

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโฉมจิตใจ



Readjust, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ย้อนมอง 16 กิจกรรมสร้างสติ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

10 Apr 2020

เรียนรู้และทบทวนการฝึกสติผ่านกิจวัตรประจำวัน ด้วย 16 กิจกรรมง่ายๆ ที่เราสามารถทำได้ตลอดทั้งวัน

ช่วงเวลา : ตลอดวัน

อุปกรณ์ : สิ่งของเครื่องใช้ประจำวัน

วิธีการ

1. กำหนดใจว่าตลอดทั้งวันเราจะมีสติรู้เนื้อรู้ตัวในทุกกิจวัตรประจำวัน
 2. ลองปฏิบัติ 16 กิจกรรมสร้างสติอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ดังนี้
- ตื่นนอน : เลือกเสียงนาฬิกาปลุกที่นุ่มนวล เมื่อเสียงนาฬิกาปลุกดังขึ้น ฟังเสียงนั้นประมาณ 2 นาที หายใจเข้าออกช้าๆ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าสัมผัสสิ่งรอบตัว แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นช้าๆ

- แปร่งฟัน : ฝึกให้รู้สึกถึงจังหวะของมือที่กำลังเคลื่อนไหว รู้รสสัมผัสของยาสีฟัน สัมผัสในขณะที่เรากำลังบ้วนน้ำทุกครั้ง
- อาบน้ำ : สัมผัสถึงอุณหภูมิของน้ำที่สัมผัสร่างกายของเรา สัมผัสและกลิ่นของสบู่ ยาสระผม เสียงของน้ำช่วยให้เกิดสมาธิและผ่อนคลาย
- แต่งตัว : ขณะกำลังแต่งตัว การใส่หรือถอดเสื้อผ้า ขอให้รู้ตัวทุกการเคลื่อนไหว กลิ่นของเสื้อผ้าใหม่ สัมผัสของเนื้อผ้ากับผิวหนัง ฯลฯ
- แต่งหน้า : รับรู้สัมผัสต่างๆ ของเครื่องสำอาง ไม่ว่าจะเป็นแปรงแต่งหน้า ฟองน้ำ หรือลิปสติก
- ตีมน้ำ : รับรู้ถึงสัมผัสของแก้วที่อยู่ในมือของเรา หายใจเข้าออกช้าๆ รู้สึกถึงน้ำที่ค่อยๆ ไหลผ่านลำคอไปถึงท้องของคุณ (ใช้กับการตีสมาธิแพตอนเข้าก็ได้)
- ทำอาหาร : ทำอาหารด้วยความมีสติในทุกขั้นตอน ใช้จมูกและลิ้น สัมผัสถึงกลิ่นและรสชาติของอาหารอย่างเต็มที่
- รับประทานอาหาร : สัมผัสรสชาติของอาหารในปาก รู้ตัวขณะเคี้ยวอาหารทุกครั้ง เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน วิธีนี้ทำให้มีสติว่ารับประทานอาหารอิ่มแล้ว ไม่รับประทานมากเกินไป
- ล้างจาน : ล้างจานทีละใบ ไม่เร่งรีบ ไม่ร้อนรน เห็นน้ำที่ไหลริน สัมผัสถึงอุณหภูมิของน้ำ น้ำหนักของจาน การเคลื่อนไหวของมือ สังเกตความรู้สึกและจิตใจในขณะที่ล้าง
- เดิน : ฝึกสมาธิ มีสติรับรู้ในทุกอย่างก้าวที่ออกเดิน สัมผัสของเท้ากับพื้น ช่วยให้เราไม่เดินหกล้มหรือสะดุดสิ่งต่างๆ ได้ดี
- เดินขึ้นบันได : ฝึกสติด้วยการนับจังหวะในการก้าวขึ้นบันได สังเกตการทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายส่วนต่างๆ ขณะที่กำลังก้าวเท้าขึ้นบันได จะช่วยให้รู้สึกเหนื่อยน้อยลง
- วิ่ง : ฝึกสติในทุกฝีเท้าที่สัมผัสแต่ละพื้น แม้กายเคลื่อนไหวแต่ขอให้ใจนิ่ง ฝึกลมหายใจให้ผานเป็นหนึ่งเดียวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- กวาดบ้าน : รับรู้และรู้ทันการเคลื่อนไหวในการกวาดบ้านทุกอย่างก้าว ก้าวและกวาดอย่างช้าๆ ให้การกวาดบ้านเป็นทั้งการทำมาสะอาดบ้านและทำความสะอาดใจ
- ซักผ้า : ขณะที่ซักผ้า ขอให้เราได้รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของมือ อุณหภูมิของน้ำ สัมผัสและกลิ่นของฟองสบู่ ผงซักฟอก คราบสกปรกที่ถูกชำระล้างด้วยสายน้ำที่ไหลรินและสองมือของเราที่เคลื่อนไหว
- ริดผ้า : รับรู้สัมผัสของผ้าที่เรากำลังริด น้ำหนักของเตารีด จังหวะของเตารีดที่ค่อยๆ นาบลงบนผืนผ้า การเคลื่อนไหวของมือที่ไถไปมา บางครั้งอาจเปิดเพลงเพื่อสร้างจังหวะที่เพลิดเพลินได้
- เข้านอน : ลองทำสมาธิก่อนนอน หลับตา สัมผัสถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย หายใจเข้าออกช้าๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ วิธีนี้จะทำให้เราหลับสนิท และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น

3. เมื่อจบแต่ละวัน ขอให้เราได้ทบทวนความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกสติในกิจวัตรประจำวัน

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Readjust* ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ : ให้การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรากลายเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเท่าทันอารมณ์ ความคิด มีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะ เป็น ล้างมือ ล้างจาน อาบน้ำ ทานอาหาร เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinesthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinesthailand