

Articles from Ramamental

อยู่อย่างสร้างสรรค์

2011-12-05 08:12:22 admin

นพ.มาโนช หล่อตระกูล

คำนำ

ความรู้สึกแรกที่ได้อ่านหนังสือต้นฉบับภาษาอังกฤษ คือ เป็นการเขียนที่ตรงจุดถึงปัญหาด้านจิตใจที่พบกันมากในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่ผมมักจะพูดถึงหรือให้คำแนะนำต่อผู้ที่มารับการปรึกษาอยู่เสมอ ทั้งยังไม่ยากแก่การเข้าใจ เนื่องจากหลักการขั้นพื้นฐานมาจากลัทธิเซ็นซึ่งมีจุดกำเนิดจากพุทธศาสนาเช่นเดียวกันกับฝ่ายเถรวาทในบ้านเรา

สภาพสังคมไทยในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเร็วกว่าแต่ก่อนมาก ซึ่งหากมองในแง่ของสุขภาพจิตแล้วค่อนข้างจะน่าเป็นห่วง เนื่องจากการปรับตัวทางด้านจิตใจ อันอิงอยู่กับค่านิยมขนบธรรมเนียมประเพณี ตามไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัตถุที่ประดังกันเข้ามา

ในขณะที่สภาพสังคมนั้นสลับซับซ้อนขึ้น ความสัมพันธ์ที่เรามีต่อคนรอบข้างและสิ่งแวดล้อม หลากหลากมากขึ้น ความต้องการในสิ่งพื้นฐานอันจำเป็นต่อการดำรงชีพเปลี่ยนรูปแบบไปสู่สิ่งที่ไม่อาจเห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน นำใจที่มีต่อกันฉันทันทีแบบแต่ก่อนลดลง การแข่งขันมีสูงกว่าเดิม

เหล่านี้ล้วนแต่ทำให้เราแปลกแยกไปจากสภาพเป็นจริงอันเป็นพื้นฐานของชีวิตมากขึ้น หมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากขึ้น สนใจใส่ใจต่อผู้อื่นน้อยลง เราดิ้นรนต่อสู้เพื่อสิ่งต่าง ๆ มากมาย โดยที่อาจจะไม่มีเวลามาคิดว่าที่เราทำไปนั้นเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายในชีวิตของเราคืออะไรกันแน่

ปัญหาชีวิตของคนเราในทุกวันนี้ กล่าวถึงที่สุดแล้ว เป็นมาจากการอยู่อย่างขาด

ความเข้าใจในตนเองและสภาพเป็นจริงภายนอก อันนำมาสู่การใช้ชีวิตตามมายาแห่งจิตที่คอยปรุงแต่ง ชีวิตขาดความกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นสรรพสิ่งที่เคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง หากแต่ตัดกันของมนุษย์ต้องการสิ่งซึ่งคงที่ จึงเกิดภาวะขัดแย้งขึ้น อันเป็นสิ่งที่ยากจะผ่านพ้น หากยังไม่สามารถสลัด พันพรมแดนแห่งตัวตนไปได้

ในหนังสือนี้จะกล่าวถึงการดำเนินชีวิตของเราเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพเป็นจริง โดยการยอมรับต่อสิ่งที่เราคิดหรือรู้สึกอย่างที่มีนัยเป็น แต่กระทำในสิ่งที่ควรกระทำใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ แทนที่จะอยู่อย่างหลอกตัวเอง ปล่อยให้อารมณ์เข้าครอบงำหรือชี้นำการดำเนินชีวิตของเรา อันก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ติดตามมามากมาย

ในแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ เราก็มีความคิดความรู้สึกและการตอบสนองแตก ต่างกันออกไป คนเรามีได้พลาดหรือล้มเหลวอยู่ตลอด ประสบการณ์ของเราในแต่ละช่วงชีวิตไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลว ล้วนแต่ทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น หากเรามุ่งที่จะเรียนรู้จากมัน เรามี ศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองในตัวเองอยู่แล้ว เพียงแต่ในบางครั้งเราได้ใช้เท่านั้นเอง ซึ่งเชื่อว่า หาก ศึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ จะทำให้การใช้ชีวิตของเรามีคุณค่ายิ่งขึ้น ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

หัวข้อ



ชีวิตคือความใส่ใจในแต่ละขณะ
ความรู้สึกและการกระทำ
ความหมกมุ่นในตนเองและความทุกข์
จะต่อสู้กับอุปสรรคอย่างไร

ความล้มเหลว
ความประหม่า
ความโศกเศร้า
ความกลัวและความกดดัน
ความสูญเสีย
ความเจ็บปวดและการป่วยเรื้อรัง
ความอ่อนล้า
ปัญหาความรักและชีวิตสมรส

บทบันทึก

ข้อจำกัดในทางปฏิบัติ
จงกระทำ มิใช่แต่เพียงรู้สึก
การใช้คำผิด ๆ
เกี่ยวกับความตาย
ยุคสมัยกับปัญหาด้านจิตใจ
คุณค่าของพฤติกรรม

ชีวิตคือความใส่ใจในแต่ละขณะ

ณ ขณะนี้มีหลาย ๆ สิ่งเกิดขึ้นต่อหน้าเรา มีการกระตุ้นการรับรู้ของเราอยู่ตลอดเวลา สมองของเรา กำลังรับข้อมูลอยู่ว่า ตอนนี้มีมือขวาของเรา กำลังทำอะไรอยู่ วางมือไว้ตรงไหน อย่างไรก็ตาม เราคงจะยังไม่ใส่ใจต่อข้อมูลที่ได้รับ จนกว่าจะได้อ่านมาถึงตรงนี้ มีข้อมูลต่าง ๆ มากมาย เข้าสู่การรับรู้ของเราอยู่ตลอดเวลา แต่คนเรามีการทำงานของสมองที่คอยกลั่นกรอง เลือกรับรู้เฉพาะ ข้อมูลที่ใส่ใจในขณะนั้น มิเช่นนั้นตัวเราคงเต็มไปด้วยข้อมูลไปหมด จนทำอะไรไม่ถูก

จะเห็นว่า ข้อมูลที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจนั้นจะทำให้เราเกิดความไม่สบายใจได้ ก็ต่อเมื่อมันสามารถผ่านการกลั่นกรองเข้ามาสู่การรับรู้ของเรา เรารู้สึกเจ็บปวดก็ต่อเมื่อเราใส่ใจรับรู้ เรา กำลังเจ็บปวด

เราคงเคยทราบว่าในขณะที่เกิดอุบัติเหตุ คนเรายังทำอะไรได้หลาย ๆ อย่าง แม้จะบาดเจ็บอยู่ แต่พอวิกฤติการณ์นั้นผ่านพ้นไปแล้วกลับรู้สึกเจ็บปวด หรือหมดสติไป คนที่ถูกสะกดจิตเราสามารถแทงเข็มทะลุผิวหนังได้ โดยที่เขาไม่รู้สึกเจ็บปวด เมื่อเราไม่ใส่ใจกับความเจ็บปวดเราก็จะไม่รู้สึกเจ็บปวด

สิ่งที่เกิดขึ้นกับความคิดก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อเราไม่ใส่ใจต่อความคิดหรือความรู้สึกที่เศร้า เรา

ก็จะไม่เศร้า ในขณะที่คนที่กลัวการเดินทางโดยเครื่องบิน กำลังรู้สึกอรรอยอยู่กับรสชาติของอาหาร ความกลัวนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับเขา

ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวเราทั้งที่ดีและไม่ดีล้วนเป็นไปตามหลักการนี้ทั้งสิ้น ความชื่นชม ต่ออาชีพการใหม่ของเราหายไป เมื่อเรามาพบว่ามันเป็นของปลอม ความรู้สึกโรแมนติกที่มีต่อแฟนหายไป เมื่อเกิดกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาขึ้นแทรก

การรับรู้ในแต่ละขณะ คือชีวิตของเราที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ชีวิตคือสติในปัจจุบันขณะ

บางคนพยายามหลีกเลี่ยงหรือความรู้สึกกังวลใจ ความไม่สบายใจ ความโกรธ ความหงุดหงิด โดยการดื่มสุรา ไข้ยา หรืออาจโดยการไปเที่ยวเตร่ หาเพื่อนคุย ทั้งนี้เพื่อที่จะเก็บกด หรือไม่ต้องใส่ใจต่อความรู้สึกนี้ ซึ่งบางครั้งได้ผล บางครั้งก็ไม่ได้ผล การเบี่ยงเบนความสนใจแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาของชีวิตทั้งหมด

หนังสือเล่มนี้มุ่งเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาของชีวิตที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนจุดสนใจของเรา และมีกิจกรรมชีวิตที่สร้างสรรค์ด้วย โดยการหาทางแก้ไขที่ต้นตอของปัญหา มิใช่พยายามหลีกเลี่ยงหรือเก็บกดความรู้สึก แต่ยอมรับต่อมันอย่างว่ามันเกิดขึ้นกับเราในขณะนั้น และหาทางแก้ไข โดยวิธีการที่เหมาะสม ทั้งนี้มิได้หมายความว่าทำให้ปัญหาทุกประการของเรานั้นหมดสิ้นไป แต่อย่างน้อยเราก็จะมีชีวิต ความรู้สึกที่ดีขึ้น นอกจากนี้เรายังจะพบอีกหลายสิ่งหลายอย่างซึ่งมีความสำคัญ จะพบว่าเมื่อมุ่งความใส่ใจไปที่พฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องใหญ่อีกต่อไป

ไป ไม่ว่าจะมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น เราก็ยังสามารถกระทำในหลาย ๆ สิ่งที่ต้องการกระทำได้ และผลตามมาก็คือทำให้เรามีความรู้สึกต่อตัวเองในทางที่ดีขึ้น

มนุษย์เราที่มีความสามารถเต็มขั้นนั้น มิได้หมายถึงการเป็นผู้ที่ปราศจากความรู้สึกไร้ซึ่งอารมณ์ต่าง ๆ ผู้ที่บรรลุวุฒิภาวะคือผู้ที่สามารถปฏิบัติภารกิจ หน้าที่ที่ตนเองต้องรับผิดชอบต่อไปได้ ไม่ว่าจะเขาจะมีความรู้สึกอยู่ภายในอย่างไร การตระหนักว่าเราเองก็เป็นคนหนึ่งที่มีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเอง ทำให้เกิดความพึงใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องการอยู่ตลอดเวลา และถึงแม้จะมีขณะใดที่ความรู้สึกนี้ลดลง เราก็ยังสามารถที่จะปฏิบัติภารกิจที่มีให้ลุล่วงไปได้

ในตอนต่อไปจะกล่าวถึงว่า เราจะสามารถผ่อนคลายความหวั่นเกรงที่มีอยู่ได้อย่างไร โดยมีชี้แนะจัดความรู้สึกนี้ไปเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่เน้นที่การมีการพัฒนาตัวเองในทางที่สร้างสรรค์ เราจะเปลี่ยนแนวทางชีวิตใหม่ โดยการปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับโลกภายนอก แทนที่จะมุ่งหวังการช่วยเหลือจากผู้อื่นรอบข้าง การเรียนรู้และการปฏิบัตินั้นไม่ยากนัก เราอาจได้ลองใช้วิธีอื่น ๆ มาบ้างแล้ว แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ วิธีการที่จะเสนอในตอนต่อไปจะช่วยได้ หากนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพื่อเราจะได้มีชีวิตที่ดีตามที่ต้องการ

ตัวเราในปัจจุบัน ก็คือตัวเราเองในขณะนี้ ซึ่งมีวิธีการคิดที่เป็นของเราในขณะนี้ ไม่ใช่ของตัวเราในขณะเด็ก ระบบต่าง ๆ ในตัวเองได้พัฒนาขึ้นมาแล้ว ความคิดความเข้าใจที่เรามีต่อโลกได้เปลี่ยนไปแล้ว ตัวเราในขณะนี้ก็มีประสบการณ์ต่าง ๆ มากมายที่ต่างไปจากเดิม

สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตนั้น เป็นความจริงที่เราไม่อาจกลับไปแก้ไขได้อีกแล้ว เราอาจมีจินตนาการหรือความคิดเกี่ยวกับเรื่องเก่า ๆ เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก หรืออาจคิดอยู่แต่ที่ว่า “ถ้าเพียง แต่ฉันไม่.....” แต่อดีตก็ยังคงเป็นอดีตอยู่นั่นเอง

สิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คือการกระทำของเราในปัจจุบัน

สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ ณ ขณะนี้ ในปัจจุบันนี้ จะมีผลต่อตัวของเราในกายภาคหน้า ของ

รอบคอบต่อการกระทำทุกขณะ ในปัจจุบัน ไม่มีเวลาอื่นที่เป็นจริงที่เราสามารถทำอะไรได้นอกจากในขณะนี้เท่านั้น

ขณะที่เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ ถ้าจะถามถึงเหตุผลที่อ่าน เราอาจมีคำตอบหลายข้อ ขึ้นอยู่กับอารมณ์ในขณะที่ถูกถาม ใครเป็นคนถาม เป็นต้น แต่ไม่ว่าจะมีเหตุผลอย่างไร สภาพเป็นจริงในขณะนี้คือ “เรากำลังอ่านหนังสือ” การมีสติอยู่กับการกระทำในทุกขณะ เป็นคุณสมบัติหนึ่งของการอยู่อย่างสร้างสรรค์ แทนที่จะไปวิเคราะห์ถึงสาเหตุ แรงจูงใจต่าง ๆ ให้เราละทิ้งสิ่งเหล่านี้เสีย หันมาใส่ใจต่อการกระทำของตัวเองในขณะนี้ ทำให้ดีที่สุด

จุดมุ่งหมายของการอยู่อย่างสร้างสรรค์คือ เพื่อช่วยให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี โดยมีสติอยู่พร้อมในการกระทำนั้น การพัฒนาความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เต็มที่ที่มีเพิ่มขึ้นนี้ จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตัวเอง และพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าเราจะกำลังอ่านหนังสือ เล่นกีฬา พุดคุยกับเพื่อนฝูง เราสามารถทำได้อย่างที่ต้องการ โดยการทำให้ดีที่สุด และมุ่งใส่ใจอย่างเต็มที่ต่อการกระทำนั้น

เมื่อเราเริ่มหัดขับรถ จะพบว่าต้องใช้ความพยายามอย่างมาก แต่เมื่อผ่านการฝึกหลาย ๆ ครั้ง เข้า ความชำนาญก็จะมีมากขึ้น ความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะมีตามมา ในการหัดขับนี้ก็ต้องใช้ความใส่ใจในขณะที่ฝึกเช่นกัน ลองนึกถึงภาพของเด็กหนุ่มคนหนึ่งซึ่งกำลังฝึกเทนนิส แต่ตาของเขามักไหลไปมองหญิงสาวที่เล่นอยู่ครู่หนึ่งไป เขาคงจะไม่ได้เล่นดีขึ้นเท่าไรแน่ แม้จะบอกเราว่าเขามาฝึกแทบทุกวัน ความชำนาญนั้นได้มาจากการฝึกหัดโดยมุ่งใส่ใจเต็มที่ต่อการฝึก ในการดำเนินชีวิตก็เช่นกัน การอยู่อย่างสร้างสรรค์นั้นมุ่งให้เรา มีสติ มีความใส่ใจต่อทุกกิจกรรมของชีวิต ในแต่ละขณะที่ผ่านไป ซึ่งจะนำมาสู่ความชำนาญในการใช้ชีวิตที่มีเพิ่มขึ้นตามลำดับ

[กลับไปต้นฉบับ](#)

ความรู้สึกและการกระทำ

ทุก ๆ คนมีความใฝ่ฝันในชีวิต เราอาจใฝ่ฝันอยากเป็นอย่างบางคนที่เราชื่นชม อยากไปอยู่ในบางสถานที่ หรืออยากมีอาชีพบางอย่าง ความใฝ่ฝันของเราอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แต่อย่างน้อยก็พอที่จะช่วยบอกถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละคนได้ และเราคงตระหนักดีว่ายังมีอุปสรรคที่คอยขวางกั้นอยู่ ระหว่างความเป็นจริงกับความใฝ่ฝันของเรา ซึ่งบ่อยครั้งที่พบว่าอุปสรรคนั้นเกิดจากตัวเราเอง เช่น ” ฉันอยากจะรู้จักคนมาก ๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย ” ” ฉันคงก้าวหน้าในการทำงานมากกว่านี้ ถ้าฉันไม่เป็นคนก้าวร้าว ”

คงต้องยอมรับว่า บางครั้งการกระทำของเรากลับทำให้ดูเหมือนความใฝ่ฝันที่มีนั้นจะห่างไกลออกไปทุกที ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยแนะถึงแนวทางที่จะทำให้เราบรรลุจุดหมายตามสภาพเป็นจริง โดยไม่เสียเวลาหรือพลังงานไปกับการพยายามทำในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

การพยายามทำในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ที่เห็นกันง่าย ๆ ได้แก่ เราไม่สามารถ ทำให้ตัวเองมีความสุขอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรารู้สึกโศกเศร้า เปลา่เปลี่ยว หมัดหวังในชีวิต เราคงไม่คิดว่าลำพังเพียงแค่นั่งลงแล้วทำให้สบาย เราก็จะมีความสุข ความเชื่อมั่นในตัวเองตามมา ดูจะไม่ฉลาดนักกับการที่จะพยายามให้ตัวเองรู้สึกในสิ่งที่เราไม่รู้สึก พลังความคิดในด้านบวกจะมีได้อย่างไร ถ้าเราแสรังสนกสนาน ในขณะที่เราไม่เห็นว่าจะสนกตรงไหน หรือแสรังมีความหวังใน ขณะที่เรารู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ในทำนองเดียวกัน เราคงจะไปคาดหวังให้ผู้อื่นมีความรู้สึกอย่างที่เราต้องการไม่ได้ ในเมื่อตัวเราเองยังทำไม่ได้

[ข้อควรรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำ](#)

สิ่งที่กล่าวต่อไปนี้เป็นหลักการเกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราประสบในชีวิตประจำวัน เพียงแต่ไม่ได้สังเกตอย่างจริงจังว่าทั้งสองส่วนนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร ขอให้อ่านและค่อย ๆ พิจารณาตาม เนื่องจากจะเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติและแก้ไขปัญหาดัง ๆ ซึ่งจะกล่าวถึงในบทต่อไป

หลักการในแง่ของความรู้สึกข้อแรก คือ **อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่ตั้งใจควบคุมบังคับโดยตรงไม่ได้** เราไม่อาจบังคับให้ตัวเองรู้สึกตามต้องการได้ หากเราควบคุมความรู้สึกได้ ทุกคนคงทำให้ตัวเองมีแต่ความรู้สึกที่ดี ๆ อยู่ตลอด แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าหากรู้สึกโกรธ หงุดหงิดขึ้นมา ก็จะเป็นอย่างนั้นไปตลอด เราทำให้ความรู้สึกนี้เบาบางลงได้โดยวิธีการทางอ้อม ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป

หลักการข้อที่สองคือ **จงตระหนักและยอมรับต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามที่มันเป็น** ไม่ต้องพยายามปฏิเสธ หรือบิดเบือน ในเมื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอะไรที่เราควบคุมไม่ได้ คงไม่มีใครที่อยากจะมีความรู้สึกที่ไม่ดี รวมทั้งตัวเราเองด้วยเช่นกัน สิ่งสำคัญประการแรกคือ การตระหนักรู้ว่าเรากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร เนื่องจากเรามักทำอะไรออกไปตามความเคยชินจน ลืมที่จะมาสนใจว่าตนเองรู้สึกจริง ๆ ใช้อย่างไร หากความรู้สึกที่มีเป็นด้านลบ เช่น โกรธ เกลียด ขี้เกียจ อิจฉา ก็ยอมรับอย่างที่มีนั่นเป็น เพราะมันเป็นความจริง และเรายังบังคับไม่ได้ การมีความรู้สึกเช่นนี้มีได้หมายความว่าเราเป็นคนเฉลว หรือแย่มาก ถ้าเราเกิดความรู้สึกอิจฉาขึ้นมา ไม่จำเป็น ที่จะต้องรู้สึกผิด แต่ถ้ารู้สึกผิดก็ไม่เป็นไร ขอเพียงให้รู้ถึงอารมณ์ของตัวเองจริง ๆ ว่า เป็นอย่างไร และลองคิดว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้ ช่วยเตือนหรือให้บทเรียนอะไรแก่เราได้บ้าง ถ้ารู้สึกกังวลก่อนสอบสัมภาษณ์สมัครงาน ก็อาจต้องเตรียมตัวให้พร้อม ฝึกซ้อมการสัมภาษณ์ แทนที่จะเสียเวลาไปกับการปฏิเสธ หรือเก็บกดความรู้สึกนี้ ถ้ารู้สึกน้อยใจที่หัวหน้างานไม่ ส่งเสริม ก็อาจต้องพูดคุยปรึกษากับเพื่อนฝูงหรืออาจจะกับตัวหัวหน้าเองก็ได้ ว่าเรามีจุดบกพร่องหรือควรปรับปรุงตรงไหน

หลักการข้อที่สามคือ **ความรู้สึกทุกชนิด ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกที่ดีหรือไม่ก็ตามจะมีด้านที่เป็นประโยชน์อยู่ด้วยเสมอ** ความเจ็บปวดจะดึงเรามาสู่สถานการณ์ในปัจจุบัน ความรู้สึกผิดจะทำให้เราหันมาพิจารณาตัวเอง ความวิตกกังวลทำให้เราต้องมีการเตรียมพร้อมต่อสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่สำหรับบางคนความรู้สึกเหล่านี้อาจทำให้ยังแยะไปกันใหญ่ อย่งไรก็ตาม การตระหนักว่า เราสามารถใช้ประโยชน์จากความรู้สึกที่มักจะถูกมองว่าไม่ดีได้ ทำให้เราหันมาใส่ใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าบ่งถึงอะไร จะแก้ไขอย่างไร หาทางเรียนรู้จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นแทนที่จะหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับ

หลักการข้อที่สี่คือ **ความรู้สึกทุกชนิดจะเบาบางลงเมื่อเวลาผ่านไป นอกจากจะถูกกระตุ้นซ้ำอีก** นี่เป็นสิ่งที่เห็นกันโดยทั่ว ๆ ไปอยู่แล้ว เมื่อคนที่เรารักจากไปจะรู้สึกโศกเศร้า สูญเสีย ต้องการให้เขากลับมาอีก ไม่อาจที่จะมีความสัมพันธ์กับใครได้แบบแต่ก่อน แต่เมื่อเวลาผ่านไปความรู้สึกเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดลง สามารถเริ่มมีสัมพันธ์ภาพกับผู้คนได้มากขึ้น ผู้ที่มีอารมณ์เศร้า มีความรู้สึกหดหู่หมดหวัง ขอให้แน่ใจได้ว่าความรู้สึกที่มีมากนี้ จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป ความจริงอีกประการหนึ่งที่เราต้องยอมรับก็คือ ความรู้สึกที่เบาบางลงตามเวลานี้ ยังรวมไปถึงความรู้สึกที่ดีด้วยเช่นกัน ความรู้สึกเบิกบานใจ ความสุขสดชื่น จะค่อย ๆ ลดลง นอกจากจะได้รับการกระตุ้นอีก

อะไรที่ทำให้ความรู้สึกที่เบาบางลงแล้วนี้กลับมามีมากขึ้นอีก เหตุการณ์ที่มากระตุ้นความรู้สึกนี้ เป็นเหตุการณ์ที่เราพบในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะมีความหมายต่อแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป การทะเลาะถกเถียงกันทำให้ความโกรธขุ่นเคืองซึ่งหายไปนานแล้วถูกกระตุ้นขึ้นมาอีก การชมภาพยนตร์บางเรื่องอาจกระตุ้นให้เรานึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่เคยมี อย่งไรก็ตาม การที่จะมั่วรอให้ เหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้วจึงจะรู้สึกนั้น ดูจะเป็นการฝากชีวิตไว้กับโชคชะตาเกินไป ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้ส่งผลต่อความรู้สึกของเราอีกทอดหนึ่งได้

หลักการข้อที่ห้าคือ **เราสามารถปรับความรู้สึกของเราได้ทางอ้อมโดยผ่านทาง พฤติกรรมการกระทำ** เราสามารถใช้พฤติกรรมการกระทำของเราเพื่อส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ต้องการหรือลดความรู้สึกที่ไม่ต้องการได้ โปรดสังเกตว่าเราใช้คำว่า **ส่งผล** มิใช่ **ควบคุม บังคับ** ทั้งนี้ เนื่องจากความรู้สึกที่รุนแรงนั้นมักจะเปลี่ยนแปลงยาก ต้องใช้เวลาบ้างกว่าจะเบาบางลง อย่างไรก็ตาม การทำอะไรบางอย่างเพื่อช่วยส่งผลอ้อมจะดีกว่าที่จะเพียงแต่รออยู่เฉย ๆ

แดงรู้สึกอับอายที่เพื่อน ๆ ล้อว่าเธออ้วน รู้สึกแยที่ตัวเองอ้วน การแก้ปัญหานั้น ดูจะไม่ยาก เพียงแค่กินอาหารให้น้อยลง ออกกำลังกายให้มากขึ้น แต่เธอมักจะบอกว่าจะไม่มีอารมณ์ที่จะออกกำลังกาย นอกจากนั้นยังชอบกินจุกกินจิกตามใจตัวเอง จะเห็นว่าปัญหาอยู่ที่แดงปล่อยให้อารมณ์ อยู่เหนือพฤติกรรมของตัวเอง ทำให้เธอยังรู้สึกผิดและยังอับอายในเรื่องความอ้วนของตัวเองมากขึ้น

การแก้ไขที่ตรงจุดก็คือ แแดงจะต้องเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองใหม่ ในขณะที่ยอมรับความจริงว่าเธอไม่ชอบออกกำลังกาย และชอบกินจุกกินจิก แแดงจะต้องควบคุมตัวเองให้มากขึ้นในเรื่องของอาหาร และการออกกำลังกาย นั่นคือถึงแม้เธอจะควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ แต่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

น้อยกำลังอกหักที่เพื่อนชายไปมีคนอื่น เธอเอาแต่นั่งอยู่ในห้อง ฟังเพลงที่เขาเคยชอบ ดูแต่รูปตอนไปเที่ยวด้วยกัน นึกถึงแต่เรื่องดี ๆ ที่เคยมีต่อกัน ร้องไห้คร่ำครวญอยู่บ่อย ๆ เธอกำลังทำให้ตัวเองตกอยู่ในวังวนของความเศร้า การกระทำแต่ละอย่างของน้อยนั้นล้วนแต่กระตุ้นให้ตัวเองรู้สึกถึงความขมขื่น ความอยุติธรรมที่ตนเองได้รับอยู่ตลอดเวลา เพื่อนฝูงที่หวังดี พยายามชวนเธอออกไปเที่ยวข้างนอกบ้าง แต่น้อยปฏิเสธไปหมด ความรักที่เธอมีต่อเพื่อนชาย ความรู้สึกขมขื่นที่เธอมีอยู่จะเบาบางลง ถ้าเพียงแต่เธอไม่กระตุ้นตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ยอมรับโอกาสที่เพื่อน ๆ หยิบยื่นให้

สมชายรู้สึกเครียดต่อการสอบที่กำลังจะมาถึง วิชัยบอกกับตัวเองว่าอยากจะทำเล็ก

สุมบหรี ดำริรู้สึกกังวลต่อความเป็นคนขี้อายของตัวเอง แต่ละคนก็มีปัญหาในตัวเองต่างกัน ออกไป แต่ที่เหมือนกันก็คือ เขากำลังต่อสู้กับตัวเอง สิ้นเปลืองพลังไปกับการแก้ไขที่ไม่ได้ ทำให้อะไรดีขึ้น ทั้งนี้เพราะเขาไม่รู้ถึงหลักการทั้งห้าข้อที่กล่าวข้างต้น หากเขาเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ และมุ่งมีพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ก็จะสามารถควบคุมชีวิตให้ดำเนินไปตามที่ต้องการได้

หลักการข้อสุดท้ายคือ **เราเท่านั้นที่เป็นผู้ซึ่งรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา ไม่ว่าจะมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น** ความรับผิดชอบ คือการยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป และเต็มใจรับผลของการกระทำนั้น เรามักได้ยินการใช้ความรู้สึกเป็นข้อแก้ตัวต่อการกระทำของตัวเองอยู่บ่อย ๆ เช่น “ฉันดีลูก เพราะตอนนั้นฉันรู้สึกโกรธ” “ผมไม่กล้าบอกอาจารย์ เพราะผมอาย” หรือ “ฉันขี้บรดูไม่ได้ เพราะฉันกลัว” เราไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของเรา โดยการหวังจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ แต่ไม่ว่าเราจะรู้สึกอย่างไรก็ตาม เราสามารถควบคุมการกระทำของเราได้ ถ้าจะทำ เราเลือกได้ว่าจะทำหรือไม่ทำตามความรู้สึกของเราที่มีในขณะนั้น ผลที่ตามมาย่อมเป็นจากการกระทำของตัวเอง คนส่วนมากมักจะปล่อยให้ตัวเอง ใช้อารมณ์ความรู้สึกในการตัดสินใจหรือการกระทำ ซึ่งผลที่ติดตามมามักจะเป็นความล้มเหลว และบ่อยครั้งที่เราจะกล่าวโทษสถานการณ์หรือผู้อื่น โดยที่ไม่ได้มองเข้าด้านใน ค้นหาข้อบกพร่องของตนเอง

เราอาจจะรู้สึกว่าหากชีวิตมีแต่การควบคุมการกระทำ โลกนี้ก็คงจะน่าเบื่อ ขาดซึ่งสีสัน ทุกคนกลายเป็นหุ่นยนต์ไปหมด ความจริงกลับตรงกันข้าม เนื่องจากการควบคุมนี้เกิดขึ้นจากส่วนในของเรา มิได้เป็นการบีบบังคับจากสังคมภายนอก การสามารถควบคุมการกระทำกลับจะเป็นการเปิดประตูไปสู่ชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความรู้สึก บางคนกลัวต่ออารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

เพราะเกรงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ พยายามเก็บกด หลีกเลียงความรู้สึกนั้น ทำให้ขาดส่วนหนึ่งของชีวิตไป เขามักจะบ่นอยู่เสมอว่า ชีวิตดูน่าเบื่อ อะไร ๆ ดูไม่น่าสนใจไปหมด

สำหรับบุคคลเหล่านี้ จำเป็นที่จะต้องจัดระเบียบชีวิตใหม่ โดยการเข้าศูนย์อบรม ซึ่งมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยเริ่มต้นจากกิจกรรมง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เตรียมอาหารในแต่ละมื้อ ออกกำลังกายตามเวลาที่กำหนด มีการพักผ่อนที่เพียงพอ ให้ความรับผิดชอบในกิจกรรมของตัวเองเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แม้จะมีบางครั้งที่รู้สึกเมื่อไม่อยากจะทำกิจกรรมบางอย่าง แต่ก็ต้องทำตามที่ได้กำหนดไว้ พบว่าเมื่อเขามีวินัยในตัวเองมากขึ้น อารมณ์ความรู้สึกที่เคยถูกกดไว้เริ่มกลับคืนมา เขาเริ่มมีอิสระที่จะมีความรู้สึกมีอารมณ์ต่าง ๆ โดยยอมรับอย่างที่มีนัยเป็น ทั้งนี้ เพราะรู้ว่าเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ เราสามารถรู้ถึงความโกรธเกลียดที่มีอยู่มากในตัวเรา เพราะเราแน่ใจว่า เราจะไม่ไปทำอะไรเขาเข้า การควบคุมพฤติกรรมส่งผลให้เรามีอิสระที่จะรู้สึก มีผู้กล่าวไว้ว่าเราจะเข้าใจถึงความรู้สึกที่มีอย่างแจ่มชัด ก็ต่อเมื่อเราแข็งขันต่อมันซ้ำแล้วซ้ำเล่า การคุมการกระทำนั้นทำให้เราต้องหันมาให้ความสนใจต่อความรู้สึกที่มี อาจจะไม่มองใหม่ ๆ ที่ไม่เคยตระหนักมาก่อน ซึ่งถ้าเราปล่อยให้ความรู้สึกอยู่เหนือตนเอง ก็อาจจะไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย

นอกจากนั้น พฤติกรรมที่ผ่านการควบคุมของเรา ยังจะส่งผลถึงอารมณ์ความรู้สึกอีกโสดหนึ่งด้วยเช่นกัน เราสามารถสร้างความรู้สึกที่เบิกบานได้ โดยการเล่นกีฬา ฟังเพลงที่ชอบ หรือพูดคุยกับเพื่อนที่ถูกใจ ในทำนองเดียวกันถ้าเราต้องการความรู้สึกที่สงบเยือกเย็น ก็อาจจะนั่งสบาย ๆ ฟังเพลงเบา ๆ ไปพักผ่อนชายทะเล หรือเข้าวัด

ยังมีอีกหลาย ๆ วิธีที่จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับเรา คนที่ชอบเขียนหนังสือก็จะรู้สึกชื่นชมพอใจ เมื่อเห็นสิ่งที่เราเขียนได้รับการตีพิมพ์ คนที่ชอบเล่นกลัวยไม้ก็จะรู้สึกเบิกบานที่ได้เห็นการผลิดอกของมัน การที่ได้เห็นความพยายาม การกระทำของเราส่งผลที่ดีติดตามมา ย่อมจะทำให้ เกิดความชื่นใจ ความพึงพอใจ อันจะเป็นแรงเสริมให้มีกำลังใจที่จะกระทำต่อไป

กลับไปต้นฉบับ

ความหมกมุ่นในตนเองและความทุกข์

คนที่ตกอยู่ในความทุกข์มักจะเป็นพวกที่ใส่ใจอยู่แต่เรื่องของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตัวเองจะได้รับ เขามักจะมองการกระทำของคนอื่นในแง่ว่าจะมีผลอย่างไรต่อตนเองบ้าง ความหมกมุ่นอยู่กับตนเองนี้ยังส่งผลไปถึงการรับรู้จากโลกภายนอกด้วย

วิชัยเป็นคนที่มีมอดดูทั่ว ๆ ไปไม่แตกต่างไปจากผู้ชายคนอื่น แต่ทุกครั้งที่เขาขึ้นรถเมล์ หรืออยู่ในห้างสรรพสินค้า เขาจะรู้สึกว่าคนอื่น ๆ คอยชำเลื่องมองหรือขบขิบนินทา ในขณะที่เพื่อนที่ไปด้วยไม่เห็นว่าจะเป็นอย่างที่เขาคิด เมื่อมองลึกไปถึงในด้านจิตใจพบว่าเกิดจากการที่วิชัยมารู้ว่าตนเองชอบเพศเดียวกัน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เขายอมรับไม่ได้ รู้สึกละอายต่อสิ่งนี้ แต่ก็ไม่สามารถเลิกความคิดนี้ได้ มีแต่ความหมกมุ่นอยู่กับความขัดแย้งที่มีอยู่ในใจนี้ตลอด จนคิดไปว่าคนอื่น ๆ จะมองเขา เหมือนกับที่เขา มองตัวเอง ที่จะเน้นในที่นี้คือ สิ่งที่เป็นปัญหานั้นมิได้อยู่ที่การเป็นเกย์ หากอยู่ที่การหมกมุ่นในตนเองอยู่ตลอดเวลา

มีบางคนพยายามหลอกตนเอง โดยคิดว่าหากการเสียสละนั้นนำมาซึ่งความสุข เขาก็จะอุทิศตนเองช่วยเหลือผู้อื่น โดยการเป็นอาสาสมัครบ้าง ร่วมกิจกรรมการกุศลบ้าง อย่างไรก็ตาม วัตถุประสงค์ของเขาคือเพื่อที่จะทำให้ตนเองมีความสุขเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเขาจะคอยคำนึงถึงแต่สิ่งนี้อยู่ตลอด เช่น ตอนนีเรามีความสุขมากกว่าเมื่อก่อนไหม ระหว่างดูหนังกับไปสมาคม อย่างไรก็ตามจะมีความสุขมากกว่ากัน กิจกรรมต่าง ๆ ล้วนมีจุดมุ่งหมายที่เขาหาตนเอง อันไม่สามารถทำให้เขาพบกับความสุขที่แท้จริง

ในตอนเช้า ขณะที่เด็ก ๆ รีบวิ่งเข้าโรงเรียน มีเด็กคนหนึ่งทำกระเป๋าหล่นหนังสือกระจัดกระจาย คนที่อยู่ใกล้เข้าช่วยเก็บ ในขณะที่สมชายเดินผ่านเฉย เขาคงจะเป็นคนที่ไม่เคยพบกับความสุขที่แท้จริงเลยในชีวิต เพราะเขาได้ทำให้จิตใจตัวเองด้านชา ปราศจากความรู้สึก

บางคนคิดว่า สมชายอาจจะต้องคิดให้รอบคอบก่อนจะทำอะไรลงไป แต่สภาพ เป็นจริงในขณะนั้นคือ “เขาไม่จำเป็นต้องคิด” การช่วยเหลือผู้อื่นจะช่วยเปลี่ยนความใส่ใจของเราไปสู่โลกภายนอก แทนที่จะคำนึงถึงตัวเองอยู่เฉยๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่สมชายจำเป็นต้องฝึก การกระทำ จะเปลี่ยนทัศนคติที่มีได้ **การช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้ความทุกข์ในตนเองเบาบางลง**

จุดมุ่งหมายของการอยู่อย่างสร้างสรรค์ มิได้เพียงแต่ตระหนักถึงผู้อื่นเท่านั้น ยังรวมถึง การมีจิตใจที่ตื่น **มีสติตามรู้อยู่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ** หากหมกมุ่นอยู่กับความคิด ความกังวลของ ตนเอง เราก็จะขาดการรับรู้ต่อเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น ไม่สามารถพิจารณาเห็นมันได้ตามสภาพเป็นจริง

คนที่ตระหนักถึงความทุกข์ รู้ถึงความทุกข์ที่ตนเองมี ย่อมจะมีโอกาสที่จะพัฒนาตนเองไปได้มากกว่าคนที่ใช้ชีวิตอยู่ไปวัน ๆ พระพุทธเจ้าสามารถผ่านข้ามพ้นความทุกข์ เนื่องจากท่านตระหนักถึงความทุกข์ที่มีในคนเรา อันเกิดจากความไม่แน่นอนในชีวิตที่หลงไปยึดถือ

การอยู่กับสภาพเป็นจริง

มีผู้กล่าวถึงความหมายของสภาพเป็นจริงว่า “คือการเห็นว่าดอกไม้มันสีแดง ใบไม้มันสีเขียว การเข้าถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ยากเลย” นั่นก็คือเมื่อเห็นดอกไม้ ก็แค่รับรู้ย่างที่เห็นไม่มีความคิดไปแยกแยะ เปรียบเทียบกับดอกอื่น ๆ ที่เคยพบ หรือเกิดความคิดอื่น ๆ ตามมา อันทำให้แทนที่จะชมดอกไม้ กลับกลายเป็นแค้นมองวัตถุอะไรสักอย่างไป

คนที่ เป็นโรคประสาทเป็นพวกที่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง แท้ที่จริงแล้วเขาเห็นถึงสภาพเป็นจริงรอบตัว แต่เขาปฏิเสธที่จะรับรู้สิ่งเหล่านี้ หรือมีมุมมองที่บิดเบือนไป

อะไรเล่าที่เป็นความจริงรอบ ๆ ตัวเรา ลองมาดูด้วยใจที่เปิดกว้าง เราจะ พบว่ามีมากมาย ความจริงที่ว่าเราเป็นคนอ้วน มีอยู่หลายคนที่ไม่ชอบเรา เราไม่มีเสน่ห์หรือไม่ฉลาดอย่างที่คิด หรือคนเราในที่สุดก็ต้องตายเหมือนกันหมด

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเราเองในบางครั้งคือ เมื่อเราละเลยต่อสภาพเป็นจริงที่เห็น ๆ กันอยู่ เราก็มักจะเริ่มคิดไปในทางที่เป็นไปไม่ได้ แม้มันที่คอยกังวลแต่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับลูกที่โรงเรียน เด็กวัยรุ่นที่คอยคิดแต่ถ้าตนเองไม่มีสิ่วคงจะมีคนสนใจมากขึ้น คนที่อ้วนก็คิดแต่ถ้าตนเองไม่อ้วนคงจะมีเพื่อนมากขึ้น เขาเหล่านี้อยู่แต่ในโลกที่ไม่เป็นจริง โลกของความครุ่นคิด จนลืมใส่ใจต่องานบ้านที่ค้างค้ำ การบ้านที่ยังไม่ได้ทำ หรืองานประจำที่กองอยู่เต็มโต๊ะ

สิ่งแรกที่เขาต้องทำคือ **ตระหนักถึงสภาพเป็นจริง “ในขณะนี้”** อย่ามัวคิดกังวล หรือหวังจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ว่าสภาพเป็นจริงในขณะนี้จะเป็นอย่างไร จะชอบหรือไม่ก็ตาม **กระทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำในขณะที่ปัจจุบันตามสภาพเป็นจริง** การกระทำจะก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงติดตามมา เราอาจจะมี ความคาดหวังที่มีจินตนาการถึงเรื่องในอนาคตซึ่งเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ และไม่จำเป็นต้องไปปฏิเสธมัน แต่การคาดหวังนั้นไม่ได้เปลี่ยนอนาคต การกระทำในปัจจุบันนี้ต่างหากที่ส่งผลถึงอนาคตภายหน้า การเดินทางที่แสนไกลนั้นเริ่มต้นจากก้าวเดินแรกของเรา มิได้เกิดจากการนั่งคิดฝันถึงที่ต่าง ๆ

มีผู้กล่าวว่า “ถ้าเราเผชิญกับทางที่มีทางแยกมากมาย เราไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากจะลองไปเรื่อย ๆ” การที่มัวแต่ยืนบนทางแยก คิดอยู่แต่ว่าทางไหนที่จะทำให้เราไปถึงที่หมาย ไม่ได้ทำให้เราไปถึงไหนนอกจากหยุดอยู่กับที่ ลองเลือกไปทางหนึ่ง การเดินทางทำให้เรารู้ว่า

ไปถึงไหนแล้ว มาถูกทางหรือไม่ ถ้าผิดก็เริ่มต้นจากทางอื่นใหม่ จากการเริ่มต้นเดินจะทำให้รู้ว่าทางไหนที่นำเราไปสู่ที่หมาย

สิ่งดีที่แฝงอยู่

มีคำกล่าวในลัทธิเต๋าว่าไม่มีใครที่พูดโกหก แน่แน่นอนว่าบางครั้งคนเราโกหก แต่หากเราเข้าใจถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำพูดโกหกนั้น เราก็จะตระหนักถึงความจริงทั้งหมด เด็ก ๆ ที่มีมือและปากยังมีเศษขนมติดอยู่ปฏิเสธว่าเขาไม่ได้แอบกินขนม ความจริงแล้วเขาต้องการจะบอกเราว่า เขาไม่อยากจะถูกตำหนิติเตียนที่แอบกินขนม การรับฟังโดยคำนึงถึงความจริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูด จะทำให้เราเข้าใจได้ว่าอะไรเป็นอะไร คนเรานั้นมีพื้นฐานจิตใจเดิมที่ดั่งามอยู่กับตัวทุกคน การกระทำผิดของเราในบางครั้งเป็นจากการหลงผิด หรือความไม่รู้ (อวิชชา) ถ้าเรามีความเข้าใจที่แท้จริงถึงผลที่ติดตามมาจากการกระทำ ทุกคนก็จะหวังที่จะทำแต่ความดีและสร้างสรรค์

ภายใต้สถานการณ์ที่บีบคั้น มองอะไรผิด ๆ หรือมีการกระทำที่ผิดพลาดไป ยังมีส่วนที่มีความดีอยู่ภายใน เราจะไม่มองแต่ความผิดพลาดที่เรามีอยู่ แต่จะพิจารณาว่าเรามองอะไรที่เบี่ยงเบนไปอันทำให้เกิดปัญหาตามมา

สมศรีมีความคิดฝังใจว่าเธอเป็นโรคหัวใจ แม้ว่าแพทย์จะตรวจและยืนยันว่าไม่พบความผิดปกติใดๆ มีคนบอกว่าอาจเป็นปัญหาทางด้านจิตใจ และแนะนำมาพบจิตแพทย์ เธอเล่าว่าความจริงก็รู้ดีว่าเป็นการวิตกกังวล แต่พ่อของเธอเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจตอนอายุห้าสิบหกปี และขณะนี้เธออายุกำลังจะย่างเข้าห้าสิบหกปี หลังจากที่ผู้บำบัดได้ทราบรายละเอียด ก็บอกแก่เธอว่าการที่เธอกลัวว่าจะเป็นโรคหัวใจเป็นสิ่งที่ดี ผู้บำบัดเองก็กลัวการเป็นโรคหัวใจเช่นกัน ใครที่ไม่วิตกกังวลคงจะเป็นเรื่องแปลก ความหวั่นเกรงทำให้เราใส่ใจต่อเรื่องสุขภาพ อาหาร และความเป็นอยู่มากขึ้น

ไม่เป็นการแปลกที่คนเราจะใส่ใจเรื่องสุขภาพ ปัญหาของสมศรีอยู่ตรงที่เธอปล่อยให้ความกังวลใจมีผลกระทบต่องานบ้าน การมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เธอเริ่มเตรียมอาหารไม่ตรงเวลา หงุดหงิดง่าย มีเรื่องทะเลาะกับสามีบ่อยขึ้น ความกังวลใจต่อการเป็นโรคหัวใจทำให้ชีวิตประจำวันของเธอเปลี่ยนไป ยิ่งพยายามเก็บกดความหวั่นเกรงก็ยิ่งรู้สึกว่าย่ำแย่ที่เป็นคนซึ่กแล้ว การที่คิดว่าตนเองผิดปกติไปยิ่งทำให้เธอหมกมุ่นอยู่กับตนเองมากขึ้น คอยสังเกตแต่ว่าตนเองมีอาการอะไรที่ผิดปกติไปบ้าง การแก้ปัญหาอยู่ที่การให้ความรู้แก่สมศรีในเรื่องของโรคหัวใจว่าเป็นอย่างไร ให้อยอมรับถึงความหวั่นเกรงที่มีอยู่ และพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อสมศรีลดการหมกมุ่นอยู่กับตนเอง หันไปใส่ใจต่อโลกภายนอกมากขึ้นทั้งทางด้านการทำงาน และการคบหากับผู้อื่น พยายามมีกิจกรรมตามเดิม ความหวั่นเกรงวิตกกังวลก็เบาบางลง

การสูญเสียคนที่ตนรักทำให้จิตใจเศร้าโศก ท้อแท้ การเปลี่ยนงาน หรือย้ายบ้าน อาจจะทำให้จิตใจอ่อนไหวง่าย เกิดความวิตกกังวลติดตามมา การถูกเจ้านายตำหนิอาจทำให้หมดกำลังใจ แต่ไม่ว่าจะพบกับอุปสรรคหรือความทุกข์ใด ๆ ขอให้พิจารณาอย่างถ่องถ้วน จะพบว่า**สิ่งต่างๆ เหล่านี้ยังมีความหมายในด้านดีแฝงอยู่** การจากไปของคนที่เรารักทำให้ตระหนักถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต มุ่งสร้างแต่ความดี ความวิตกกังวลทำให้คนเราไม่ประมาทเกินไป การถูกตำหนิทำให้เราหันมาพิจารณา ตนเอง ในทำนองเดียวกัน ขณะที่คนเราโกหกก็ยังมีความจริงแฝงอยู่เบื้องหลัง คนที่เป็นโรคประสาทก็ยังมีความต้องการที่จะมีชีวิตที่มีความสุข เพียงแต่เขายังหาทางไม่พบ

กลับไปต้นฉบับ

จะต่อสู้กับอุปสรรคอย่างไร

การดำรงชีวิตเปรียบเสมือนการเดินทางที่จะพบสิ่งต่าง ๆ มากมาย อาจจะต้องลุยน้ำลุยโคลน ปนเขา ในบางครั้งอาจหกล้มบ้าง หรือในบางครั้งก็พบแต่ทางสะดวก อย่างไรก็ตามเราก็ก็น่าจะต้องเดินทางต่อไปเรื่อย ๆ ความหวั่นเกรงต่ออุปสรรคหรือความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นทำให้บางคนไม่กล้าใช้ชีวิต กลัวต่อการเปลี่ยนแปลง ในช่วงวัยรุ่นความขี้อายอาจจะเป็นปัญหาใหญ่สำหรับบางคน ความโศกเศร้า การสูญเสีย ความป่วยไข้ ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่เราต้องพบในขณะใดขณะหนึ่งของชีวิต ในบทนี้เราจะมาดูว่าจะแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างไร

ชีวิตคือความใส่ใจในแต่ละขณะ

ความจริงของชีวิตประการหนึ่งก็คือ **เราจะไปคาดหวังอะไรนักกับชีวิตไม่ได้** ในบางครั้งอะไร ๆ ก็ไม่เป็นไปตามที่เราหวัง บางช่วงขยันขันแข็ง ตั้งใจทำงานเต็มที่ แต่กลับประสบความล้มเหลว บางช่วงอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ดิ้นรนอะไร แต่โชคกลับเข้ามาหาเอง เราสามารถที่จะทำงานอย่างเต็มที่เพื่อเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ แต่ก็ยังไม่มียะไรที่จะประกันได้ว่าเราจะประสบความสำเร็จแน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ชำนาญรู้สึกท้อใจหลังจากได้ลองฝึกใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์มาระยะเวลาหนึ่งในช่วงแรกที่เขาตั้งใจใส่ใจเกี่ยวกับการกระทำในแต่ละขณะ ความรู้สึกที่มีเริ่มดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป กลับเหมือนมีภาระให้รับผิดชอบมากขึ้น นอกจากนั้นไม่ว่าเขาจะมุ่งมั่นใส่ใจต่อการงานต่าง ๆ มากขึ้นทั้งในบ้านและนอกบ้านอย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่างก็ยังคงแย่เหมือนเดิม ภาระยังคงหงุดหงิดง่าย งานที่ขยันขันแข็งทำก็ดูเจ้านายจะไม่สนใจ

ดูเหมือนว่าชำนาญจะเข้าใจถึงความหมายของการอยู่อย่างสร้างสรรค์ผิดไป ไม่มีใครที่จะรับรองได้ว่าชีวิตตอนนี้ไปจะปราศจากความทุกข์ จะประสบแต่ทุกสิ่งทีหวังไว้ เรามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นหากตั้งใจทำงานอย่างจริงจัง อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งก็อาจจะประสบความล้มเหลวได้ ในความล้มเหลวนั้นได้ให้บทเรียนบางอย่างแก่เราเช่นเดียวกับความสำเร็จ เราได้พัฒนาตนเองมากขึ้นจากการรับผิดชอบ ใส่ใจในการกระทำทุกขณะ ไม่ว่าจะผลที่ตามมาจะเป็นเช่นไรก็ตาม บางท่านกล่าวว่าการเป็นผู้เจริญแล้วมิได้หมายความว่าจะเป็นผู้ที่ชีวิตมีแต่ความสะดวกสบาย หากแต่หมายถึงการเป็นผู้พร้อมที่จะเดินหน้าต่อไป ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคมากมายเพียงไรก็ตาม

ขณะที่วิทยากรกำลังเดินทางไปต่างจังหวัดตามที่ได้นัดไว้กับลูกค้า ระหว่างทางยางท้ายเกิดแตกขึ้นมาอย่างกะทันหัน เขาจะอย่างไรดี วิทยากรเปิดท้ายรถเพื่อจะเปลี่ยนยางอะไหล่ แต่ยางอะไหล่กลับไม่มีลม เขาหาโทรศัพท์มือถือในรถเพื่อที่จะโทรศัพท์ไปเลื่อนนัดลูกค้า ปรากฏว่าโทรศัพท์ถ่านหมด ฯลฯ หากวิทยากรคิดแต่ว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง เขาก็จะเห็นแต่โชคร้ายที่เกิดขึ้น เขาตกอยู่ในสถานะของผู้ถูกรักษาอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าวิทยากรมีมุมมองว่าเขาควรทำอย่างไร จึงจะดีที่สุด ในขณะที่นั้น เขาก็จะกลับมาอยู่ในสถานะของผู้รุก มีโอกาสที่จะแก้ไขปัญหานั้นผ่านพ้นไปได้ โดยการทำให้เต็มที่เท่าที่จะทำได้ในขณะที่นั้น ๆ ทำให้สถานการณ์เปลี่ยนไป การอยู่อย่างสร้างสรรค์ก็แจ่มเช่นกัน เป็นการกระทำอย่างเต็มที่ในสถานการณ์ชีวิตขณะนั้น ๆ ซึ่งนอกจากจะแก้ปัญหานั้นแล้ว ยังจะเป็นการเพาะบ่มนิสัยให้เป็นคนสู้ชีวิตอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น เมื่อเราท้อใจในขณะใดก็ตาม ให้ตระหนักและระลึกอยู่เสมอว่า **มันเป็นเพียงแค่ความรู้สึก** เรารู้สึกท้อแท้ การมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ผู้รับรู้ห่างไปจากอารมณ์นั้น ยอมรับและมองเห็นอย่างที่เป็น ไม่พยายามต่อสู้หรือปฏิเสธความรู้สึกที่เรามี มาดูว่าอะไรทำให้เรามีความรู้สึกเช่นนั้น และความรู้สึกนี้เป็นสัญญาณเตือนถึงอะไรบางอย่างที่ผิดไปจากที่ควรจะเป็น ซึ่งเราต้องมาหาว่าสิ่งนั้นได้แก่อะไร และมุ่งหาทางแก้ไข ไม่ควรหวังกระทำเพียงแค่นี้เพื่อลดความรู้สึกที่มี แต่กระทำในสิ่งที่ควรทำในขณะที่นั้น เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ควรต้องเปลี่ยนแปลง ปลดปล่อยความรู้สึกที่มีให้เป็นเรื่องของมัน

ในบางครั้งความผิดหวัง ท้อแท้ที่เกิดขึ้นนี้อาจไม่ลดลงเร็วอย่างที่คิด หากเป็นเช่นนั้นก็ยอมรับอย่างที่มีนัยเป็น กระทำในสิ่งที่ควรทำในชีวิตประจำวันต่อไป อารมณ์ความรู้สึกที่มีจะค่อย ๆ ลดลงเอง ยิ่งมุ่งความใส่ใจมาสู่การกระทำที่ต้องรับผิดชอบในชีวิตประจำวันมากขึ้นเท่าไร ความรู้สึกที่มีจะยิ่งเบาบางลงเร็วเท่านั้น

ขณะที่เราฝึกใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ จะพบว่าความทุกข์จากปัญหาต่าง ๆ นั้นเบาบางลงเร็วกว่าเดิม รู้สึกว่าตนเองมีชีวิตชีวา มีความกระตือรือร้น มีเวลาที่จะทำอะไรต่อมิอะไรมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปช่วงหนึ่ง ความรู้สึกที่ดี ๆ เช่นนี้อาจลดน้อยลง เราเริ่มจะรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะอยู่อย่างมีสติ มีความใส่ใจอยู่ตลอดเวลา อาจหาข้ออ้างที่จะกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมคิดว่าตนเองในขณะนี้ดีขึ้นมากแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องมีการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ตลอดเวลาได้ ฟังระวังในจุดนี้ให้มาก จุดมุ่งหมายของเราคือการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น อยู่อย่างรู้เท่าทันชีวิต มิใช่เพียงแค่จัดการความทุกข์ในขณะนั้นเท่านั้น การกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมที่ปราศจากจุดมุ่งหมาย รั้งแต่จะทำให้เรตกอยู่ในอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ อีก เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวนี้ขอให้กลับมาเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง ตั้งใจไว้ว่าจะทำเต็มที่ตามที่ได้อ้างไว้ หากเกิดความรู้สึกเหมือนเดิมขึ้นมาอีกก็ให้เป็นเพียงแค่ความรู้สึก เรายังคงมีจุดมุ่งหมายมีการกระทำที่เป็นแบบสร้างสรรค์เช่นเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

กลับไปต้นฉบับ

ความประหลาด

ความประหลาดมีได้หลาย ๆ รูปแบบ บัญชาความรู้สึกชัดเจน พุดตะกุกตะกักเมื่อพบผู้หญิงที่ถูกใจ เขาไม่มีปัญหาอะไรเมื่อต้องพุดกับพี่สาวหรือเพื่อนหญิงที่คุ้นเคยในที่ทำงาน ต่อเมื่อพบกับหญิงที่ถูกใจจึงจะมีอาการเหล่านี้ ซึ่งเขาแก้ปัญหามาโดยการพยายามหลีกเลี่ยง แต่ในใจยังอยากให้ฝ่ายหญิงเป็นคนเข้าหาเขา รัตนาบอกว่าเธอไม่ต้องการที่จะมีเพื่อนสนิทต่างเพศ เธอรู้สึกว่าตัวเองงุ่มง่าม รูปร่างไม่น่าดู เธอเคยมีประสบการณ์ที่แย่มากกับเพื่อนชายที่เอาแต่ใจตัวเอง ไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง เธอรัตนารู้ดีว่าผู้ชายแต่ละคนไม่ได้เป็นเหมือนกันไปหมด แต่เธอยังเข็ดขยาดและไม่อยากจะสนิทสนมกับผู้ชายทุกคนที่พบ ณรงค์ไม่กล้าสบตาคนอื่นเวลาพุด วิษัยกังวลว่าคนอื่นจะสังเกตเห็นปากของเธอ เวลาพุด ดวงตา รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องพบคนมาก ๆ เธอมีก็จะอยู่แต่กับเพื่อนสนิทเวลาไปงานเลี้ยง

ที่กล่าวมาเหล่านี้ คือ ความชัดเจน ความประหลาด หรือ “ความไม่กล้าพบปะผู้คน” พวกเขาที่มีความรู้สึกอึดอัดใจ วิตกกังวลเมื่อต้องพบปะผู้คน เขาตระหนักดีถึงความรู้สึกที่มีนี้ อยากจะเปลี่ยนแปลงแต่คิดว่าแก้ไขไม่ได้ เขามักเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ยิ่งพบคนรอบตัวที่เก่งเข้ากับคนง่าย เขาก็ยิ่งรู้สึกว่าตัวเองแย่ มีปัญหา ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ในใจ คนอื่นที่ไม่สนิทอาจไม่ได้สังเกต ในสังคมไทยเราบางคนกลับรู้สึกว่าพวกเขาเป็นคนเรียบร้อยไม่ได้เถียงผู้ใหญ่ นอกจากนี้ ในบางครั้งผู้ปกครองอาจส่งเสริมความซื่อสัตย์ในเด็กโดยไม่รู้ตัว

การเอาชนะความรู้สึกนี้ขึ้น ในขั้นแรก**ต้องตระหนักและยอมรับต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง** ในการตระหนักขั้นนี้อาจไม่ยากนัก เพราะเป็นสิ่งที่เห็น ๆ กันอยู่ เช่น มือของเรากำลังสั่น เหงื่อท่วมตัว หรือพุดตะกุกตะกัก แต่การยอมรับนั้นอาจต้องใช้เวลาบ้าง เวลาส่วนใหญ่ที่มีเรากลับไปใช้ในการหวังว่าตัวเองจะไม่เป็นเช่นนั้น ใส่ใจแต่ข้อบกพร่องของตัวเอง คิดแต่ว่าคนอื่นจะมองเราอย่างไร เราอาจจะมีความสามารถไม่ต่างไปจากคนอื่น ๆ แต่เวลารู้ผลสอบแทนที่จะคิดถึงคะแนน 90 เปอร์เซ็นต์ที่ได้ กลับไปกังวลอยู่แต่ 10 เปอร์เซ็นต์ที่พลาด การเสแสร้งหลอกตัวเองและคนอื่นว่าเราไม่ได้เป็นอย่างที่ตัวเองเป็นอยู่ เป็นการแก้ปัญหาก็จริงแต่จะก่อให้เกิดเรื่องยุ่งยากอื่น ๆ ติดตามมาอีก นอกจากนั้นบางคนกลับหมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่ความ

ล้มเหลว ประสบการณ์แย่ ๆ ที่เคยพบ หวังที่จะกลับไปแก้ไขในสิ่งที่ได้ผ่านมาแล้ว การแก้ไขที่ตรงจุดคือต้องยอมรับว่า **เราเป็นคนเช่นนี้เอง**

ถ้าเราอึดอัดใจเวลาพบผู้ใหญ่ ก็ยอมรับว่าเราอึดอัด อย่าหลีกเลี่ยงความจริง การแสวงหา การหลีกเลี่ยง การตั้งความหวังต่าง ๆ นา ๆ ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น ในขณะที่ยอมรับถึงความจริง ให้นำกลับมาดูว่าเราจะทำอะไรได้บ้าง แทนที่จะยอมแพ้และหมดกำลังใจ ถ้าประหม่าต่อเพศตรงข้าม พยายามเข้าหาเขา ถ้าอึดอัดใจกับหัวหน้า เข้าไปบอกเขาว่าเราไม่สามารถทำงานได้ ถ้าเขามาคอยคุณอยู่ตลอด **ทำในสิ่งที่ควรทำถึงแม้ว่าเราจะมีความรู้สึกเช่นนี้** อยู่ จะพบว่ายิ่งทำในสิ่งตรงข้ามกับที่เราารู้สึกเท่าไร ความรู้สึกนั้นก็ยิ่งเบาบางลงมากเท่านั้น ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ เรามีความชำนาญและประสบการณ์มากมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งยิ่งทำให้ความใส่ใจของเราหันไปสู่อื่นๆ มากขึ้น หมกมุ่นกับตัวเองน้อยลง

เรามักจะมีแนวโน้มที่จะเห็นว่าปัญหาของตนเองนั้นหนักหนาสาหัส แต่ไม่เข้าใจว่าทำไมคนอื่นถึงได้มีปัญหาก็ในสิ่งที่ฟังดูไม่น่าจะสำคัญ คนที่มีปัญหาเวลาต้องพูดหน้าคนมาก ๆ ก็จะไม่เข้าใจว่าทำไมบางคนถึงไม่กล้าไปงานสังสรรค์ ผู้หญิงที่มีปัญหากับการคบเพื่อนชายก็จะไม่เข้าใจว่าทำไมเพื่อนของเธอถึงไม่กล้าพบกับหัวหน้า คนที่รู้สึกตัวตัวเองงุ่มง่ามก็ไม่เข้าใจว่าทำไมคนอื่นที่ดูดีกลับไม่มั่นใจเวลาพูดกับคนแปลกหน้า **ความใส่ใจอยู่แต่ตนเองทำให้** **ความเข้าใจในผู้อื่นลดน้อยลง** ความประหม่ามิใช่สิ่งที่อยู่ติดตัวเราไปตลอด มันจะเกิดขึ้น **ก็ต่อเมื่อเราไปใส่ใจมันเท่านั้น** บางคนพอเกิดความประหม่าขึ้นมา ก็จะตกอยู่ในสภาพเหมือนอยู่ในวังน้ำวน จมติดอยู่กับความคิดความกังวลใจของตัวเองอยู่ตลอด เพียงแค่เราเกิดสติขึ้นมา หันกลับมามองตัวเองว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ ก็จะช่วยแก้สถานการณ์ได้ กลับมาใส่ใจถึงสิ่งที่เราจะต้องทำในขณะนี้ เรากำลังเสนองานต่อหัวหน้า ต้องอ่านรายงาน แทนที่จะกังวลกับมือของตัวเองที่สั่นจนทำให้อ่านถูกอ่านผิด ก็หันกลับมาใส่ใจต่อรายงานที่กำลังอ่าน ตั้งใจต่อเรื่องที่อ่าน ความกังวลเกี่ยวกับตัวเองจะลดลงไปเอง

จะเห็นว่า เราไม่ได้กลับมาใส่ใจต่อสิ่งที่ต้องทำในปัจจุบันเพื่อจะต่อสู้กับความกังวลเกี่ยวกับตนเอง **เรากลับมาใส่ใจรายงานเพราะเป็นสิ่งที่เราต้องทำให้เสร็จ** เป็นความรับผิดชอบของเรา รายงานนี้ต้องได้รับการอ่านจากเรา การกังวลต่อตนเองในแต่ละขณะได้ดึงตัวเราออกจากโลกภายนอก แต่การกระทำจะดึงเรากลับไปสู่สภาพเป็นจริงในขณะนั้น ความประหม่าที่หายไปเป็นผลติดตามมาเอง เพราะในขณะที่เรากำลังรับรู้ต่อสภาพเป็นจริงภายนอก จะไม่สามารถมาใส่ใจถึงตัวเองได้ในเวลาเดียวกัน

เมื่อเราหันกลับมาใส่ใจต่อสภาพเป็นจริงและสิ่งที่ต้องทำในขณะนั้นมากขึ้น ความใส่ใจ กังวลใจในตัวเองจะเหลือน้อยลงตามลำดับ จากการผ่านการฝึกอยู่เรื่อย ๆ ความมั่นใจในตนเองจะเพิ่มมากขึ้น ความประหม่าก็จะไม่เป็นปัญหาใหญ่สำหรับเราอีกต่อไป เราสามารถไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ พูดคุยที่ประชุม ไปงานสังสรรค์ ทำในสิ่งที่ต้องทำ ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น นี่คือการแก้ปัญหามีใช้เพื่อจะไม่ประหม่าหรือขี้ดขิ้น แต่อยู่ที่ทำอย่างไรจึงจะให้สิ่งเหล่านี้มีผลต่อตนเองน้อยที่สุด เราหลีกเลี่ยงที่จะไม่มีความรู้สึกไม่ได้เพราะเรายังเป็นมนุษย์ ปลูกชนคนหนึ่ง ผู้ที่เจริญแล้วมิได้หมายถึงการเป็นผู้ที่เชื่อมั่นตัวเองอยู่ตลอด ในบางครั้งเขาอาจมีความประหม่าไม่มั่นใจ **แต่เขายังสามารถกระทำในสิ่งที่ควรทำต่อไปได้ตลอด ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไรก็ตาม**

กลับไปต้นฉบับ

ความโศกเศร้า

มีการศึกษาเกี่ยวกับความโศกเศร้าพบว่า คนเราสามารถสร้างอารมณ์เศร้าให้เกิดขึ้นได้ โดย

การนั่งอยู่ในห้องเงียบ ๆ ศีรษะซบเข้า คมำครวญอยู่แต่ว่า “ไม่มีใครช่วยฉันได้ ชีวิตนี้หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ฉันหมดหวังกับชีวิตนี้แล้ว” คิดถึงแต่สิ่งเลวร้ายในชีวิตที่ผ่านมา สะอื้น ร้องไห้ อารมณ์เศร้าที่แท้จริงจะเกิดติดตามมา จากการทำอยู่เรื่อย ๆ อารมณ์เศร้ายังคงอยู่ตลอด

ในการแก้อารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้น เขาทำในสิ่งตรงกันข้าม พยายามมีกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา ฟังเพลงที่คึกคัก รับประทานอาหาร อ่านการ์ตูนตลก พูดคุยกับเพื่อนฝูง ถึงแม้ว่าในบางครั้งไม่มีอารมณ์จะทำ แต่ต้องทำ เมื่อเริ่มเกิดอารมณ์สดชื่นขึ้นก็มีการเปลี่ยนแปลงติดตามมา

เหล่านี้เป็นสิ่งที่เราพบในชีวิตจริง เมื่อเราโศกเศร้าก็มีแนวโน้มที่จะทำให้ตนเองจมอยู่กับความเศร้าอยู่ตลอด โดยไม่ยอมออกไปไหน ไม่อยากพบปะกับใคร จมอยู่กับสิ่งเลวร้ายที่ผ่านมา โดยการกระตุ้นให้ตัวเองหวนกลับมาสู่ชีวิตประจำวัน ล้างจาน ทำงานบ้าน ออกไปหาเพื่อนฝูง จะทำให้ความโศกเศร้ายค่อย ๆ ลดลง แม้ว่าจะรู้สึกว่าจะต้องฝืนใจตนเองอย่างมากในช่วงแรก

ในบางครั้งอารมณ์เศร้าที่มีอยู่เพิ่มขึ้นจนรุนแรงมาก มีอาการต่าง ๆ ติดตามมา เช่น นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เบื่ออาหารน้ำหนักลดลงมาก หมดความสนใจต่อโลกภายนอก ไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ในกรณีเช่นนี้จำเป็นที่จะต้องรักษาด้วยการใช้ยาจากจิตแพทย์ ส่วนความเศร้าที่มีไม่มากนัก การปรับตัวในการดำเนินชีวิตใหม่โดยการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์จะช่วยให้ได้มาก

หลักการเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่งก็คือ **ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะไม่คงอยู่ตลอดไป** แต่จะขึ้น ๆ ลง ๆ ในแต่ละช่วงตามแต่การกระตุ้นที่มี และตามการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเรา คนที่มีความโศกเศร้ายิ่งจะรู้สึกหมดหวัง คิดว่าความรู้สึกนี้จะคงอยู่กับตนเองตลอดเวลา ในความเป็นจริงแล้วจะมีอยู่บางช่วงที่อารมณ์เศร้านี้น่าจะเบาบางลง ซึ่งจะเป็นโอกาสที่ให้เราเริ่มกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามเป้าหมายของการอยู่อย่างสร้างสรรค์คือการทำให้เต็มที่เท่าที่จะทำได้ในแต่ละขณะ ไม่ว่าจะเรามีความรู้สึกอย่างไรก็ตาม

เพื่อนฝูงที่สนิทมักจะไม่ปลอบใจว่า อย่าไปคิดมาก ทำใจให้เข้มแข็งเข้าไว้ ซึ่งถ้าทำได้ง่ายตามที่พูดก็คงจะเป็นการดี แต่เราไปบังคับอารมณ์ที่กำลังเศร้าให้ไม่เศร้าไม่ได้ เช่นเดียวกับความรู้สึกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นคำแนะนำเหล่านี้จึงไม่ได้ผล กลับจะยิ่งทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่เข้าใจเราจริง ทำให้เรารู้สึกแย่มากขึ้นที่ไม่สามารถทำตามความหวังดีที่เขาแนะนำได้ รู้สึกไม่สบายใจ ที่ตนเองทำให้เพื่อน ๆ ต้องหนักใจที่ช่วยเราไม่ได้ ในบางครั้งเรากลับอาจโกรธรู้สึกว่าเขาทำไม่ใช้เพื่อเราแต่หากเพื่อตัวเองที่จะได้ไม่ต้องอึดอัดใจ

การช่วยที่ได้ผลดีกว่าคือการที่เพื่อนจะยอมรับ เข้าใจถึงความทุกข์ทรมานที่เรามี รับฟัง และคอยช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเราอยากต่อสู้กับชีวิตต่อไป ไม่บังคับหรือเอาแต่กระตุ้นในขณะที่เราเองยังไม่พร้อม ให้เวลาแก่เราเพื่อที่จะเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร เข้าใจดีว่าไม่ว่าเราจะรู้สึกแย่มากแค่ไหนก็ยังมีบางช่วงที่ความรู้สึกนี้เบาบางลง ซึ่งเป็นโอกาสเหมาะที่จะให้จิตใจคิดและเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่มีพฤติกรรมที่สร้างสรรค์

กลับไปต้นฉบับ

ความกลัวและความกดดัน

คนที่บอกว่าตัวเองไม่เคยกลัวอะไรเลยนั้น เชื่อได้เลยว่าเขาพูดโกหกแทน ความกลัวไม่ใช่ความรู้สึกที่เลวร้าย กลับทำให้เราระมัดระวัง ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ความรู้สึกนี้เป็นเช่นเดียวกับความรู้สึกเจ็บปวด เป็นความทุกข์ที่ไม่มีใครต้องการ แต่ความทุกข์นี้เองที่ทำให้เราต้องหันมาใส่ใจต่อปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ หลายคนรอดชีวิตมาได้ทุกวันนี้ก็เพราะความกลัว

สำราญทำงานอย่างหนักเพื่อหวังความก้าวหน้าในการทำงาน ในวันที่ผู้จัดการบอกว่าเขาได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นเป็นหัวหน้างาน เขากลับรู้สึกไม่สบายใจ เกิดกลัวว่าตัวเองจะทำได้

สำราญกลัวอะไร เขาบอกว่าจะต้องมีกิจกรรมประชุมหัวหน้างานต่าง ๆ ในแต่ละเดือน ซึ่งเขารู้สึกอึดอัดเมื่อต้องพบคนเหล่านี้ นอกจากนี้เขายังต้องรับผิดชอบมากขึ้น คุณคณงานที่มีปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น อาจต้องทำงานนอกเวลามากกว่าเดิม เพื่อนร่วมงานเก่าก็ดูเฉยเมย เปลี่ยนแปลงไป ความกดดันต่าง ๆ ดูเหมือนจะพุ่งสู่ตัวเขา

สิ่งที่สำราญประสบนี้ เป็นเรื่องที่พบได้ไม่น้อยในชีวิตการทำงานปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันสูง ไม่เฉพาะแต่การถูกลดชั้น หรือให้ออกเท่านั้น การได้รับการส่งเสริมยังอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ ความกดดันเกิดได้ทั้งกับการประสบความสำเร็จและความล้มเหลว

ปัญหาของสำราญคล้ายกันกับสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้ว เขาคิดว่าตัวเองไม่ควรจะมีความรู้สึกนี้ พยายามขจัดมันออกไปโดยวิธีการต่าง ๆ คนเรายังคงต้องการคนที่เป็นผู้ใหญ่กว่ามาบอกว่าไม่เป็นไรหรอกที่มีความรู้สึกเช่นนี้ ขอให้ตั้งใจทำงานต่อไปเถอะ ซึ่งถ้าเราปฏิบัติตนแบบอยู่อย่างสร้างสรรค์ จะตระหนักได้ด้วยตนเองว่าการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ก็ตาม ล้วนก่อแรงกดดันแก่เราเป็นเรื่องธรรมดา แม้ว่าบางครั้งทำให้เราเกิดความไม่สบายใจบ้าง แต่ก็เป็นการเตือนให้เราระมัดระวัง ปฏิบัติตนอย่างรอบคอบไม่ประมาท เมื่อเราเกิดความหวั่นกลัว ไม่สบายใจทั้งร่างกายและจิตใจจะอยู่ในสภาพพร้อมอยู่ตลอดเวลา เพื่อเตรียมรับต่อสถานการณ์ นั่นคือเราได้รับการเตือนว่าจะต้องทำอะไรบางอย่าง

ความกดดัน ความบีบคั้นที่เกิดขึ้นยาวนานส่งผลให้เกิดผลเสียตามมา เช่น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ และภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เป็นต้น ซึ่งสาเหตุนั้นมีทั้งความกดดันจากสภาพแวดล้อม หรือความรู้สึกที่มีจากตนเอง หากแต่อยู่ที่การไม่สามารถแก้ไขจัดการต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ถ้าเราไม่ทำอะไรเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ก็เปรียบเสมือนนั่งมองดูน้ำที่กำลังไหลท่วมมาท่วมบ้านตนเอง นอกจากจะโชคดีที่น้ำหยุดท่วม ซึ่งโอกาสเช่นนี้คงพบได้น้อยครั้ง

สำราญมิได้หวังรอคอยโชคชะตา เขากถามหัวหน้างานคนอื่น ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อต้องรับงานครั้งแรก หรือเข้าที่ประชุม ซึ่งเขาก้รู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อทราบว่าคนอื่น ๆ ก็รู้สึกเช่นเดียวกัน เขาอ่านหนังสือเกี่ยวกับการบริหารงาน พยายามทำความเข้าใจกับผู้ที่บังคับบัญชาแต่ละคน คิดหาแผนงานหรือโครงการใหม่ ๆ เพื่อปรับปรุงการทำงานเสนอต่อผู้จัดการ

แน่นอนว่าคงไม่ราบรื่นเสมอไปสำหรับการเริ่มต้นในสิ่งใหม่ ๆ แต่ในขณะที่สำราญยุ่งเกี่ยวกับการพูดคุยแนะนำตนเอง ศึกษาในเรื่องต่าง ๆ เขาลืมที่จะใส่ใจต่อความรู้สึกว่าเขายังไม่พร้อมพอ เมื่อความรู้สึกนี้เกิดขึ้นมาอีก เขาก็จะมาหาว่าอะไรที่ยังไม่ได้ทำหรือทำไม่เต็มที่อีกท่ามกลางความพยายามอยู่เรื่อย ๆ ความมั่นใจในตนเองมีเพิ่มมากขึ้น ความกังวลใจในตนเองก็ลดลงตามลำดับ

กลับไปต้นฉบับ

ความสูญเสีย

ความสูญเสียที่เห็นกันว่ารุนแรงที่สุด คงได้แก่การเสียชีวิตของคนที่เรารักยิ่ง นอกจากนี้ ในชีวิตคนเรายังต้องพบกับความสูญเสียอีกนานาประการ เช่น สูญเสียบ้านจากอัคคีภัย สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุ การหย่าร้าง สูญเสียตำแหน่งหน้าที่ ดองาน ฯลฯ ความสูญเสียเหล่านี้ล้วนนำมาสู่ความโศกเศร้าเสียใจ ไม่มากก็น้อย ในบางครั้งเราอาจเกิดความโศกเศร้าก่อนที่จะมีการสูญเสียจริง ๆ ก็ได้ เช่นความโศกเศร้าในญาติของผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งทราบแล้วว่า

เขาจะต้องจากไปในเร็วๆนี้

ความโศกเศร้าที่มีนี้ จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นกับสถานการณ์ในขณะนั้น ความรุนแรงของการสูญเสีย ความผูกพันที่มีต่อสิ่งที่สูญเสีย นอกจากนี้ยังเกี่ยวเนื่องกับสภาพสังคม ครอบครัวยุคสมัย บางสังคมคนที่สูญเสียญาติสนิทอาจร้องไห้คร่ำครวญ มีการแสดงถึงความผูกพันที่มีต่อผู้เสียชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ ในขณะที่บางสังคมอาจเห็นว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นการบ่งถึงความอ่อนแอ ซึ่งไม่ควรแสดงออกมา

ผู้ที่พยายามเก็บกด หลีกเลียงต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้มักจะประสบกับปัญหาทางด้านจิตใจในเวลาต่อมา หลังจากเกิดอุทกภัย อัคคีภัย ทุพภิกขภัย หรือภัยพิบัติอื่น ๆ มาขอรับคำปรึกษาเนื่องจากมีปัญหาลักษณะจิต มีจำนวนไม่น้อยที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ ในช่วงที่ประสบภัยพิบัติดูเหมือนว่าเขาจะเข้มแข็งกว่าคนอื่น ๆ คอยช่วยเหลือ ปลอดภัยผู้ประสบภัยคนอื่น เป็นอาสาสมัครบรรเทาสาธารณภัย เขาอาจจะบอกว่ารู้สึกตกใจเหมือนกัน แต่ไม่มาก และไม่รู้สึกโศกเศร้า ท้อแท้ หรืออยากปรึกษาต้องการความช่วยเหลือจากใครเลย

แต่หลังจากเหตุการณ์สงบลง ชีวิตเริ่มเข้าสู่ปรกติสุข กลับเริ่มมีความผิดปกติเกิดขึ้น เขาอ่อนแอ หงุดหงิดง่าย ตื่น ๆ หงุดหงิดง่ายโดยปราศจากเหตุผลสมควร รู้สึกสะเทือนใจเวลาพบกับเรื่องเศร้า ๆ มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานบ่อยขึ้นกว่าก่อน

ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้เป็นอาการที่เขาพยายามควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ประสบภัยพิบัติ อันเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของคนเรา ซึ่งเหมือนกับการเอาหน้ากากไฟโดยปิดทุก ๆ ช่องทางมิให้อิทธิพลระบายออก ย่อมทำให้ก้านนั้นบิดเบี้ยวเสียรูปไป เนื่องจากรับต่อแรงกดดันที่เกิดภายในไม่ได้ เขาควรตระหนัก ยอมรับถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น ปล่อยให้มีการระบายออกที่เหมาะสม โดยการพูดคุยปรึกษาญาติหรือเพื่อนสนิทที่รับฟังและเข้าใจเขา หวนคำนึง ระบายอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ประสบภัยพิบัติ ซึ่งต้องใช้เวลาช่วงหนึ่งเพื่อให้เขาค่อย ๆ เข้าใจ และยอมรับต่อความรู้สึกนี้ว่าเป็นความรู้สึกจริงของเขาเอง เป็นตัวจริงเขาเอง

ในทางกลับกัน พบว่ามีอยู่อีกหลาย ๆ คนที่เอาแต่จมอยู่ในความทุกข์ โศกเศร้า คร่ำครวญถึงแต่สิ่งที่ได้สูญเสียไป หลายเดือนผ่านไป เขายังคงเหมือนเดิม คอยแต่จะให้คนอื่นช่วยเหลือ ปลอดภัย ให้กำลังใจ คิดถึงแต่เรื่องเก่า ๆ จนเพื่อนฝูงระอากันไปหมด

ท่าอย่างใดจึงจะอยู่ระหว่างกลางของบุคคลสองกลุ่มนี้ ประการแรกเราต้องตระหนักและยอมรับต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ เช่นเดียวกับความรู้สึกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะไปควบคุมมัน เมื่อเราสูญเสียบางสิ่งที่สำคัญ เราก็ควรที่จะมีความรู้สึกบ้างมิใช่หรือ ในเมื่อบุคคลหรือสิ่งนั้นมีคุณค่าสมควรแก่การเสียใจของเรา เราเป็นเพียงมนุษย์ปุถุชนคนหนึ่งที่มีความรู้สึกมีอารมณ์เหมือนที่คนอื่น ๆ เขาเป็นกัน

ความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นนี้จะเบาบางลงเมื่อเวลาผ่านไปเฉกเช่นความรู้สึกอื่น ๆ นอกจากจะถูกกระตุ้นให้หวนกลับมาอีก จากบางเหตุการณ์ บางสถานการณ์ เช่น ครบรอบวันเกิด หรือวันที่ผู้เสียชีวิตจากไป ฟังเพลงหรือชมภาพยนตร์ที่ทำให้หวนรำลึกถึงความสัมพันธ์ครั้งก่อน เหตุการณ์เหล่านี้ล้วนทำให้หวนคิดถึงผู้ที่จากไปเกิดความโศกเศร้า ความปวดร้าวขึ้นมาอีก อย่างไรก็ตามความรู้สึกเหล่านี้ก็จะเบาบางลงในเวลาต่อมาเช่นกัน

คนที่ปรับตัวได้ดีจะพยายามทำหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในชีวิตประจำวันต่อไป โดยไม่แสวงหาตัวให้เข้มแข็ง หรือแย้งว่าเขาเป็นจริง เขาไม่พยายามที่จะปิดบังความรู้สึกที่มีโดยเสไปยุ่งอยู่กับงานหรือรับผิดชอบงานให้มากขึ้น แต่เขาทำงานเพราะตระหนักว่าการมุ่งอยู่กับงานจะถึงความใส่ใจออกมาจากความโศกเศร้าที่มี มากกว่าที่จะนั่งนอนเฉย ๆ ปล่อยให้ใจลอยคิดเรื่อยเปื่อย คนที่มุงมุ่นแต่ทำงานมากเกินไป หรือคนที่หวังแต่จะพึ่งผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรเองไม่ได้ ล้วนมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาลักษณะจิตอยู่เบื้องหลังสูง

ถึงแม้ในขณะที่เราต้องประสบกับความสูญเสียอย่างใหญ่หลวง ก็ยังมีภาระหน้าที่ให้เราต้องรับผิดชอบอยู่ทุกขณะ ให้ใส่ใจอยู่กับสิ่งที่เราจำเป็นต้องรับผิดชอบในขณะนั้น แก้ไขปัญหาเท่าที่จะทำได้ในขณะนั้น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ปฏิเสธต่อความโศกเศร้าที่เกิดขึ้น เราล้วนมีศักยภาพในตัวที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ไปที่ละเปลาะ เมื่อเวลาที่เลวร้ายผ่านไป ความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะมีมากขึ้นตามลำดับ ในช่วงเวลาที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต เรายังสามารถผ่านพ้นมาได้ เรื่องอื่น ๆ ก็จะไม่เป็นปัญหาใหญ่สำหรับเราอีกต่อไป

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ **อุปสรรคต่าง ๆ เป็นบทเรียนที่ดี ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น พัฒนามากขึ้น** อันไม่อาจหาได้จากตำราไหน ๆ อีกแล้ว นอกจากตำราชีวิตของเราเอง ตัวความโศกเศร้าไม่ได้ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น หากอยู่ที่การจัดการการแก้ไขต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นซึ่งจะเป็นบทเรียนที่ดีแก่เราในการปรับตัวในครั้งต่อ ๆ ไป

การบรรเทาความทุกข์ที่มี การปรับตัวต่อปัญหา นอกจากจะปฏิบัติโดยตัวของเราเองแล้ว การปรึกษาผู้ใกล้ชิด ภัลยาณมิตร จะทำให้เรามองเห็นแนวทางในการสู้ชีวิตต่อไปในแง่มุมต่าง ๆ หลากหลากมากขึ้น อย่าล้งเลหรือเกรงใจ ถ้าไม่ถามหรือปรึกษาเขาก็อาจไม่ทราบว่าเรากำลังทุกข์อยู่ ต้องการความช่วยเหลือคำแนะนำ เมื่อยามที่เราเห็นเขามีความทุกข์ เราเองก็ยิ่งอยากจะช่วยเหลือเขาเช่นกันมิใช่หรือ เปิดโอกาสให้เขาบ้าง ข้อดีประการหนึ่งเมื่อประสบกับปัญหาจากกรณีเดียวกันหลาย ๆ คน คือ จะทำให้เกิดความผูกพันกันมากขึ้น อยากช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น ดังมีคำพังเพยกล่าวว่า “เพื่อนกันจะเห็นน้ำใจกันก็ในยามทุกข์”

กลับไปต้นฉบับ

ความเจ็บปวดและการป่วยเรื้อรัง

ในขณะที่วิทยาการทางการแพทย์ได้เจริญก้าวหน้ามากขึ้น ปัญหาเรื่องโรคระบาด หรือโรคติดเชื้อ เช่น โรคบิด วัณโรคปอด มาลาเรีย ฯลฯ ไม่ใช่เรื่องใหญ่อีกต่อไป ปัญหาสำคัญทางด้านสุขภาพในปัจจุบันเป็นปัญหาของโรคเรื้อรังซึ่งไม่อาจรักษาให้หายขาด หรือกลับคืนสู่สภาพเดิมได้

โรคเรื้อรังหรือความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย เป็นความทุกข์ทรมานอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับกับความทุกข์ทางด้านจิตใจ การที่จะบรรเทาความทุกข์นี้ในขั้นแรกจะต้องยอมรับต่อความเป็นจริง ซึ่งมีได้หมายความว่าไม่ต้องรักษาหรือไม่ต้องหาทางแก้ไขปัญหาอีกต่อไป การยอมรับความจริงหมายถึงการเลิกที่จะเสียเวลาไปกับความคาดหวังว่าจะหายขาดหรือกลับไปเหมือนแต่ก่อน โทษโชคชะตาที่คอยซ้ำเติมเรายู้อลลด หรือคิดอยู่แต่ที่ว่าถ้าเพียงแต่เราไม่เป็นเช่นนี้เราคงจะ.... การจมอยู่กับสิ่งเหล่านี้ทำให้เราตัดขาดตนเองออกจากโลกภายนอกไปทุกขณะ

ความเจ็บป่วยนั้นได้จัดเงื่อนไขและโอกาสของชีวิตขึ้นใหม่ เราสามารถที่จะจัดชีวิตใหม่ให้อยู่อย่างมีความสุขได้ โดยการใช้ชีวิตอยู่กับสภาพเป็นจริงในแต่ละขณะ ตอบสนองในด้านบวกต่อทางเลือกที่มี เลิกหมกมุ่นอยู่กับตนเองหันมาใส่ใจอยู่กับสิ่งที่ควรจะทำ บางคนคอยคิดอยู่ตลอดต่อสิ่งที่ได้เกิดขึ้นกับตนเอง จมอยู่กับความโศกเศร้าความท้อแท้ มองเห็นแต่ความทุกข์ของตนเอง เขาเหล่านี้จะรู้สึกเจ็บปวดหรือทุกข์มากกว่าคนอื่นที่เป็นโรคเดียวกัน แต่ใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์

ถ้าความเจ็บปวดจะมีข้อดีอยู่บ้าง ก็คงได้แก่การที่มันทำให้เราตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้เราต้องมาหาว่ามีอะไรผิดปกติเกิดขึ้น ทำไมเราถึงปวดหลังอยู่บ่อย ๆ ตอนนี้อย่างไรทำไมเราถึงปวดท้อง เรามักใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ ถ้าทุกอย่างสุขสบาย ความเจ็บปวดทำให้เราต้องชะงักลง และหากความเจ็บปวดนี้มีอยู่ยาวนาน จะทำให้เราต้องปรับชีวิตใหม่ ทำให้เราเริ่มคิด

ถึงความหมายของชีวิตซึ่งไม่เคยสนใจมาก่อน

ในการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์นั้น **ทุก ๆ สถานการณ์ ทุก ๆ ขณะ ล้วนแต่ให้ออกุศลแก่เราที่จะพัฒนาตนเอง** สภาพเป็นจริงในแต่ละขณะเปรียบเสมือนคลื่นที่เข้ากระทบแกว่งขณะเราเล่นโต้คลื่น ถ้าเรายืนอยู่เฉย ถ้าเราจะจั้งหวัะหรือตำแหน่งกระโจนโต้คลื่นไม่ดี หรือพยายามหนีเรา ก็จะถูกฝั่งคลื่นกระทบซัด การโต้คลื่นที่ดีจะต้องเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลาต่อคลื่นลูกถัดไป ไม่ว่าจะกลัวหรือไม่ ไม่ว่าจะเหนื่อยหรือไม่ ไม่ว่าจะเจ็บปวดบ้างหรือไม่ เรายังสู้อยู่ต่อไป ในที่สุดแม้คลื่นลูกใหญ่ก็ไม่ทำให้เราหวั่นเกรง เพราะการรับรู้ของเราไวมากขึ้น ความชำนาญมีเพิ่มขึ้นจนพร้อมที่จะรับแม้คลื่นของความตาย

ผู้ที่เสียชีวิตมิได้จากไปอย่างทุกข์ทรมานไปทุกคน มีไม่น้อยที่ถูกไปอย่างสงบสุข เขาเรียนรู้ที่เผชิญหน้ากับความจริงอย่างที่มีนัยเป็น มีบ่อยครั้งที่กลับกลายเป็นเขาที่ต้องคอยปลอบญาติ ญาติซัด เขาใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า คลื่นแห่งความตายมิได้ทำให้เขาหวาดกลัว มันก็เป็นเหมือนคลื่นลูกอื่น ๆ ที่ได้ผ่านมาในชีวิต เช่น การแต่งงาน การหย่าร้าง ถึงแม้สถานการณ์จะต่างกัน แต่วิธีการที่ ใช้ในการโต้คลื่นนั้นเป็นเช่นเดียวกัน

การแพทย์ในปัจจุบันเจริญมากขึ้นการบริการทั่วถึงกว่าแต่ก่อน ชีวิตในระยะสุดท้ายตกอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์มากขึ้น ซึ่งในช่วงหลังได้มีการเน้นถึงการให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่ในระยะสุดท้ายอย่างมีคุณภาพ แต่ไม่ว่าแพทย์หรือทางโรงพยาบาลจะอย่างไรก็ตาม **เราก็อิงหลักไม่พ้นความทุกข์ หากไม่พร้อมที่จะยอมรับต่อความตาย** การกระทำของเราในปัจจุบันนี้ พรุ่งนี้ และต่อ ๆ ไป จะเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์ในระยะสุดท้ายที่เราทุกคนจะต้องพบ

เราทุกคนล้วนกลัวต่อความตาย ไม่สบายใจที่จะพูดถึง หรือพบเห็นปรากฏการณ์นี้ สัญชาติญาณแห่งการอยู่รอดเป็นสิ่งที่มิดิตต์มนุษย์เรา ลองกลั่นหายใจดูชั่วขณะ สังเกตถึงความรู้สึก อึดอัด ความต้องการที่จะหายใจของเรา ร่างกายเราพยายามที่จะต่อสู้กับความตายอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าเราจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

ความกลัวต่อความตายที่ฝังลึกในจิตใจของคนเรา มีลักษณะเช่นเดียวกับกับความกลัวต่อการล้มเหลวหรือการสูญเสียไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ ด้านตรงข้ามของความกลัวนี้คือความต้องการการประสบความสำเร็จ หรืออีกนัยหนึ่งคือการเพิ่มศักยภาพของตนเอง หากปราศจากความเกรงกลัวต่อความตาย ปราศจากสัญชาติญาณแห่งการอยู่รอด เราคงไม่มีความปรารถนาที่จะอยู่อย่างใช้ชีวิตให้เต็มความสามารถที่มีอยู่ ในแง่ของการใช้ชีวิตนี้ คนเรามีความต้องการที่เปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ตั้งแต่การพยายามให้ชีวิตอยู่รอด ไปจนถึงการใช้ชีวิตอยู่อย่างเต็มศักยภาพเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็น “ต้นเหตุต่อชีวิต”

ผลตามมาจากความต้องการพัฒนาตนเองคืออะไร เมื่อความต้องการที่จะประสบความสำเร็จของเราพบกับอุปสรรคจากสถานะเงื่อนไขบางอย่าง (รวมทั้งจากเราเอง) เรามักจะหงุด-หงิด ท้อแท้ และรู้สึกว่าตัวเองแย่ แต่หากมัวใส่ใจอยู่กับความรู้สึกในตนเอง หมกมุ่นกับตนเอง เราก็อิงประสบความสำเร็จน้อยลงเรื่อย ๆ ทำให้ยิ่งผิดหวัง ยิ่งคิดแต่เรื่องของตนเองมากขึ้น ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว จุดมุ่งหมายของการอยู่อย่างสร้างสรรค์คือ ยอมรับต่อความต้องการของเราที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ยอมรับต่อสิ่งเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับเรา ว่าอะไรที่เราทำได้บ้าง อะไรที่เราทำไม่ได้ ทำในสิ่งที่เราทำได้ให้ดีที่สุด รวมถึงการกระทำที่อาจช่วยแก้ไขสภาพเป็นจริงที่เป็นอุปสรรคให้ดีขึ้น

[กลับไปต้นฉบับ](#)

อาจเคยมีบางช่วงที่เราารู้สึกอ่อนล้าอยู่ตลอดเวลา ไม่สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ไปหาแพทย์แล้วตรวจไม่พบความผิดปกติอะไร นอกจากนี้อาจมีเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว หนักขาตามแขนขา ถึงแม้จะพักผ่อนเต็มที่ รับประทานอาหารบำรุงแล้วก็ยังไม่รู้สึกที่ดีขึ้น

สิ่งแรกที่เราจะต้องทำในกรณีนี้คือ ออกกำลังกาย อาจทำกายบริหาร วิ่งจ็อกกิ้ง ในช่วงแรกจะรู้สึกเหมือนจะทำไมไหว เพราะยังเพลียมากอยู่ แต่ไม่ว่าอย่างไรขอให้ทำต่อไปให้เป็นกิจวัตรประจำวัน จะพบว่าแทนที่เราจะยิ่งเพลียกลับแข็งแรงมากขึ้น อาการต่าง ๆ ที่มีเริ่มดีขึ้น

ในช่วงกลางวันแทนที่จะงีบหลับหรือเอาแต่นั่งซึมเซา ก็พยายามหาอะไรทำ ถ้ารู้สึกเมื่องานที่ทำซ้ำซากก็เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นแก้เบื่อบ้าง พอรู้สึกดีขึ้นก็กลับมาทำต่อ การเปลี่ยนลักษณะงานที่ทำให้สลับกันบ้างแทนที่จะทำงานอย่างเดียวยุติแล้วจึงไปทำงานอื่น จะทำให้ความใส่ใจของเราอยู่ทำงานที่ทำ หรือคนที่ต้องติดต่อ แทนที่จะใส่ใจอยู่กับความรู้สึกของตนเอง

คนที่รู้สึกอ่อนล้าอยู่ไม่หาย เป็นจากการที่เขาใส่ใจอยู่แต่ตนเองอยู่ตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายแม้เพียงเล็กน้อย เขาก็คอยใส่ใจไปหมด เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ในความรู้สึกของเขา ความปวดเมื่อยเนื้อตัว การมีกลิ่นเนือกระดูกบางครั้ง ล้วนเป็นสิ่งที่คนเรามีได้ตามปกติ เคล็ดลับคือการใส่ใจอยู่กับโลกภายนอกจนไม่มีเวลาจะมาสนใจกับเรื่องเหล่านี้

การเคลื่อนไหวจะเป็นสิ่งที่ดึงความใส่ใจของเราได้ดีกว่าการเฉย เมื่อรู้สึกหงุดหงิด การออกไปขุดดินในสวนจะดีกว่านั่งเฉย ๆ หรือดูโทรทัศน์ เมื่อรู้สึกเครียดการลุกขึ้นเดินไปมา หรือจัดข้าวของในบ้านจะทำให้หายเครียดได้ดีกว่าการนั่งอ่านหนังสือ

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่รู้สึกอ่อนล้าอยู่ตลอดเวลา นั้น การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ความใส่ใจเราจะไปอยู่ที่การเคลื่อนไหว อยู่ที่กิจกรรม แทนการใส่ใจในตนเอง นอกจากนี้ข้อดีของการออกกำลังกายต่อร่างกายของเราจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้น ในขณะที่ออกกำลังกายในสมองจะมีการหลั่งสารเคมีออกมา ซึ่งสารเคมีที่หลั่งออกมานี้ในวงการแพทย์เชื่อว่าเป็นสารที่ทำให้คนเรามีความรู้สึกสบาย

หลังจากที่ได้ออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตรประจำวันแล้ว ข้อเสนอแนะต่อไปคือทุ่มเททำงานให้เต็มที่ทั้งงานในที่ทำงาน การติดต่อข้างนอก หรืองานในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการพิมพ์รายงาน การติดต่อลูกค้า การทำความสะอาดบ้าน ทุก ๆ ขณะควรทำอย่างมีสติหรือรู้ตัวทั่วพร้อม เรามักจะอยู่กับงาน ทำอะไรต่อมิอะไรตามความเคยชินกันจนแทบจะลืมไปว่ากำลังทำอะไรอยู่

ต่อไปคือการใช้พลังที่เราได้มาเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่น จะพบว่ายิ่งใช้ยิ่งไม่หมด เหมือนน้ำพุที่คอยหลังพุ่งอยู่ตลอดเวลา ความอิมเมจใจ ความปลื้มใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นจะเป็นสิ่งสนับสนุนให้เรามีพลัง มีกำลังใจที่จะทำความดีต่อไป

สิ่งที่แนะนำนี้ฟังผิวเผินอาจรู้สึกว่าเป็นคำแนะนำที่ทำได้ยาก แต่หากไม่ลองทำเรา ก็คงจะอยู่ในสภาพเช่นเดิมอยู่ตลอดเวลา อย่าทำตัวเป็นคนอ่อนแอ อย่ามัวแต่ส่งสารตัวเองคิดว่าตัวเองไม่เหมือนคนอื่น จงกระตือรือร้นอยู่เสมอ ใส่ใจโลกภายนอกให้มากขึ้น ช่วยคนอื่นเมื่อมีโอกาส แทนที่จะคิดถึงตัวเองอยู่เฉยๆ ถ้ามัวแต่รอให้ตนเองพร้อมทุกอย่างจึงจะคิดช่วยผู้อื่น เราจะไม่มีโอกาสได้ ช่วยใครเลย อย่ามัวแต่รอให้ตัวเองมีความสามารถพอถึงจะเริ่มทำ มิฉะนั้นเราจะไม่ได้ทำอะไรเลย

กลับไปต้นฉบับ

ปัญหาความรักและชีวิตสมรส

ความรักก็เป็นเหมือนอารมณ์ความรู้สึกอื่น ๆ เราไม่สามารถจงใจห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่มีอำนาจเหนือเราไปหมด บางครั้งความรักช่วยเสริมสร้างให้เราเริ่มกำลังใจ แต่ก็มีบางครั้งที่ความรักเป็นอุปสรรคต่อสิ่งที่เราต้องทำในชีวิต เช่น การเรียน การทำงานเป็นเรื่องเพื่อฝันที่จะพูดถึงความรักอมตะไม่เหือดหาย เหมือนที่เราเคยฟังในเพลงหรือบทกวี ในชีวิตจริงความรักก็มีมาและก็มีจากไป เมื่อเวลาผ่านไปความรักจะจืดจางลง นอกจากนี้จะมีการกระตุ้นอยู่เรื่อย ๆ การหวังจะมีชีวิตคู่ที่ยั่งยืนโดยความรักแต่เพียงอย่างเดียวนั้นเป็นไปได้ยาก

อาจจะฟังดูเหมือนมือคุดเกินไป แต่นี่คือความจริงของชีวิต หากให้แต่เพียงความรักนำทางเราแล้ว จะพบกับอุปสรรคซึ่งทำให้อยู่ด้วยกันต่อไปได้ยาก ในที่สุดจะเหลือแต่เพียงความทรงจำและความปวดร้าว ในทางตรงกันข้าม การใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลสามารถทำให้ความพึงใจเมื่อแรกพบกลายเป็นความรักที่ลึกซึ้งได้ ในการปลุกความรักนั้น ขณะที่เราเฝ้าทะนุถนอม บำรุงเลี้ยงดูความรัก ตัวเราเองก็เจริญงอกงามด้วย

ด่าเกิงและรจนาได้ใช้ชีวิตคู่ร่วมกันมาราวสิบปีแล้ว เขาแต่งงานหลังจากชอบพอกันมาระยะหนึ่ง ในช่วงหลังนี้ทั้งคู่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่เป็นประจำ รจนาเคยคิดจะแยกทาง แต่ทั้งคู่ยังมีความหวังว่าจะอยู่ร่วมกันได้ ถ้าสามารถแก้ปัญหามี สิ่งที่เขาหวั่นวิตกขึ้นมาต่อว่ากันมีมากมาย

ด่าเกิงไม่มีระเบียบ วางของไม่เป็นที่ รजनานั่นจู้จี้ขี้น เขาแต่ใจตัวเอง ทั้งคู่ทำงานนอกบ้านแล้วใครจะเป็นคนรับผิดชอบงานบ้าน ใครจ่ายค่าน้ำค่าไฟ รजनาบอกว่าเขาไม่สนใจรูปร่างตัวเอง อ้วน ลงพุง ด่าเกิงบอกบอกว่าเธอมีกหงุดหงิดอยู่เสมอ เขาแต่บ่นว่าเพี้ยน ฯลฯ

ทั้งคู่ไปปรึกษากับศูนย์สุขภาพจิต ซึ่งผู้รักษาบอกแก่เขาว่า ไม่ใช่ความผิดของใครคนใดคนหนึ่งต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และในการแก้ปัญหานี้จะต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งสองฝ่าย โดยให้แต่ละคนคิดเหมือนว่าต้นเหตุของปัญหาอยู่ที่ตนเอง ในการรักษาจะพบกับผู้รักษาทีละคน

ด่าเกิงก็เหมือนกับคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาในครอบครัว เขาต้องการให้ผู้รักษาเข้าใจ เขาอยู่ฝ่ายเขาซึ่งรजनาก็มีท่าทีในทำนองเดียวกัน ผู้รักษาบอกว่าอยู่ฝ่ายด่าเกิง แต่ไม่ใช่โดยวิธีการที่เขาคิด ผู้รักษาอยู่ฝ่ายด่าเกิงโดยจะช่วยให้เขาเป็นคนที่มีคุณค่าต่อรจนา จะช่วยให้เขาเห็นความดีในตัวของเธอ และรักเธอมากขึ้น

กระบวนการเริ่มโดยให้ด่าเกิงหาของให้แก่รจนา และช่วยเหลืองานบ้านโดยไม่ต้องบอกให้เธอรู้ในแต่ละสัปดาห์ เขาต้องหาของเอง ห่อเอง และให้แก่รจนา รวมทั้งไปพบผู้รักษาสัปดาห์ละครั้ง เขาไม่จำเป็นต้องมีความรู้สึกอยากจะทำของหรือให้เธอ แค่เพียงว่าเขาต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อช่วยรจนาโดยไม่บอกให้เธอทราบ ซึ่งการกระทำนี้อาจไม่มีผลเกิดขึ้นโดยตรงต่อเขาเอง เวลาที่เขาต้องทำอะไรเหล่านี้อาจประมาณ 15-30 นาทีต่อสัปดาห์ จะเป็นการดีถ้าเขาทำในขณะที่รู้สึกโกรธเธอ แต่อาจทำเวลาอื่นก็ได้ นอกจากนี้ด่าเกิงจะต้องจดบันทึกแต่ละคืนว่ารจนาได้ช่วยอะไรเขาบ้างในแต่ละวัน และเขาได้แก้ปัญหาอะไรแก่เธอบ้าง โดยไม่ต้องจดว่าเขาเองช่วยอะไรเธอบ้าง หรือรजनาก่อปัญหาอะไรแก่เขาบ้าง ซึ่งในแต่ละสัปดาห์ด่าเกิงจะมาทบทวนกับผู้รักษาในเรื่องเกี่ยวกับของที่ให้ การช่วยเหลือ และบันทึกประจำวัน หาทางที่จะทำให้ดีขึ้น ทำตัวให้เป็นปัญหาแก่รजनาน้อยลง และเช่นเดียวกัน รजनาก็ต้องมาพบกับผู้รักษาในแต่ละสัปดาห์ มีหน้าที่ที่จะต้องทำเหมือนกับด่าเกิง

โดยพฤติกรรมใหม่ที่ทั้งคู่มีต่อกันอยู่สม่ำเสมอ ทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความเข้าใจกันมากขึ้น เข้าใจถึงความเหนื่อยยากที่อีกฝ่ายหนึ่งมีเช่นเดียวกับตน ซาบซึ้งในน้ำใจที่ได้รับ ทัศนคติที่มี

ต่อชีวิตสมรสเริ่มเปลี่ยนไปจากเดิม คิดถึงสิ่งที่ตัวเองควรจะได้รับน้อยลง คิดถึงสิ่งที่ควรจะให้ อีกฝ่ายหนึ่งมากขึ้น

เหล่านี้คือวิถีทางที่จะทำให้ชีวิตสมรสเป็นไปโดยราบรื่น ต่างคนต่างยอมเสียสละส่วนของตนเองบ้าง เพื่อคู่สมรสของตน การช่วยเหลือแต่ละอย่างควรได้รับคำตอบสนองแสดงความขอบคุณหรือซาบซึ้งน่าใจ ในชีวิตสมรสที่ยั่งยืนนั้น คู่สมรสจะมีความเกรงใจ นับถือ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน อาจมีบางครั้งที่เรารู้สึกเหนื่อยล้า อยากอยู่คนเดียว แต่กระนั้นไม่ควรลืมที่จะกล่าวแสดงความสนใจ ความห่วงใยอีกฝ่ายหนึ่ง การกระทำก็เป็นส่วนของการกระทำ ไม่ว่าเราจะรู้สึกอย่างไร คู่ครองของเรายังสมควรที่จะได้รับการปฏิบัติจากเราในฐานะของสามีหรือภรรยา ความรู้สึกต่าง ๆ จะค่อย ๆ ปรับตามพฤติกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรของเรา

กลับไปต้นฉบับ

ข้อจำกัดในทางปฏิบัติ

เมื่อเราอ่านมาช่วงหนึ่งแล้ว อาจรู้สึกว่าน่าสนใจ น่าลองปฏิบัติดู แต่พอปฏิบัติเข้าจริง ๆ ก็พบว่าเราทำไม่ได้อย่างที่คิด หรือทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ในบางครั้งก็ไม่แน่ใจว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะถูก ซึ่งการจะเกิดความชำนาญนั้น ต้องใช้เวลาใช้ความพยายามในการฝึกฝนปฏิบัติตามแบบฝึกหัด หรือคำแนะนำ

อาจมีอยู่หลายครั้งที่เรารู้สึกว่าทำตามไม่ได้ เช่น “ฉันอ่านรายงานต่อหน้าที่ประชุมไม่ได้” “ฉันไม่สามารถที่จะไปกับเพื่อนได้ ถ้ายังมีอารมณ์เศร้าอย่างนี้” ซึ่งเรายังจะมีเหตุผลต่างๆ ที่จะบอกว่าทำไมเราถึงทำไม่ได้

มาถึงตอนนี้ขอให้มาพิจารณาว่าเราทำไม่ได้จริง ๆ หรือไม่ เราไม่สามารถที่จะบินได้เหมือนนก เราสูงกว่านี้อีกห้าเซนติเมตรไม่ได้ นี่คือความจริง แต่มาลองดูคำพูดที่ว่า “ฉันอ่านหนังสือหน้าชั้นไม่ได้” “ฉันขึ้นเครื่องบินไม่ได้” จะเห็นว่ามีใช้เราทำไม่ได้ แต่เราไม่อยากทำ ไม่กล้าทำ ต่างหาก ดังนั้นอย่าให้คำพูดหรือความคิดมาหลอกเราตามความเคยชิน พิจารณาให้ถ่องแท้ว่า อะไรที่เราทำไม่ได้จริง ๆ อะไรที่เราทำได้ แต่ไม่อยากหรือไม่กล้าทำ เรากำลังฝึกในสิ่งที่อาจจะลำบาก แต่ขอให้เข้าใจว่าเราทำได้หากจะทำจริง ๆ

โดยปกติคนเราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้โดยที่ต้องการ **แต่มีอยู่บางพฤติกรรมที่เราควบคุมไม่ได้** หรืออยู่นอกเหนือการควบคุมโดยตรงของจิตใจซึ่งเป็นความจริงที่เราฝนไม่ได้ เช่น มื้อสั้น นอนไม่หลับ พูดติดอ่าง เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มีลักษณะคล้ายกันกับความรูสึกดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ถึงแม้เราจะควบคุมพฤติกรรมเหล่านี้โดยตรงไม่ได้ **แต่ก็ยังสามารถแก้ไขได้** โดยใช้วิธีการ เช่นเดียวกันกับที่เราใช้กับความรูสึก คือ ยอมรับอย่างที่มีนัยเป็น เลิกเสียเวลาที่จะไปต่อต้านกับพฤติกรรมนั้น ยิ่งเราพยายามทำให้ตัวเองหลับ ก็จะยิ่งกระสับกระส่ายนอนไม่หลับมากขึ้น คนที่พูดติดอ่างจะพบว่ายิ่งเขากังวลกับมัน หรือตั้งใจพูดให้ดีกลับยิ่งเป็นมากขึ้น

การยอมรับและทำให้สบายเลิกกังวลเป็นขั้นตอนแรกที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้ ถ้าเราเป็นคนพูดติดอ่าง ก็ยอมรับว่าเราเป็นอย่างนี้เอง นี่คือตัวเรา นี่คือความเป็นจริง ยังมีอะไรอีกหลายอย่างที่ เป็นบุคลิกลักษณะของเราออกไปจากเรื่องนี้ คนที่จะคบกับเราหรือสนทนากับเราเขาไม่ได้สนใจแต่เรื่องติดอ่างแต่เพียงอย่างเดียว แต่เขาสนใจในเรื่องที่เราพูด สนใจเราทั้งตัว

ทำในสิ่งที่เราทำได้ เพื่อช่วยให้ปัญหาเบาบางลง ถ้านอนไม่หลับ ก็ต้องเข้านอนตรงตามเวลา หลีกเลี่ยงการอ่านหนังสือหรือดูรายการโทรทัศน์ที่ตื่นเต้น จัดที่นอนให้สบาย อากาศถ่ายเทดี

ถ้านอนไม่หลับ ในวันต่อ ๆ มาร่างกายของเราจะปรับระบบการนอนให้นอนหลับได้เอง นอกจากจะมีโรคประจำตัวบางอย่างซึ่งต้องได้รับการรักษา ผู้ที่บอกว่านอนไม่หลับเลยส่วนใหญ่จะเป็นเพียงความรู้สึกของตนเอง มีบางช่วงเขาหลับได้บ้างแต่ไม่รู้ตัว บางครั้งมีคนเข้ามาสังเกตว่าเขาอนไม่หลับจริงหรือไม่หลาย ๆ ช่วง แต่พอเขาตื่นขึ้นมากลับไม่ทราบว่ามีคนเข้ามาในห้อง

การมีมือสั่น พุดตะกุกตะกัก วางตัวไม่ถูก มักจะทำให้คนคนนั้นหลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่น โลกของเขาแคบลงกว่าที่ควรจะเป็น เขาปิดกั้นตัวเองเหมือนกับมีโรคที่นำอันตราย โดยการยอมรับถึงสิ่งที่เราเป็น ใช้ชีวิตอย่างที่เราจะเป็นไปตามปกติ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะก้าวพ้นไปจากอุปสรรคเหล่านี้

อุปสรรคที่สำคัญในการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ คือ การไม่ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง หลายคนรู้ว่าตัวเองมีปัญหา แต่ไม่ต้องการที่จะเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต คนที่ติดสุรา ติดการพนัน ติดยาเสพติด มักจะพุดบ่นบ่อย ๆ ถึงปัญหาในตัวเขา แต่ก็ไม่พยายามที่จะแก้ไข นอกจากนี้ ยังพบได้ไม่น้อยที่บอกว่า ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตัวเขาเอง แต่อยู่ที่ปัญหาวนวายในบ้าน พ่อแม่ไม่เข้าใจ ภรรยาที่เจ้าอารมณ์ หรือซัดเพื่อนไม่ได้เพราะยังต้องอยู่ในสังคม ซึ่งเขาเหล่านี้ไม่เหมาะที่จะเริ่มต้นแก้ไขตนเองโดยวิธีการนี้

กลับไปต้นฉบับ

จงกระทำ มิใช่แต่เพียงรู้สึก

มันสกลัวถึงปัญหายุ่งยากที่เขาได้ก่อต่อครอบครัว และครอบครัวได้ช่วยเหลือเขาอย่างไร แม้เขาจะเป็นตัวปัญหา เขากล่าวว่า “ตอนนี้ผมรู้แล้วว่า ผมควรจะขอบคุณพวกเขาอย่างมาก ที่ได้ช่วยผมมาโดยตลอด” เพื่อนเขาถามว่า “แล้วตัวคุณเองมีความรู้สึกอย่างไร ในตอนที่เขาช่วยเหลือคุณอยู่”

ความรู้สึกว่าคนอื่นสมควรได้รับการขอบคุณจากเรา กับความรู้สึกขอบคุณในขณะที่เขาช่วยเหลือเรานั้นแตกต่างกัน ความรู้สึกขอบคุณ ซาบซึ้งน้ำใจที่เกิดขึ้นมาเองจากใจจริงของเรา จะทำให้จิตใจมีแต่ความอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง คำนึงถึงผู้อื่นมากกว่าการมองจากการคำนึงถึงแต่ตนเอง เราสามารถปรับให้มีความรู้สึกนี้ได้โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมของเราเสียใหม่ กล่าวขอบคุณทุกครั้งที่ได้รับการช่วยเหลือ แสดงความสนใจ ห่วงใยต่อผู้ใกล้เคียง ช่วยเหลือเขาเมื่อมีโอกาส ส่งการ์ดอวยแสดงความยินดีในวาระต่าง ๆ การกระทำเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นการแสดงถึงความเป็นผู้คำนึงถึงผู้อื่นเท่านั้น ยังเป็นการสร้างเสริมให้มีความรู้สึกนี้มีมากขึ้นด้วย จนเกิดจากใจเราเองตลอด

กลับไปต้นฉบับ

การใช้คำผิด ๆ

มีอยู่บ่อย ๆ ที่เราเข้าใจผิด หรือใช้คำผิด ๆ ในการกล่าวถึงคนใดคนหนึ่ง เช่น

นุญสเทพเป็นเกย์ มาลีเป็นเด็กประสาธ ทองดีเป็นคนเจ้าปัญหา ที่กล่าวเช่นนี้เพราะในความเป็นจริงเขาไม่ใช่เกย์ เขาไม่ใช่คนประสาธ หากมีแต่ขณะของภาวะเกย์ หรือขณะของภาวะประสาธ คำว่าเป็นเกย์หมายถึงสิ่งที่คงที่ติดตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะคิด จะทำอะไรก็ตาม ซึ่งการเป็นอยู่อย่างคงที่ในลักษณะเดิมตลอดเวลานั้น เป็นไปไม่ได้ เพราะคนเรามีพฤติกรรม

เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บางช่วงก็ซบถ บางช่วงก็เล่นกีฬา บางช่วงอ่านหนังสือ หรือฟังเพลง ถ้าเราจะบอกว่าเขาเป็นเกย์ตอนอ่านหนังสือ คงฟังดูแปลก ๆ

เช่นเดียวกันกับที่เรามักคิดว่าสังคมทำให้คนกลายเป็นแบบนี้ กลายเป็นแบบนั้น คำว่าสังคม เป็นลักษณะนามธรรมจับต้องไม่ได้ เป็นสิ่งที่เรามักนำมาใช้อธิบายเมื่อมีอะไรผิดพลาดขึ้นมา โดยหาสาเหตุที่แน่นอนไม่ได้ การเรียนรู้ ทัศนคติของเรา ได้มาจากการสั่งสอนของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมงาน ว่าอะไรที่เหมาะสมอะไรที่ไม่เหมาะสม เราพัฒนาขึ้นมาจากการเรียนรู้จากคนแต่ละคนรอบข้าง เราได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์จริง และตัวคนจริง ๆ รอบตัวเรา มิใช่จากสังคมซึ่งไม่ทราบว่าเป็นอะไรแน่

มีคำต่าง ๆ อีกมากมายที่เราใช้เรียกในลักษณะนี้เช่น คนซี้เกียจ คนเพี้ยน ๆ คน มุทะลุ ซึ่งการใช้คำเหล่านี้จะมีผลต่อการมีอคติของเราในการมองผู้อื่น โลกทัศน์ในการมองคน มองชีวิตนั้น แคลง ขาดความยืดหยุ่น ไม่สามารถปรับตัวได้ต่อสภาพเป็นจริงในแต่ละสถานการณ์ แต่ละขณะซึ่งจะแตกต่างกันออกไป ควรมองคนโดยภาพรวมของตัวเขาซึ่งก็ล้วนแต่มีข้อดีบ้าง ข้อบกพร่องบ้างแตกต่างกันออกไป คงไม่มีใครที่จะมีทุกอย่างพร้อมไปหมด หรือเลยไปหมด ตลอดเวลา พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นเพียงพฤติกรรมในขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น มิเช่นนั้นคนเราคงจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขอะไรได้เลย

ในรายของสุเทพ ชีวิตเขาคงมิได้มีความหมายอยู่แต่ว่าจะจะเป็นเกย์หรือเป็นผู้ชาย เต็มตัวเท่านั้น ยังมีส่วนอื่น ๆ ในบุคลิกของเขาอีกมากมาย สิ่งที่เขาควรทำก็คือไม่ว่าจะทำอะไรก็ขอให้ทำอย่างตั้งใจเต็มที่ จะเป็นการทำงาน การเล่นกีฬา หรือแม้แต่การคบหากับเพื่อนชาย ซึ่งสิ่งนี้ต่างหากที่สำคัญต่อการดำรงชีพของเขา เป็นวิถีแห่งการดำรงชีวิต เรื่องทางเพศเป็นเพียงกระพิกหนึ่งขงชีวิตทั้งหมดเท่านั้น

หลักการที่ใช้ต่อกรณีของสุเทพนี้ ก็เป็นแนวเช่นเดียวกับผู้ที่ประสบปัญหาในตนเอง ในด้านอื่น ๆ ยิ่งเขาหมกมุ่นกับเรื่องพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเขา ยิ่งเขาพยายามต่อต้านสิ่งเหล่านี้ ก็ยิ่งจะทำให้ปัญหาเหล่านี้เข้ามาครอบครองชีวิตส่วนอื่น ๆ ของเขาไปหมด โดยการยอมรับในสิ่งที่ เป็น หันความใส่ใจออกไปสู่โลกกว้างภายนอก จะทำให้ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ เบาลง

สุเทพบอกว่าขณะที่เขาโอบไหล่สมานนั้น เขาเกิดความรู้สึกเหมือนช่วงขณะที่เขาเป็นเด็กเมื่อ โอบกอดพ่อ ความรู้สึกในวัยเด็กขณะนั้นประดังกันเข้ามา มีทั้งความอบอุ่น ความซาบซึ้ง หลาย ๆ อย่างปนกันไป เขาสงสัยว่าสิ่งเหล่านี้อาจบังถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อพ่อในวัยเด็กที่มีปัญหา ซึ่งทำให้เขากลายมาเป็นแบบทุกวันนี้

แต่สภาพเป็นจริงในขณะนี้คือ สุเทพตอนนี้มิใช่สุเทพในขณะเด็กอีกแล้ว และสมานก็มีใช้พ่อของเขา เราเป็นอย่างที่เราเป็นในทุกวันนี้ เรื่องของอดีตเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้แล้ว ไม่ควรคำนึงอีกต่อไป ถ้าเขาต้องการแก้ไขปัญหาที่มีต่อพ่อ ก็ให้เข้าไปหาพูดคุยกับท่านโดยตรง หากท่าน เสียชีวิตไปแล้ว ก็จงยอมรับต่อสิ่งที่ได้เกิดขึ้นซึ่งเป็นปัญหาในอดีตไปแล้ว และเริ่มต้นชีวิตใหม่ โดยการกระทำในปัจจุบันซึ่งเป็นสิ่งที่เราจัดการได้ในแต่ละขณะที่ผ่านไป

[กลับไปต้นฉบับ](#)

เกี่ยวกับความตาย

เมื่อพูดถึง ความตาย แต่ละคนก็มีมโนภาพแตกต่างกันออกไป บางคนนึกถึงสภาพภายใน โรงพยาบาลที่มีสายน้ำเกลือสายต่าง ๆ เต็มไปหมด บางคนนึกถึงงานศพ บางคนนึกถึงสภาพคนตายที่เคยพบ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนก็ตาม เราจะต้องได้พบกับความตาย จริง ๆ ในวันใดวัน

หนึ่งของชีวิต เป็นประสบการณ์ที่เราเท่านั้นจะรู้ว่าเป็นเช่นไร เหมือนกับที่เคยได้ยินมาหรือไม่ การใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์นั้น นอกจากจะเป็นการสร้างความชำนาญในการใช้ชีวิตแล้ว ยังเป็นการฝึกฝนต่อหน้าที่สุดท้ายของชีวิตที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ ซึ่งทำให้เราต้องใส่ใจต่อเวลาทุก ๆ ขณะที่ผ่านมา แทนที่จะปล่อยให้เวลาผ่านไป ใช้ชีวิตอย่างว่างเปล่า ความตายที่ใกล้เข้ามายิ่งทำให้เราต้องหันมามองชีวิตที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร มีอะไรที่เรายังไม่ได้อีกบ้าง เราพร้อมหรือยังที่จะยอมรับต่อสภาพเป็นจริงครั้งสุดท้ายของชีวิตนี้

การมีชีวิตอยู่นั้นเปรียบเสมือนกับการขับรถ มีช่วงที่ต้องเลี้ยว ชะลอรถ เบรก เร่งรถ สั่งเกต สัญญาณไฟ ทุก ๆ ขณะต้องใช้ความตั้งใจอยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้นอาจเกิดอุบัติเหตุได้ การอยู่อย่างสร้างสรรค์คือการใส่ใจต่อการจราจรบนท้องถนนอยู่ตลอดเวลา ดินตัวอยู่ตลอดเวลาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ไม่ทำตัวเฉื่อยชาปล่อยให้รถวิ่งไปเรื่อย ๆ แต่จะสำรวจเส้นทางการจราจรที่ไม่ติดขัด ดูแนวโน้มของสภาพการจราจรแต่ละช่วงถนน มีการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา ความตายก็เหมือนกับการหยุดรถ ค่อย ๆ ชะลอ หาที่หยุดที่ไม่รบกวนการจราจร การใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์เป็นการฝึกความชำนาญตั้งแต่เริ่มออกรถจนถึงครั้งสุดท้ายเมื่อหยุดรถ

กลับไปต้นฉบับ

ยุคสมัยกับปัญหาด้านจิตใจ

ในยุคสมัยที่ซิกมันด์ ฟรอยด์ ได้ค้นพบวิธีการจิตวิเคราะห์นั้น (พ.ศ.2443) มีโรคทางด้านจิตใจที่พบบ่อยอยู่โรคหนึ่งซึ่งเรียกกันว่า ฮิสทีเรีย คือการที่ผู้ป่วยเกิดความผิดปกติของการทำงานของร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น พูดไม่มีเสียง แขนเป็นอัมพาต โดยกระบวนการจิตวิเคราะห์ทำให้ฟรอยด์ทราบว่า เกิดจากการที่ผู้ป่วยเก็บกดความรู้สึกที่จิตใจไม่ยอมรับไว้ในจิตใจไว้สักวัน เมื่อความรู้สึกนี้ได้รับการกระตุ้นจากภายนอกให้มีมากขึ้น แต่ไม่สามารถแสดงออกมาได้โดยตรง จิตใจ ได้แก้ไขโดยการที่ใช้กลไกทางจิตเปลี่ยนออกมาเป็นความผิดปกติของการทำงานของอวัยวะที่อยู่ใต้การควบคุมของจิตใจ และการทำจิตบำบัดให้ความรู้สึก ความคิดที่ถูกลบกดนี้ขึ้นมาสู่จิตสำนึก สามารถทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการที่มีอยู่ได้

ในสมัยสงครามโลกทั้งสองครั้ง พบว่าทหารที่อยู่ในแนวหน้าผจญกับความเครียดสูง แต่ไม่สามารถหนีจากสถานการณ์ได้ เกิดอาการของโรคฮิสทีเรียจำนวนมาก ซึ่งการรักษาโดยวิธีจิตบำบัด การสะกดจิต เป็นวิธีการที่ได้ผลดียิ่ง ในปัจจุบันโรคนี้อาจพบได้ไม่น้อยในทหารเกณฑ์ใหม่

การรักษาเริ่มไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรเมื่อมีการพยายามเอาการรักษาวิธีนี้มาใช้รักษา ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านจิตใจในรูปแบบอื่น ๆ เช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ บุคลิกภาพเบี่ยงเบน หรือแม้กระทั่งในคนปกติที่มีปัญหาในด้านการปรับตัว ซึ่งพบว่าในบางครั้งถึงแม้ผู้ป่วยจะเกิดการรับรู้ถึงความรู้สึกที่ถูก เก็บกดอยู่ เขาก็ยังไม่หายจากอาการหรือความทุกข์ทางด้านจิตใจ เขายังคงไม่สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากการรักษาเพียงรูปแบบเดียวคงไม่สามารถรักษาความผิดปกติได้ทุกชนิด ผู้ป่วยที่กระตุกหักคงไม่หายด้วยการใส่ฝือกไปทุกคน บางคนต้องใช้วิธีการเข้าไปผ่าตัดใส่หมุด บางคนต้องใช้ยาหนักเข้าถ่วง ปัญหาทางด้านจิตใจก็เป็นเช่นเดียวกัน

ท่ามกลางยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ปัญหาในการดำรงชีวิตก็เปลี่ยนตามไปด้วย สังคมปัจจุบันเป็นสังคมอุตสาหกรรม สังคมของข้อมูลข่าวสารที่พัฒนาขึ้นมากมาว่าแต่ก่อน ค่านิยม วัฒนธรรมต่าง ๆ เปลี่ยนไปจากเดิม ความเก็บกดในเรื่องเพศ ความรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าอายมีน้อยลง คนส่วนใหญ่ตระหนักว่าการเก็บกดความรู้สึกไว้โดยไม่แสดงออกมาบ้างอาจก่อให้เกิด

ปัญหาตามมา

สภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันเปลี่ยนไปจากสมัยก่อนมาก คนในครอบครัวต่างออกไปทำงานนอกบ้าน ครอบครัวเริ่มเล็กลง ปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกันลดลง คนเราปัจจุบันรู้จักเพื่อนบ้านน้อยมาก ใช้ชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่ คุยกันเพียงผิวเผิน โดยเฉพาะในเมืองหลวง ในที่ทำงานก็มีการแข่งขันกันสูงเพื่อหวังการเลื่อนตำแหน่งความตั้งใจที่มีต่อกันลดลง

เหล่านี้ล้วนทำให้คนรู้สึกแปลกแยกกับชีวิต แยกแยกจากสังคมรอบตัว เริ่มเลื่อนลงในความหมาย และคุณค่าของชีวิต รู้สึกสับสน ความใส่ใจต่อโลกภายนอกลดลง เริ่มหันเข้ามาใส่ใจหมกมุ่นกับตนเองมากขึ้น

ปัญหาทางด้านจิตใจที่สำคัญในปัจจุบัน มิใช่อยู่ที่การเก็บกด หากอยู่ที่การหมกมุ่นกับตนเองมากเกินไปจนเกินไป ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิตประจำวันล้วนแต่ดึงเข้ามาหาตนเอง ดูแต่ว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเป็นคนขี้อาย การกังวลว่าจะเป็นโรคหัวใจ การอ่อนล้าอยู่เสมอ ๆ อาการเหล่านี้บ่งถึงการหมกมุ่นอยู่กับปัญหา และการใส่ใจแต่ตนเอง

ด้านตรงข้ามของการหมกมุ่นอยู่กับตนเอง คือการเปิดใจออกสู่โลกภายนอก ทำตัวให้กลมกลืนกับสถานการณ์ในขณะนั้น ใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ ลองพิจารณาดูว่าส่วนใหญ่ของเวลาที่เรานำใช้นั้น เราอยู่แบบหันเข้าหาด้านใน หรือหันออกไปสู่โลกภายนอกสู่สภาพเป็นจริงที่รายล้อมเราอยู่

ในการอยู่อย่างสร้างสรรค์นั้น มีอยู่สองคำซึ่งเปรียบเสมือนคนละด้านของเหรียญ ได้แก่ **เสรีภาพ** และ **ความรับผิดชอบ** เราต้องรับผิดชอบต่อการกระทำในทุกขณะของเรา เพราะเราควบคุมการกระทำได้ ผลที่เกิดขึ้นตามมาเป็นมาจากการกระทำของเราเอง มิใช่ใครอื่น แต่เรามีเสรีภาพที่จะรู้สึกไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม เพราะเราควบคุมโดยตรงไม่ได้ มีเสรีภาพที่จะรู้สึกในขณะที่ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำให้เป็นไปตามที่สมควรทำในขณะนั้น เมื่อถึงตอนนั้นการควบคุมจากภายนอก จะเป็นสิ่งที่ไร้ความจำเป็นอีกต่อไป การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะเข้ามาแทนที่ความต้องการแบบเด็ก ๆ ที่อยากจะมีชีวิตที่ไร้ซึ่งความทุกข์ เราทำในสิ่งที่ควรทำ

สังคมไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองหลวง ได้เปลี่ยนไปเป็นแบบสังคมตะวันตกมากขึ้นเรื่อย ๆ เวลากลายเป็นสิ่งมีค่า ทุกอย่างต้องเร่งรีบไปหมด เราเริ่มคุ้นเคยกับอาหารสำเร็จรูป หลักรัฐธรรมนูญรุนแรงร้าย การสรุปข่าวในโทรทัศน์ ฯลฯ จนกลายเป็นคนใจร้อน ไม่ค่อยอดทน จะทำอะไรก็ต้องหวังเห็นผลงานทันที ความอดกลั้นมีน้อยลง เราคงได้ยินข่าวคนขับรถปาดหน้ากัน เจียวชนกัน ไม่ยอมให้ทางกันจนมีเรื่องราวกันอยู่บ่อย ๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือคนเรามีขันติธรรมน้อยลง

ในการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์นั้น ไม่มีผลปรากฏอย่างทันตาเห็น การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราจะค่อยเป็นค่อยไป ต้องอาศัยความมานะ อดทน และซื่อสัตย์ต่อตนเอง เราต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตนเอง ไม่ว่าจะต้องการหรือไม่ก็ตาม ต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ แม้ว่าในบางครั้งจะเหนื่อยยาก และฝืนใจตนเอง ในแต่ละครั้งที่ล้มเหลวเรายังคงพยายามต่อไป เป็นการใช้ชีวิตอยู่อย่างผู้ต่อสู้ชีวิต ไม่มีเวลาที่จะมาคิดสงสารตนเอง ทุกขณะที่ผ่านไปความชำนาญมีเพิ่มขึ้น การดำรงชีวิตของเราจะกลมกลืนกับสภาพธรรมชาติ สภาพเป็นจริงของโลกมากขึ้น จนเป็นการดำรงอยู่อย่างผู้รู้ทันชีวิต

[กลับไปต้นฉบับ](#)

คุณค่าของพฤติกรรม

เมื่อมองถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับโลกภายนอก อาจแบ่งออกได้เป็นสามส่วน ส่วนแรกเป็นด้านในของเราได้แก่ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนที่เราควบคุมโดยตรงไม่ได้ ส่วนที่สองเป็นโลกภายนอก สภาพเป็นจริงภายนอกซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามา มีผลกระทบ สัมพันธ์กัน ซึ่งบางครั้งก็สามารถให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ บางครั้งก็ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ ส่วนที่สามได้แก่พฤติกรรม การกระทำของเรา เป็นส่วนที่เราสามารถควบคุมได้ไม่ว่าความรู้สึกภายในจะเป็นเช่นไร หรือสภาพภายนอกจะเป็นอย่างไร

ในการอยู่อย่างสร้างสรรค์นั้น ความสำคัญอยู่ที่การกระทำของเรา ทำให้ดีที่สุดในแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์นั้น การเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ที่ติดตามมาล้วนเป็นผลจากการกระทำของเราในแต่ละขณะ ไม่ว่าจะเป็ด้านภายในหรือด้านนอก **คุณค่าของการกระทำอยู่ที่ตัวการกระทำเอง**

สมชาติเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักวิชาการที่ขยันขันแข็งแต่งตำรา มีผลงานการวิจัยต่าง ๆ มากมาย แต่เนื่องจากปัญหาภายในมหาวิทยาลัยทำให้เขาไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง แม้จะทำงานหนักมาหลายปี จนเขาเกิดความท้อแท้ รู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาสูญเปล่า เขาไม่ได้รับความยุติธรรม ซึ่งที่เขาคิดนั้นก็ไม่ได้ผิด ดูจะไม่ยุติธรรมนักที่คนที่ทำงานหนักกลับไม่ได้รับอะไรตอบแทน แต่นี่คือความจริงของชีวิต หลายต่อหลายครั้งที่ชีวิตนั้นไม่ยุติธรรมต่อเรา ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ทั้งนี้เนื่องจากในโลกแห่งความเป็นจริงยังมีปัจจัยต่าง ๆ อีกมากมายเข้ามาเกี่ยวข้องที่เรามองไม่เห็น หรือนึกไม่ถึง

คุณค่าของการสอน การแต่งตำรา อยู่ที่การกระทำนั้น ๆ เราได้ทำในสิ่งที่ควร กระทำ และทำดีที่สุดในแต่ละขณะไปแล้ว ความภูมิใจ ความรู้สึกว่ามีคุณค่าอยู่ที่การปฏิบัติงานเสร็จไปแต่ละขั้นตอนที่เราควรทำ ถ้าเราไปหวังที่จะให้คนอื่นชื่นชม เห็นคุณค่าหรือมีจุดมุ่งหมายอื่น ๆ อีก ก็จะมีปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องอีกมากมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่เราคาดหวังให้เป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้ไปเสียทั้งหมด อย่าลืมนะว่าเราควบคุมโลกไม่ได้ เราหวังจะให้คนอื่นคิดหรือเป็นอย่างที่เรต้องการไม่ได้

ไม่ว่าจะประสบกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว ก็จะมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ติดตามมาให้เราต้องกระทำอีกต่อไป เสมือนคลื่นลูกแล้วลูกเล่าที่ถาโถมเข้ามา ทำให้เราต้องตั้งสติพร้อมอยู่เสมอต่อคลื่นชีวิตแต่ละขณะ ทำตัวให้พร้อมและปฏิบัติให้ดีที่สุดตามแต่สภาพของคลื่น ปัจจุบันเท่านั้นเป็นเวลาที่สำคัญที่สุด

[กลับไปต้นฉบับ](#)



Ramamental

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

[Tweet](#)

