

ลงตัวกับความเครียด

- มิถุนายน 18, 2563

“สุขสันต์จรรยาออนไลน์ : อยู่อย่างไรให้ชีวิตลงตัว” ครั้งที่ 2

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 11 มิถุนายน 2563

เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

ลงตัวกับความเครียด



“ เราไม่อยู่กับความเครียด ด้วยความเครียด
ต่อไปเราอาจบอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไร เครียดก็ได้”
และเราจะค่อยๆ ดูแล ค่อยๆ พีกفنไป
ให้เราพาความสบายมาดูแลความเครียด
ไม่ใช่ความเครียดมาดูแลความเครียด ”



รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
และ ผู้เขียนหนังสือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

สุขสันต์จรรยาออนไลน์ “อยู่อย่างไรให้ชีวิตลงตัว”



EP 2 : 11 มิ.ย.63
ลงตัวกับความเครียด

ธรรมชาติของความเครียด

ความเครียดเป็นสัญญาณให้เราระวังและเพื่อเตรียมการบางอย่าง นี่เป็นหน้าที่ของความเครียดโดยธรรมชาติ แต่มนุษย์เรามีความลับซับซ้อนและมีการปรุงแต่ง ให้เหตุให้ผล ทำให้สภาวะอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติที่มีเพื่อการระวังภัยเลยมีส่วนเกินจากการปรุงแต่งนั้น ทำให้เกิดเป็นความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีหลายอย่าง แต่หลักๆ คือความไม่มั่นใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นข้างหน้า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองความรู้สึกไม่มั่นใจ ความไม่เชื่อมั่น ความลังเล และความวิตกกังวลนั้น หน้าที่ของเราคือ เราเท่าทันอาการของความเครียด ทำความรู้สึกอาการเหล่านี้ให้ดีพอ แต่ส่วนใหญ่เราไม่ทำอย่างนั้น เรามักจมไปกับความเครียด หรือมักพยายามกำจัดความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการหาอะไรกิน หาเพลงฟัง บางคนถึงขั้นใช้สุรา เสพยา ซึ่งส่งผลเสียในระยะยาว

ผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง

ธรรมชาติออกแบบชีวิตมนุษย์ให้เราสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง เริ่มจากการดูแลร่างกายก่อน ให้เราหยุดกลับมาใช้ลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ อย่างสบายๆ และผ่อนคลายใจออกให้ยาวๆ การทำแบบนี้จะมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติด้วยการกระตุ้นระบบพาราซิมพาเธติก (parasympathetic system) ซึ่งทำให้หัวใจเต้นช้าลง เบาลง กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และจะช่วยให้ระบบความคิด ความรู้สึกถึงความปลอดภัยเกิดขึ้น เมื่อร่างกายผ่อนคลายก็จะส่งสัญญาณไปที่สมองให้คิดหรือกังวลน้อยลง ไม่มีโนเอาเรื่องร้ายๆ เข้ามาคิด

ร่างกายกับความคิดมีส่วนสัมพันธ์กัน เมื่อมีความเครียดจึงชวนให้หันมาดูแลร่างกายก่อน เพราะความเครียดปรากฏอาการทางกายด้วย

การจะดูแลอาการทางกายได้ มาจากการที่เราเท่าทันอาการเหล่านั้นที่ปรากฏขึ้นได้ก่อน คนที่ไม่เท่าทันอาการทางกายไม่รู้ว่าเราน่ากลัวหรือมีความตึงเครียด แต่จะรู้ก็ต่อเมื่ออาการเหล่านั้นสะสมมากขึ้นจนมีอาการปวดหัว ไมเกรนขึ้น ฯลฯ การได้ฝึกฝนให้ตัวเองเท่าทันอาการทางกายเล็กๆ น้อยๆ ก่อน เพื่อให้ร่างกายได้หยุดพัก ผ่อนคลายตัวเอง ทำเรื่อยๆ บ่อยๆ เพื่อให้อาการเหล่านั้นไม่สะสมมาก

เบื้องต้นนี้คือ การฝึกฝนให้เรามีความไว ความชำนาญ ในการรับรู้ความรู้สึกของตัวเอง ด้วยการรู้เท่าทันอาการที่ปรากฏทางกาย ซึ่งเป็นเรื่องที่ค่อยๆ ฝึกฝนไป และอยู่ที่ว่าเราจะหมั่นฝึกอย่างนี้ได้บ่อยมากน้อยแค่ไหน

วิถีจิต วิถีชีวิต

ขั้นตอนต่อไป คือการกลับมาทำความเข้าใจมุมมอง ทักษะที่เรามีต่อโลก ว่าเรามักให้เหตุให้ผล หรือเรามักมีความห่วงใยอยู่กับเรื่องอะไรเป็นพิเศษ เป็นสิ่งที่เราต้องกลับมาสังเกตตัวเอง เช่น เรามักคิดมาก เรามักมองอะไรในแง่ร้าย เมื่อสังเกตบ่อยๆ เราก็จะเท่าทันวิถีของความคิด หรือวิถีที่จิตปรุงแต่ง

เมื่อสังเกตได้บ่อยๆ เราจะเริ่มเห็นว่าวิถีของความคิดเรานี้แหละที่พาให้เกิดการปรุงแต่งอย่างไรบ้าง และส่งผลอย่างไรบ้าง เราจะเริ่มเห็นร่องของความคุ้นชินว่าความเครียดมักมาจากเรื่องอะไร

รู้แล้วไม่พอ ถ้าไม่ฝึกฝน

ที่พูดมาก็เป็นความรู้ที่รู้กันอยู่แล้ว แต่เราไม่ค่อยนำมาฝึกฝนให้ชำนาญ เช่น เวลาเข้าเวิร์คชอปที่มีการทำ body scan แล้วเรารู้สึกดี สบาย ได้หลับพักผ่อน แต่เราไม่เคยลองกลับมาทำ body scan ด้วยตัวเองในชีวิตระหว่างวันเลย ซึ่งหากเราหมั่นเอาสมาธิทำกับตัวเอง เราจะสามารถผ่อนคลายร่างกายเองได้ภายในเวลาไม่นาน

การไปเข้าเรียนรู้จากที่ต่างๆ เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เห็นว่าการทำสิ่งนั้นเกิดผลดีอย่างไร สิ่งที่เราควรทำต่อคือ การนำสิ่งเหล่านั้นกลับมาใช้ต่อกับตัวเอง นี่เป็นการที่เราสร้างความแปลกแยกกระห่างชีวิตกับกระบวนการพัฒนาตัวเอง การได้เรียน ได้รู้ ได้เข้าใจ นั้นยังไม่เพียงพอหากเราไม่นำสิ่งที่เรารู้มาอยู่ในวิถีชีวิตด้วย

คำถามคือ เราจะเอากระบวนการผ่อนคลายความเครียดด้วยลมหายใจ เอาการผ่อนคลายร่างกายด้วย body scan มาอยู่ในชีวิตของเราอย่างไรได้บ้าง โดยไม่มีข้ออ้างว่าไม่มีเวลา

ทำอย่างไรจึงจะไม่เครียดง่าย

สิ่งสำคัญสิ่งแรกคือการยอมรับ ให้เราเข้าใจก่อนโดยไม่ไปตัดสินตัวเองว่าเราเป็นคนเครียดง่าย เราเป็นคนขี้กังวล เรานี้แค่นั้นในความเป็นจริงเราก็เป็นคนบริสุทธิ์สมบูรณ์นั่นแหละ แต่ความเครียดเป็นอาการที่เหมือนอาการเจ็บป่วย ชาติุไฟเดินไม่ปกติ ไม่ใช่มาจากการที่เรานิสัยไม่ดี นี่จะช่วยให้เรามองความเครียด ความกังวล ด้วยการยอมรับและความเข้าใจโดยไม่ต้องรังเกียจ

เรามาเริ่มต้นดูแลความเครียดด้วยความเข้าใจว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นธรรมชาติของมันที่มีเพื่อการระแวดระวังภัย เพียงแต่เราตอบสนองต่อสภาวะนั้นอย่างเกินเลยไปหน่อย ทำให้มีภาระส่วนเกินที่มาจากภาระไหลจมไปกับมัน และเราจะมาเรียนรู้เพื่อลดภาระส่วนเกินนั้น

เมื่อเครียดง่าย ก็มาลองศึกษาดูว่าเรามักเครียดเรื่องอะไร ส่วนมากมักมากับเรื่องที่เรากังวล ขวนให้เราศึกษาความเครียดที่มีว่ามักมาจากอะไร คล้ายๆ กับการสังเกตว่าเรามักมีอาการภูมิแพ้กับอะไร หรือเรามักเป็นไมเกรนเวลาไหน เราจะมานั่งสังเกตดูว่าเรามักมีอาการมึนกับของแสดงเรื่องไหน

เราจะฝึกให้ตัวเรามั่นคงกับสภาวะและเรื่องราวต่างๆ เหล่านี้ได้ ก็ด้วยการเท่าทันก่อนว่าเรามักมีอาการกับเรื่องไหน

พาความสบายมาดูแลความเครียด

ขั้นตอนที่สำคัญคือ ยิ้มๆ กับตัวเองก่อน ยอมรับว่ามันก็เป็นแบบนี้แหละ ไม่ใช่เราไม่ดี และไม่เชื่อว่าการที่ว่า “ทำไมเป็นอย่างนี้” “ทำไมเครียดอีกแล้ว” สังเกตตัวเองด้วยความผ่อนคลาย

เราไม่อยู่กับความเครียดด้วยความเครียด ต่อไปเราอาจบอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไร เครียดก็ได้” และเราจะค่อยๆ ดูแลค่อยๆ ฝึกฝนไป เมื่อเครียดเราอาจสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจแล้วบอกตัวเองว่า “เดี๋ยวก็หาย” ความเครียดอาจไม่ได้หายไปทันที แต่เราก็จะค่อยๆ ทำไปจนเป็นความชำนาญ

ไม่ได้ชวนทำอะไรให้ยุ่งยาก แต่อยากชวนให้ทำซ้ำๆ ทำบ่อยๆ ใส่ใจทำอยู่เรื่อยๆ ให้เราพาความสบายมาดูแลความเครียด ไม่ใช่ความเครียดมาดูแลความเครียด

รถยนต์ที่วิ่งจนสึกหรอ

คนที่มีปัญหามากมักเป็นคนที่จมอยู่กับความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น เครื่องเครียดกับการงานจนไม่เคยรู้ตัว เปรียบเหมือนรถยนต์ที่วิ่งมาจนสึกหรอโดยที่เราไม่เคยดูแล ไม่เคยพาเข้าเช็คในศูนย์ ไม่เคยเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง พอมีอาการที่ก็กลายเป็นว่าเครื่องเกือบพังแล้ว

ชีวิตบางคนที่คุณชินกับความเร่งรีบ ชีวิตต้องสมบูรณ์แบบ และทำงานเป็นนิสัยโดยเราไม่รู้ตัว คนอื่นอาจมองเห็นได้ชัดเจน แต่เจ้าตัวสังเกตเห็นได้ยากเพราะความคุ้นชินที่มีมานาน นี่ทำให้เรารู้ตัวลำบาก จนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ถึงได้โอกาสกลับมาดูแลอาการเหล่านั้น

เบื้องต้น ยังไม่ต้องวิเคราะห์สาเหตุ ชวนให้เราดูแลอาการที่มีอยู่ก่อน เมื่ออาการสบายๆ ขึ้นแล้วค่อยมาวิเคราะห์ ใคร่ครวญถึงที่มาที่ไป เราจะไม่เอาร่างกายที่เครื่องเครียดมาสืบสาวหาสาเหตุของความเคร่งเครียด เพราะถึงหาได้ก็ยิ่งเครียด หาไม่ได้ก็เครียดเช่นกัน แต่เราจะหาสาเหตุเมื่อตอนที่ใจสงบแล้ว

ชวนให้ฝึกฝน

ใช้เวลาสัก 1 นาที ชวนให้ทุกคนลองทำความผ่อนคลายกับตัวเอง ใช้ทำทางอย่างไรก็ได้ จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ แล้วลองสังเกตว่ามีอะไรที่เป็นภาระส่วนเกินบ้าง สังเกตให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรด้วยความรู้สึกสบายๆ

ผู้เข้าร่วม: พอจะผ่อนคลาย ใจก็เริ่มนึกถึงสิ่งที่ต้องทำ

อาจารย์หมอ: เป็นปฏิกิริยาธรรมชาติ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นเราก็ไม่มีปัญหากับมัน หมายความว่า แม้เราจะเจอไปมีปัญหากับมันบ้าง ก็อย่าไปมีปัญหากับการเจอนั้นด้วย จะผ่อนคลายได้หรือไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร เราสังเกตเห็นอย่างที่มีมันเป็น

บางคนพอเริ่มทำก็อาจตั้งท่าจะเอา ตั้งท่าจะให้เกิดความสบาย เริ่มต้นทำก็จะเอาเสียแล้ว นี่ก็เป็นอีกเหตุหนึ่งของความไม่สบาย มันจะกึกๆ กัก ๆ มีความวุ่นวายนิดหน่อย เมื่อสังเกตทันก็อาจลองคลายเกลียวลงเสียหน่อย เมื่อคลายเกลียวอาจทำให้ความกังวลวิ่งกลับเข้ามาอีก ก็ปรับจูนใหม่

หรือบางคนหลับไปเลย ก็ดีเพราะได้พักผ่อน แต่ก็พลาดโอกาสของการเรียนรู้ การร่ว่งเหงาหวานอนเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการฝึกฝนจิตใจ เพราะแทนที่เราจะได้สังเกต เรากลับหลับไปเลย

ยิ่งพยายามยิ่งไม่สบาย

พระอาจารย์ปราโมทย์เคยกล่าวว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความล้มเหลวอยู่ที่นั่น” ความพยายามต่างกันกับความหมั่น ความเพียร (วิริยะ คือวิริยะ ซึ่งหมายถึงความกล้าหาญ)

ความพยายาม คือความอุตสาหะ นั้นเป็นความหมายสำหรับการทำงาน เหมือนอุตสาหกรรม มีความอดทนทำงานให้เสร็จ เป็นความหมายของการทำมาหากิน

ส่วนความหมั่น ความเพียร เป็นความกล้าหาญ ตั้งมั่นที่จะอยู่กับความเครียด อยู่กับการฝึกฝน มีความมั่นคงที่จะไม่เสียหลักกับสิ่งที่จะพาให้เราตรองความคุ้นชินเดิมๆ เมื่อเพียรได้บ่อยๆ ใจก็จะหนักแน่นมั่นคงขึ้น เมื่อผลไปมีภาวะก็รู้ทันภาวะนั้น

เห็นว่ามีความเครียดเป็นปรากฏการณ์หนึ่ง จะหายไปหรือไม่หายก็ไม่เป็นไร จิตใจรับรู้ความเครียดด้วยความอ่อนโยน แข็งขึ้น ยึดได้ ซึ่งมาจากการฝึกฝน แต่หากเราพยายามที่จะไม่เครียดหรือพยายามที่จะสบายๆ นั่นคือความคาดหวังที่เป็นภาวะส่วนเกิน

ทำไมได้ ยากจัง

ยากเพราะอะไร เพราะเราจะเอาทำให้ได้ แต่ที่ชวนให้ทำไมมีอะไรเยอะ เป้าหมายของการฝึกฝนนี้คือ การเปลี่ยนท่าทีที่มีต่อความเครียด จากที่เคยมองว่า ทำไมเราถึงเครียด ทำไมคนนั้นคนนี้ทำให้เราเครียด มาเป็นการเห็นว่าความเครียดเป็นปรากฏการณ์ เหมือนลมร้อนที่พัดผ่านมาถูกร่างกาย หรือฝุ่นละอองที่ถูกพัดพามา หากเราอยู่นิ่งๆ สักครู่เดี๋ยวลมและฝุ่นนั้นก็ผ่านไป เราค่อยเดินต่อไป

นี่คือการเปลี่ยนทัศนคติ เปลี่ยนท่าทีของเราที่มีต่อความเครียด ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝน

ฝึกใหม่ๆ ย่อมมีล้มลุกคลุกคลาน จึงไม่ใช่การทำไม่ได้เพราะมันยาก แต่เป็นการทำยังไม่ได้เพราะเรากำลังฝึกหัดอยู่ นี่คือการมองแบบใหม่ มองอย่างเข้าใจว่า ทำใหม่ๆ มันก็ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เป็นปกติอย่างนี้แหละ

เหมือนเด็กที่กำลังหัดเดิน เด็กจะไม่ได้มีความคิดว่าการเดินนี้มันยาก แม้จะเดินแล้วล้ม ล้มแล้วก็ลุกมาเดินใหม่ ทำอยู่เรื่อยๆ ไม่เกี่ยวกับความยากหรือง่าย การทำเรื่อยๆ การฝึกบ่อยๆ แบบนี้นี่เองที่ทำให้ค่อยๆ ทำได้มากขึ้นเรื่อยๆ จาก 5 เป็น 10 เป็น 15-20 ไปเรื่อยๆ จนในที่สุดเด็กคนนั้นก็สามารถเดินได้อย่างมั่นคง

จะใช้เวลาในการฝึกฝนนานแค่ไหนก็ตาม ย่อมดีกว่าการใช้ชีวิตกับความเครียดเรื่อยไปอย่างที่เคยทำมา ไม่ว่าจะด้วยการชอปปิ้ง การใช้ยาคลายเครียด

ความเครียดจะหายไปเมื่อไหร่

การไปชอปปิ้งหรือไปหาอะไรทำ เป็นการกระทำที่เราไม่ใส่ใจกับความเครียด เมื่อความเครียดไม่อยู่ในความใส่ใจ ความเครียดก็หายไป ในทางกลับกัน เมื่อเราใส่ใจความเครียด ว่าเมื่อไหร่จะหมดไปเสียที การใส่ใจความเครียดทำให้ความเครียดอยู่กับเรา เลยไม่หายเสียที

ความเครียดจะหายไปเมื่อมันหมดเหตุ ไม่ได้หายไปเพราะความอยากของเรา การหมดเหตุคือ การตอบสนองของร่างกาย เริ่มผ่อนคลาย เรื่องราวต่างๆ ที่คิดอยู่เริ่มจางลง เบาลง เหตุปัจจัยที่หายไปนี้ทำให้ความเครียดคลายลง ไม่ใช่หน้าที่ของใครมาสั่งให้มันหมดไป

เรามาดูแลความเครียดเพื่อไม่ให้เครียดซ้ำซ้อน แต่มาดูแลจิตใจเพื่อให้ความเครียดเป็นแค่ธรรมชาติ โดยเราไม่ไปใส่ใจเพิ่ม ไม่ว่าจะเป็นการอยากหายเครียดเร็วๆ ความสงสัยว่าทำไมไม่หายเครียดเสียที ในทางตรงกันข้าม หากเรามองว่าที่เครียดนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ นี่เป็นการเอาเชื้อไฟออก

เมื่อเรามองอย่างเข้าใจ การจะมีวิธีการทำอะไรอย่างอื่น เช่น ไปหาอะไรกินสบายๆ ไปเดินเล่น สิ่งเหล่านี้สามารถทำได้ และเป็นการทำอย่างรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ใช่การทำเพื่อพยายามกลบเกลื่อนความเครียด

มันคงกับการฝึกฝน อย่าไปหวังผลจากการฝึก

การดูแลจิตใจให้มันคงเป็นเรื่องที่ค่อยๆ ฝึกฝนทีละนิด ทีละหน่อย แต่โดยมากแล้ว แทนที่เราจะมันคงกับการฝึกฝน เรามักหวังให้เกิดผลโดยเร็ว นั่นยังเป็นการทำให้จิตใจมีภาระเพิ่มขึ้น

ชวนให้เราลดภาระจากความคาดหวังในตัวเองลง หลีกเลี่ยงการคาดหวังกับตัวเอง ไม่ว่าจะ เป็น “ต้อง” “ห้าม” “อย่า” เพราะคำเหล่านี้เป็นคำที่คาดหวัง “ต้อง” นี้มันเด็ดขาด ซึ่งเป็นไปไม่ได้ “ห้าม” นี้เราก็ดูเหมือนไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สิ่งที่เราจะห้ามได้ “อย่า” ก็เด็ดขาดเหมือนกัน

เวลาที่เรารู้ว่า “อย่าไปกังวล” “ไม่ต้องคิดมาก” จะเริ่มต้นได้จากการรู้เท่าทันความกังวลและความคิดมาก่อน และจึงจะเกิดผลที่ไม่กังวลและไม่คิดมากได้ รู้ทันบ่อยๆ ความคิด ความกังวลก็น้อยลงเรื่อยๆ

เรามักเอาปลายทางมาคาดหวังกับตัวเองโดยละเลยเส้นทางการฝึกฝน

วางความคาดหวังกับตัวเอง

นี่เป็น keyword อีกคำที่อยากบอก ให้เราวางความคาดหวังกับตัวเองว่าต้องทำนู่นนี่ให้ได้ภายในเมื่อนั้นเมื่อนี้ ในทางกลับกัน ชวนให้เราวางใจ เชื่อมมันว่ามันเป็นไปได้ ช้าหรือเร็ว อุปสรรคมากหรือน้อยเป็นอีกเรื่อง แต่ศักยภาพของเราทั้งร่างกายและจิตใจมีมากพอที่จะเรียนรู้ และเติบโตงอกงามได้

นี่เชื่อมโยงกับคำว่า resilient คือมีความยืดหยุ่น ถ้าเรายังมีคำว่า “ต้อง” “ห้าม” “อย่า” นี้จะเกิด resilient ไม่ได้ เพราะมันไม่มีความยืดหยุ่น ความแข็งทำให้เมื่อกระทบอะไรมันจะแตก

แทนที่จะกด ช่ม คัดค้าน สั่งการ คาดหวังกับตัวเอง ลองทำตัวแบบนักวิจัย หรือเป็นนักศึกษา เรียนรู้ ฝึกฝน กล้าทดลอง ใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษา ใฝ่สังเกต ดูว่าความเครียดมันกำลังออกฤทธิ์อย่างไร มันจะไปทางไหน นี่คือความหมายของการเรียนรู้

ฝึกฝนในรูปแบบ

ถ้าจะจัดเวลาเพื่อฝึกฝนการสังเกตตัวเองได้ก็ดี แนะนำให้ฝึกเฉยๆ ฝึกสบายๆ ด้วยการมีวินัยกับตัวเอง จะนั่งสมาธิ จะเดินจงกรมก็ได้ เช่น หากเราบอกว่าจะเดินสักครึ่งชั่วโมง พอเดินๆ ไป มันจะมีความคิดโน่นนี่โผล่เข้ามา เอ๊ะ เลิกดีกว่ามัยเดียวพุงนี้จะไม่เหนื่อย ไปทำงานไม่ไหว การมีวินัยนี่คือ เมื่อมีเสียงความคิดมากวนก็กลับมาเดินต่อ ไม่หวั่นไหวไหลตามไปกับเสียงที่ชวนให้หยุด นี้เรากำลังฝึนแล้วนะ แต่หากเราหยุดตามเสียงความคิด แปลว่าความเพียรหายไปแล้ว ไม่กล้าหาญที่จะฝึกต่อ

สรุปคือ ถ้ามีเสียงกิเลสตัณหาบอกให้เราเลิก เราก็แค่ทำต่อไป ไม่เลิก

หากเป็นช่วงก่อนนอน ไม่แนะนำให้อะไรที่ใช้ความคิด เพราะเดี๋ยวจะตื่นจนนอนไม่หลับ แนะนำให้อยู่กับลมหายใจ หากมีความคิดอะไรเข้ามาก็วางใจแค่ให้มันผ่านไป แล้วผ่านไป หากเผลอไปยุ่งกับมันก็เรื่องของมัน กลับมารู้ลมหายใจกลางๆ รู้ตัวที่สัมผัสที่นอน รู้แบบสบายๆ ต่อไป

ใครที่จะฝึก body scan ก็ให้ทำบ่อยๆ เพื่อให้เราสามารถเข้าถึงความผ่อนคลายได้โดยไม่ต้องทำ

ระวังเผลอหยิบก้อนหินใส่เป้

ทั้งหมดนี้คือการที่เรากำลังฝึกฝนเพื่อปรับท่าทีต่อความเครียด ความกังวลที่เกิดขึ้น แทนที่จะหลง จม ไหลไปกับความเครียด ก็ให้รู้เท่าทันแล้วกลับมาเป็นกลาง หากยังเผลออยู่ก็เป็นปกติ เพราะขณะที่เราเห็นว่าเผลอก็แสดงว่าเรารู้แล้ว ความเผลอนั้นก็หยุดลงเป็นขณะๆ แล้ว

เราดูแลจิตใจตัวเองด้วยความเข้าใจ ว่าไม่มีทางที่จะไม่เครียดอีก เครียดแน่นอน แต่เราจะวางท่าทีของเราและตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในแบบใหม่ ไม่ใช่ไหลไปกับความคุ้นชินเดิมๆ เราสามารถยอมรับความเครียดได้

นี่คือการลดภาระจากความคาดหวังที่เรามีต่อตัวเอง ลดภาระที่จะผลไปวุ่นวาย ไปดิ้นรนที่จะต้องทำอะไรให้หายเครียด การลดภาระนี้จะยิ่งทำให้ใจมั่นคง ใจที่มั่นคงจะทำให้เรามีวงจรที่เท่าทันอาการต่างๆ ได้ดีขึ้น

จากเดิมที่เรามักผลไปหยาบกับก้อนหินมาใส่เป็อยู่เรื่อยๆ แล้วเราก็สงสัยว่าทำไมเป้มันถึงหนักแบบนี้ แต่เมื่อฝึกฝน เราจะรู้ทันในขณะที่เรากำลังผลอหยาบกับก้อนหินใส่เป้ รู้ได้ทันก็หยุดใส่ บางทีผลอดหยาบใส่ไปแล้ว แต่เป้เราก็มีรูโหว่อยู่ ก้อนหินที่หยาบเข้าไปก็ไหลทะลุออกจากเป้ไปได้

นี่คือการดูแลเอาใจใส่ตัวเอง เหมือนดูแลลูกน้อย อ่อนโยนกับตัวเอง นี่ก็คือความหมายเดียวกับการรักตัวเอง หรือ self-compassion ด้วยเช่นกัน