

มันดาลา (Mandala) ฝึกสมาธิ



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By **MEGA** We care

มันดาลา (Mandala) ฝึกสมาธิ

“

มันดาลา (Mandala) เป็นรูปแบบศิลปะทรงกลมที่นักจิตวิทยาใช้เพื่อเข้าถึงความคิดในจิตใต้สำนึกผ่านสัญลักษณ์ สามารถใช้เทคนิคอะไรก็ได้ ใช้รูปทรงอะไรก็ได้ ใช้สีสັນยังงี้ก็ได้ แต่ทุกอย่างจำเป็นต้องเข้ามาอยู่เป็นองค์ประกอบของรูปทรงวงกลม โดยที่มีทุกอย่างเริ่มต้นจากจุดศูนย์กลางของวงกลม และค่อย ๆ ขยายอาณาบริเวณกึ่งก้านสาขาออกไปจากจุดศูนย์กลางของวงกลม ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็กแค่ไหนก็ได้ไม่จำกัด ตราบเท่าที่เรจะมีสมาธิอยู่กับมัน มันดาลา มีหลากหลายรูปแบบ เช่น การนำวัสดุที่มาจากธรรมชาติมาเรียงต่อกันด้วยใบไม้ ดอกไม้ หรือการวาดภาพระบายสี

”



ทำไมมันดาลา ถึงช่วยฝึกสมาธิได้ ?

เราอาจเคยได้ยินประโยชน์ของการทำสมาธิ แต่บางครั้งก็พบว่ามันยากที่จะทำได้ แต่รู้หรือไม่ว่า มันดาลา คุณสามารถทำการวาดภาพมันดาลา ถืออีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ผู้คนค้นพบคำตอบ สำหรับจิตใจ เปิดรับสภาวะทางอารมณ์เพื่อทำความเข้าใจและใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างสมดุล

Journal of the American Art Therapy Association ยืนยันถึงข้อมูลดังกล่าวว่าการลงมือวาดภาพหรือทำงานศิลปะเพียง 45 นาทีจะช่วยให้อารมณ์และการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนจากสมองที่ทำให้เกิดโรคเครียดและวิตกกังวล ในขณะเดียวกันก็มีโดปามีนซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาซึ่งทำให้รู้สึกพึงพอใจและยอมรับ



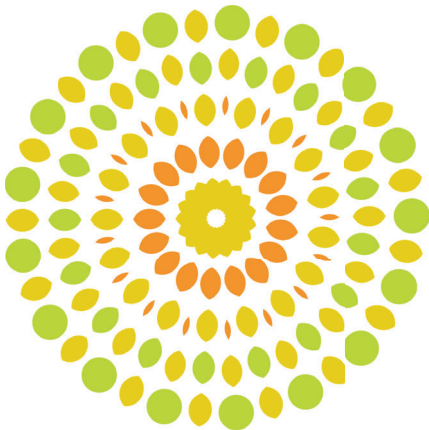
มันดาลา เหมาะกับใครบ้าง?

เหมาะกับทุกคนทุกวัย โดยไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานศิลปะ เพราะเราไม่ได้คำนึงถึงความสวยงามของผลงานแต่เน้นที่กระบวนการต่างๆในระหว่างที่เราลงมือสร้างสรรค์ผลงานมากกว่า การวาดภาพมันดาลา (Mandala) มีประโยชน์อย่างมากหากรู้จักนำมาใช้ให้ถูกต้อง



งานวิจัยทำการศึกษานิสิต จำนวน 16 ราย เก็บข้อมูลเชิงปริมาณก่อนและหลังการทดลองใช้มันดาลาโดยใช้แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองผลวิจัยปรากฏว่านิสิตจำนวน 13 คนมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง นิสิตสะท้อนความเห็นว่ามันดาลาทำให้ได้ทบทวนตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองในประเด็นการเห็นและยอมรับตนเอง รู้จักและเข้าใจผู้อื่น

งานวิจัยทำการศึกษาผู้ป่วยโรคเครียด PTSD จำนวน 36 ราย โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกวาดภาพมันดาลาครั้งละ 20 นาที 3 วันติดต่อกัน และอีกกลุ่มให้วาดภาพทั่วไปโดยใช้ระยะเวลาเท่ากันผลปรากฏว่ากลุ่มที่วาดภาพมันดาลาแสดงอาการของความวิตกกังวลและความทุกข์จากเหตุการณ์สะเทือนใจลดลงภายใน 1 เดือน ในขณะที่กลุ่มที่สองไม่พบการเปลี่ยนแปลงใดๆ



“
สองพาตัวเองและคนในครอบครัว
มาลองทำกิจกรรมฝึกสร้างสรรค์
ผลงานการวาดภาพมันดาลา
ดูสักครั้ง แล้วจะเห็นผลลัพธ์อย่าง
ไม่น่าเชื่อว่าการวาดภาพมันดาลา
ทำให้การฝึกสมาธิเป็นเรื่องที่ง่าย
ขึ้น เกมยังเป็นกิจกรรมที่ทุกคน
สามารถทำร่วมกันได้ และเสริม
สร้างความสุขในชีวิตประจำวันของ
เราได้อีกด้วย

”

เอกสารอ้างอิง :

1. ชัยนิจ, ศศิลักษณ์ (2016) "การใช้มันดาลาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษารัฐบาล, วารสารครุศาสตร์, 44(4), 176-187. <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol44/iss4/12>
2. นกวรรณ บัณฑิต, สุธีรา กิกรายตวรรณ, เรียงชัย งามทิพย์วัฒนา. (2563). ผลของการระบายสีภาพมันดาลาต่อความวิตกกังวล และความสนใจ-สมาธิ: กรณีศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า, 37(2), 98-104. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ppkjjournal/article/view/221442/164377>
3. มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในประเทศไทย (2565). มันดาลา ศิลปะสร้างสมาธิ ช่วยเยียวยาอารมณ. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.thaiheartfound.org/Article/Detail/140318>
4. Henderson, P., Rosen, D., & Mascaro, N. (2007). Empirical study on the healing nature of mandalas. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 1(3), 148-154. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.3.148>
5. Kaimal, G., Ray, K., & Muñoz, J. O. M. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. Art Therapy, 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
6. Van Der Vennet, R., & Serice, S. (2012). Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. Art Therapy, 29(2), 87-92. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.680047>