MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

ฝึกจิต เป็นสมาธิ แต่มือความสำเร็จ

เมื่อใจนิ่งขึ้น
ชีวิตก็ดีขึ้น



คิดไม่ตก ไม่มีทางออก

คิดมาก นอนไม่หลับ

ทำไมต้องนิ่ง | เช็กสมาธิ | วิธีฝึก | **ผู้เชี่ยวชาญ**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

จิตนิ่ง คือแต้มต่อของคนที่อยากไปให้ถึง



สมาธิคือการอยู่กับสิ่งที่ทำโดยไม่ถูกดึงไปไหน เป็นทักษะที่ฝึกได้ เหมือนฝึกกล้ามเนื้อ

โฟกัสงานได้นานขึ้น

งานเสร็จไว ผิดพลาดน้อย เหลือเวลาให้เรื่องที่สำคัญ

เห็นทางออกชัดขึ้น

เมื่อไม่ถูกความวุ่นวายกลบ จะมองเห็นทางเลือกและตัดสินใจได้แม่นกว่าเดิม

คุมอารมณ์ได้

มีช่องว่างให้หายใจก่อนพูดหรือก่อนตอบโต้

รับแรงกดดันได้ดี

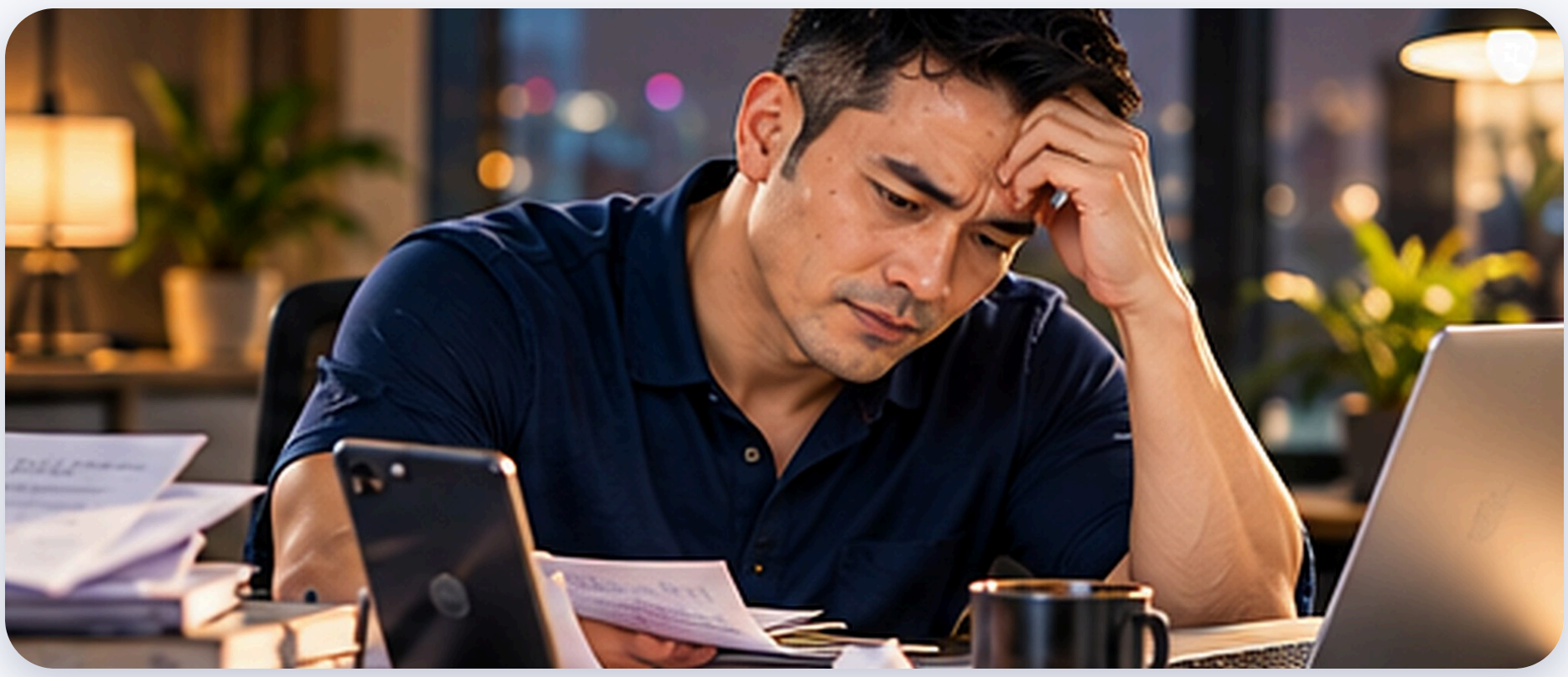
ปัญหาเข้ามาก็ยังตั้งหลักทัน ไม่ตื่นตระหนก

ฟังคนตรงหน้าจริงๆ

คู่ครอง ลูกค้า ทีมงาน รู้สึกได้ว่าคุณใส่ใจ

เริ่มเล็กได้ แค่วันละไม่กี่นาที หลายคนก็เริ่มสังเกตว่าใจนิ่งขึ้น

เช็กสมาธิตัวเอง ใจคุณอยู่ตรงไหน



ติ๊กข้อที่เกิดขึ้นบ่อยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] คิดไม่ตก รู้สึกไม่มีทางออก
- [ ] หยิบมือถือขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว
- [ ] ทำงานชิ้นเดียวไม่ถึง 10 นาทีก็วอกแวก
- [ ] ลืมสิ่งที่เพิ่งคิดหรือเพิ่งได้ยิน
- [ ] คิดวนเรื่องเดิมก่อนนอน
- [ ] ใจร้อน หงุดหงิดกับเรื่องเล็ก
- [ ] ทำหลายอย่างพร้อมกันจนเหนื่อย
- [ ] ไม่มีเวลาเงียบๆ อยู่กับตัวเอง

0–2	3–5	6–8
นิ่งดี รักษาไว้	เริ่มกระเจิง ควรฝึก	ฝึกจริงจัง และพักให้พอ

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย หากกังวลมาก ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ 1 ตามลมหายใจ
ประตูบานแรกสู่ความนิ่ง



นั่งหลังตรง ไหล่ผ่อนคลาย

วางมือบนตัก หลับตาเบาๆ หรือมองต่ำลงพื้น

หายใจเข้า 4 ออก 6

หายใจเข้านับ 4 วินาที ผ่อนออกนับ 6 วินาที

นับลมหายใจ 1 ถึง 10

จบรอบแล้วเริ่มใหม่ ถ้านับหลุดก็เริ่มที่ 1 ได้เลย

เริ่มที่ 3–5 นาที

สั้นแต่ทำทุกวัน ดีกว่านานแต่ทำนานๆ ครั้ง

ใจหลุดคือเรื่องปกติ ทุกครั้งที่รู้ตัวแล้วดึงกลับมา นั่นคือการฝึกที่ถูกต้อง ไม่ต้องตำหนิตัวเอง

ขั้นที่ 2 นั่งสมาธิ ทีละส่วนของร่างกาย



5 นาที
ช่วงแรก
สัปดาห์ที่ 1–2

10 นาที
เพิ่มทีละน้อย
สัปดาห์ที่ 3–4

15–20 นาที
เมื่อพร้อม
ต่อไป

สแกนร่างกายจากปลายเท้า

ไล่ความรู้สึกขึ้นมาทีละจุด จนถึงศีรษะ สังเกตว่าตรงไหนตึง

ดูความคิดผ่านไป

เห็นความคิดเหมือนก้อนเมฆลอยผ่าน ไม่ต้องไล่ตามหรือผลักไส

ฝึกเวลาเดิมทุกวัน

ผูกกับสิ่งที่ทำอยู่แล้ว เช่น หลังแปรงฟัน หรือก่อนเปิดคอม

ไม่ต้องนั่งขัดสมาธิ นั่งเก้าอี้หรือเอนตัวสบายๆ ก็ฝึกได้

ขั้นที่ 3 ทำทีละอย่าง
ฝึกจิตกลางวันทำงาน



ทำงานรอบละ 25 นาที

ตั้งเวลา จดจ่อรอบเดียว แล้วพัก 5 นาที

ปิดแจ้งเตือน

ปิดเสียงแอปที่ไม่จำเป็น ให้สมองเลิกถูกสะกิด

วางมือถือให้ไกลมือ

ห่างตัวสักสองสามก้าว จะหยิบน้อยลงโดยอัตโนมัติ

จดเรื่องที่วนในหัว

เขียนลงสมุดก่อน สมองจะไม่ต้องแบกไว้

กินข้าวโดยไม่ดูจอ

ลิ้มรสและเคี้ยวช้าลง เป็นการฝึกสติที่ง่ายที่สุด

งานหลายชิ้นพร้อมกัน ไม่ได้ทำให้เร็วขึ้น มักทำให้ผิดพลาดและล้ากว่าเดิม

ขั้นที่ 4 เตรียมกายให้พร้อม ใจนิ่งง่ายขึ้นเมื่อตัวพร้อม



นอน 7–9 ชั่วโมง

คนอดนอนมักใจลอยและหงุดหงิดง่ายกว่าปกติ

เดินหรือขยับตัวทุกวัน

ระบายความตึงเครียดออกจากตัว ก่อนนั่งนิ่งๆ

คุมคาเฟอีน

กาแฟมากเกินไปทำให้ใจสั่นและนั่งนิ่งยาก

รับแสงช่วงเช้า

ออกไปยืนรับแสงสัก 10 นาที ให้ตื่นตัวพอดี

จิบน้ำเปล่า

ร่างกายขาดน้ำเล็กน้อย ก็รู้สึกเบลอได้

กายกับใจ ทำงานเป็นทีมเดียวกัน ดูแลทั้งสองฝั่งไปพร้อมกัน

เมื่อใจเกินจะดูแลเอง ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ



1 ผู้ที่ช่วยได้

แพทย์ทั่วไป | จิตแพทย์ | นักจิตวิทยา | ครูสอนสมาธิที่ไว้ใจได้

การขอความช่วยเหลือ คือความเข้มแข็ง ไม่ใช่ความอ่อนแอ และการฝึกสมาธิไม่ได้ใช้แทนการรักษา

2 เตรียมตัวก่อนไปพบ

จดอาการและช่วงเวลา

เริ่มเมื่อไหร่ เป็นบ่อยแค่ไหน อะไรทำให้แย่ลง

รวบรวมยาและอาหารเสริมที่ใช้

แจ้งให้ครบ ทุกชนิด

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบผู้เชี่ยวชาญ

- นอนไม่หลับนานหลายสัปดาห์
- กังวลหรือใจสั่นจนใช้ชีวิตไม่ปกติ
- ซึมเศร้า หมดแรง หมดความสนใจ
- ใช้เหล้าหรือสารเสพติดเพื่อพักใจ
- คิดทำร้ายตัวเอง โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ทันที

ตารางวันของคนใจนิ่ง เริ่มได้เลยใน 4 ช่วง



1 **เช้า**

หายใจนับ 1–10 สัก 5 นาที ก่อนเปิดมือถือ

2 **ระหว่างวัน**

ทำทีละอย่าง พักสายตาทุก 25 นาที

3 **เย็น**

เดินเบาๆ หรือสแกนร่างกาย 10 นาที

4 **ก่อนนอน**

จดเรื่องค้างในหัว ปิดจอ หายใจช้าๆ

อ่านต่อ คู่มือสุขภาพชายเล่มอื่นๆ ของ MDX รออยู่ที่เว็บไซต์ ข้อมูลในเล่มนี้เป็นความรู้ทั่วไป ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์

‹ ย้อนกลับ
เมื่อใจเกินจะดูแลเอง

ไปที่เว็บไซต์
www.mdxmen.com ›