

**๗๒. ฝึกสมาธิ คลายทุกข์ สร้างบุญ**  
**นางสาวกนก สัมครสมาน นางพัชฌณ อินตะนัย หน่วยบริการปรึกษาสุขภาพ**

**บทนำและวัตถุประสงค์**

เมื่อมนุษย์เรามีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นแก่ตนเองหรือบุคคลที่ใกล้ชิดก็ตาม ไม่ว่าจะทางด้านร่างกายหรือจิตใจ ล้วนมีผลก่อให้เกิดทุกข์ เกิดความไม่สบายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดความวิตกกังวลใจสารพัด หรือบางครั้งเกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง ซึ่งปัญหาทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องแก้ไขที่ต้นเหตุ จึงจะทำให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งบางปัญหาอาจจะแก้ไขได้สำเร็จลุล่วง แต่ปัญหาบางอย่างแก้ไขแล้วแต่ได้ผลไม่เป็นไปตามคาดหวัง ก็จะส่งผลให้เกิดความทุกข์ได้ ซึ่งการนั่งสมาธิก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยเยียวยา บรรเทาความทุกข์ลงได้บ้าง และสามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบสุข และเป็นการเสริมสร้างบุญบารมีเพิ่มขึ้นแก่ชีวิตอีกด้วย

**วัตถุประสงค์**

๑. ลดความวิตกกังวลใจ คลายทุกข์
๒. เพื่อปรับสภาพอารมณ์ จิตใจให้มั่นคงได้
๓. เพื่อสามารถดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบสุข

**วิธีดำเนินการ**

เชิญชวนญาติผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ มานั่งสมาธิที่หน่วยบริการปรึกษาสุขภาพ เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๘.๔๕ น. ( ๑๕ นาที ) และฝึกการนั่งสมาธิที่ถุกวิธี พร้อมกล่าวคำแผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศล แก่บุคคลอื่นๆรวมถึงเจ้ากรรมนายเวร และตอบแบบสอบถาม

**สรุป**

- มีผู้มานั่งสมาธิ จำนวน ๙๗ ราย
- ร้อยละของความพึงพอใจในการนั่งสมาธิระดับมากขึ้นไป คิดเป็น ๘๐.๔๑%
- ร้อยละของความรู้สึกหลังจากนั่งสมาธิดีขึ้น คิดเป็น ๙๒.๗๘ %

**ประโยชน์ที่ได้รับจากนั่งสมาธิ**

- สบายใจ คิดเป็น ๓๕.๐๕ % สงบ คิดเป็น ๒๔.๗๔ % มีความสุข คิดเป็น ๑๕.๔๖ %