



Vol. X (2) 2019

India Calling



BHARAT
INDIA

Smart Life with Smart Yoga

by the Centre for Bharat Studies



Do you know about the mental health of Thai people? Here are some examples of news headlines in the media :

Office of the National Economics and Social Development Council reveals that 4,000 Thai people commit suicide annually because of major depression disorders.

“Do Thai people know that in the first half of 2019, children and adolescents called for mental health problems consultation 13, 658 times?”

With the living conditions of societies around the world, including Thailand focusing on economic advancement, there is severe competition to be first with the most. People do not care about each other sincerely, and they are trapped by materialism that demands merchants and businessmen to seek constantly profit and leaders in

the production of various products try to gain as much consumer attention and money as possible. Consumers are struggling, rushing to work to earn money to spend, both on necessities and unnecessary items in life. In addition, people are affected both positively and negatively by globalization, which is both a stimulus to create awareness and stressful at the same time. Some are able to find solutions, but there are those who are unable to overcome their problems. This leads many in the world, including Thais, to suffer mental health problems, and increasing rates of suicide is the result.

According to Department of Mental Health estimates, “each year there are about 50,000 suicide attempts (Thai people), an average of about six people per hour harming themselves” (Post Today, 2018).

In 2017, in Thailand, there were 1.5 million people suffering from depression with women 1.7 times more prone to illness than men. Most patients (62%) were in the working age group 25-59 years, followed by 60+ years age group(26.5%) and then youth aged 15-24 years (11.5%). This is a problem that needs to be addressed and solved urgently, especially as regards teenagers as they are a valuable resource for the future development of the country, and suicide rates are increasing. According to data from 2017, youth between 20-24 years had a suicide rate of 4.94 per hundred thousand people. In 2018, the rate increased to 5.33 per hundred thousand people.” (Department of Mental Health, 2562)

Furthermore, it was found that those who worked for a long time in front of a computer screen were at risk of “Office Syndrome” as the following information explains:

“According to data from the National Statistical Office in 2016, Thailand had about 20.2 million computer users aged 15-59 years, of whom 14.4 million (71.2 %) were currently found to have health problems due to

working indoors for long periods as well as other diseases caused by poor environment, including stress problems”. (Chanthana Phadungthot, 2018 cited in Chomnapas Wangein)

The physical and mental problems caused from the pressures of globalization mentioned above, has led CBS to help prevent and overcome such health problems from the outset. It is also a response to the Mahidol Social Engagement program in order to make the university a true stakeholder in society, and the local community in particular. Therefore, with the financial support of Mahidol University, in 2019 CBS is organizing “A project to Enhance Holistic Well-being with Yoga Science for Mahidol University’s personnel, students and the local community”.

Many Thais think of yoga as being an exercise for weight loss, but Indian yoga is far more than that and is of profound value and meaning to practitioners. Yoga is a physical, mental and spiritual practice that originated in ancient India. The word “Yoga” comes from the Sanskrit *yuj*, which means “to yoke” and “samadhi” or “concentration.” The ultimate goal of yoga is to achieve liberation. The various yoga postures stimulate particular

organs and glands in the body to function better and thereby improving health. Breathing is the source of the power of life so controlling the breath will improve the mind and general health, as demonstrated by the benefits of meditation. By practicing all three, practitioners will become healthier, with greater vitality and a strong mind. Regular yoga practice can transform and improve both body and mind so the organizer of this project wishes to disseminate the knowledge and practice of basic yoga as a source of physical and mental well-being for all, which will contribute to a better quality of life.

The benefits of yoga science are shared by Dr. Adrish Brahmadata, a CBS visiting fellow. Together with volunteer assistants trained under our Yogic Science and Ayurveda program, they have provided training to communities in the vicinity of the university, namely Mahasawat Subdistrict Health Promotion Hospital, Wat Suwan Health Promotion Hospital, Sampran Elderly Club, Mahamakut Buddhist University, and the Religious College of Mahidol University. Moreover, this project has offered special lessons in yoga to personnel and students of Mahidol University on two occasions so far with more planned for the future. To date, 400 people of different ages, and professions have participated and the feedback they have provided has been overwhelmingly positive. The participants expressed a wish for this program to continue.

Moreover, the idea of International Day of Yoga was first proposed by the current Prime Minister of India, Narendra Modi, during his speech at the United Nations General Assembly (UNGA), on 27 September 2014. He stated:

Yoga is an invaluable gift of India’s ancient tradition. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfillment; harmony between man and nature; a holistic approach to health and well-being. It is not about exercise but to discover the sense of oneness with yourself, the world and the nature. By changing our lifestyle and creating consciousness, it can help in well being. Let us work towards adopting an International Yoga Day.

(https://en.wikipedia.org/wiki/International_Day_of_Yoga)





In addition, since 2015, the Centre for Bharat Studies has organized at least five Yoga training courses, with two short courses being conducted in the first two years. Furthermore, in 2017 it established the International Post Graduate Diploma course on Yogic Science and Ayurveda, which takes 10 months to complete under the instruction of experts from India. It is believed to be the first such course in Thailand. The third training course is currently underway, and before completion, apart from written and practical exams, the trainees must write a report and make a presentation. Those who pass will receive a certificate from the Research Institute for Languages and Cultures of Asia that qualifies them as professional Yogic and Ayurvedic teachers.

Although the training provides basic yoga knowledge by adapting to the location and target participants, if they practice on a daily basis and supplement it with meditation every time, it helps relieve or reduce aches, allowing the practitioner to relax more easily after or during a busy day. Meditating before bed will ensure a deep sleep and a fresh start the next morning with a calm and focused mind on the activities of the day ahead.

This project is our contribution to realizing the royal aspiration of His Royal Highness Prince Mahidol of Songkla:

“True success is not in the learning, but in its application to the benefit of mankind”.

ชีวิตดีด้วยวิถีโยคะ โดยศูนย์การศึกษาศาสนา

ท่านทราบหรือไม่ว่าสุขภาพจิตของคนไทยเป็นอย่างไร
ดังตัวอย่างหัวข้อข่าวที่ปรากฏในสื่อ อาทิ:

“อึ้ง! สถิติคนไทยฆ่าตัวตายปีละ 4,000 คนส่วนใหญ่ซึมเศร้า”

“คนไทยรู้ยัง: ครึ่งปี 2562 เด็กและวัยรุ่นโทรปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต 13,658 ครั้ง”

ด้วยสภาวะความเป็นอยู่ของสังคมทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย ที่เน้นการขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ส่งผลให้เกิดการแข่งขันกันอย่างรุนแรง เมื่อใครยาวสาวได้สาวเอา ขาดความจริงใจในการที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ผู้คนล้วนตกอยู่ในกับดักและวังวนของวัตถุนิยมที่ส่งเสริมให้พ่อค้า นักธุรกิจทั้งหลายต่างเร่งคิดค้นเพื่อเป็นผู้นำในการผลิตสินค้าต่างๆ ออกมาเพื่อดึงดูดความสนใจและเม็ดเงินของผู้คนให้ได้มากที่สุด ผู้บริโภคทั้งหลายต่างก็ดิ้นรนไขว่คว้าเร่งรีบทำงานเพื่อหาเงินทองมาเพื่อใช้จ่ายใช้สอยทั้งในสิ่งจำเป็นและไม่จำเป็นต่อชีวิต อีกทั้งผู้คนที่ได้รับผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบจากกระแสโลกาภิวัตน์ซึ่งเป็นทั้งแรงกระตุ้นในการสร้างความตื่นตัว และสร้างความเครียดไปพร้อมกัน บ้างก็สามารถหาทางออกได้ บ้างก็ไม่สามารถก้าวพ้นปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าได้ ส่งผลให้ประชากรโลก และประชากรไทยประสบปัญหาสุขภาพจิตจนถึงกับฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

“กรมสุขภาพจิตได้ประมาณการในแต่ละปีว่ามีผู้พยายามฆ่าตัวตาย (คนไทย) ประมาณ 50,000 กว่าคน เฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คน ทำร้ายตนเอง” (โพสต์ ทูเดย์, 2561)

“ในปีค.ศ. 2017 ประเทศไทยมีคนไทยป่วยซึมเศร้า 1.5 ล้านคน ผู้หญิงเสี่ยงป่วยมากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ร้อยละ 62 รองลงมาป่วยสูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.5 และเป็นเยาวชนอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 11.5 ทั้งนี้ แม้ในกลุ่มเยาวชนจะมีสัดส่วนของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน้อยกว่าในกลุ่มวัยทำงานและวัยสูงอายุ แต่นับเป็นปัญหาที่ต้องให้ความสำคัญ



และต้องเร่งแก้ไขเนื่องจากวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศในอนาคต ซึ่งมีแนวโน้มการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น โดยมีข้อมูลพบว่า ในปี 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน” (กรมสุขภาพจิต, 2562)

อีกทั้งพบว่าผู้ที่นั่งทำงานเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะผู้ที่นั่งหน้าจอบคอมพิวเตอร์นานๆ จะก่อให้เกิดโรค “ออฟฟิศซินโดรม”¹ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2559 พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์ประมาณ 20.2 ล้านคน เป็นกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ที่ใช้คอมพิวเตอร์ จำนวนถึง 14.4 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 71.2 ซึ่งปัจจุบันพบว่าปัญหาสุขภาพอันเนื่องจากการทำงานในออฟฟิศมีแนวโน้มสูงขึ้น ทั้งจากการทำงานภายในอาคารเป็นเวลานาน ท่าทางการทำงาน และเชื้อโรคจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงปัญหาความเครียด” (ฉันทนา ผดุงทศ, 2561)

1 โรคออฟฟิศซินโดรมหรือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial pain syndrome) คืออาการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากรูปแบบการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานานต่อเนื่องจนอาจลุกลามกลายเป็นอาการปวดเรื้อรัง รวมไปถึงอาการชาที่บริเวณแขนหรือมือ จากการที่เส้นประสาทส่วนปลายถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง (โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์, <http://www.siphospital.com/th/news/article/share/696/Officesyndrome>)

จากปัญหาสุขภาพกายและจิตที่เกิดจากภาวะกดดันในยุคโลกาภิวัตน์ดังกล่าวข้างต้น ศูนย์การศึกษาระดับปริญญาตรีถึงความเป็นที่พึ่งช่วยป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพดังกล่าวในเบื้องต้น อีกทั้งเป็นการตอบสนองพันธกิจสัมพันธ์มหาวิทยาลัยมหิดลกับสังคม (Mahidol Engagement) เพื่อให้มหาวิทยาลัยเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างแท้จริงของชุมชนหรือสังคมในพื้นที่โดยรอบ มหาวิทยาลัยมหิดลจึงให้การสนับสนุนงบประมาณเงินรายได้ปี 2562 กับศูนย์การศึกษาระดับปริญญาตรีเพื่อจัดอบรมใน “โครงการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมด้วยศาสตร์แห่งโยคะแก่บุคลากร นักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และชุมชนโดยรอบ”

คนไทยจำนวนมากเข้าใจว่าโยคะคือการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก แต่โยคะแบบอินเดียมีคุณค่าและความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น กล่าวคือโยคะเป็นการฝึกทางร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณให้เป็นหนึ่งโดยมีต้นกำเนิดในอินเดียโบราณ คำว่า “โยคะ” มาจากภาษาสันสกฤต yuj ซึ่งหมายถึง “แอก” และ “สมาธิ” ดังนั้น ด้วยการฝึกทำต่างๆ จะช่วยกระตุ้นอวัยวะและต่อมในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น สุขภาพก็จะดีขึ้น การหายใจเป็นแหล่งเกิดพลังของชีวิต การควบคุมการหายใจจะทำให้จิตใจและสุขภาพดีขึ้น การฝึกทำโยคะและการหายใจจะเป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ หากได้ฝึกทั้งสามอย่างจะทำ

ให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่องใสและเข้มแข็ง การฝึกโยคะเป็นประจำจะช่วยเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตัวเองทั้งร่างกายและจิตวิญญาณให้ดีขึ้นด้วย ดังนั้นคณะผู้จัดการอบรมมีความประสงค์จะเผยแพร่ความรู้และการฝึกปฏิบัติโยคะเบื้องต้นให้กับสังคมโดยรอบมหาวิทยาลัยก่อนเพื่อเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพกายและใจในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ด้วยคุณค่าของศาสตร์แห่งโยคะดังกล่าว Dr. Adrish Brahmadata ซึ่งเป็นอาจารย์อาคันตุกะของศูนย์การศึกษาร่วมกับผู้ช่วยจิตอาสาซึ่งผ่านการอบรมจากหลักสูตร Yogic Science and Ayurveda ของสถาบันฯ มาช่วยในการฝึกอบรมให้กับสมาชิกของชุมชนโดยรอบมหาวิทยาลัย ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมหาสวัสดิ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพวัดสุวรรณ ชมรมผู้สูงอายุสามพราน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศึกษา โครงการนี้ได้จัดอบรมให้กับบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลสองครั้ง โดยมีผู้เข้าอบรมมาจากต่างอาชีพ และต่างวัยจำนวนทั้งหมด 400 คน ผลตอบรับจากการอบรมทุกครั้งได้สร้างความรู้ และความพึงพอใจให้กับผู้เข้าอบรมในระดับดีมาก ทุกคนต้องการให้จัดอีก



แม้การอบรมจะเป็นการให้ความรู้โยคะเบื้องต้นโดยปรับให้เหมาะกับสถานที่และกลุ่มเป้าหมาย แต่หากผู้เข้าอบรมนำไปฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน และเสริมด้วยการนั่งสมาธิทุกครั้งจะมีส่วนช่วยบรรเทาหรือลดอาการปวดเมื่อย และผ่อนคลายจากการทำงานในชีวิตประจำวันได้มาก หากทำสมาธิก่อนนอนก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลับอย่างสนิท หากทำในตอนเช้าตรู่จะช่วยให้จิตใจสงบนิ่ง มีสมาธิ และพร้อมจะปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

อนึ่ง นายกรัฐมนตรี นายณเรนทร โมทีได้เสนอแนวคิดเรื่องวันโยคะสากลครั้งแรกในระหว่างการกล่าวสุนทรพจน์ ณ สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติเมื่อวันที่ 27 กันยายน 2014 ดังคำกล่าว:

โยคะเป็นของขวัญล้ำค่าของประเพณีโบราณของอินเดีย ที่รวมความเป็นหนึ่งเดียวของจิตใจและร่างกาย; ความคิดและการกระทำ การยับยั้งชั่งใจและการบรรลุเป้าหมาย ความกลมกลืนระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ วิธีการแบบองค์รวมเพื่อสุขภาพและสุขภาวะ โยคะไม่ใช่การออกกำลังกายแต่เป็นการค้นพบความเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเองกับโลก และกับธรรมชาติ ด้วยการเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของเรา และการสร้างจิตสำนึกจะช่วยสร้างสุขภาวะ ให้เราทำงานเพื่อวันโยคะสากล

นอกจากนี้ ตั้งแต่ปีค.ศ. 2015 ศูนย์การศึกษาคูณภัทรได้จัดอบรมโยคะให้กับสังคมไม่น้อยกว่าห้าหลักสูตร ในระยะสองปีแรกเป็นหลักสูตรระยะสั้น ตั้งแต่ปีค.ศ. 2017-ปัจจุบัน ศูนย์การศึกษาคูณภัทรได้จัดทำหลักสูตรนานาชาติ Yogic Science and Ayurveda ซึ่งใช้เวลาศึกษา 10 เดือนถือว่าเป็นหลักสูตรแรกในประเทศไทยและทำการสอนโดยผู้เชี่ยวชาญจากประเทศอินเดีย ในขณะนี้เป็นการอบรมรุ่นที่สาม ผู้เข้ารับการอบรมต้องผ่านการทำรายงานหนึ่งเรื่อง และนำเสนอผลงาน พร้อมกับสอบข้อเขียนและฝึกปฏิบัติ ผู้ที่ผ่านการอบรมจะได้รับประกาศนียบัตรชั้นสูงจากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย สามารถประกอบอาชีพเป็นผู้สอนโยคะและอายุเวทอย่างมืออาชีพต่อไปได้

ทั้งนี้ กิจกรรมทั้งหมดนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ดังต่อไปนี้

“ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลากทรัพย์และเกียรติยศจะตกมาแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งวิชาชีพไว้ให้บริสุทธิ์”



Courtesy:

1. https://www.posttoday.com/economy/news/572358_2561;
2. <https://www.tcijthai.com/news/2019/6/scoop/9131;>
3. <http://www.royin.go.th/?knowledge=%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%84%E0%B8%B0;>
4. https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/intro.htm;
5. สก๊อต ออฟฟิศซินโดรม;
6. https://en.wikipedia.org/wiki/International_Day_of_Yoga