

รูปแบบการบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกิกับสติ:
ศึกษากรณี ผู้บริหารโรงแรมไฮเทลฟิวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง*

A Pattern of Reiki – Mindfulness Integration for Stress Therapy:
A Case Study of Hotel Fuse' s Managers, Muang District, Rayong Province

¹ณัฐนันท์ คุณาจิระกุล และ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส

¹Nattanun Kunajirakul and Phramaha Hansa Dhammahaso

¹สาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Peace Studies of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: nattanun.pj@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาบริบทพื้นฐานด้านสุขภาวะ สภาพปัญหาของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลฟิวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง และรูปแบบการบำบัดความเครียดตามแนวทางเรกิ 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการบำบัดความเครียดตามหลักสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อพัฒนาและนำเสนอรูปแบบการบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกิกับสติ ของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลฟิวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง เป็นการวิจัยและพัฒนา แบบผสมผสานวิธี โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก การสร้างกระบวนการฝึก ทำการทดลองภาคสนาม และวัดผลการทดลองเป็นระยะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบประเมินความเครียด (SPST-20) เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) สมุดจดบันทึก การสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์หลังการฝึก

ผลการศึกษาพบว่า 1) ความเครียดของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลฟิวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง เกิดขึ้นจากความรู้สึกภายในจิตใจ ได้แก่ ความคาดหวัง ความกังวล ความต้องการ และการปรับตัวต่อสภาวะภายนอกที่มีความขัดแย้งกับความต้องการภายใน 2) กระบวนการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ใช้หลัก สติปัฏฐาน 4 และใช้หลัก อริยสัจ 4 เป็นตัวกำหนดกระบวนการ ประกอบด้วยการฝึกสติและการใช้เรกิในการบำบัดความเครียดให้ตนเองและผู้อื่น 3) การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่คือ รูปแบบการบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกิกับสติที่สร้างผลลัพธ์ 4 ด้านคือ มีความสงบ มีปัญญา มีเมตตา และมีความสุข ด้วยคอร์สฝึกอบรมที่ให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้วิธีรับมือกับความคิด และบำบัดความเครียดด้วยตนเองได้ โดยใช้ระยะเวลา 2 วัน มีชื่อว่า คอร์สพบสุขจากภายใน The Happiness Within

คำสำคัญ: การบำบัดความเครียด; บูรณาการ; เรกิ; สติ



Abstract

The dissertation entitled “A Pattern of Reiki-Mindfulness Integration for Stress Therapy: A Case Study of Hotel Fuse’s Managers, Muang District, Rayong Province” consisted of the following objectives: 1) to study the basic context on well-being and problems of Hotel Fuse’s managers in Muang district of Rayong province, as well as to study a model of therapy for stress based on Reiki approach; 2) to conduct an analytical study on a model of therapy for stress based on the concept of mindfulness in Theravada Buddhism; and 3) to develop and present a model of therapy for stress based on the integration of Reiki and mindfulness for Hotel Fuse’s managers in Muang district of Rayong province. The study employed a research and document (R&D) approach by means of mixed-method research through studying documents and research works, in-depth interviews, training process, field experiments, as well as the experimental. The research instruments consisted of an in-depth interview form, a stress assessment (SPST-20), a blood pressure monitor, electroencephalography (EEG), a journal notebook, and an interview after the training.

From the study, it was found that 1. The stress of Hotel Fuse’s managers arises from various feelings inside their mind, namely, expectation, anxiety, need, and adaptation to the external conditions that conflict with the internal needs. 2. Regarding the training process, the research applied Satipatṭhāna (the four foundations of mindfulness) and Ariyasacca (the four noble truths) to determine the process. 3. The new body of knowledge that has gained from the study is a model of an integrated stress therapy resulting in 4 aspects, namely, peacefulness, wisdom, compassion, and happiness, which the researcher has developed as a course called “The Happiness Within”. A 2-day training course that allows the practitioner to learn how to deal with their thoughts and treat stress on their own.

Keywords: Stress Therapy; Integration; Reiki; Mindfulness

บทนำ

หลักการทางพระพุทธศาสนาบอกว่า ความเครียดเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการจัดการความคิดและความรู้สึกภายในจิตใจซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับความรู้สึกทางร่างกายอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ กระบวนการของการรับรู้ก่อนนำไปสู่สภาวะเครียดจึงสามารถแยกออกและสอดประสานการทำงานเป็นสองส่วนคือ การรับสัมผัสทางร่างกายก่อน แล้วจึงทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นในจิตใจและความคิดลบที่ตามมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกระบวนการทางจิตเจ้านั้น อาจมีองค์ประกอบแยกย่อยออกได้เป็นหลายส่วนตามหลักการของขั้น 5 อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดังจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของมนุษย์ตามหลักพุทธนั้น



มีร่างกายเพียงส่วนเดียว แต่มีองค์ประกอบที่เป็นจิตใจมากถึง 4 ส่วนด้วยกัน (Buddhadasa Phikkhu, 1992) อย่างไรก็ตาม ร่างกายถือเป็นปรากฏการณ์แรกในการรับข้อมูลจากภายนอกด้วยอวัยวะที่สามารถสัมผัสได้ ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ซึ่งให้ผลในการมองเห็นได้ยิน ได้กลิ่น รับรส และสัมผัส เรียกว่าอายตนะทั้ง 5 ที่ทำให้เกิดการประมวลผลแล้วส่งต่อไปที่จิตใจ หากร่างกายและจิตใจแข็งแรงดี โดยมีความนิ่งสงบและสามารถมองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงด้วยการอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้สามารถต้านทานต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นกิเลสในอนุสัยได้ดีและไม่เครียด แต่หากมีความคิดในทางลบหรือกิเลสภายในกายใจอยู่แล้ว เมื่อเจอกับแรงกระตุ้นก็จะส่งผลต่อระดับความคิดและเกิดเป็นความเครียดได้เช่นกัน ดังนั้นการฝึกสติเพื่อการตระหนักรู้ทางจิตจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการจัดการความคิดและอารมณ์ความรู้สึกเป็นอย่างมาก สติถือเป็นป้อมปราการด่านสำคัญและเป็นตัวคัดกรองข้อมูลข่าวสารก่อนที่จะกระทบถึงจิตใจ และส่งผลต่อระบบการทำงานของร่างกายต่อไป ดังนั้นหากมองตามหลักการทางพระพุทธศาสนาแล้ว การฝึกสติถือเป็นวิธีการที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขความเครียดได้เป็นอย่างดี

นอกจากการบำบัดความเครียดด้วยหลักการทางจิตวิทยาโดยทั่วไปแล้ว ยังมีศาสตร์บำบัดทางเลือกที่แพทย์แผนปัจจุบันใช้ร่วมกับการรักษาเพื่อลดความเครียด และได้รับการยอมรับจากหลายประเทศแถบยุโรปและสหรัฐอเมริกา คือ ศาสตร์เรกิบำบัด (Rand, 2020) เรกิเป็นศาสตร์การบำบัดทางเลือก (Complimentary Therapy) ที่มีอายุกว่าร้อยปี คำว่า “เรกิ” มาจากภาษาญี่ปุ่น “เร” แปลว่า จิตวิญญาณ และ “กิ” แปลว่า พลังปรมาณ หรือพลังจักรวาล (Universal Life Force Energy) (Bronwen and Frans Stiene, 2008) เรกิเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศญี่ปุ่นและแพร่ไปในหลายประเทศทั่วโลก โดยมี ดร.มิกาโอะ อุซุอิ เป็นผู้คิดค้นวิธีการบำบัดนี้ขึ้นมา โดยมองว่าร่างกายมนุษย์มีจุดศูนย์กลางพลังงานอยู่ทั่วร่างกาย หากเกิดความเครียดหรือวิตกกังวลจะทำให้พลังงานที่ไหลเข้าและออกนั้นเกิดอาการติดขัด หากมองตามหลักวิทยาศาสตร์ เรกิบำบัดเป็นการถ่ายเทพลังงานคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีอยู่ภายในและรอบร่างกายให้เกิดความสมดุล เมื่อมีการสะสมพลังงานในร่างกายที่มากหรือน้อยเกินไปจนขาดสมดุลจะส่งผลออกมาทางอาการเจ็บป่วยทั้งสภาวะทางจิตใจและไปที่ร่างกายอย่างเชื่อมโยงกัน เช่น ความวิตกกังวล เป็นสภาวะที่เกิดจากความคิดลบ และสามารถสะสมจนกลายเป็นโรคซึมเศร้า รวมถึงสภาวะวิตกกังวลที่ทำให้นอนไม่หลับ ทำให้ภูมิคุ้มกันตก และร่างกายอ่อนแอจนเป็นโรครุสวัด เป็นต้น นอกจากนี้สภาวะขุ่นข้องทางจิตใจเพียงเล็กน้อยแต่หากมีการสะสมเป็นเวลานานก็สามารถรุกรามจนกลายเป็นโรคเรื้อรังทางร่างกายได้ เช่น โรคมะเร็ง เนื้องอก โรคเบาหวาน โรคซึมเศร้า เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การทำเรกิบำบัดจะช่วยทำให้พลังงานที่ติดขัดตามจุดต่าง ๆ ของร่างกายกลับมาสมดุลอีกครั้ง และช่วยปรับให้จิตใจและอารมณ์อยู่ในสภาวะสงบนิ่งได้ เมื่อทำเรกิบำบัดเป็นประจำจะทำให้ร่างกายซ่อมแซมเซลล์ตัวเอง ทำให้เซลล์ในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติมากยิ่งขึ้น รวมถึงทำให้พฤติกรรมและการแสดงออกของผู้ฝึกเรกินั้น เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นได้ เนื่องจากจิตใจและอารมณ์รวมถึงมุมมองในชีวิตจะเปลี่ยนไป หากมองเรกิในแง่พุทธศาสนา การทำเรกิบำบัดเป็นวิธีการอยู่กับสติต่อเนื่องจนเกิดสมาธิ คล้ายกับการเฝ้าดูความรู้สึกรวมถึงดูการไหลของพลังงานที่เกิดเป็นเวทนาบนร่างกาย เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงแล้วให้ปล่อยวางเพื่ออยู่กับปัจจุบัน การทำเรกิบำบัดจะเห็นผลมากในผู้ป่วยที่มีความเครียดและวิตกกังวลอยู่เป็นประจำ หลังจากทำเรกิบำบัดทุกครั้งจะทำให้สภาวะร่างกายและจิตใจมีความรู้สึกสงบสุขและ



ผ่อนคลายในระดับลึก ลดความเครียดและความวิตกกังวล ลดความเจ็บปวด และทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นได้ (Radzienda, 2017) จากงานวิจัยอื่น ๆ พบว่า เรายังพบว่า มีผลดีต่อหัวใจและระบบการไหลเวียนโลหิต เมื่อทำการวางมือลงที่บริเวณจักรหัวใจ (ช่วงกึ่งกลางกระดูกหน้าอก) เพื่อให้พลังงานไหลผ่านจะช่วยลดอาการความรู้สึกอัดแน่นบริเวณปอด ทำให้สามารถหายใจได้ลึกขึ้น ลดระดับการเต้นของหัวใจให้ช้าลง และเพิ่มออกซิเจนให้กับเลือดได้มากขึ้น (Mackay et al. 2004 Cited in Kruekaew, 2014)

ในการทำงานทุกตำแหน่งและอาชีพ ย่อมหลีกเลี่ยงความเครียดไปไม่พ้น เพราะความเครียดเกิดจากทั้งปัจจัยภายในคือ ความคิด ความคาดหวัง และความต้องการให้เป็นไปอย่างที่เราคิด รวมถึงปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระตุ้นความคิดคือ สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่ไม่คุ้นเคยและยากต่อการรับมือของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นจึงเกิดความวิตกกังวลและความเครียดในสิ่งที่ยังไม่อาจคาดเดาได้ จึงทำให้วนอยู่กับความคิดและมีสภาวะตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจตามมา เช่น อาการนอนไม่หลับ อิดโรย อารมณ์ไม่คงที่ และแสดงพฤติกรรมต่อผู้อื่นในทางลบ ฯลฯ จากสภาพการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าหากกลุ่มผู้บริหารโรงแรมไฮเทลฟิวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง มีความสามารถในการบำบัดตัวเองและคนรอบข้างได้ จะทำให้ผ่อนคลายจากความเครียดที่สะสมอยู่ และมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อความสงบสุขทั้งกับตัวเองและสังคมรอบตัว ทั้งนี้ผู้วิจัยมองว่าการใช้ชีวิตให้เกิดความสงบสุขที่แท้จริง จนสามารถป้องกันและจัดการกับความเครียดในระยะยาวได้นั้น จำเป็นต้องเสริมสร้างวิถีคิด ความเชื่อ และทัศนคติที่มีความเข้าใจในการแก้ปัญหา ดังนั้นจำเป็นต้องเสริมสร้างสติและปัญญา ด้วยหลักการใช้สติในการดำเนินชีวิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเข้าไปด้วย โดยเป็นการฝึกสติในรูปแบบการภาวนา หรือตามรู้สึกตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน และการฝึกสติในรูปแบบการทำเรกิบำบัด ซึ่งเป็นวิธีการใช้สติอยู่กับความรู้สึกทางร่างกายอย่างต่อเนื่องจนเกิดสมาธิ เพื่อช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และมุมมองในกระบวนการคิดที่ดีขึ้น ประกอบกับสร้างการตระหนักรู้ในการ “รู้ตัว” เพื่อส่งผลต่อพฤติกรรมที่ดีและไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งทั้งภายในตัวเองและผู้อื่นด้วยการดำเนินชีวิตแบบสร้างเหตุให้พ้นทุกข์ที่สำคัญการใช้ “สติ” จะเป็นเครื่องป้องกันความคิดที่เป็นตัวต้นเหตุให้เกิดปัญหาความเครียดหรือความทุกข์ได้ “ความทุกข์” หมายถึงความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เนื่องจากมีอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ในการพิจารณาแก้ไขปัญห ความเครียด ทำได้ด้วยการใช้สติในการอยู่กับปัจจุบันหรือการออกไปหาธรรมชาติเพื่อการผ่อนคลาย อาจใช้ร่วมกับหลักธรรมอื่น ๆ ไปด้วย เช่น การใช้อริยสัจ 4 เพื่อดับอวิชชา ใช้โยนิโสมนสิการเพื่อดับตัณหา ใช้ไตรสิกขาเพื่อดับอุปาทาน และทำเรกิบำบัดควบคู่กันเพื่อเพิ่มสมาธิและความสมดุลทางจิตใจ รวมถึงการเข้าใจไตรลักษณ์เพื่อรู้จักปล่อยวาง

สำหรับตัวผู้วิจัยเอง เป็นนักจิตบำบัดศาสตร์ทางเลือกมืออาชีพ (Holistic Psychotherapist) บำบัดผู้ที่มีปัญหาเรื่องความเครียด วิตกกังวล และปัญหาเกี่ยวกับความคิดในระดับจิตใต้สำนึกที่ส่งผลต่อมุมมองการใช้ชีวิต คุณค่า พฤติกรรมและความสุขด้วยการใช้ศาสตร์สะกดจิตบำบัด คลื่นเสียงบำบัด และเรกิบำบัด เข้ามาเยียวยาเพื่อทำให้ผู้รับบริการรู้สึกดีขึ้นในระดับจิตใจจนเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในระดับวิถีคิด พฤติกรรม รวมถึงสุขภาพทางกาย และผู้วิจัยเป็นอาจารย์สอนเรกิบำบัดสำหรับบุคคลที่สนใจในการพัฒนาตนเอง (Personal Development) ด้วยศาสตร์การบำบัดทางพลังงานเรกิ ในด้านการบริหารองค์กร ผู้วิจัยเป็น



ผู้อำนวยการบริหารโรงแรมไฮเทลพีวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ดังนั้นจึงมีความสนใจในการศึกษากระบวนการบำบัดความเครียดตามแนวทางดังกล่าว เพื่อทำรูปแบบการบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกิและสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และหวังผลไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และพฤติกรรมที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นรวมถึงการพัฒนาตนเองในทุกด้านทั้งความคิดและพฤติกรรม (Personal Development) ของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลพีวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยองต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทพื้นฐานด้านสุขภาพะ สภาพปัญหาของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลพีวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง และรูปแบบการบำบัดความเครียดตามแนวทางเรกิ
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการบำบัดความเครียดตามหลักสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอรูปแบบการบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกิกับสติ ของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลพีวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (R&D) แบบผสมผสานวิธี (Mixed Method) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยการศึกษาเอกสาร (Documentary study) และ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เพื่อรวบรวมข้อมูลสำหรับสร้างกระบวนการฝึก (Training Program) และทดลองฝึกจริงภาคสนาม (Field Study) วัดผลการทดลองเป็นระยะ และเปรียบเทียบ ก่อน-หลัง (Comparative Study) ประกอบด้วยเครื่องมือการวิจัยได้แก่ แบบประเมินความเครียด (SPST-20) การใช้เครื่องวัดคลื่นสมอง (EEG) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure) การสังเกตการณ์ (Observe) การจดบันทึก (Journal) โดยมีการแสดงผลการทดลองทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลเอกสาร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสืองานวิจัย วิทยานิพนธ์ วารสาร รวมทั้งเอกสารที่ปรากฏในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความเครียด ปัญหา สาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น ศาสตร์การบำบัดความเครียดด้วยเรกิววิธี และหลักพุทธในการใช้สติเพื่อบำบัดความเครียด

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการพัฒนารอบแนวคิดให้เป็นแบบสัมภาษณ์สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพและมีประเด็นคำถามแบบมีโครงสร้าง เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

- 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) จากกลุ่มต่าง ๆ จำนวน 5 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 22 ท่าน ผู้วิจัยใช้ชุดคำถามซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชุด ในการถามผู้เชี่ยวชาญ โดยชุดที่ (1) ชุดคำถามเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มนักเรกิบำบัดระดับสูง (2) ชุดคำถามเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มนักเรกิบำบัดระดับต้น (3) ชุดคำถามเพื่อสัมภาษณ์กลุ่ม

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบำบัดความเครียดด้วยการใช้สติในการดำเนินชีวิต (4) ชุดคำถามเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มผู้บริหารโรงแรมทั้งจากโรงแรมไฮเทลฟิวส์ และผู้บริหารจากโรงแรมอื่น

2) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้วิจัยใช้ชุดคำถามซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชุด ในการถามผู้เชี่ยวชาญ โดยชุดที่ (1) ชุดคำถามเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มนักเรกิบำบัดระดับสูง (2) ชุดคำถามเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มนักเรกิบำบัดระดับต้น (3) ชุดคำถามเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบำบัดความเครียดด้วยการใช้สติในการดำเนินชีวิต (4) ชุดคำถามเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มผู้บริหารโรงแรมทั้งจากโรงแรมไฮเทลฟิวส์ และผู้บริหารจากโรงแรมอื่น ๆ และการทดลองเชิงปฏิบัติการ (Experimental Workshop) ผู้วิจัยนำชุดข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกมารวบรวม วิเคราะห์ และออกแบบการปฏิบัติการบำบัดความเครียดด้วยเรกิและการใช้สติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสงบสุขผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ และส่งผลสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลฟิวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ทั้ง 6 ท่าน โดยมีขั้นตอนในการบำบัดและอบรมเชิงปฏิบัติการทั้งสิ้น 2 วัน

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้ วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเครียด (STSP-20) การใช้เครื่องตรวจวัดความดันโลหิต การใช้สมุดจดบันทึก การใช้เครื่องวัดคลื่นสมอง การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และชุดฝึกปฏิบัติการเรกิบำบัดและการใช้สติ โดยใช้วิธีการบรรยายเชิงพรรณนาและการใช้สถิติ คือการหาค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพื่อดูความเปลี่ยนแปลง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สามารถตอบสนองวัตถุประสงค์ และนำเสนอเป็นผลงานวิจัย โดยใช้วิธีนำเสนอข้อมูลเป็นแผนภาพแสดง พร้อมทั้งจัดทำรายงานผลการวิจัยเป็นรูปเล่ม

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาบริบทพื้นฐานด้านสุขภาวะ สภาพปัญหาของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลฟิวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง และการบำบัดความเครียดตามแนวทางเรกิ จากการศึกษาพบว่า ผู้บริหารโรงแรมเป็นผู้ที่ต้องมีความตื่นตัวในการเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ทั้งในเรื่องของการทำงานที่ต้องดูแลคุณภาพของการบริการในแผนกของตน และการบริหารงานจัดการงานภายในเรื่องเอกสารและการบริหารองค์กรในการทำงานโรงแรมนั้น สิ่ง queทุกคนตระหนักดีคือ การเตรียมพร้อมการรับมือเพื่อแก้ปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอด 24 ชั่วโมง เนื่องจากเป็นงานบริการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับลูกค้าโดยตรง จึงมีความคาดหวังในการให้บริการจากพนักงานทุกแผนก ดังนั้นผู้บริหารแผนกจะต้องตรวจสอบมาตรฐานการให้บริการอย่างไม่มีขาดตกบกพร่อง สิ่งที่ทุกคนตระหนักรู้คือ เมื่อเป็นงานที่ข้องเกี่ยวกับลูกค้า อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางความต้องการได้เสมอ

ความเปลี่ยนแปลง ถือเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้เกิดความไม่สงบสุขต่อร่างกายและจิตใจของคนทำงานโรงแรม การเตรียมพร้อมการรับมือในเหตุการณ์ที่อาจเกิดการเปลี่ยนแปลง คือตัวกระตุ้นให้ร่างกายพักผ่อนได้ไม่เต็มที่และจิตใจมีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากต้องเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์และเกิดความตึงเครียดเนื่องจากร่างกายและจิตใจต้องการปรับสมดุลอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมน



เครียดมากผิดปกติ และทำให้สมองเกิดการตื่นตัวและไม่สามารถพักผ่อนอย่างสงบสุขได้ อย่างไรก็ตาม แม้จะไม่ได้เจอกับความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกวัน แต่เมื่อมีวิธีคิดที่บอกกับตัวเองให้เตรียมความพร้อมแบบนี้ จึงทำให้สภาวะร่างกายและจิตใจไม่อยู่ในความสงบสุข และกังวลกับเรื่องของอนาคตมากกว่าการรู้สึกตัวในการอยู่กับปัจจุบัน ยิ่งไปกว่านั้น จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า การดูแลสุขภาพกายใจของพนักงานที่ทำงานด้านโรงแรมด้วยการออกกำลังกายและการทำสมาธิ ถือว่ายังเป็นเรื่องยาก เนื่องจากมีเวลาน้อยและมีความกังวลสูง ดังนั้นการผ่อนคลายที่พนักงานส่วนใหญ่เลือกใช้จึงเป็นเพียงการฟังเพลงและการพักผ่อนแบบท่องเที่ยว เมื่อมีวันหยุดระยะยาวเท่านั้น จากการสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพทางร่างกายของผู้บริหารทั้ง 6 ท่านพบว่า 2 ใน 6 ท่าน มีภาวะ โรคปวดเข่าและหลัง และทั้ง 6 ท่าน มีภาวะการนอนหลับยากและตื่นง่ายทำให้ช่วงของการนอนหลับลึกมีระยะสั้น จึงพบว่ามีอาการนอนไม่พอ อ่อนเพลียง่าย และเมื่อทำแบบทดสอบความเครียดพบว่า มีความเครียดในระดับกลางถึงระดับสูง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าศาสตร์การบำบัดความเครียดแบบนักจิตวิทยาตะวันตก และการบำบัดแบบศาสตร์ทางเลือกทางตะวันออก พบว่าความเครียดเกิดจากการที่ร่างกายและจิตใจพยายามปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่เกิดทั้งจากภายนอก เช่น สถานการณ์ สภาพอากาศ แสง เสียง และผู้คน รวมถึงจากความคิดอัดอั้น กังวลใจ ความคาดหวัง ความกลัว ซึ่งมีผลต่อการหลั่งสารเคมีในสมองที่เรียกว่าฮอร์โมนเครียดหรือสารคอร์ติซอล ก่อให้เกิดอาการตื่นตัว นอนไม่หลับ ระบบย่อยอาหารบกพร่องเนื่องจากการหลั่งกรดมากเกินไป และมีน้ำตาลในเลือดลดลง รวมถึงการหดตัวของเส้นเลือด และระบบการดูดซึมเลือดจากหัวใจทำงานผิดปกติ ทั้งนี้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย หากเป็นความเครียดระยะสั้น จะมีอาการนอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร และมีอาการรบกวนเพียงเล็กน้อย ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม เช่น หงุดหงิดง่าย ไม่นิ่ง ปวดเกร็งตามกล้ามเนื้อ ขาดสมาธิ อ่อนเพลีย และคิดลบ ฯลฯ แต่หากมีความเครียดต่อเนื่องระยะยาว มีโอกาสทำให้สารและฮอร์โมนในร่างกายทำงานผิดปกติจนเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอื่นตามมา การรักษาคือการให้ยาช่วยให้นอนหลับ เพราะการนอนหลับพักผ่อนเพียงพอจะช่วยยับยั้งและบรรเทาอาการทรุดตัวของระบบการทำงานในร่างกายได้ และการปรับวิธีคิดให้มองเห็นโอกาสในแง่บวก การเปลี่ยนมุมมอง การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

อย่างไรก็ตาม ยังมีการศึกษาเรื่องการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางธรรมชาติ เช่น การใช้สมาธิเข้ามาช่วยด้วยการทำโยคะ การปรับอาหารให้ถูกกับธาตุด้วยศาสตร์อายุรเวท การปรับพฤติกรรมและวิธีคิดจากจิตใต้สำนึก เช่น การทำสะกดจิตบำบัด การฝึกชี่กง การนั่งสมาธิแบบจินตนาการ (Visualized meditation) การทำศิลปะบำบัด การใช้ดนตรีบำบัด และการฝังเข็มเพื่อลดความเครียด เป็นต้น

ผู้วิจัยได้สนใจในการศึกษาเรื่องการบำบัดความเครียดด้วยศาสตร์เรกิบำบัด โดยค้นคว้าทางเอกสารงานวิจัย วารสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และจากที่ผู้วิจัยได้เป็นนักเรกิบำบัดและเป็นผู้ฝึกสอนให้กับบุคคลทั่วไปพบว่า เรกิเป็นกระบวนการฝึกสติรูปแบบหนึ่ง และเป็นศาสตร์ที่สามารถนำไปใช้เพื่อบำบัดผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ เรกิเกิดขึ้นและมีการใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลกมาแล้วกว่า 100 ปี และเป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกที่มีอยู่ในศูนย์โรคมะเร็งทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา (Sacks, 2014) นอกจากนี้ เรกิถูกใช้เป็นที่ปรึกษาป้องกันและการบำบัดเรื่องความเครียดและความวิตกกังวลในหมู่ผู้ป่วยโรคมะเร็ง รวมถึงเป็น

ศาสตร์ที่ใช้ในการบำบัดให้ผู้ป่วยที่มีการผ่าตัดให้มีอาการดีขึ้นได้เร็วกว่าการดูแลด้วยธรรมชาติบำบัดรูปแบบอื่น

ศาสตร์นี้มีกระบวนการบำบัดคือให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาและการทำเรกิเพื่อบำบัดตนเองและผู้อื่นโดยใช้เวลาในการเรียน 2 วัน จากนั้นจะสามารถนำไปใช้บำบัดความเครียดให้กับตนเองได้ ด้วยการวางมือบนร่างกาย 10 จุด ใช้เวลา 5 นาที ในแต่ละจุดโดยใช้การรับรู้ทางกายรู้สึกไปที่อุณหภูมิมือหลังมืออยู่ตลอดเวลา และความรู้สึกเหล่านั้นในแต่ละจุดที่วางมือลงไป จนกว่าจะครบ 10 จุด หรือใช้เวลาประมาณ 50 นาที ผลที่ได้คือมีความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการบำบัดความเครียดตามหลักสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาพบว่า การบำบัดความเครียดตามหลักสติในพระพุทธศาสนานั้นคือการเข้าใจในเหตุของความเครียด และเมื่อเข้าใจแล้วจึงรู้ว่าควรใช้สิ่งใดในการช่วยให้ออกมาจากความเครียดได้ เมื่อปล่อยวางได้ใจจึงหายเครียด ทั้งนี้ ในหลักการทางพระพุทธศาสนาถือว่าความเครียด คือความทุกข์รูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจคือการคิดแบบไม่ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นกิเลส ทั้งในรูปแบบของอนุสัย และกิเลสรูปแบบนิรวณูปาทานการยึดติด รวมถึงความคิดในเรื่องของความต้องการ ซึ่งทำให้เกิดเป็นความคาดหวังที่อาจไม่สมหวัง และเป็นตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์เมื่อไม่เป็นดังสิ่งที่ต้องการ

หลักการทางพระพุทธศาสนายังมองอีกว่า ร่างกายของคนเรานั้นเป็นทุกข์ อันเนื่องมาจากการรับรู้ผ่านทางผัสสะและอายตนะทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยการมองเห็น ได้กลิ่น ได้ยิน ลิ้มรส สัมผัส ทำให้ส่งผลต่อความคิดและก่อให้เกิดเป็นอารมณ์ที่จะส่งผลเป็นพฤติกรรมที่ตามมา การแก้ปัญหาความเครียดจึงต้องอาศัยสติในการรู้ตัว รู้เหตุแห่งทุกข์ และเข้าใจในกฎทางธรรมชาติเรื่องของการเกิดดับ ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ไม่มีอะไรแน่นอน จึงควรวางทุกข์และความคาดหวังลง ยิ่งไปกว่านั้น ยังต้องอาศัยสมาธิในการจดจ่อแน่วแน่เพื่อทำให้สตินั้นมีความต่อเนื่อง คิดได้อยู่เนื่อง ๆ และรู้สึกตัวได้อยู่บ่อย ๆ เพื่อที่จะได้ทันต่อสิ่งที่เข้ามากระทบกายและใจของตนเอง

อย่างไรก็ตาม หนึ่งในวิธีฝึกจิตให้ตั้งมั่นต่อความปรารถนาในทางบวกได้ คือการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และการทำสมาธิเพื่อเจริญปัญญา ซึ่งงานวิจัยจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา (The National Institutes of Health, USA) ในปี 2538 กล่าวว่า จากการวิจัยในระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา จากบุคลากรทั่วไป และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พบว่า การนั่งสมาธิช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น และสามารถทำให้ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพลดลง (Phucharoen, 2019)

ดังนั้น การบำบัดความเครียดตามแนวพุทธคือการบำบัดร่างกายและจิตใจให้คลายจากทุกข์ด้วยหลักตามธรรมชาติโดยการเลือกรับประทานอาหารอย่างมีสติ การขับถ่ายที่ไม่ฝืนแบ่งทางร่างกาย การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และการมีกัลยาณมิตรที่ดีที่คอยดูแลปฐมพยาบาลยามเจ็บป่วย รวมถึงฝึกใช้สติในการคิดเพื่อหาทางออกของปัญหา โดยไตร่ตรองพิจารณาอย่าง “รู้ตัว” ใช้ปัญญาหาสาเหตุและทางออกของปัญหาได้ด้วยหลักอริยสัจ 4 โพชฌงค์ 7 และการตัดนิรวณ 5 เพื่อให้เกิดความเข้าใจด้วยปัญญาและเข้าใจในสิ่งเร้าที่เป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่เข้ามาครอบงำ อย่างไรก็ตามควรฝึกการทำสติให้ตั้งมั่นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาและ



สมณะกัมมัญฐานโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อเข้าใจในธรรมชาติของความจริงและผ่อนคลายจากความรู้สึกตึงเครียด คิดบวก และรู้จักการปล่อยวาง

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อพัฒนาและนำเสนอรูปแบบการบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกิกกับสติ ของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลพิวส์ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง จากการศึกษาค้นคว้าทั้งการบำบัดความเครียดด้วยศาสตร์ตะวันตก ตะวันออก ศาสตร์สมัยใหม่และศาสตร์พุทธ พบว่าทุกศาสตร์ที่นำมาบำบัดความเครียดล้วนแล้วแต่คำนึงถึงเรื่องสภาวะจิตใจ กล่าวคือ ต่างมองว่าความเครียดเกิดจากจิตใจเป็นตัวเริ่มต้นแล้วจึงส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยกระทบถึงสุขภาพทางร่างกาย รวมถึงพฤติกรรมที่แสดงออกต่อตนเองและต่อสาธารณะ เป็นลักษณะเวียนวนในการเกิดเหตุและผลกระทบกันแบบนี้จนทำให้ชีวิตมีแต่ความเครียด โดยเฉพาะศาสตร์เรกิกบำบัดและพระพุทธศาสนานั้น มีความคล้ายคลึงกันในเรื่องการนำเรื่องสติและสมาธิมาเป็นเครื่องมือในการบำบัดความเครียด ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำทั้งสองศาสตร์มาบูรณาการกันเป็นชุดฝึกที่นำองค์ประกอบของสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มาเป็นกรอบแนวคิด (Frame Work) เนื่องจากตามหลักการทางเรกิก มนุษย์นั้นมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ จากนั้นจึงนำองค์ความรู้เรื่องการบำบัดทั้งสองศาสตร์มากำหนดวิธีการบำบัดความเครียด (Working Process) ด้วยฐานของอริยสัจ 4 คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค ปรับมาเป็นการทำขั้นตอนในการบำบัดความเครียดทั้งสิ้น 4 ขั้นตอน คือ (1) Acknowledge การเรียนรู้ว่าตนเองมีทุกข์หรือความเครียดโดยอยู่ในภายในใจ (2) Surrender เปิดใจยอมรับความจริงว่ามีความทุกข์หรือความเครียดนั้นอยู่อย่างไม่ต้องต้านมัน รวมถึงมองเห็นว่าทุกสิ่งนั้นมีสองด้านเสมอ โดยมองบวกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงที่ไม่คุ้นเคยแต่สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ได้ และมองให้เห็นว่าเป็นความท้าทายใหม่ที่เข้ามาในชีวิตมากกว่าเป็นเพียงความทุกข์ (3) Transform เปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำ โดยเมื่อปรับมุมมองในการมองปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นความท้าทายแล้ว ให้ลงมือทำอย่างมีสติในหนทางที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้เพื่อให้จิตใจได้เกิดการปรับสมดุล (4) Let Go ปล่อยวางด้วยความเข้าใจ ว่าเราได้ทำทุกอย่างเต็มที่แล้วในสิ่งที่สมควรทำ และมองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงว่า ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ถาวร ทุกอย่างล้วนมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสิ้น ดังนั้นผลที่ออกมาจะเป็นอย่างไรให้ยอมรับมันเพื่อเรียนรู้และทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป เมื่อใจคิดได้ดังนั้นจิตจึงสงบและปล่อยวาง

ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานว่า เมื่อจิตมีความสงบระงับด้วยความเข้าใจในกฎไตรลักษณ์ คือ 1) ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างบังคับไม่ได้ 2) มีการตั้งอยู่ 3) มีการเปลี่ยนแปลงและดับไปโดยไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ได้ถาวร จากนั้นจิตจึงมีสติและเมื่อทำสมาธิได้อย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มกำลังให้กับสติ จะเกิดความสงบ เมื่อมีความสงบแล้วจึงทำให้ไม่ทุกข์ จิตใจจึงรู้สึกเบาสบายและมีความสุขจากการเข้าใจได้เอง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเปรียบเทียบกับกรณีปัญหา จากนั้นจึงจะมีความเมตตาต่อตัวเองโดยการไม่ทำตัวเองให้เกิดความทุกข์ แล้วจึงเข้าใจผู้อื่น สามารถเมตตาผู้อื่นด้วยการแบ่งปันเป็นผู้ให้และไม่สร้างความทุกข์ต่อให้กับใคร สุดท้ายเกิดเป็นความสงบสันติทั้งต่อตนเอง คนรอบข้าง และสังคมต่อไป โดยผลการทดลอง (Outcome) ที่ได้คือ (1) การมีความสงบ (2) มีปัญญา (3) มีเมตตา (4) มีความสุข ดังนั้นการบูรณาการทั้งสองศาสตร์เข้ามามีใช้ด้วยกันเพื่อให้เกิดความสงบในเบื้องต้นจะทำให้สามารถบำบัดความเครียดและสร้างสันติจากภายในให้กับตนเองได้



อ้างอิงข้อมูลจากการอภิปรายทำโพกัสกรูปร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา นักเรกิบำบัด นักจิตบำบัดทางเลือก และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา มองว่าการใช้เครื่องมือวัดผลตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น ควรเป็นการวัดผลเพื่อดูความสงบเพียงอย่างเดียว และควรวัดอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเพื่อความชัดเจน ดังนั้นจากการทดลองฝึกอบรมการบูรณาการเรกิและสติ เพื่อบำบัดความเครียดในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงวัดผลเฉพาะด้านความสงบ โดยมีการวัดผลก่อน-หลัง ใน 3 เครื่องมือคือ 1) เครื่องมือวัดความดัน วัดก่อน-หลังจากฝึก 2) การใช้แบบทดสอบความเครียด วัดผลก่อน-หลังจากฝึกครบ 30 วัน 3) การใช้เครื่องตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมองวัดเป็น 3 ระยะคือ ก่อน-หลังการฝึกอบรม และหลังจากฝึกอบรมแล้วเป็นเวลา 30 วัน และ 4) สมุดจดบันทึกตลอดระยะเวลา 30 วัน หลังจากการฝึกอบรม

กระบวนการฝึกอบรม ชุดฝึก พบสุขจากภายใน (The Happiness Within) คือการเรียนรู้พื้นฐานของศาสตร์เรกิบำบัดจนถึงกระบวนการทำการบำบัดที่เต็มไปด้วยการใช้สติและสมาธิ ร่วมกับกิจกรรมชุดฝึกสติ ซึ่งเป็นชุดฝึกที่ไม่เคยมีการสอนในหลักสูตรเรกิบำบัดทั่วไปมาก่อน ชุดฝึกสติที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ล้วนเป็นการฝึกเพื่อก่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้วยการสะท้อนออกมาเป็นรูปธรรมในการทำกิจกรรม เช่นการจัดดอกไม้ จะสะท้อนถึงวิธีคิดของผู้ฝึก การถอดบทเรียนชีวิตด้วยหลักเรกิ 5 ประการ ทำสมาธิเพื่อการวางเป้าหมายชีวิตสู่ความสำเร็จ และการทำเรกิบำบัดตนเองและผู้อื่น เป็นการฝึกเพื่อทำทุกอย่างด้วยการมีสติรู้ตัว

ทั้งนี้ ทุกกิจกรรมล้วนแล้วแต่ทำให้ผู้ฝึกอบรมคุ้นชินกับการใช้สติอยู่ในปัจจุบันขณะ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมถึงการทำเรกิบำบัดความเครียดให้ตัวเองได้อย่างรู้ตัว โดยการบูรณาการทั้งสติและเรกิเข้าด้วยกัน กำหนดว่าในขณะที่ทำเรกิบำบัดให้กับตัวเองทุกครั้งต้องใช้สติเพื่อรับรู้ความรู้สึกจากร่างกายหรือใช้จิตในการดูแลตนด้วยการรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 50 นาทีต่อการทำบำบัดในแต่ละครั้ง ผลจากการฝึกอบรมทุกชุดถูกสะท้อนความรู้สึกของผู้ฝึกออกมา โดยจากการสัมภาษณ์หลังการฝึกแต่ละชุดได้ผลว่าทำให้ผู้ฝึกเกิดความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย และทำให้ประสิทธิภาพทางร่างกายดีขึ้น รวมถึงส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้นตามมาอีกด้วย

องค์ความรู้ใหม่

จากการรวบรวมแนวคิดกรอบวิจัย (Frame Work) กระบวนการสร้างชุดฝึก (Working Process) และ ผลลัพธ์ที่ได้รับ (Working Outcome) จากการทดลองฝึกอบรมแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปออกมาเป็นกระบวนการบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกิกับสติ สกัดออกมาเป็นรูปแบบชุดฝึก “พบสุขจากภายใน The Happiness Within” ตามโมเดลดังนี้



ภาพที่ 1 ไดอะแกรมแสดงการบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกิกับสติ

หลักการสำคัญของการสร้างโมเดล คือ การบูรณาการองค์ความรู้ใหม่ที่ชื่อว่า “พบสุขจากภายใน The Happiness Within” โดยสร้างขึ้นเป็นกระบวนการในการฝึกอบรมผู้บริหารโรงแรม ให้มีความสามารถในการพัฒนาจิตใจและบำบัดความเครียดด้วยตนเองได้ภายใน 2 วัน ด้วยการเรียนรู้การฝึกสติเพื่อความรู้ตัวในรูปแบบของกระบวนการเรกิ รวมถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำสมาธิผ่านกิจกรรมสร้างสติต่าง ๆ โดยเมื่อผู้บริหารโรงแรมผ่านการฝึกอบรมนี้แล้ว ผู้วิจัยคาดหวังว่าผู้บริหารฯ จะมีทัศนคติที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เครียดน้อยลง ความวิตกกังวลลดลง สามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยมิติใหม่ เปิดใจรับฟังผู้อื่น รวมถึงมีแรงใจในการทำงานด้วยการมองเห็นว่าทุกปัญหาคือความท้าทายเพื่อเป้าหมายของชีวิตที่ตนเองต้องการ ทั้งนี้สิ่งที่ผู้บริหารโรงแรมได้เรียนรู้ที่นั่นล้วนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้ โดยการใช้องค์ประกอบหลัก 4 ด้านดังนี้

A ด้านการเรียนรู้ (Acknowledge) ตระหนักรู้ในปัญหาและสาเหตุของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

S ด้านการยอมรับ (Surrender) ในการมองเห็นสภาพความเป็นจริงอย่างเข้าใจ โดยไม่ต้องรู้สึกต่อต้านหรือกดดัน

T ด้านการเปลี่ยนแปลง (Transformation) เปลี่ยนวิธีคิดและมุมมองเพื่อปรับวิธีการในการรับมือกับความเครียด

L ด้านการปล่อยวาง (Let go) ยอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ และปรับเปลี่ยนแก้ไขอย่างเต็มที่จนสามารถทำให้ใจตนเองยอมปล่อยวางความตึงเครียดลงได้

ด้วยวิธีคิดและการปฏิบัติตามหลัก ASTL สู่การใช้ชุดฝึก “พบสุขจากภายใน The Happiness Within” จะทำให้ผู้บริหารโรงแรม สามารถพบความสุขอย่างแท้จริงจากภายใน และส่งออกไปสู่ภายนอกได้



อภิปรายผลการวิจัย

จากการค้นคว้าหาข้อมูลทางวิชาการ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการทดลองเชิงปฏิบัติการ ในเรื่อง การบำบัดความเครียดเชิงบูรณาการระหว่างเรกกับสติ ผู้วิจัยได้ทำการวัดผล เก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งในรูปแบบสถิติ การสัมภาษณ์ และการจดบันทึก ทำให้ได้ผลการวิจัยในเชิงประจักษ์ ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ความเครียดของผู้บริหารเกิดจากการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดความไม่สงบสุขทางจิตใจ กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวและมีความวิตกกังวลสูงซึ่งเป็นสาเหตุ ให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนเครียดมากผิดปกติ การบำบัดความเครียดด้วยเรกเป็นศาสตร์ธรรมชาติบำบัดสากลที่ใช้ กันอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ โดยมีกระบวนการบำบัดคือ ให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้และเข้าใจกระบวนการเพื่อบำบัดตนเองและผู้อื่นโดยใช้เวลาในการเรียน 2 วัน เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้บำบัดความเครียดให้กับตนเองได้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การบำบัดความเครียดตามหลักสติในพระพุทธศาสนานั้น คือการเข้าใจในเหตุของความเครียด และเมื่อเข้าใจแล้วจึงรู้ว่าควรใช้สิ่งใดในการช่วยให้ออกมาจากความเครียดได้ เมื่อปล่อยวางได้ใจจึงหายเครียด ทั้งนี้ ในหลักการทางพระพุทธศาสนาองว่าความเครียดคือ ความทุกข์รูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจคือการคิดแบบไม่ตรงตามความเป็นจริง หลักการในการบำบัดความเครียดคือการฝึกอยู่กับปัจจุบันด้วย การฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่องรวมถึงการปล่อยวาง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า งานวิจัยนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่ยังไม่เคยมีปรากฏมาก่อน จากการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์มาตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) เพื่อพิสูจน์ให้เห็นค่าความเปลี่ยนแปลงของความเครียดผ่านการตรวจคลื่นสมองขณะได้รับการบำบัด พบว่าผลจากการบำบัดความเครียดด้วยเรกและสติ สามารถทำให้คลื่นสมองที่มีสภาวะความเครียด (Beta Brainwave) ลดลง และมีคลื่นสมองที่มีสภาวะสงบสุข (Alpha Brainwave) เพิ่มขึ้นได้ภายในเวลา 30 นาที อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยที่เคยมีมาก่อนในเรื่องการใช้ศาสตร์เรกและการฝึกสติเพื่อลดความเครียดได้ (Keawpimon, Charoonsak, Chinnawong, Lepcha, Yongkiatpaiboon, and Nayai, 2012) หากแต่มีความแตกต่างทางด้านกระบวนการ ในการฝึกสติโดยใช้การนั่งสมาธิและการใช้เครื่องมือวัดผลโดยเครื่องไบโอฟีดแบคเพื่อสะท้อนด้วยแสงออร่าในการอ่านค่าผลของบุคลิกภาพและสภาวะ อย่างไรก็ตาม กลับพบว่ามีผลลัพธ์ที่เหมือนกัน คือการบำบัดด้วยเรกและการฝึกสติสามารถทำให้ความเครียดลดลงได้

สรุป

ความเครียดของผู้บริหารโรงแรมไฮเทลพีส อำเภอมือง จังหวัดระยอง เกิดขึ้นจากความรู้สึกภายในจิตใจ ได้แก่ ความคาดหวัง ความกังวล ความต้องการ และการปรับตัวต่อสภาวะภายนอกที่มีความขัดแย้งกับความต้องการภายใน สามารถบำบัดความเครียดได้ด้วยการฝึกสติในรูปแบบของการทำเรกบำบัด และการมีสติรู้ตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน การทำเรกบำบัดตนเองทุกวันสามารถทำให้จิตใจสงบและนอนหลับได้ดี สภาวะร่างกายและจิตใจมีความสมดุล มีพฤติกรรมกรอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ดี และมีความสุข กระบวนการฝึกอบรมใช้หลัก สติปัญญา 4 และเรกเป็นแกนสำคัญ ประกอบด้วยการฝึกสติให้มองเห็นความรู้สึกตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดและพฤติกรรมให้เป็นบวก การทำสมาธิในการเห็นเป้าหมายชีวิตและการผ่อนคลายความเครียด และ



การใช้เรกิในการบำบัดความเครียดให้ตนเองและผู้อื่น จากการนำชุดฝึกอบรมไปทดลอง พบว่าเมื่อวัดผลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความเครียดลดลงเมื่อวัดด้วยแบบประเมินความเครียด มีค่าคลื่นสมองเบต้า (Beta Brainwave) ที่บ่งบอกถึงความเครียดลดลง และมีค่าคลื่นสมองอัลฟา (Alpha Brainwave) ที่บ่งบอกถึงความสงบเพิ่มมากขึ้น มีระดับความดันโลหิตลดลง และความเห็นโดยรวมจากการจดบันทึกพบว่ามีความสุขมากขึ้น การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ที่เรียกว่า คอร์สพบสุขภายใน The Happiness Within ซึ่งเป็นคอร์สการอบรมเพื่อบำบัดความเครียดด้วยการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 2 วัน ในการเรียนรู้ศาสตร์เรกิ การฝึกสติและการฝึกสมาธิ เพื่อทำให้เกิดความสงบของจิตใจและการตระหนักรู้ในตนเอง ส่งผลต่อความสมดุลของการทำงานทั้งร่างกายและจิตใจ ความสุข และพฤติกรรมที่ดีขึ้นของผู้ฝึกเอง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรใช้ชุดฝึก พบสุขจากภายใน (The Happiness Within) ในการฝึกอบรมกับคนทุกอาชีพ ไม่เฉพาะเจาะจงแต่เพียงอาชีพของผู้บริหารโรงแรมเท่านั้น

ควรนำผลวิจัยไปใช้ในการนำเสนอให้กับกลุ่มองค์กรทั่วไปได้เห็นถึงความสำคัญในการลดความเครียดให้กับพนักงานและให้สิทธิใช้สวัสดิการเพื่อการบำบัด (Preventive Care) เพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการใช้ศาสตร์เรกิและสติในการพัฒนาปัญญาเพื่อความดับทุกข์ เพื่อเป็นทางเลือกในการใช้เครื่องมือฝึกปฏิบัติพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ

References

- Bronwen, & Stiene, F. (2008). *The Reiki Source Book*. Sydney: Books.
- Keawpimon, P. et. al. (2012). The Effect of Reiki Energy Healing and Mindfulness Meditation Program on the Human Aura and Holistic Health of Thai Nurse Students. *Journal of Behavioral Science*, 18(2), 41-60.
- Kruekaew, J. (2014). *Effect of Reiki Therapeutic Nursing Program on Comfort among Postpartum Mothers with Cesarean Delivery*. (Master's Thesis). Prince of Songkla University. Songkla.
- Nagel, D. (n.d.). *Reiki Goes Mainstream*. Retrieved March 15, 2020, from <https://www.michiganhealthyliving.com/reiki-goes-mainstream>.
- Phucharoen, W. (2019). *Mindfulness in Action*. Bangkok: Amarin Printing.

- Buddhadasa Bhikkhu. (1992). *Human Handbook*. Bangkok: Thammasapa.
- Radzienda, T. (2017). *Personal Transformation through Reiki*. (2nd ed.). Bangkok: Sovereign Word Publishing.
- Rand, W. L. (2020). *Reiki in Hospitals*. Retrieved June 6, 2020, from: <https://www.reiki.org/articles/reiki-hospitals>.
- Sacks, B. (2014). *Reiki goes mainstream: Spiritual touch practice now commonplace in hospitals*. Retrieved May 6, 2020, from: https://www.washingtonpost.com/national/religion/reiki-goes-mainstream-spiritual-touch-practice-now-commonplace-inhospitals/2014/05/16/9e92223a-dd37-11e3-a837-8835df6c12c4_story.html.