องค์ความรู้ เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน

สนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์ที่

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ : พัฒนาองค์กร และบุคลากร ให้มีศักยภาพ รองรับการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีและมีธรรมาภิบาล

เป้าประสงค์เชิงยุทธศาสตร์

บุคลากรมีขีดความสามารถที่เพียงพอต่อการปฏิบัติงานด้านการป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน และการต่อต้านการสนับสนุนทางการเงินแก่การก่อการร้ายและกการแพร่ขยายอาวุธที่มีอำนุภาพทำลายล้างล้างสูง

กลยุทธ์ที่

-

ประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์

แนวทางการพัฒนากายและพัฒนาใจให้เกิดความสุขในการทำงาน รวมถึงเทคนิคและวิธีการเพื่อรับมือและแก้ปัญหาความเครียดและความทุกข์ในการทำงาน

วัตถุประสงค์ในจัดการทำเนื้อหาความรู้

เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมถึงสกัดองค์ความรู้ที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการสำนักงาน ปปง. ในประเด็นเรื่องทางการพัฒนากายและพัฒนาใจให้เกิดความสุขในการทำงาน รวมถึงเทคนิคและวิธีการเพื่อรับมือและแก้ปัญหาความเครียดและความทุกข์ในการทำงาน

ขอบเขตเนื้อหาความรู้

จากสภาพปัญหาในปัจจุบัน ล้วนมีความเกี่ยวข้องกับมูลฐานความผิดของสำนักงาน ปปง. โดยเฉพาะมูลฐานความผิดเรื่องทุจริต ยาเสพติด และการค้ามนุษย์ และประชาชนมีความคาดหวังต่อการทำงานของสำนักงาน ปปง. ซึ่งอาจส่งผลต่อการทำงานของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของสำนักงาน ปปง. จนเกิดเป็นความเครียด ความทุกข์ในการทำงาน และอาจเกิดภาวะซึมเศร้าในการทำงานได้ ดังนั้น ทางคณะทำงานจึงมุ่งหวังเพื่อแสวงหาแนวทางการพัฒนากายและพัฒนาใจให้เกิดความสุขในการทำงาน รวมถึงเทคนิคและวิธีการเพื่อรับมือและแก้ปัญหาความเครียดและความทุกข์ในการทำงาน รวมทั้งการนำหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี สุขภาพใจดี เพื่อเป็นประโยชน์สุขของประชาชนในการเห็นความสำคัญถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี

เนื้อหาความรู้ :

<u>สรุปองค์ความรู้ เรื่อง “ธรรมมะบำบัด พัฒนากายใจ ไม่ทุกข์ ไม่เครียด”</u>
<u>โดย พระครูปลัดบัณฑิต อินฺทเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสังข์กระจาย รองประธานเครือข่ายธรรมะอารมณ์ดี</u>

ล้มหรือลุกอย่าไปทุกข์กับชีวิต ถูกหรือผิดไปคิดหนีปัญหา
ดีหรือแย่ อย่าไปแคร์คนนินทา ชมหรือด่าอย่าไปเก็บให้เจ็บใจ

พระพุทธเจ้าบอกว่า มนุษย์ประกอบด้วย “กาย” และ “จิตใจ” นักวิชาการต่างประเทศบอกว่า มนุษย์ประกอบด้วย Body และ Mind ถ้าถามว่าอะไรสำคัญกว่ากัน ระหว่าง “กาย” และ “จิตใจ” คำตอบ คือ มีความสำคัญเท่ากัน มีกายในไม่มีใจเรียก “ศพ” ไม่มีกายมีใจเรียก “วิญญาณ” แต่ถ้าถามว่า “กาย” และ “จิตใจ” อะไรมีอิทธิพลมากกว่ากัน ต้องบอกว่า “ใจ” มีอิทธิพลมากกว่า เหมือนที่พระพุทธเจ้าบอกว่า สิ่งทั้งปวงมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างจึงสำเร็จด้วยใจ คำพูดที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เป็นอีกคำพูดที่สนับสนุนให้เห็นความสำคัญของ “ใจ” เป็นอย่างดี

“ความทุกข์” จากการทำงานในปัจจุบัน เกิดจากการที่คนเราดูแล “กาย” มากกว่าการดูแล “ใจ” ของตนเอง มุ่งในการทำความสะอาดร่างกาย ใบหน้า สรรหาสิ่งที่หอม สิ่งที่สวยงามมาทำให้ร่างกายดูดี แต่ลืมการสวดมนต์ ลืมการฝึกจิต ลืมการทำสมาธิ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสุข ดังนั้น เราควรดูแล “จิตใจ” ให้มากขึ้น อย่านำขยะ(ความรัก โลภ โกรธ หลง) มาใส่ไว้ในใจให้เป็นทุกข์

หากข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของสำนักงาน ปปง. เครียดและเป็นทุกข์ ขอให้นำ “ทฤษฎีแห่งความสุข” ของพระพุทธเจ้ามาใช้ นั่นคือ ทฤษฎีบริหารจัดการความทุข์ (ทกข์ Management) โดยให้ที่กำลังมีทุกข์พิจารณาในสามเรื่อง คือ Live การใช้ชีวิตประจำวัน Love ความรัก ความเศร้า ที่เกิดขึ้น Work งานที่ทำ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนที่ทำงาน

หากทั้ง ๓ สิ่งส่งผลทำให้เราเครียดและเป็นทุกข์ ขอให้แก้ด้วย การคิดบวก (Think Positive) หรือตรงกับหนทางในการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้าที่ว่า “สัมมาทิฐิ” (ความเห็นที่ดี ความเห็นที่งาม) ถ้ารู้สึกว่าเครียดและกดดันในการทำงาน มีความทุกข์ ถ้าเราสามารถ “คิดบวก” จนสามารถ “จัดการใจและวางใจให้ถูกที่ถูกปัญหา” เราก็จะ “ไม่เครียด” และ “ไม่ทุกข์” หรือการท่องคำๆหนึ่งว่า “ชั่งหัวมัน เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” ก็จะช่วยให้รู้จักปล่อยวางและคิดบวกได้เช่นกัน

ตัวอย่างเช่น กรณีหนึ่งมีพระธุดงค์มาขอจำวัดที่วัดแห่งหนึ่ง ที่มีกฎว่าต้องถามตอบปัญหาทางธรรมให้ได้หนึ่งคำถาม(คำถามใบ้) ก่อนจึงจะมาจำวัดได้ พระธุดงค์จึงเริ่มถามคำถามรองเจ้าอาวาสด้วยการชูหนึ่งนิ้ว รองเจ้าอาวาสจึงตอบกลับด้วยการชูสองนิ้ว พระธุดงค์ตอบกลับด้วยการชูสามนิ้ว สุดท้ายรองเจ้าอาวาสก็ตอบด้วยการชูกำปั้นขึ้นมา เมื่อเห็นคำตอบล่าสุด พระธุดงค์จึงรีบหอบข้าวของออกจากวัดไป ในขณะที่รองเจ้าอาวาสแสดงอาการโกรธรีบวิ่งกลับกุฏิตนเองไป

เจ้าอาวาสเห็นดังนั้น จึงไปถามพระธุดงค์ก่อนที่จะเดินออกจากวัดไป ได้เหตุผลว่า พระธุดงค์ท่านชูหนึ่งนิ้วเพื่อถามว่า นอกจากพระพุทธเจ้าซึ่งมีหนึ่งเดียวแล้ว ยังมีอะไรสำคัญอีก รองเจ้าอาวาสชูสองนิ้วนั่นหมายถึงมีพระพุทธและมีพระธรรมด้วย พระธุดงค์จึงชูสามนิ้วเพื่อจะบอกว่านอกจาก พระพุทธ พระธรรม ยังมีพระสงฆ์ด้วย และการที่รองเจ้าอาวาสชูกำปั้นขึ้นมาจึงเปรียบเหมือนดวงแก้วพระรัตนตรัยซึ่งรวมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มารวมกันและสำคัญที่สุด ดังนั้น ท่านจึงถือว่าท่านแพ้และไม่สามารถจำวัดที่นี่ได้

ขณะเดียวกันรองเจ้าอาวาสก็วิ่งถือไม้หน้าสามมาเพื่อเอาเรื่องพระธุดงค์ที่เดินจากไปแล้ว เจ้าอาวาสจึงถามว่าถือไม้มาทำไม รองเจ้าอาวาสบอกว่าพระธุดงค์ด่าในการตอบคำถามทางธรรมเมื่อสักครู่ที่พระธุดงค์ถามมามันคือการด่าว่ารองเจ้าอาวาสตาบอดมีตาข้างเดียว รองเจ้าอาวาสจึงยกสองนิ้วเพื่อบอกว่าไม่ได้ตาบอดมีตาสองตา แต่พระธุดงค์ยังไม่จบด่าประชดมาอีกว่าตาบอด มีพระสองรูปแต่มีตาสามตา รองเจ้าอาวาสโกรธเลยยกกำปั้นจะต่อย แต่เห็นพระธุดงค์รีบเก็บข้างของออกไปก่อน เลยรีบวิ่งไปเอาไม้มาตีหวังจะเอาเรื่อง

จากตัวอย่างดังกล่าวจึงแสดงให้เห็นว่า แม้จะอยู่ในเวลาเดียวกัน สถานการณ์เดียวกัน ก็ยังมองไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่า คนนั้นเอา “ใจ” ไปวางในจุดไหน พระธุดงค์เอาใจไปวางมุม “คิดบวก” จึงคิดแต่เรื่องพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ แก้ปัญหาด้วยการยอมแพ้และออกมาจากวัด ในขณะที่รองเจ้าอาวาสเอาใจไปวางในมุม “คิดลบ” คิดแต่เรื่องการว่ากล่าวใส่ร้าย จึงใช้การปัญหาด้วยการใช้ความรุนแรง

การคิดบวกและมีปัญญากำกับ จึงเรียกว่า “สัมมาทิฐิ” แต่การการคิดบวกและแต่ไม่มีปัญญากำกับ จึงเรียกว่า “มิจฉาทิฐิ” ดังนั้น จึงขึ้นอยู่กับว่าข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของสำนักงาน ปปง. จะดูแล “ใจ” ในมุมมองเพื่อให้ไม่เกิดความเครียดและความทุกข์

<u>สรุปองค์ความรู้ เรื่อง “ธรรมมะบำบัด พัฒนากายใจ ไม่ทุกข์ ไม่เครียด”</u>
<u>พระมหาชาคริน์ทร์ กิตฺติเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดยานนาวา รองประธานเครือข่ายธรรมะอารมณ์ดี</u>

เดี๋ยวก็วันเดี๋ยวก็คืน เดี๋ยวก็ตื่นเดี๋ยวก็ตาย
เดี๋ยวลำบากเดี๋ยวสบาย เดี๋ยวก็ร้ายเดี๋ยวก็ดี
เดี๋ยวก็ไปสู่โลกหน้า เดี๋ยวก็ลาจากโลกนี้
เราทำแต่ความดี อย่ารีรอเดี๋ยวค่อยทำ

“ความสุขในการทำงาน” ต้องเกิดจาก “ใจ” ที่เป็นสุข ซึ่ง “ความสุข” มีอยู่ไม่ไกล เพียงแค่ “ใจ” เรามองหาและรู้จักมองเนื้องานอย่างเฉพาะเจาะจง (โฟกัส)

วิธีการที่จะทำให้การทำงานอย่างมีความสุข ต้องรู้จัก “ชื่นชมตนเองบ่อยๆ” ด้วยประโยคที่ว่า ฉันเป็นคนดี/ฉันเป็นคนเก่ง/ฉันเป็นคนน่ารัก เมื่อเรารู้จักชื่นชมตนเองบ่อยๆ ก็จะเกิดพลังบวกในร่างกาย ซึ่งนำไปสู่การคิดดี พูดดี ทำดี และสามารถทำงานอย่างมีความสุข ไม่ทุกข์ ไม่เครียด ทั้งนี้ ถ้ารู้จัก “ชื่นชมตนเอง” ได้ ก็จะสามารถ “ชื่นชมคนอื่น” ได้เช่นกัน “คำชื่นชม” ทำให้เรามีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ แต่ “คำนินทา” ทำให้ใจเราห่อเหี่ยวท้อแท้ใจ ดังนั้น จึงควรจะฝึกใช้ “คำชื่นชม” อย่างสม่ำเสมอ ”

<u>สรุปองค์ความรู้ เรื่อง “ธรรมมะบำบัด พัฒนากายใจ ไม่ทุกข์ ไม่เครียด”</u>
<u>พระมหาอดิศักดิ์ อภิปญฺโญ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบรมสถล(วัดดอน) รองประธานเครือข่ายธรรมะอารมณ์ดี</u>

บาปใหม่ละวางไว้ไม่ให้เข้า บาปเก่าละไปไม่ให้เหลือ
กุศลใหม่สร้างไว้ให้เหลือเฝือ กุศลเก่ารักษาเพื่อให้เพิ่มพูน

หากเจ้าหน้าที่ของสำนักงาน ปปง. ทุกข์ และเครียดจากการทำงาน การรู้สึกทุกข์ การรู้สึกเครียด เพราะในใจของเรายังมีบาปกุศลและอกุศลอยู่ภายในใจ ดังนั้น ถ้าไม่อยากทุกข์ ไม่อยากเครียด **ขอให้ใช้วิธี “เจริญเมตตา”** เพราะเมตตา คือ ความปรารถนาดีต่อกัน เมื่อรู้จักเจริญเมตตา เมื่อรู้จักปรารถนาดีต่อผู้อื่น เราจะมีความสุข ไม่ทุกข์ ไม่เครียด

บาปกุศลและอกุศล เป็นสิ่งที่ส่งผลให้ร่างกายแย่และจิตใจแย่เช่นกัน เพราะ

๑. เวลาตามอง เราจะคิดลบ คิดร้ายกับคนอื่นอยู่เสมอ

๒. เวลาหูฟัง เราจะกังวลว่าจะมีใครว่าร้าย จะมีใครนินทาเราหรือไม่

๓. เวลาจมูกได้กลิ่น เราจะได้กลิ่นแต่สิ่งเน่าเหม็นและไม่ดี

๔. เวลาลิ้นสัมผัส เราจะไม่สามารถแยกแยะว่าอะไรดี อะไรอร่อย

๕. เวลากายสัมผัส เราจะไม่กล้าแตะเนื้อต้องตัวใคร และไม่อยากให้ใครมาแตะเนื้อต้องตัวเรา

ดังนั้น สิ่งที่สามารถช่วยบรรเทา “บาปกุศลและอกุศล” นั่นคือ “การเจริญเมตตา” ซึ่งนอกจากการเจริญเมตตาจะช่วยให้ไม่ทุกข์และไม่เครียดแล้ว ยังมีอานิสงฆ์อีกมากมาย ประกอบด้วย ๑. จะหลับง่าย ๒. จะตื่นง่าย ๓.จะไม่ฝันร้าย ๔. จะมีคนรัก ๕. จะเป็นที่รักของอมนุษย์ (ภูต ผี ยักษ์) ๖.จะมีเทพเทวดาปกปักรักษา ๗.จะแคล้วคลาดปลอดภัย ๘.จะมีจิตตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็ว ๙.จะมีหน้าหน้าตาที่ผ่องใส ๑๐.จะมีสติเวลาตาย ๑๑.จะบรรลุธรรม

<u>สรุปองค์ความรู้ เรื่อง “สุขภาพจิตดี๊ดี ชีวีมีสุข”</u>

<u>นางสาวฐณัณญาญ์ ไอยราถิรศักดิ์ หรือชื่อในวงการคือ อัยย์ พรรณี วีรานุกูล : นักร้อง พิธีกร</u>

ความเครียดจากการทำงาน คือ การที่ต้องออกไปถ่ายรายการในต่างประเทศทั่วโลก และต้องรับผิดชอบทุกอย่าง ทุกขั้นตอน และต้องรับมือกับสถานการณ์เฉพาะต่างๆ เพื่อให้การถ่ายรายการสำเร็จลุล่วง ดังนั้น **วิธีการแก้ไขปัญหาเรื่องความเครียดจากการทำงาน คือ ใช้ธรรมชาติบำบัดด้วยการทำสมาธิ** (ปล่อยวางทุกอย่างไปกับลมหายใจ) เมื่อทำสมาธิ ร่ายกายและสมองจะเกิดความผ่อนคลาย เมื่อเกิดความผ่อนคลายก็จะมีออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงภายในสมองจนเกิดความปลอดโปร่ง ไม่ปวดหัว ไม่เครียด ไม่ทุกข์

วิธีการอีกอย่างหนึ่งในการที่จะทำให้ไม่เครียด ไม่ทุกข์ คือ “การยอมรับกับความจริงที่เจอ” เมื่อยอมรับกับความจริงทุกเรื่องทุกอย่างได้ ใจก็เป็นสุข เมื่อใจเป็นสุข ก็ไม่ทุกข์ ไม่เครียด รวมไปถึง “การรู้จักและยอมรับข้อเสียและบกพร่องของตนเอง” เมื่อรู้จักและยอมรับข้อเสียและบกพร่องของตนเองได้และปรับปรุงแก้ไข ก็จะทำให้ไม่ทุกข์ ไม่เครียดได้เช่นกัน

ในความคิดเห็นส่วนตัว “การบวช” ไม่ได้หมายถึงวิธีการหนีความทุกข์และความเครียด ภายใต้แนวความคิดที่ว่า “เมื่อทุกข์จึงไปหาธรรม” เพราะการบวชคือ อยู่คนเดียวกับตัวเอง ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งพอก็จะเกิดความฟุ้งซ่านยิ่งทุกข์และยิ่งเครียด ดังนั้น **วิธีจัดการกับความเครียดที่ได้ผลที่สุด คือ เวลาปัญหาต้องมี “สติ”** ค่อยๆแก้ปัญหาด้วยความระมัดระวัง โดย ไม่เดือดร้อนใครและอย่าให้ใครเดือดร้อน

“ปรับความคิดให้คิดบวกและมีเมตตาให้แม้กระทั่งคนที่เกลียดเรา เพราะเกิดกุศลให้กับตนเอง มีแต่ความสุข ๆไม่ทุกข์และไม่เครียด”

<u>สรุปองค์ความรู้ เรื่อง “สุขภาพจิตดี๊ดี ชีวีมีสุข”</u>

<u>นายชญตร์ มุกดาหาร : ผู้สื่อข่าวสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๓</u>

มีความเครียดจากการทำงาน เพราะการเป็นนักข่าวโดยเฉพาะอาชญากรรมต้องเจอกับปัญหาทุกอย่าง ทั้งเรื่องการลงพื้นที่ การหาแหล่งข่าว การรายงานข่าว การรายงานสด **วิธีการการแก้ปัญหาความเครียดจากการทำงาน คือ “การปล่อยวาง”** ไม่ยึดติดกับหน้าที่ ไม่เอาอารมณ์ที่ต่อเนื่องจากการทำงานมาคิดต่อ

วิธีการจัดการกับความเครียดอีกเรื่อง คือ “การเคารพตนเอง” เมื่อเกิดปัญหาในการทำงานจนเกิดเป็นความเครียดและความทุกข์ ละความเป็นตัวตน ให้ถอยตัวเองออกมา **“มีสติและหัวเราะกับปัญหา”** แล้วแก้ไขด้วย **“การสั่งจิต”** ให้มองถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากสิ่งใด และค่อยๆหาทางแก้ และสั่งจิตให้เกิดความมั่งใจว่า “เราทำได้” เราแก้ไขปัญหานั้นได้

<u>สรุปองค์ความรู้ เรื่อง ““รู้เท่าทันจิต รู้จักคิด ชีวิตมีสุข”</u>

<u>นางพรทิพย์ ดำรงปัทมา : นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ กรมสุขภาพจิต</u>

“โรคเครียด”มีประโยชน์ แค่มีให้ "พอดี" เท่านั้นอย่ามากเกินไป ประโยชน์ คือ

๑. เพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน ความเครียดช่วยกระตุ้นไขกระดูกให้สร้างเม็ดเลือดขาว เพราะเม็ดเลือดขาวเป็นกองทหารคุ้มกันร่างกายจากเชื้อโรค เวลาไม่สบายจะทำให้หายไวขึ้น

๒. เพื่อสร้างเม็ดเลือดแดง สารเคมีที่ได้จากความเครียดจะกระตุ้นให้มีการสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะพร้อม

๓. ลดไข้ ธาตุเครียดตัวหนึ่งคือ “คอติซอล(Cortisol)” จะหลั่งออกมาเวลาคับขันหรือไม่สบายมีหน้าที่ลดการอักเสบและลดไข้ เปรียบได้กับยาลดไข้หรือสเตียรอยด์ธรรมชาติที่สร้างมาจากต่อมหมวกไต

๔. เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานดี คนที่มีความเครียดน้อยๆจะทำให้หัวใจสูบฉีดดี มีเลือดไปเลี้ยงตามที่ต่างๆได้เพิ่มขึ้น ส่วนกล้ามเนื้อก็มีการหดเกร็งเปรียบได้กับการออกกำลังกายน้อยๆอยู่เป็นจังหวะ

๕. ช่วยให้หลับสบาย หลังจากหมดฤทธิ์เคมีเครียด ร่างกายที่อยู่ในภาวะ “ตึง” ก็ผ่อนคลายลง คงไว้แต่ความเบาสบายตัว ร่างกายที่หายเครียดใหม่ๆจะให้สัญญาณสมองว่าถึงเวลาพัก ช่วยให้ไม่มีปัญหาเรื่องการนอน

๖. ทำให้ต่อมหมวกไตทำงานได้ปกติ ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นต่อมหมวกไตให้สร้าง “ธาตุเครียด” ถ้าเครียดแต่พอดีจะเหมือนมีเทรนเนอร์ให้ต่อมหมวกไตได้ทำงานอยู่เป็นระยะ

๗. ช่วยให้สมองทำงาน เพิ่มการตัดสินใจ ในผู้ที่ได้ใช้สมองอยู่เป็นระยะจะทำให้ไม่มีปัญหาเรื่องขี้หลงขี้ลืมหรือสมองช้า ความเครียดจะช่วยกระตุ้นต่อมสมองให้ทำงานดี มีสารสื่อประสาทเพิ่มขึ้นช่วยความจำ

๘. ทำให้ไม่อ้วน ผู้ที่มีความเครียดบางๆในชีวิตจะเหมือนคนที่ได้ออกกำลังกายน้อยๆยืนพื้นอยู่ตลอด ชีวิตจะสดชื่น การที่ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานขณะเครียดจะทำให้ไม่อ้วนง่าย ร่างกายยิ่งกระฉับกระเฉงดี

๙. ต้านเชื้อโรค การที่เครียดช่วยสั่งให้มีการสร้างเม็ดเลือดขาวและหลั่งคอติซอลออกมาช่วยให้อาการเจ็บไข้ไม่สบายดีขึ้นเร็ว

๑๐. ได้ความสดชื่น เมื่อเครียดจะช่วยสร้างความหวานขึ้นมาในเลือด โดยดึงเอาน้ำตาลจากตับและกล้ามเนื้อมาใช้ทำให้ได้พลังงานแบบทันใจมาสู้กับความเครียด ร่างกายจึงกระฉับกระเฉงจากสารอาหารร่าเริงอย่างน้ำตาลกลูโคสและกรดไขมันที่ถูกดึงออกมา

ความเครียดจึงมีประโยชน์ แต่ต้องอยู่ใต้ข้อแม้ที่ว่า “ต้องไม่มากเกินไป” เพราะถ้าเครียดมากเกินไปจะหยุดการทำงานทุกระบบ เช่นแทนที่จะกระตุ้นไขกระดูกจะกลับกลายไปกดไขกระดูก หรือไปทำให้สมองเสื่อมหลงลืมง่ายขึ้นมาทันที

เมื่อเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น **เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก** สำหรับวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ดังนี้

๑. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ นั่งในท่าสบาย เกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วน ค้างไว้สัก ๑๐ วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ ๑๐ ครั้ง / กำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย / บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย / ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย/ ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย / คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ / อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย / หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย / งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

๒. การฝึกการหายใจ ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

๓. การทำสมาธิเบื้องต้น เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก

๔. การใช้เทคนิคความเงียบ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก ๑๕ นาที เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์บทยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร ๓-๕ จบ เป็นต้น

“โรคซึมเศร้า” เป็นโรคหนึ่งซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตของคนเรา เหมือนกับโรคทางกายอื่นๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่เป็นนั้นจะเป็นคนอ่อนแอ ล้มเหลว หรือไม่มีความสามารถ แต่เป็นเพียงการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง เกิดได้ทั้งมีสาเหตุ เช่น การสูญเสีย การหย่าร้าง ความผิดหวัง และเกิดได้เองโดยไม่มีสาเหตุใดๆ ซึ่งในปัจจุบันโรคนี้สามารถรักษาหายได้ด้วยการใช้ยา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

ปัจจัยที่กระตุ้นให้คนที่มีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มีโอกาสเกิดอาการ ก็คือ ความเครียด แต่ทั้งนี้คนที่ไม่มีญาติเคยป่วยก็อาจเกิดเป็นโรคนี้ได้

วิธีการแก้ไขปัญหา “โรคซึมเศร้า” ที่เกิดขึ้นจากความเครียดในการทำงาน คือ

๑. อย่านำตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน

๒. อย่าตั้งเป้าหมายที่บรรลุได้ยาก หรือเข้าไปแบกความรับผิดชอบมากๆ

๓. พยายามย่อยงานใหญ่ให้เป็นงานเล็ก เลือกทำที่สำคัญกว่าก่อน แล้วทำให้เต็มที่

๔. อย่าคาดหวังกับตนเองมากเกินไป เพราะนั่นคือ คุณกำลังสร้างความล้มเหลว

๕. ร่วมกิจกรรมที่คุณอาจเพลินใจ เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ดูกีฬา เข้ากิจกรรมทางศาสนา

๖. อย่าด่วนตัดสินใจกับเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิต เช่น ลาออก เปลี่ยนงาน แต่งงาน หรือหย่า โดยไม่ปรึกษาคนอื่นที่รู้จักคุณดีและ มีมุมมองที่เป็นกลางต่อปัญหาพอ ไม่ว่าด้วยเหตุใด พยายามเลื่อนการตัดสินใจออกไปก่อนจนกว่าอาการป่วยของคุณจะดีขึ้น

๗. จงพยายามช่วยตนเองให้มากที่สุด ไม่โทษตนเองว่าที่ไม่หายเพราะตนเองไม่พยายาม

๘. พึงระลึกว่า จะไม่ยอมรับความคิดในแง่ร้าย บอกตนเองว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของอาการของโรค และจะหายไปเมื่ออาการของโรคดีขึ้น

สรุปองค์ความรู้ เรื่อง ““รู้เท่าทันจิต รู้จักคิด ชีวิตมีสุข”
นายศรุต วิจิตรานนท์ : นักแสดง นักร้อง

ผลงานของ "บิ๊ก ศรุต วิจิตรานนท์" ที่อยู่ในวงการบันเทิงมากว่า ๒๐ ปี มีความเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เปรี้ยงปร้างแต่งานก็ไม่ได้หดหายมีผลงานออกมาให้เห็นอย่างต่อเนื่องตลอด ๒๐ ปี นอกจากผลงานละครแล้ว "บิ๊ก ศรุต" ยังเป็นที่จดจำของนักฟังเพลงในบทบาทของมือเบส ในวง Soul After Six มีเพลงดังอย่าง "ก้อนหินละเมอ" ซึ่งในมาปีนี้ ๒๕๖๑ ถือเป็นปีทองของเขาเลยก็ว่าได้หลังจากบท "พระเพทราชา" จากบุพเพสันนิวาสที่ส่งให้ "บิ๊ก ศรุต" ดังขึ้นกว่าเดิมเพิ่มเติมคือมีแฟนคลับมากยิ่งขึ้น ทำให้เหมือนเจ้า”ตัวแจ้งเกิดขึ้นอีกครั้ง

วิธีการรับมือกับกระแสการมีขึ้นมีลงในวงการบันเทิง นั่นคือ **“มองทุกอย่างให้เป็นสัจธรรมของชีวิต”** เมื่อมองทุกอย่างด้วยความเป็นจริง มองทุกเรื่องให้เป็นปกติ **เราก็จะไม่ทุกข์และไม่เครียด**

ความโด่งดัง ความมีชื่อเสียงที่ถาโถมเข้ามาอีกครั้ง ในชีวิตของการเป็นนักแสดง ทำให้รู้สึกตื้นตันเพราะไม่เคยเจอที่มาชื่นชมขนาดนี้ เพราะการทำงานไม่ว่าจะเป็นเล่นละคร การร้องเพลง ก็ทำงานแบบนี้มาตลอดแหละคือทุกเรื่องก็ทำแบบเดียวกัน เล่นแบบเดียวกัน มีความตั้งใจเท่ากัน แต่เรื่องบุพเพสันนิวาสคงเป็นอะไรที่มาในจังหวะที่ถูกเวลา ถูกจังหวะ ดังนั้น เมื่อทำงานทุกอย่างเต็มที่แล้ว ไม่ว่าผลที่เกิดจะออกมาเป็นเช่นไร จะดีจะร้าย จะประสบความสำเร็จหรือไม่ ให้คิดแต่เพียงว่า **“ศรัธทาในสิ่งที่ทำ ด้วยความมุ่งหวัง แต่อย่าคาดหวัง”** จะทำให้เราไม่ทุกข์ไม่เครียดกับการทำงานในทุกเรื่องเช่นกัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

ข้าราชการและเจ้าหน้าที่สำนักงาน ปปง. มีแนวทางการพัฒนากายและพัฒนาใจให้เกิดความสุขในการทำงาน รวมถึงเทคนิคและวิธีการเพื่อรับมือและแก้ปัญหาความเครียดและความทุกข์ในการทำงาน

****

แบบฟอร์มนี้ คณะทำงานฯ อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับเนื้อหาความรู้