

แบบรายงานสรุปกิจกรรมนำหลักธรรมทางศาสนามาประยุกต์ใช้ภายในสำนัก
“Happy Mind Happy Work : สมาธิสร้างสุข”
สำนักกฎหมาย

๑. รายละเอียดของการจัดกิจกรรม

สำนักกฎหมายได้จัดกิจกรรม “Happy Mind Happy Work : สมาธิสร้างสุข” ขึ้น เมื่อวันที่วันจันทร์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ นาฬิกา ณ สำนักกฎหมาย โดยเชิญชวนให้บุคลากรของสำนักกฎหมายเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสมาธิ ด้วยการนั่งสมาธิอย่างง่าย ณ สถานที่ต่าง ๆ ภายในสำนักกฎหมาย เช่น ที่โต๊ะทำงาน ห้องประชุม ในช่วงเวลาที่เหมาะสมและไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน เช่น ก่อนเริ่มต้นการทำงาน ช่วงระหว่างพักกลางวัน หรือแม้แต่เมื่อรู้สึกอ่อนล้าหรือเกิดความเครียดระหว่างการทำงาน โดยใช้เวลาเพียง ๕ - ๑๐ นาที ในการจดจ่อกับลมหายใจของตนเอง ทั้งนี้ ก่อนที่จะจัดกิจกรรมตามกำหนดวันและเวลาดังกล่าว ได้มีการประชาสัมพันธ์และเชิญชวนเป็นการล่วงหน้า พร้อมทั้งเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับความหมายของสมาธิ วิธีและขั้นตอนการฝึกสมาธิอย่างง่าย รวมทั้งประโยชน์ของการทำสมาธิต่อการทำงาน เพื่อให้บุคลากรของสำนักกฎหมายสามารถทำความเข้าใจได้โดยง่ายและรวดเร็ว นอกจากนี้ ภายหลังจากจัดกิจกรรมตามกำหนดวันและเวลาดังกล่าวข้างต้นยังได้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิและประโยชน์ของการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องอีกด้วย เพื่อเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติตามประมวลจริยธรรมเจ้าหน้าที่ของรัฐสภา พ.ศ. ๒๕๖๗ ข้อ ๕ (๗) ที่กำหนดว่า “ข้าราชการรัฐสภาสามัญพึงปฏิบัติเพื่อรักษาจริยธรรม ดังนี้ ... ดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีและรักษาภาพลักษณ์ของทางราชการพึงปฏิบัติจนให้เป็นที่เชื่อถือศรัทธาแก่ประชาชน ปฏิบัติต่อประชาชนด้วยความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตนไม่อ้างหรือใช้อำนาจโดยปราศจากเหตุผล ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายโดยน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พระบรมราโชวาท หลักคำสอนทางศาสนามาปรับใช้ และปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีด้วยการเคารพกฎหมายและมีวินัย”

๒. ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

กิจกรรม “Happy Mind Happy Work : สมาธิสร้างสุข” เป็นประโยชน์ทั้งต่อปัจเจกบุคคล คือ บุคลากรของสำนักกฎหมาย และเป็นประโยชน์ต่อองค์กรทั้งในระดับกลุ่มงาน และสำนักกฎหมาย ดังนี้

๒.๑ ประโยชน์ต่อบุคลากรของสำนักกฎหมาย

- สามารถช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียดในการปฏิบัติงาน รวมทั้งลดอารมณ์แปรปรวนทำให้จิตใจสงบและมีความสุขมากขึ้น
- สามารถช่วยบรรเทาและป้องกันกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด หรืออาการชาจากการอักเสบของเนื้อเยื่อและเอ็นที่เกิดจากการนั่งทำงานหรือการใช้คอมพิวเตอร์และมือถือเป็นประจำ (Office Syndrome)
- เสริมสร้างความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ใหม่ ๆ หรือผู้คนใหม่ ๆ ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๒ ประโยชน์ต่อองค์กร

- สามารถเสริมสร้างความจดจ่อในการปฏิบัติงานของบุคลากร จึงทำให้เกิดประสิทธิภาพและผลิตภาพ (Effectivity and Productivity) ของการทำงานในภาพรวมของสำนักกฎหมายเพิ่มสูงขึ้น
- การฝึกสมาธิช่วยให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันและความเครียด ความเร่งด่วน รวมทั้งข้อจำกัดและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- การฝึกสมาธิช่วยลดความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นได้จากการทำงานร่วมกัน และทำให้บรรยากาศในการทำงานเป็นไปอย่างมีมิตรภาพมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ภายหลังจากการจัดกิจกรรม Happy Mind Happy Work : สมาธิสร้างสุข เมื่อวันจันทร์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว ปรากฏว่า บุคลากรของสำนักกฎหมายได้ตระหนักและรับรู้ว่าการนั่งสมาธิหรือทำสมาธิแม้เพียงช่วงเวลาสั้น ๆ กลับก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ และส่งผลที่ดีต่อการทำงาน จึงมีการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมนั่งสมาธิหรือทำสมาธิในยามเช้า ณ ห้องประชุมสำนักกฎหมาย ก่อนเริ่มการทำงาน คือ ระหว่างเวลา ๘.๒๐ - ๘.๓๐ นาฬิกา ในวันจันทร์ - วันศุกร์ โดยขึ้นอยู่กับความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละบุคคล

๓. ภาพการจัดกิจกรรมในสำนักกฎหมาย



กิจกรรม



“Happy Mind Happy Work : สมาธิสร้างสุข”

วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2568

ระหว่างเวลา 08.00 - 16.00 นาฬิกา











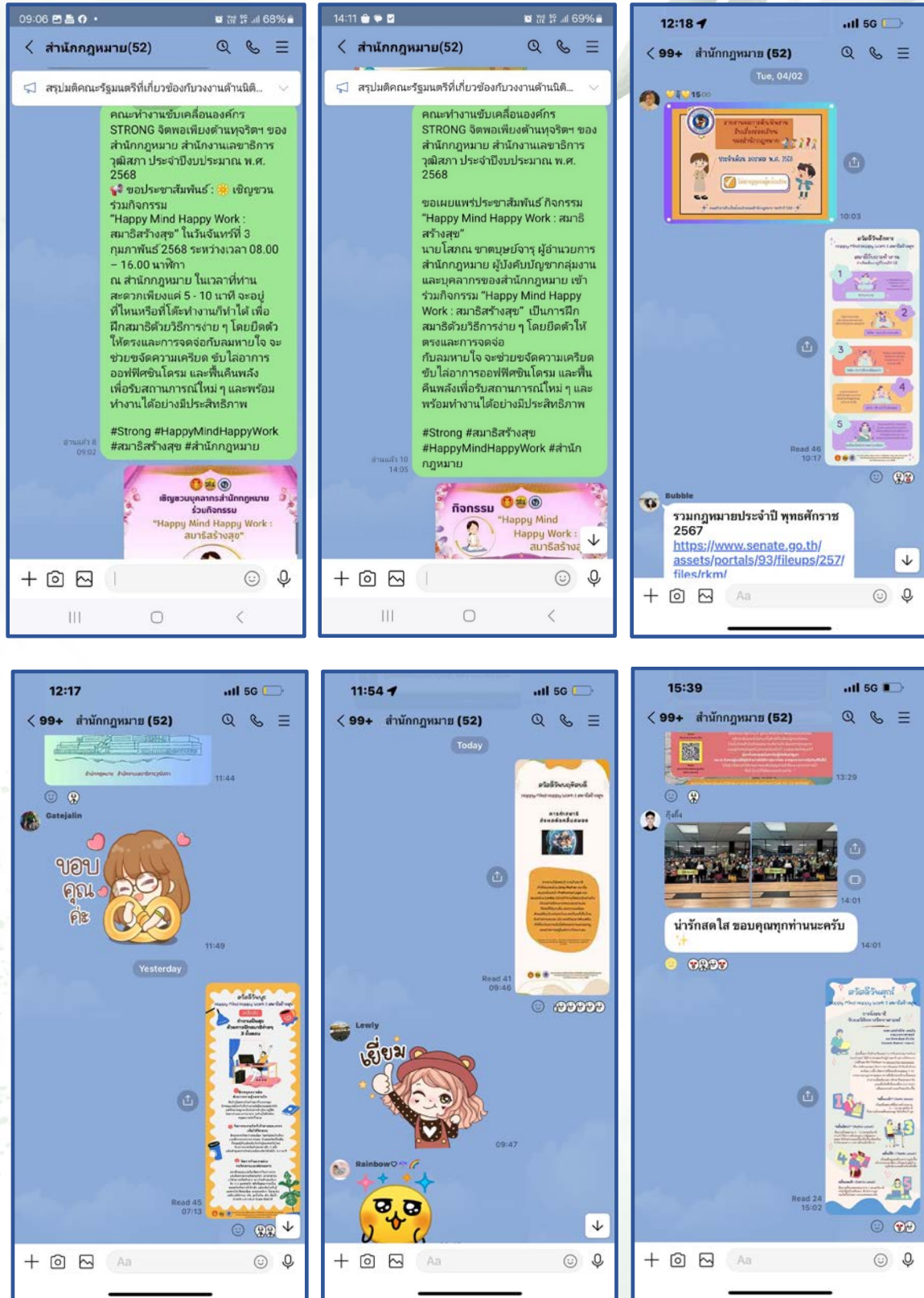






นายโสภณ ชาทบุษย์จารุ ผู้อำนวยการสำนักกฎหมาย ผู้บังคับบัญชากลุ่มงาน
และบุคลากรของสำนักกฎหมาย เข้าร่วมกิจกรรม “Happy Mind Happy Work :
สมาธิสร้างสุข” เป็นการฝึกสมาธิด้วยวิธีการง่าย ๆ โดยยึดตัวให้ตรงและการจดจ่อ
กับลมหายใจ จะช่วยขจัดความเครียด ขับไล่อาการออฟฟิศซินโดรม และฟื้นคืนพลัง
เพื่อรับสถานการณ์ใหม่ ๆ และพร้อมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จัดพอเพียงด้านกฎธิด ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักกฎหมาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568



ภาพการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม “Happy Mind Happy Work : สมานิสร้างสุข”
ผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์สำนักกฎหมาย

สวัสดีวันอังคาร
Happy Mind Happy Work : สมานิสร้างสุข

สมานิกับการทำงาน
ช่วงนี้เดี๋ยว อยุ่ที่ไหนก็ได้

- 

สมานิ (Meditation) มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า Medhi แปลว่า การเยียวยา (Healing)

ความหมาย
- 

ไม่พยายามควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงลมหายใจ เพียงแค่รับรู้ลมตามธรรมชาติ

วิธีฝึก: จดจ่อกับลมหายใจ
- 

ได้พยายามยืดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว หายใจเข้าออกยาว ๆ 5-6 ลมหายใจ

วิธีฝึก: ยืดตัวให้ตรงได้ผลกว่า
- 

การก้าสมาธิช่วยให้เราเพิ่มพลัง และทำงานได้อย่างมี Productivity แม้ในเวลาสั้น

แค่ 5 - 10 นาทีก็เพียงพอ
- 

เปิดมุมมองใหม่ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียด พร้อมกับมีพื้นที่ว่างในใจให้สามารถเปิดรับผู้คนหรือเหตุการณ์ความไม่แน่นอนที่อาจแทรกเข้ามา

เครื่องมือจัดการความเครียด

กรมการงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย STRONG 5พอเพื่อพัฒนาองค์กร
ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักงาน
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

สวัสดีวันพุธ
Happy Mind Happy Work : สมานิสร้างสุข

เคล็ดลับ

ทำงานเป็นสุข
ด้วยการฝึกสมาธิง่ายๆ
3 ขั้นตอน



- ฝึกหยุดความคิด**
ด้วยการตามรู้ลมหายใจ

ฝึกรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ลักษณะเหมือนกับที่เราเอาหลังมือรองลมหายใจ แต่ที่ปลายจมูกจะมีประสาทรับรู้ความรู้สึก น้อยกว่าและเบากว่าเดิม จะรับรู้ได้จึงต้องหยุดความคิดทั้งหมด
- จัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรก**
เพื่อให้จิตสงบ

ฝึกลมหายใจอย่างต่อเนื่อง โดยไม่สนใจเสียง และสิ่งรบกวนจากภายนอก ถ้าเผื่อคิดเรื่องอื่น ก็ขอแค่รู้ตัวแล้วรีบไปรับรู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวลึก 2 ครั้ง แล้วเฝ้าดูลมหายใจต่อเนื่องเหมือนเดิมให้ได้สัก 3-4 นาที
- จัดการกับความวุ่น**
จนจิตสงบและผ่อนคลาย

สมาธิจะแน่นต้องจัดการกับความวุ่น แต่เมื่อความวุ่นเข้ามาแทรก เราสามารถแก้ด้วยการยืดตัวตรง หายใจเข้าออกลึกๆ ลึก 4-5 ลมหายใจ หรือจินตนาการเป็นหลอดไฟที่สว่างจ้าฉีกฉีก แล้วดับไปรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง หากวุ่นจริงๆ ก็สามารถเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ดูก้นขึ้น เต้น ต้มน้ำล้างหน้า แล้วกลับมานิ่งสมาธิต่อได้

กรมการงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย STRONG 5พอเพื่อพัฒนาองค์กร
ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักงาน
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

สวัสดีวันพฤหัสบดี

Happy Mind Happy Work : สมานิสร้างสุข

การทำสมาธิ ส่งผลต่อคลื่นสมอง



จากงานวิจัยพบว่า การทำสมาธิ
ทำให้สมองส่วน Grey Matter เพิ่มขึ้น
สมองส่วนหน้า Prefrontal Lobe และ
สมองส่วน Limbic มีการทำงานที่สอดคล้องกัน
เป็นอย่างดีสามารถควบคุมอารมณ์
ให้คงที่ได้นานขึ้น ลดความเครียด
ส่งผลให้ระดับสารเคมีและฮอร์โมนที่เป็นโทษ
ต่อร่างกายลดลง เช่น คอร์ติซอล อีพิเนฟริน
ทำให้ระดับความดันโลหิตและการเผาผลาญ
ของร่างกายอยู่ในสภาวะที่เหมาะสม

Davidson, R et al. (2003). "Alteration in Brain and Immune Function
Produced by Mindfulness Meditation". Psychosomatic Medicine.
65 (2003).



กรมทำงานวิจัยขององค์กร STRONG จัดทำเพียงฉบับภาษาอังกฤษ
ส่งเสริมคุณธรรมและความโปร่งใสของสำนักงาน
ประธาธิบดีงบประมาณ พ.ศ. 2568

สวัสดีวันศุกร์

Happy Mind Happy Work : สมานิสร้างสุข

การนั่งสมาธิ กับผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์

ศ.ดร.เฮอริเบิร์ต เบเนสัน
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด
(Harvard Medical School)



ผู้ที่ตั้งสมาธิรักษาร่างกายและกาย (Mind/Body Medical
Institute) ได้ทำการทดลองในผู้ทำสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า
การฝึกสมาธิทำให้เกิดสภาวะ Relaxation Response
ที่ความถี่ลดลง อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง
กว่าที่ละ 3 ครั้ง (อัตราการหายใจเฉลี่ยลดลง 17 %)
การขยายหลอดลมอาหารลดลง ความถี่ของคลื่นสมองลดลง
ร่างกายเมื่อยน้อยลง หายใจก็จะอ่อนกว่าวัย
และเมื่อบันทึกด้วยเครื่อง EEG พบว่า
คลื่นสมองจะช้าและเป็นระเบียบขึ้น



"คลื่นเบต้า" (Beta Wave)

เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ประมาณ
13 - 40 รอบต่อวินาที
ซึ่งความถี่ของคลื่นสมองสูง จิตใจจะตื่นตัว

"คลื่นอัลฟา" (Alpha Wave)

มีความถี่ประมาณ 8 - 13 รอบต่อวินาที
ช่วยทำให้ความถี่ของคลื่นสมองในสมอง
ลดลง จิตใจสงบและเมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะ
ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ



คลื่นธีต้า (Theta wave)

เป็นคลื่นสมองซึ่งจะปรากฏตัวขึ้น
ในช่วงเวลาสั้นๆ เป็นช่วงหลับตื้นๆ
อยู่ในลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น

คลื่นเดลต้า (Delta wave)

มีความถี่ของสมองระหว่าง 4 รอบต่อวินาที
จนถึงผู้เป็นเส้นตรง มีพลังอำนาจสูง
จะเกิดขึ้นในสภาวะของคนที่หลับลึก



