

“สุขศึกษา online: New Normal” ครั้งที่ 2 เรื่อง New Normal มีคุณค่าอย่างไร

- พฤษภาคม 19, 2563

New Normal มีคุณค่าอย่างไร

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom



“ New Normal ของใจ
คือความปกติอันใหม่ ที่ทุกคนมีศักยภาพ
ที่ทำได้ คือ การยกระดับ
ของความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ตกร่อง
ของความคุ้นชินเดิมซ้ำ ”

รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล

จากกิจกรรม สุขศึกษา Online:New Normal ครั้งที่ 2
14 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่าน ZOOM

New Normal มีคุณค่าอย่างไร

คนพูดถึง New Normal กันเยอะ แต่โลกมีการเปลี่ยนแปลงมาหลายครั้งแล้วเราก็กลับไปใช้ชีวิตเดิมๆ แบบ Old Normal อยากชวนให้วิกฤติครั้งนี้เป็นตัวกระตุ้นให้เรากลับมาดูแลสุขภาพใจของเรา ทำอย่างไรให้การเปลี่ยนแปลงข้างนอกมีเท่าที่ในใจเราที่หล่อเลี้ยงให้เกิดความงอกงาม เช่นเราต้องมี Social distancing เราจะทำอย่างไรด้วยความใส่ใจและห่วงใยว่า เราทำเพื่อดูแล

ตนเองและคนอื่น ไม่ใช่ทำเพราะเป็นสิ่งที่ต้องทำ ซึ่งเราจะได้ทั้งสองต่อ ต่อแรกคือเราได้ดูแลความปลอดภัยของตัวเอง ต่อที่สองคือ เราได้ฝึกฝนจิตใจ ได้ภาวนา มีความรู้เนื้อรู้ตัว มีจิตใจที่อ่อนโยนในการนึกถึงประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

New Normal ไม่ใช่สิ่งที่ทำไปตามน้ำ ที่เพียงต้องทำตามกระแสสังคม แต่ภายใต้กรอบของสิ่งที่ทำมีก้าวอย่างของคุณค่า เกิดขึ้น มีความผ่อนคลาย ยืดหยุ่น มีความอ่อนโยน มีความเป็นมนุษย์ เอื้ออาทรกันและกัน เราจะทำอะไรไม่สำคัญเท่าเรา ทำสิ่งนั้นอย่างไร

การเปลี่ยนแปลงเพื่อความมั่นคงจากภายใน

พื้นฐานเดิมแท้ของจิตใจมีความผ่อนคลาย มั่นคง และบริสุทธิ์อยู่แล้วโดยธรรมชาติ แต่เมื่อถูกรบกวนก็เกิดความสั่นไหวซึ่ง อาจทำให้สูญเสียความมั่นคงไปเป็นคราวๆ เมื่อเราเรียนรู้ที่จะเท่าทันสิ่งที่มากระทบ จะช่วยให้เราไม่ถลำตมไปกับความสั่นไหวนั้น

ทักษะเบื้องต้นคือการสังเกตและเท่าทันสภาวะจิตใจของตัวเอง ให้เรารู้สิ่งที่กระทบใจเราซึ่งก็คือ ความคิด ความนึก ความรู้สึก ฝึกสังเกตที่จะรู้แบบนั้นในขณะที่มีความคิด ความนึก ความรู้สึก เมื่อรู้สิ่งที่มากระทบแปลว่าเราเป็นผู้รู้ ผู้สังเกต พอรู้ได้ แบบนั้นก็แล้วแต่ว่า เราจะมึสติรู้แล้ววางไว้ตรงนั้นหรือรู้แล้วไหลตาม

ถ้ารู้แล้วไหลตามแบบที่เรามักเป็นกันในปัจจุบัน คือเวลาความคิดมาเราก็ตกใจ กังวลไปกับมัน อย่างนี้เรียกว่าหลงไปตาม อารมณ์ ไปตามความคิด สเต็ปแรกคือการรู้ทัน แต่เมื่อรู้ไม่ทัน หลงไปตามความคิด หากเรารู้ทันได้ตอนไหนก็ตอนนั้น จะรู้ซำรู้เร็ว ไม่ใช่ปัญหา รู้แล้วคือดีแล้ว คล้ายกับเวลาที่เราหลับ หลับไปนานแค่ไหนไม่รู้ แต่ตอนนี้เมื่อตื่นก็คือตื่น ไม่ได้หลับแล้ว

ความผิดปกติของใจ คือการหลงไปกับความคิด ความรู้สึก หลงไปกับอดีต กับอนาคต นี่คือ Old Normal คือเราอยู่กับ ความคุ้นชินแบบนี้นานจนเป็นความปกติ เรานึกว่ามันเป็นปกติเพราะเราไม่เคยรู้นั่นคือความผิดปกติของใจต่างหาก

New Normal ของใจ

New Normal ของใจคือความปกติอันใหม่ที่ทุกคนมีศักยภาพที่ทำได้ คือการยกระดับของความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ตรึงของ ความคุ้นชินเดิมซ้ำๆ เราก็จะมีความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ การรอคอย ความกลัว ความกังวล ความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านต่างๆ ได้ โดยเห็นว่ามันเป็นเพียงสิ่งที่มากระทบใจเรา การดำรงความบริสุทธิ์ของจิตใจ คือการรู้ทันเหตุของสิ่งที่มาทำให้จิตใจไม่บริสุทธิ์

การรู้ทันที่ว่่านั้น ถ้ารู้ได้ทันและเป็นกลางก็จะจบเร็ว ประเด็นที่สำคัญคือ ทำอย่างไรถึงจะมีความชำนาญที่จะกลับมา รักษาจิตใจโดยไม่หลงวิ่งตามความคิด วิ่งตามอดีต อนาคต วิธีการคือการทำความรู้จักจิตใจที่หลงไปนั้นแหละ รู้จักมันในฐานะที่เป็น ผู้สังเกต โดยไม่หลงไปเป็น อาศัยการฝึกฝนเรื่อยๆ จนเกิดเป็น New Normal หรือความปกติอันใหม่ของใจ

มีเวลาเยอะแยะให้เราฝึก รู้จักสังเกตว่าตอนนี้จิตใจเรามีอาการอย่างไร เช่น ฟังอยู่ตอนนี้แล้วชำเลื่องมอง อาจเห็นว่าพอ ฟังตอนไหนที่โดนใจ ใจก็ชอบ หรือฟังตอนไหนที่ไม่รู้เรื่อง กังงๆ สงสัย พุดอะไรไม่เห็นเข้าใจเลย หรือบางทีก็วอกแวกไปกับคนที่เดิน ผ่านไปมา หรืออะไรก็ตาม เราเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจเหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ เรามาทำตัวเป็นนักศึกษา นักวิจัย นักสังเกต โดยการ เอาใจใส่มาที่กายที่ใจของเรา เพื่อให้เกิดการรู้เห็นตรงๆ สดๆ ไม่ใช่การคาดเดาเอา

เมื่อก่อนเราอาจเป็นผู้เล่นละครเสียเองด้วยการกระโจนไปกับความคิด ความรู้สึกต่างๆ แต่การฝึกแบบนี้ทำให้เรากลับมา เป็นผู้ดูละคร คือการดูอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจของเรา ช่วงดูละครแรกๆ อาจลุ่มในเห็นนางเอกตบนางร้าย แต่ทำไปบ่อยๆ ก็จะเป็นผู้ ดูที่ผ่อนคลายขึ้น ไม่ลุ่มเเยอะ สนุกกับการดูแต่ไม่ถลำกระโจนลงไป ดูด้วยใจที่เป็นกลางมากขึ้น

ช่วงการฝึกฝน

อาจารย์หมอ: จะมอบหมายให้ทำกิจกรรมอย่างหนึ่งโดยให้ทำ 2 รอบ รอบแรกให้ทำเลย รอบที่สองจะมีคำแนะนำ เพิ่มเติมเล็กน้อย แล้วลองเปรียบเทียบการทำกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง กิจกรรมที่ให้ทำคือการใช้นิ้วมีอนับ 1-10 โดยสลับด้านขวาและซ้าย (มีท่าทางประกอบ)

รอบแรกทดลองทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง มีความกังวล กลัวผิด ไร้อารมณ์ โหย้ เคยทำมาแล้ว เกิดสารพัดเสียงในหัวเลยใช่ไหม๊ เดี่ยวรอบ 2 เราจะทำสักสามรอบ ระหว่างที่ทำให้สังเกตจิตใจตนเองไปด้วย ว่าระหว่างที่ทำงานใจเราเป็นอย่างไรบ้าง

การทำที่เพิ่งเสร็จผล

ผู้เข้าร่วม 1: รอบแรกเครียด กังวล กัดฟัน จะทำถูกมั๊ย ช่วงท้ายแอบชำ ทำผิดทำถูก รอบสองทำได้ถูก เริ่มทำได้เร็วขึ้น สนุกขึ้น รอบสามทำได้ถูกหมดเลย ทำได้เร็วขึ้น รู้สึกดีใจ

อาจารย์หมอ: เรากำลังเน้นอาการของจิตใจ อาการกังวล กลัว อึดอัด ลังเล ชะงัก อาการเหล่านี้ทำให้ใจเราเสียความ มั่นคง กรณีของท่านแรกความคุ้นชินคือ เวลาจะทำอะไรต้องทำให้ได้ พอเจอของใหม่ที่ไม่น่าคุ้น ไม่เคยทำ บางคนอาจรู้สึกทำทนาย น่า

ทำ บางคนอาจรู้สึกกังวล ในขณะที่บางคนอาจทดลองตาม ขอสังเกตคนอื่นดูก่อน คนที่กลัวผิดเยอะก็จะค่อยๆ ออกนิ้วซ้ำๆ ค่อยๆ เล็งให้แน่ใจ ถ้าทำไม่ถูกก็จะไม่ค่อยออก เหล่านี้เป็นภาระของใจที่ชวนให้เราแค่มาทำความรู้จัก เราไม่ได้มาทำเพื่อแข่งขันกันว่าใคร เร็วกว่าใคร

ผู้เข้าร่วม 2: เล่นกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกว่าจะต้องใช้สมาธิแยกแยะทั้งซ้ายและขวา เลยเริ่มจากทำซ้ำๆ พอเริ่มคล่องก็ทำได้ไวขึ้น

อาจารย์หมอ: การใช้สมาธิแยกแยะซ้าย-ขวาเป็นภาระมัย หนักมัย จะเห็นว่าสิ่งนี้เป็นภาระ มีความยุ่งๆ มีส่วนเกิน ทำ แล้วต้องใช้สมาธิแสดงว่าต้องอาศัยพลังงานมากขึ้น ถ้าเราสังเกตได้ว่าความโปร่งสบาย ความชิลๆ มันหายไปช่วงขณะ นี่คือการ สังเกตถูกต้อง เราสังเกตเพื่อจะรู้จักความเป็นจริง เวลาเราติดกับการที่ต้องทำได้ ต้องทำดี เราจะไม่ค่อยได้สังเกตอาการหรือมิติด้าน ใน แต่ใจเราไปอยู่ที่ผลของการกระทำ เราจะมองตัวเองไม่ออก ไม่เห็นจะรู้สึกอะไรเลย ไม่เห็นจะเป็นภาระอะไรเลย การบอกแต่ผล ของสิ่งที่ทำแต่ไม่เห็นอาการในขณะที่ทำแสดงว่าเราอาจไม่ทันสังเกตอาการเหล่านั้น

เวลาที่ทำซ้ำๆ แสดงว่าเกิดความระวัง ที่ระวังก็เพราะกลัวผิด บางคนก็ทำแล้วไม่สนุกเพราะเครียด ปกติถ้าจัดกิจกรรม แบบเจอหน้ากัน จะให้ทำถึงสิบรอบ และจะมีบางคนที่ทำไป 5-6 รอบแล้วไม่ได้ก็ไม่อยากทำแล้ว เพราะเวลาที่เราเพิ่งเล็งเอาผล พอ ทำแล้วจะเป็นภาระทางใจเยอะ ก็จะทำให้ไม่นาน

ไม่ตื่นรน ลดเงื่อนไขของชีวิตลง

ผู้เข้าร่วม 3: ตอนแรกที่ทำนี่ก็อยู่ว่าจะเกร็งนี่ยังไง พอหลังๆ ก็คล่องขึ้น

ผู้เข้าร่วม 4: ทำครั้งแรกเกร็ง กลัวผิด พอสักพักเลยหลังตาลง ผ่อนคลาย แล้วก็ทำได้ดีขึ้น ทำอย่างสบายๆ

อาจารย์หมอ: เราได้บทเรียน 2 อย่าง อย่างแรก เราเห็นอาการ คือภาระหรือความหนัก แล้วถ้าเราไม่หลงไปกับมัน ทำไป เรื่อยๆ เดี๋ยวความหนักมันก็หายไปเอง เหมือนในสถานการณ์โควิดที่ช่วงมีเคอร์ฟิวแรกๆ เราก็อึดอัด คับข้อง แต่พอเวลาผ่านไป เรื่อยๆ ก็มีความเคยชิน ปรับตัวได้ มีความชำนาญในการใช้ชีวิตแบบนี้มากขึ้น

เวลาเราเผชิญกับสิ่งที่ไม่อยากทำ พอทำรอบแรกไม่สนุกแล้วเราก็เลิกทำ เราก็ไม่ได้เรียนรู้ เวลาเราไม่พอใจ ไม่ชอบ ก็มัก หนีไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ทักษะ New Normal ที่สำคัญคือการอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่เป็นอย่างที่เราปรารถนา ได้โดยไม่ตื่น รน สามารถเห็นสิ่งเหล่านั้นว่ามันเป็นสภาวะตามธรรมชาติ ว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะให้อะไรเป็นไปตั้งใจทุกอย่างในชีวิต บางครั้งก็ชิลๆ บางครั้งก็เป็นปัญหา มีภาระ ชีวิตมันคืออย่างนี้แหละ ยามที่มีภาระก็คือชีวิต ยามที่ไม่มีภาระ สุขสบายดีก็คือชีวิต

ให้เราลองเห็นอะไรเป็นเช่นนั้นตามที่มันเป็นเองไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข ลดเงื่อนไขของชีวิตลง กำแพงของเงื่อนไขในชีวิตถูกทำลายลง ไม่ได้ก็ได้ ไม่สมหวังก็ได้ เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนและทำใหม่โดยไม่สร้างภาระให้ตัวเอง ไม่ต่อว่าว่ารู้อย่างนี้.....ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น..... เราน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้

ช่องว่างระหว่างความคิดกับตัวเรา

เวลาที่เรามีสติ รู้ทันถึงภาระในจิตใจ จะมีช่องว่างระหว่างความคิดกับตัวเราให้เราได้เติมความคิดที่ดีๆ เราอาจตระหนักว่า เราเคยผ่านงานยากๆ มาตั้งหลายครั้งแล้ว เราสามารถให้กำลังใจตัวเองได้ ไม่หลงไปกับความกลัว ความกังวลจนเกินไป ไม่ละทิ้งงานไปหาอะไรกินก่อนจนทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของเราลดลง ที่เป็นอย่างนั้นเพราะเราอยู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบไม่ได้ ทักษะที่สำคัญคือ เราสามารถพาใจเรากลับมาสู่ภาวะปกติโดยไม่ต้องดิ้นรนทำอะไร

คนที่กลัว กังวล อึดอัด คับข้อง ไม่ใช่คนผิดปกติ มันเป็นสภาวะที่ใจเราหวั่นไหวจากสิ่งที่มีผลกระทบ เราห้ามไม่ได้ ไม่ใช่เราไม่ตี ไม่เก่ง เพียงแต่เราไม่ได้ฝึกฝนใส่ใจที่จะฝึกฝน เหมือนกล้ามเนื้อเราไม่แข็งแรง ยกของ 1 หรือ 2 กิโลกรัมก็เมื่อยแล้ว ในขณะที่คนอื่นอาจยกได้ถึง 5 กิโลกรัม การฝึกฝนจิตใจจะช่วยเพิ่มทักษะในการดูแลจัดการจิตใจตนเอง ทำให้มีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งมากขึ้น

การดูแลจิตใจไม่ใช่พวกโลกสวย

เรามักมีคำพูดบอก เตือนคนอื่น ว่าปล่อยวางเถอะ อยู่กับปัจจุบันเถอะ อย่าคิดมาก และมักพูดในขณะที่อีกฝ่ายไม่อยู่ในสถานะที่พร้อมต่อการฟัง เพราะเขากำลังเสียหลักและทำไม่ได้ แต่อยากชวนให้เรากลับมาเตรียมความพร้อมของเราเองแทนที่จะคอยแต่บอกคนอื่น

การดูแลจิตใจไม่ใช่ที่เราจะปฏิเสธความทุกข์ยาก ไม่ใช่ว่าโลกสวย แต่เราอยู่กับความเป็นจริง เรายังอยู่กับปัญหาที่ต้องแก้ไข โดยจะทำได้ด้วยใจร่มเย็น สงบ สุขุม รอบคอบ การที่ใจจะเป็นอย่างนั้นมาจากการที่เราได้วางภาระทางใจลงก่อน ไม่ว่าจะป็นอดีตที่ผ่านมาแล้ว อนาคตที่กำลังจะมาและยังไม่รู้ว่าคืออะไร และเรากลับมาใช้สติสัมปชัญญะ ใช้ความรู้ที่มีในการแก้ปัญหา ดังนั้นขั้นตอนแรกที่สำคัญคือการยอมรับ เมื่อยอมรับความสบายก็เกิดขึ้น และเราจะใช้ความสบายนั้นไปดำเนินชีวิต

ใจที่ทะยาน อยากทำให้ได้ ให้เสร็จ

ผู้เข้าร่วม 5: รู้สึกทำท่ายเวลาได้รับมอบหมายงาน ลงมือทำทันที พอทำแล้วอึดอัด ไม่คล่อง ต่อมาเริ่มจับจังหวะการเคลื่อนไหวได้ ใจก็เริ่มผ่อนคลาย เพลินกับการสังเกตท่าทางร่างกายและใจตัวเองด้วย

อาจารย์หมอ: เห็นแบบแผนของอาการทางใจ เป็นสไตล์ของเราว่าพอเจออะไรใหม่ๆ เราก็รู้สึกอยากลองและจะมุ่งเป้าทำให้ได้ ใจเราไปเร็ว แต่มือ (ร่างกาย) เราไม่คุ้น มือมันทำไม่ทันใจเลยเกิดความหงุดหงิด คับข้อง แต่เมื่อเราตั้งหลักได้ทัน ซ้ำลงสักนิด ผ่อนคลายลงหน่อย รู้ทันว่าเราไม่ได้แข่งกับใครนี่ ก็ค่อยๆ เรียนรู้ไปได้ หรืออยากทำให้ได้ดี เราก็มีทางเลือกที่ค่อยกลับไปฝึกได้ด้วยตัวเองอีก จะเห็นว่าพอช้าลง จะมีทางเลือกอีกเยอะที่จะทำให้ใจเรากลับมาผ่อนคลาย

เวลาที่มือเรายังทำไม่คล่อง แล้วเราก็ไม่ต้องรู้สึกแยไ้ได้มัย เมื่อไม่คล่องเพราะไม่เคยทำก็ไม่ใช่ไรไ้ได้มัย การรู้ว่าเรามีแบบแผนในการที่ต้องทำอะไรให้ได้ ให้เสร็จ นี่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความคับข้อง หงุดหงิด นี้มาจากความใจเร็วและความจะเอาให้ได้ของเราเนี่องที่ทำให้เราเป็นคนหงุดหงิด ไม่พอใจ เจ้าโทสะ พอเห็นอย่างนี้ ครั้งต่อไปที่ใจเราจะทะยานพุ่งไปข้างหน้า เราจะเห็นอาการอยากเสร็จเร็วๆ เราก็สามารถช้าลงสักนิด หายใจลึกๆ ใจเย็นลงหน่อย ซ้ำลงนิดก็ได้ คนอื่นจะได้ตามทัน

อะไรในใจก็มีไว้เพื่อสังเกต

ผู้เข้าร่วม 6: ช่วงต้นทำไม่คล่อง กลัว พอเริ่มทำได้ก็รู้สึกดีใจ แล้วพอดีใจก็กลับไปทำผิดอีก

อาจารย์หมอ: ความดีใจ เพลินๆ ก็อาจทำให้เราหลุด เพราะลืมนายละเอียด นี่เป็นเรื่องปกติ เราฝึกเพื่อเห็นอาการ เราเน้นกระบวนการเรียนรู้ไม่ได้เน้นที่ผลลัพธ์ ภารกิจนี้มีส่วนเกินที่เป็นความกลัว ความกังวลซึ่งห้ามไม่ได้ ความกลัว ความกังวลเหล่านี้จะมาเป็นภาวะกับสภาวะทางใจของเราบ่อยลงเรื่อยๆ ด้วยการฝึกฝนให้สิ่งที่มากระทบใจเหล่านี้ส่งผลต่อมือที่เรากำลังทำงานน้อยลง เมื่อฝึกไปจนชำนาญเราก็สามารถทำไปโดยไม่ต้องคิด

พอเราทำงานชำนาญแล้วมีคนมาชวนเราทำ เราจะเห็นว่าตัวเราพองโตขึ้นมา อัดตาดำตัวตนก็ขึ้นมา ซึ่งก็ไม่ได้ผิดอะไร เราก็อาศัยการมีตัวตนอย่างนั้นเพื่อเอาไว้สังเกต ให้เห็นตัวตน เห็นอึดอัด เห็นการเปรียบเทียบ เห็นเพื่อรู้ แต่ไม่ใช่เห็นเพื่อตัดสินว่าทำไปเราเป็นคนอย่างนี้ ฝึกเห็นมันเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตใจ

อยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบด้วยความไม่ขุ่นมัว

ผู้เข้าร่วม 7: รู้สึกกลัวทำผิด คิดว่าทำไม่ได้ เลยไม่ทำในรอบแรก พอรอบที่สองก็ทำแบบบังคับให้ตัวเองตั้งใจเพราะอยากเข้าร่วมกิจกรรม ทำดีขึ้นแต่ก็ทำช้า พอรอบที่สามทำได้เร็วแต่ทำผิด รู้สึกอึดอัดเลยหนีไปทำอย่างอื่นเลย

อาจารย์หมอ: อันนี้ดีมากที่สะท้อนตามความเป็นจริง ทำให้เห็นว่าพอเราคาดหวังผล เรามีเจตนา เราตกหลุมการต้องทำในสิ่งที่เราไม่อยากทำ เมื่อเกาะอยู่กับความไม่อยากอยู่นาน ความรู้สึกนี้จะดึงให้มือเราตกรวดไปด้วยจนไม่อยากทำอีก นี่มาจากการที่เราต้องเจอสิ่งที่เราไม่คุ้น ไม่ชอบ

นี่เป็นทักษะสำคัญในการที่เราจะอยู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบได้โดยไม่ต้องขุ่นมัว ให้ความไม่ชอบเหมือนฝุ่นละอองที่เราใส่หน้ากากป้องกันตัวเองเอาไว้ ไม่สูดมันเข้าไป หรือเรามีบ้านที่ปกป้องเราจากฝุ่นละอองนั้น ไม่ให้ความขุ่นมัวมาทรมานจิตใจของเรา เรายังทำงานของเราไป ความไม่ชอบนั้นก็ยังไม่มาแย่งๆ ให้มือเราหยุดทำ แต่เรายังมั่นคงและฝึกฝนทำต่อไป นั่นจะทำให้ภาวะจิตใจที่มั่นคงเกิดขึ้นตามมา

เหมือนเราฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรงเวลาที่ไปพิตเนส เราวิ่งไปแล้วเหนื่อย แต่เมื่อวิ่งต่อไปเรื่อยๆ กล้ามเนื้อเราก็แข็งแรงขึ้น หรือเวลาเราจะนั่งสมาธิ นั่งไปแล้วเบื่อก็ก็นั่ง อย่างนี้แปลว่าเราฝึกทำตามความอยากของเรา เพราะเมื่อมีความไม่อยากทำ มีความเบื่อมากกระทบ ใจเราก็ไหลไปตามความไม่อยากทำหรือความเบื่อนั้น แล้วบางทีก็มีเหตุผลมาสนับสนุนว่า จะทำไปทำไม เสียเวลาเปล่า ไปดูทีวีดีกว่า ไปนอนดีกว่า แลบบางทีก็เป็นเหตุผลที่ดีกว่านี้ด้วยซ้ำ

ถ้าเราตั้งเป้าหมายในการฝึกว่าเราจะฝึกเดินอย่างรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะเป้า 5 หรือ 10 นาที ซึ่งมันก็รู้บ้างไม่รู้บ้าง แต่เราก็ทำ แม้จะไม่อยากทำ ไม่อยากรู้แล้วอยากปล่อยใจให้ลอย ก็เข้าใจเลยว่าอะไรทำให้ไม่อยาก การรู้เนื้อรู้ตัวทำให้มีภาระมากขึ้นขนาดที่ทำให้เราไม่เบิกบานหรือเปล่า เรากำลังทำอะไรกินไปหรือเปล่า เราเครียด เราไม่เบิกบานเพราะใจที่อยากจะทำเอาให้ได้หรือเปล่า

เห็นว่ามิ แต่ไม่ถึงสามัน

ผู้เข้าร่วม 8: รอบแรกงๆ และเข้ากับความพยายามของตัวเอง ก็ทำไปเรื่อยๆ เห็นใจตัวเองที่สบายขึ้น

ผู้เข้าร่วม 9: เห็นความตั้งใจ เห็นว่าตัวเองสนใจ ยอมรับ และเข้าใจ

อาจารย์หมอ: เราก็เรียนรู้ไปเรื่อยๆ แล้วจะทำให้เราเห็นสภาวะแบบนี้ เป็นการเห็นโดยท่าทีใหม่ นี่คือ New Normal ที่ทุกคนควรพัฒนาไป ท่าทีใหม่คือ การเห็นปรากฏการณ์ในใจเป็นเหมือนสภาวะดินฟ้าอากาศ เป็นฟ้าแลบ ฟ้าร้อง เป็นอาการที่ปรากฏ ไม่ได้เห็นโดยความเป็นฉัน ว่าฉันไม่ได้ ฉันหงุดหงิด ฉันกลัว ค่อยๆ เรียนรู้และวางใจ ว่านี่คือความกลัวที่ปรากฏ คือความไม่ชอบ ไม่อยากทำที่ปรากฏ (ไม่ใช่ฉัน)

เมื่อเราเห็นโดยปรากฏการณ์ไปเรื่อยๆ ความยึดถือ ความเหนียวของการยึดว่านั่นเป็นเราก็ค่อยๆ ลดน้อยลง เราเริ่มละจากความกลัว ความกังวล ความว้าวุ่น ต่างๆ ได้ ภาษาบางท่านใช้คำว่าถอยออกมาดู ที่จริงเราก็ไม่ได้ถอยอะไร เราเพียงเห็นและวางใจเป็นกลาง ใส่ท่าทีของการเห็นว่าเราเห็นท่าทีที่ปรากฏให้ดู ต่อไปจะไม่ต้องมีคำถามว่า ทำไมต้องกลัว เพราะเราจะมองว่าอะไรต่างๆ นั้นปรากฏได้เป็นธรรมดา แต่เราไม่วุ่น เราเริ่มไม่ถือสาท่าทีเหล่านั้น ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราปฏิเสธมัน เรารู้ว่ามันทำที่เหล่านั้นอยู่ เพียงไม่ถือสามัน

แก่นิสัยไม่ดีด้วยการยอมรับ

ผู้เข้าร่วมซักถาม: ขอคำแนะนำ อยากแก่นิสัยไม่ดีของตัวเอง เช่นทำงานไม่ค่อยตรงเวลา ก็รู้ว่าไม่ดี แต่มันเกิดขึ้น แล้วก็รู้สึกไม่ดีกับตัวเองที่แก่นิสัยแบบนี้ไม่ได้

อาจารย์หมอ: อันดับแรก ขอให้ยอมรับการมีอยู่ของทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นก่อน ไม่ว่าจะด้วยความซึ้งเกียจ ความลังเล ความเกลียด ความโกรธ ความคับข้องใจ ฯลฯ เพื่อให้เราทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นด้วยใจเป็นกลาง แรกๆ อาจยังทำไม่ค่อยได้ อาจมีคำตำหนิต่อว่าตัวเอง ทำไมเราเป็นอย่างนี้ ทำไมเราแยกอย่างนั้น ฯลฯ เรากำลังฝึกฝนเพื่อลดภาระทางใจเหล่านี้ให้น้อยลง เหมือนที่เคยอธิบายว่าปรากฏการณ์เหล่านั้น (เช่น ความซึ้งเกียจ เป็นต้น) เป็นเหมือนลูกศรดอกแรกที่ยิงมาถูกเรา การมีคำตำหนิตัวเองซ้ำเติมอีกเป็นการยิงลูกศรดอกเข้ามาที่ตัวเราเอง

เบื้องต้นเมื่อเราเห็นการผัดวันประกันพรุ่ง อาจลองสังเกตสักนิดว่ามาจากอะไร บางทีมาจากความกลัวว่างานจะออกมาไม่ดี ขณะทำบางทีจะมีเสียงในหัวว่างานจะออกมาดีมัย คนอื่นจะว่ายังไง เสียงเหล่านี้ทำให้ใจหวั่นไหว หมดสมาธิที่จะจดจ่อทำงาน แต่เมื่อเราทันเสียงเหล่านี้ เราวางใจว่ามันอยากจะทำก็ทำไป แต่เราจะทำงานตรงนี้จนถึงเวลานั้นเวลานี้ นี่คือการรู้ด้วยความเป็นกลาง ค่อยๆ ชยับจาก 5 นาทีเป็น 10 นาทีเป็น 20 นาที นี่เป็นการฝึก เราจะจับมันขึ้นมาทำแม้ว่าจะไม่อยากทำ

ฝึกใหม่ๆ ก็อาจแพ้ใจตัวเองบ้าง ก็ไม่ต้องต่อว่าอะไร เข้าใจว่ายังทำไม่ได้ ยังสู้ความเหนียวถ้าไม่ได้เป็นธรรมดา ยอมรับ ไม่ตัดสิน ล้มแล้วเริ่มต้นใหม่ เมื่อทำงานเสร็จตอนเส้นตายทุกที ก็ลองวางแผนที่จะให้งานเสร็จล่วงหน้าดูบ้าง ทำได้ไม่ได้ก็ใจดีกับตัวเองบ้าง อ่อนโยนกับตัวเอง อย่าตำหนิตัวตัวเองนัก พลังก็จะเหลือไปจัดการกับสิ่งที่ต้องทำ จะทำได้แค่ไหนไม่รู้ แต่ก็ฝึกไปเรื่อยๆ ไม่ท้อใจ เหมือนในกิจกรรมที่ทำในแบบฝึกหัด ทำไปเรื่อยๆ ฝึกแล้วทำใหม่ เตียวก็ชำนาญ

จะฝึกจิตใจเต็ๆ อย่างไร

ผู้เข้าร่วมซักถาม: อยากฝึกฝนให้เด็กๆ ได้เรียนรู้แบบนี้ เวลาที่เด็กกลัว กังวล ให้เขาไปต่อกับปรากฏการณ์แบบนี้ได้ ควรทำอย่างไร

อาจารย์หมอ: ในชีวิตประจำวัน เวลาเด็กกลัว กังวล เราจะไม่ตัดสินด้วยคำพูดว่า ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกังวล ทำไปต้องกลัว มดกัดนิดเดียวไม่เจ็บหรอก ฯลฯ คำพูดเหล่านี้เป็นคำพูดที่ไม่ช่วยให้เด็กได้กลับมารับรู้และยอมรับความรู้สึกของตัวเองเพราะถูกบอกว่ารู้สึกแบบนี้ไม่ได้ ผู้ใหญ่เราควรมีมุมมองที่เข้าใจก่อนว่าความรู้สึกเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเอง เราไม่ไปปิดกั้นเด็กๆ ว่า “อย่าไปกลัวเลย” “อย่าอิจฉาน้องนะ” “ไม่ต้องน้อยใจนะ” นี่เป็นคำพูดที่ตัดสินความรู้สึกของเด็ก

สิ่งที่เราจะทำอาจไม่ใช่การสอนเด็กโดยตรง แต่เป็นการเข้าใจชีวิตแบบนี้ว่า เด็กมีอารมณ์ความรู้สึกได้ ในฐานะผู้ใหญ่เราจะช่วยให้เด็กเรียนรู้และยอมรับความรู้สึกของตัวเองด้วยภาษาของอารมณ์และความรู้สึกที่ให้ความเข้าใจมากกว่าภาษาของเหตุผล เช่นเราอาจพูดกับเด็กได้ว่า “หนูกำลังเจ็บอยู่นะ” “หนูกำลังกลัวห่อ เป็นยังไง” “หนูไม่เคยเจอเนอะ เลยกังวลเนอะ”

สรุป

อยากชักชวนให้มองว่า New Normal คือสภาวะปกติที่ยิ่งกว่า เดิมเราอาจใช้ชีวิตปกติอยู่แล้ว แต่ New Normal คือความปกติของจิตใจ เป็นเรื่องความมั่นคงข้างใน สถานการณ์โควิดมีคนพูดถึงถึงการเปลี่ยนแปลงภายนอกเยอะมากแล้ว ไม่ว่าจะ เป็น social distancing การจัดระเบียบ การใช้ดิจิทัล ฯลฯ อยากให้ใช้โอกาสนี้มาเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตวิถีใหม่ที่มีการสังเกตและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง ทำได้เรื่อยๆ ไม่จำกัดสถานที่และเวลา โดยการหันกลับมาสังเกตใส่ใจที่กายที่ใจของเราเอง จนเราจับปรากฏการณ์ได้ และเมื่อเห็นแบบแผนเดิมๆ นั้นจะเป็นตัวกระตุ้น ปลุกให้เราตื่นขึ้น เป็นการทำโดยไม่มีภาระ การแผ้วถางของเราจะเป็นการเปิดทางให้จิตใจที่ผ่องใส บริสุทธิ์ ที่เรามีอยู่แล้วให้ออกมาทำงาน