึกษาพบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิมีความสามารถในการควบคุมสิ่งเร้าและเพิ่มความชัดเจนในการตัดสินใจ

2. การลดความเครียดและความวิตกกังวล

การทำสมาธิช่วยลดระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 2003) เนื่องจากความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตน รวมถึง การลดระดับความเครียดเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและความเปราะบาง การทำสมาธิช่วยปรับระดับการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากความเครียด ทำให้บุคคลสามารถรักษาความสงบภายในได้ดีขึ้น โดย Goyal และคณะ (2014) วิจัยพบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิแบบเจริญสติสามารถลดระดับความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

3. การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง

การทำสมาธิช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำกับตนเอง การมีความตระหนักรู้ในตนเอง ช่วยให้บุคคลนั้นสามารถตรวจสอบพฤติกรรมและการตอบสนองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น (Zeidan et al., 2010) เมื่อตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลสามารถควบคุมการตอบสนองได้อย่างมีสติและสมดุล Brown และ Ryan (2003) รายงานว่าผู้ที่ฝึกสมาธิที่มีระดับการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น จะสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ดีขึ้น

สรุป

การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความซับซ้อน ทักษะการกำกับตนเองจึงหมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีองค์ประกอบสำคัญสามประการ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมอารมณ์ และการควบคุมพฤติกรรม บทความวิชาการและงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า สมาธิมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างการกำกับตนเอง โดยช่วยพัฒนาความชัดเจนทางจิตใจ เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง ลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิในแบบทั่วไปนั้น มีขั้นตอนที่ซับซ้อน ต้องใช้เวลาปฏิบัติยาวนาน รวมถึงอาจมีขั้นตอนที่เคร่งครัด จึงอาจไม่ได้รับความนิยมในสภาวะปัจจุบัน เนื่องจากคนในปัจจุบันนี้นิยมสิ่งทีรวดเร็ว สั้นและกระชับ ผู้เขียนเสนอแนวทางการเสริมสร้างการกำกับตนเองผ่านการทำสมาธิที่เรียกว่า “วิทิสมาธิ” ซึ่งเป็นวิธีทำสมาธิอย่างง่ายที่สุด ถึงจะท้าน้อยแต่ได้ประโยชน์เหมือนเช่นการทำสมาธิแบบปกติ โดยใช้เวลาเพียงครั้งละ 5 นาที วันละ 3 ครั้ง คือ เช้า 5 นาที กลางวัน 5 นาที และเย็น 5 นาที และสามารถปฏิบัติได้ในทุกสถานที่ที่สะดวก โดยเพียงนั่งในท่าที่สบายและบริกรรม (ท่องคำใดคำหนึ่งในใจ) อย่างตั้งใจ การทำวิทิสมาธิเพียงวันละ 15 นาที แต่ทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จึงเหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน และเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างทักษะการกำกับตนเอง ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งในโลกที่เรียกว่า BANI World

รายการอ้างอิง

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร). (2561) *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 3* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : บริษัท ประชาชน จำกัด.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 34 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 1*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- “_____”. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 35 พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ 2*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2526). *โอสยธรรม*. กรุงเทพฯ : หจก.ป. สัมพันธ์การพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2566). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสหนึ่ง ปี 2567*. สืบค้น 20 กันยายน 2567, จาก https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social_Report/2567_q1_002_news_th.pdf
- Bandura. A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Brown. K. W. & Ryan. R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Cascio. J. (2022). *Human Responses to a BANI World*. Retrieved September 20, 2024. from <https://medium.com/@cascio/human-responses-to-a-bani-world-fb3a296e9cac>
- Creswell. J. D. et al. (2014). Mindfulness-based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Increases Social Contact in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial. *Brain Behavior and Immunity*, 36, 396–404.
- Deloitte. (2022). *Global Supply Chain Disruption Report 2022*. Deloitte Insights.
- Goyal. M. et al. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.
- Gross. J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective. Cognitive. and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

- Hölzel. B. K.. et al. (2011). Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2023). *Climate Change 2023: The Physical Science Basis*. Cambridge University Press.
- International Monetary Fund (IMF). (2023). *Global Financial Stability Report*. IMF Publications.
- Kabat-Zinn. J. (2003). Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Journal of Psychosomatic Research*, 53(1), 149-157.
- Lally. P. van Jaarsveld. C. H. Potts. H. W. & Wardle. J. (2010). How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Locke. E. A. & Latham. G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- McKinsey Global Institute. (2023). *The AI Economy: Challenges and Opportunities*. McKinsey & Company.
- Pew Research Center. (2023). *Perceptions of Technological Change in Advanced Economies*. Pew Research Center.
- Tang. Y. Y. et al. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Modhurima Moitra et al. (2023). Global Mental Health: Where We Are and Where We Are Going. *Psychiatry Reports*, 25, 301–311.
- United Nations Environment Programme (UNEP). (2023). *Global Biodiversity Outlook 5*. UNEP Publications.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental Health and COVID-19: Policy Brief*. WHO Publications.
- Zeidan. F., Johnson. S. K., Diamond. B. J. & David. Z. (2010). Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.
- Zimmerman. B. J. (2000). *Handbook of Self-regulation, Chapter 2 - Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Retrieved September 20, 2024. From <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780121098902500317>