

บทนำ

พัฒนาสมองคุณได้ด้วยใจคุณเอง

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือคู่มือวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการฝึกภายในใจที่คุณสามารถทำได้เป็นประจำ วิธีการฝึกใจต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาสิ่งดีๆ ในตัวคุณมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ การเห็นคุณค่าภายในตนเอง ความสามารถฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากสถานการณ์อันเจ็บปวด ความมีประสิทธิภาพในการทำงาน ความอยู่เย็นเป็นสุข ไหวพริบปัญญา ไปจนถึงความสุขสงบภายใน

สำหรับตัวอย่างของวิธีการปฏิบัติต่างๆ ดังกล่าวประกอบด้วย การรับเอาสิ่งดีๆ เข้าไปภายใน การดูแลปกป้องสมอง ความรู้สึกปลอดภัยยิ่งขึ้น คลายความกังวลในความบกพร่องไม่สมบูรณ์แบบของตน การยอมรับความไม่รู้ การมีความสุขกับกิจกรรมที่ต้องใช้มือ การหาที่พึ่งทางใจ และการเติมเต็มช่องว่างในหัวใจของคุณ

ถ้าดูเผินๆ แล้วคุณอาจรู้สึกว่าการฝึกอะไรๆ เหล่านี้ไม่น่าจะมีพลังอะไรนัก แต่การฝึกแบบนี้แหละที่จะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนสมองของคุณผ่านทางกระบวนการที่เรียกว่า “การยืดหยุ่นปรับตัวของระบบประสาทในสมองอันเนื่องมาจากประสบการณ์” (*experience-dependent neuroplasticity*)

ไม่ว่าคุณจะรู้ตัวหรือไม่ ในแต่ละเสี้ยววินาทีนั้น เสียงที่คุณได้ยิน ความรู้สึกต่างๆ ที่คุณได้สัมผัส ความคิด หรือความรู้สึกใดๆ ของคุณ ล้วนแต่ขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบประสาทภายในของคุณ แม้แต่การทำงานทางใจที่เกิดขึ้นโดยเราไม่รู้ตัว เช่น การรวบรวมจัดหมวดหมู่ความจำหรือการควบคุมลมหายใจ ก็ขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบประสาทภายในเช่นเดียวกัน

การที่สมองทางกายภาพสามารถสร้างความระลึกถึงที่เป็นนามธรรมขึ้นมาได้ อย่างไรนั้นยังเป็นปริศนาอยู่ แต่ที่แน่ๆ ก็คือ นอกจากสมองจะได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเหนือธรรมชาติที่อาจจะเรียกว่าเป็น พระเจ้า วิญญาณ มूलเหตุ หรือจะไม่เรียกชื่อว่าอะไรก็ได้ การทำงานของระบบประสาทก็มีความเชื่อมโยงแบบตัวต่อตัวอยู่กับการทำงานของใจ

การเชื่อมโยงดังกล่าวมีลักษณะเหมือนถนนที่รถวิ่งสวนกันไปได้ นั่นคือ ในขณะที่สมองคุณเปลี่ยนแปลง จิตใจคุณก็จะเปลี่ยนแปลงด้วย และในขณะที่ จิตใจคุณเปลี่ยนแปลง สมองคุณก็จะเปลี่ยนแปลงด้วย นั่นหมายความว่า สิ่งที่คุณให้ความสนใจ คิดถึง รู้สึก ต้องการ ไปจนถึงวิธีที่คุณมีปฏิกิริยาตอบสนอง ต่อสิ่งต่างๆ ล้วนมีผลอย่างมากต่อการเสกสรรปั้นแต่งสมองคุณในหลากหลายรูปแบบ เช่น

- บริเวณของสมองที่มีกิจกรรมเกิดขึ้นมากจะได้รับเลือด ไปหล่อเลี้ยงมาก เนื่องจากมันต้องการออกซิเจนและกลูโคสมากกว่า ส่วนอื่น

- ยีนที่อยู่ภายในเซลล์ประสาท (neuron) จะมีปฏิกิริยาตื่นตัว มากขึ้นหรือน้อยลง ตัวอย่างเช่น ยีนของกลุ่มคนที่พักผ่อนเป็นประจำ จะสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีกว่า ทำให้พวกเขามีศักยภาพ มากกว่าในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากสถานการณ์อันเจ็บปวด (Dusek et al. 2008)

- ระบบโครงข่ายประสาท (neural connections) ที่ไม่ค่อยได้ ใช้งานจะเสื่อมสภาพลง คล้ายๆ กับแนวคิดของทฤษฎีดาวัน นั่นคือ ระบบโครงข่ายประสาทที่ทำงานมากที่สุดเท่านั้นถึงจะมีชีวิตรอดอยู่ได้ ถ้าเราไม่ใช้ส่วนไหน เราก็คจะเสียมันไป

- โดนัลด์ เฮบบ์ นักจิตวิทยาท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า “เซลล์ประสาทที่ส่งกระแสสัญญาณออกไปพร้อมกัน จะเชื่อมโยงเครือข่าย เข้าด้วยกัน” หมายความว่า จุดประสานประสาท หรือไซแนปส์ (synapses) ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงเซลล์ประสาทเข้าไว้ด้วยกัน จะมีความว่องไวในการทำงานมากขึ้นและผลิตจุดประสานประสาทใหม่ๆ เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดกระบวนการสร้างชั้นของเซลล์ประสาทที่หนา ยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเช่น มีการวิจัยพบว่า ภายหลังการอบรมเพื่อบรรจ ุงานของคนขับแท็กซี่ในกรุงลอนดอนที่ต้องจำถนนหนทางที่คดเคี้ยว ซับซ้อนกันราวกับเส้นสปาเกตตี สมองในส่วนฮิปโปแคมปัสหรือส่วน ที่ทำหน้าที่จำภาพและคาดคะเนขนาดของพื้นที่ของพวกเขามีขนาด หนาขึ้น (Maguire et al. 2000)

และเช่นเดียวกัน ผู้ที่ฝึกการเจริญสติภาวนาเป็นประจำจะมี เซลล์ประสาทที่หนาขึ้นในสมองส่วนฮิปโปแคมปัสและคอร์เทกซ์กลีบหน้าผาก

ส่วนหน้า (*PFC - prefrontal cortex*) ซึ่งอินซูลาเป็นสมองส่วนที่
จะทำงานเมื่อคุณให้ความใส่ใจต่อความเป็นไปของร่างกายและความ
รู้สึก ส่วนคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าเป็นสมองส่วนที่ทำหน้าที่
ควบคุมความใส่ใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั่นเอง (Lazar et al. 2005)

รายละเอียดของสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนมาก แต่ประเด็นสำคัญนั้น
ตรงไปตรงมาชัดเจนมาก นั่นคือ *การใช้ความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจเราทำให้สมอง
เกิดการเปลี่ยนแปลง* ซึ่งสามารถเป็นได้ทั้งด้านที่ดีขึ้นและด้านที่แย่ลง

สมัยก่อนมีคำพูดว่า *จิตใจมีรูปแบบตามสิ่งที่มันเกาะเกี่ยวอยู่* แต่ถ้าเป็น
สมัยนี้ก็ต้องกล่าวว่า *สมอง* มีรูปแบบตามแต่สิ่งที่ใจเกาะเกี่ยวอยู่ ตัวอย่างเช่น
ถ้าจิตใจของคุณหมกมุ่นอยู่กับความกังวล การตำหนิตัวเองและความโกรธ
แค้น สมองของคุณจะมีรูปแบบ - จากการค่อยๆ ปรับโครงสร้างและพลวัตของ
ประสาท - ที่มีความกังวลอยู่เสมอ มีความรู้สึกต่ำต้อยน้อยเนื้อต่ำใจ และมีปฏิกิริยา
ที่หงุดหงิดง่ายต่อผู้อื่น

ในทางกลับกัน ถ้าจิตใจของคุณหมั่นสังเกตว่าในปัจจุบันขณะนี้คุณไม่มี
อะไรต้องกังวลเพราะทุกอย่างดีอยู่แล้ว มองเห็นสิ่งที่ดีงามในตัวคุณ และรู้จัก
การปล่อยวาง ซึ่งก็เป็นแนวทางการปฏิบัติ 3 ข้อที่หนังสือเล่มนี้แนะนำ สมองของคุณ
ก็จะค่อยๆ พัฒนาไปในทางที่มีความสุขุม หนักแน่น เยือกเย็น มีความมั่นใจ
ในตัวเอง และมีความสุขสงบภายใน

เราไม่สามารถหยุดการเปลี่ยนแปลงของสมองได้ ดังนั้นประเด็นจึงอยู่ที่ว่า
สมองของคุณได้รับการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่คุณต้องการหรือเปล่า

===== เพียงแค่ลงมือปฏิบัติเท่านั้น =====

ณ จุดนี้เองที่การปฏิบัติเข้ามามีบทบาท กล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ การลงมือ
ปฏิบัติอย่างเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือทางใจ จะเพิ่มคุณสมบัติ
ด้านบวกในตัวคุณและลดสิ่งที่ติดลบออกไปนั่นเอง

ตัวอย่างเช่น มีงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่า *การมีสติ* (หลักการปฏิบัติบทที่ 22)
จะช่วยเพิ่มการทำงานของสมองส่วนคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าด้านซ้าย จึง
ช่วยให้คุณมีความรู้สึกดี มีอารมณ์ดีขึ้น เพราะสมองส่วนดังกล่าวทำหน้าที่เหมือน
เบรกที่คอยหยุดอารมณ์ความรู้สึกในแง่ลบต่างๆ (Davidson 2004)

นอกจากนี้ การมีสดียังช่วยลดการกระตุ้นสมองส่วน *อะมิกลาลา* ซึ่งทำ

หน้าที่เหมือนเป็นสัญญาณเตือนภัยของสมองอีกด้วย (Stein, Ives - Deliperi, and Thomas 2008) ในทำนองเดียวกัน การมีเมตตาต่อตนเอง (หลักการปฏิบัติ บทที่ 3) จะช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากสถานการณ์อันเจ็บปวด และยังช่วยลดการคิดในแง่ลบด้วย (Leary et al. 2007)

ถ้าจะกล่าวง่าย ๆ คือ การลงมือปฏิบัติก็เหมือนกับการกำจัดวัชพืชออกและปลูกดอกไม้ลงไปในส่วนที่อยู่ในใจของคุณ ผลของการปฏิบัติจึงอยู่ในสมองของคุณนั่นเอง การลงมือปฏิบัตินอกจากจะทำให้ส่วนของคุณ สบายมากขึ้นแล้ว ยังทำให้คุณเป็นนักทำสวนที่เชี่ยวชาญยิ่งขึ้นไปด้วย นั่นคือ คุณจะมีความแคล่วคล่องว่องไวในการจดจ่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากขึ้น คุณจะสามารถคิดได้อย่างปลอดโปร่งโล่งทะเล คุณจะสามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ของคุณได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถฟื้นตัวเร็วขึ้นจากสภาวะทุกข์ หรือสภาวะอื่นๆ ใดๆ ที่ไม่เที่ยงของชีวิต

นอกจากนี้ การลงมือปฏิบัติในหัวข้อหนึ่งหัวข้อใด ยังมีประโยชน์ที่ไปไกลกว่าตัวมันเองด้วย ตัวอย่างเช่น การลงมือปฏิบัติในหัวข้อใดก็ตามเปรียบเสมือนเป็นการแสดงความปรารถนาดีต่อตัวคุณเอง เพราะคุณกำลังให้ความสำคัญกับตัวคุณเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก และนับเป็นการเยียวยา ถ้าตอนเป็นเด็กหรือแม้แต่ตอนเป็นผู้ใหญ่แล้ว คุณเคยรู้สึกว่าคุณคนอื่นไม่สนใจหรือไม่ให้ความเคารพคุณ ยิ่งไปกว่านั้น คุณก็ยังได้เชื่อว่าเป็นผู้ลงมือกระทำมากกว่าการเป็นผู้ถูกกระทำ ซึ่งจะช่วยเพิ่มศักยภาพในการมองโลกในแง่ดี เพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจ เพิ่มความสุข และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเครียดด้วย

ในยามที่คนเรารู้สึกโดนบีบคั้นจากปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภาระด้านการเงิน ความอึดอัดขัดข้องจากพฤติกรรมของผู้อื่น หรือแม้แต่การได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความเป็นไปต่างๆ ของโลก ย่อมเป็นสิ่งที่ดีไม่น้อยเลยที่คุณจะมีช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตที่คุณรู้สึกว่าคุณเป็นค่อนมากกว่าเป็นตะปู

ในที่สุดแล้ว การลงมือปฏิบัติก็คือกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองนั่นเอง เป็นการค่อยๆ ชูตราถอนโคธ นำความโลภ ความเกลียดชัง ความเจ็บปวด และอวิชชาออกไป และค่อยๆ เติมความพึงพอใจ ความสงบสุข ความรักและเมตตา และความเข้าใจอันแจ่มแจ้งลงไปแทน

บางครั้งคุณอาจรู้สึกเหมือนคุณกำลังเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่ข้างในตัวคุณเอง แต่ในบางขณะคุณก็อาจรู้สึกเหมือนได้ขุดค้นลงไปนำสิ่งที่สวยงามและนามหัตถรรยที่มีอยู่แล้วในตัวคุณออกมา เช่น ความตื่นรู้ที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ความดีงาม

และจิตใจที่เมตตาปารารถนาดี

ไม่ว่าความรู้สึกต่อการลงมือปฏิบัติของคุณจะเป็นในรูปแบบใด คุณก็กำลังอยู่ในกระบวนการพัฒนาสิ่งที่เราเรียกได้ว่า “สมองแห่งพุทธะ” แล้ว

สมองแห่งพุทธะ (buddha's brain) ในที่นี้ หมายถึง สมองที่เข้าใจเหตุแห่งทุกข์และเหตุที่จะนำไปสู่การดับทุกข์อย่างละเอียดลึกซึ้ง ทั้งนี้เพราะความหมายของรากศัพท์คำว่า “พุทธะ” นั้นหมายถึง “การรู้ การตื่น” นั่นเอง (คุณจะเห็นว่าผมไม่ใช่อักษร B ตัวใหญ่สะกดคำว่า buddha หรือ พุทธะ ในที่นี้ เพราะผมต้องการแยกความหมายให้ชัดเจนระหว่าง “ความเป็นพุทธะ” กับพระบรมครูในอดีตกาล คือ “องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า”)

ในความหมายของคำว่า “พุทธะ” ที่กว้างเช่นนี้จึงหมายความว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นชาวคริสต์ ชาวยิว ชาวมุสลิม ชาวฮินดู ผู้ที่ยังไม่ตัดสินใจว่าพระเจ้ามีจริงหรือไม่ ผู้ที่ไม่เชื่อว่าพระเจ้ามียูอยู่จริง หรือบุคคลที่ไม่สังกัดกลุ่มดังกล่าวเหล่านี้ หากได้ลงมือปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตใจหรือจิตวิญญาณแล้ว ก็กล่าวได้ว่าคนผู้นั้นกำลังพัฒนาสมองแห่งพุทธะและพัฒนาคุณลักษณะอื่นๆ ที่สมองประเภทนี้มีด้วย นั่นก็คือ ความมีเมตตา ความมีคุณธรรม ความมีสติ และความมีปัญญา

||||| กฎของสิ่งเล็กๆ น้อยๆ |||||

เอาละ ถ้าการลงมือปฏิบัติมันยุ่งยาก คนส่วนใหญ่ (รวมทั้งตัวผมด้วย) ก็คงไม่มีทางลงมือทำแน่นอน

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้จึงเป็นเรื่องง่ายๆ ถ้าไม่เป็นกิจกรรมที่ทำเพียง 2-3 ครั้งต่อวัน อย่างเช่น *การมองหาความงาม* (บทที่ 17) ก็จะเป็นการฝึกปรับทัศนคติหรือมุมมองอย่างง่ายๆ โดยรวม เช่น *คลายความกังวลในความไม่สมบูรณ์แบบ* (บทที่ 46) หรือ *ไม่ถือเอาชีวิตเป็น “ตัวฉัน” จนเกินไป* (บทที่ 48)

การฝึกปฏิบัติแต่ละขณะมักจะเป็นเสี้ยวเวลาสั้นๆ เท่านั้น แต่ช่วงขณะสั้นๆ อย่างนั้นจะค่อยๆ สะสมและมีพลังขึ้นมา มันคือกฎของสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงช้าๆ ที่ค่อยๆ สะสมขึ้นในโครงสร้างประสาทที่เกิดจากกิจกรรมทางจิตของคุณ ซึ่งหมายถึง สิ่งเล็กๆ น้อยๆ จำนวนมากที่อาจรวมตัวกันทำลายความอยู่เย็นเป็นสุข (well-being) ของคุณ และเช่นเดียวกัน สิ่งเล็กๆ น้อยๆ จำนวนมากก็อาจนำคุณไปสู่สภาวะที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้เช่นกัน

มันก็เหมือนกับการออกกำลังกายนั่นเอง ทุกๆ ครั้งที่คุณวิ่ง ฝึกพิลาทิส หรือ

ยกดัมเบล แต่ครั้งอาจไม่ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรมากนัก แต่ถ้าคุณทำอย่างต่อเนื่องสักช่วงเวลาหนึ่ง กล้ามเนื้อของคุณก็จะถูกสร้างขึ้นแน่นอน ฉะนั้นได้ก็ฉะนั้น ความพยายามเพียงเล็กน้อย แต่ทำบ่อยๆเป็นประจำ ก็จะค่อยๆ สร้าง“กล้ามเนื้อ”ในสมองของคุณ คุณมั่นใจได้เลยว่าการลงมือปฏิบัติจะส่งผลต่อสมองคุณจริงๆ ผมได้พิสูจน์สิ่งเหล่านี้แล้วด้วยหลักวิชาการของวิทยาศาสตร์ด้านสมอง

||||||| วิธีใช้หนังสือเล่มนี้ |||||

ทั้งนี้มิใช่ว่าคุณต้องไม่ทิ้งการปฏิบัติเสียกลางคัน

มันจะง่ายขึ้นมากทีเดียวถ้าเราจะให้ความสำคัญกับการปฏิบัติเพียงทีละอย่าง ในช่วงเวลาแต่ละช่วง ชีวิตคนเรานั้นจะยุ่งและซับซ้อนกันมาก เพราะฉะนั้น การที่เราเริ่มเพียงแค่“ทีละหนึ่ง”ที่ต้องทำจึงเป็นสิ่งที่วิเศษมาก

แน่นอนว่า“หนึ่งอย่าง”นั้นต้องเป็นวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องด้วย

ในสี่สิบปีที่ผ่านมา ผมได้ฝึกปฏิบัติมาหลายต่อหลายอย่าง โดยเริ่มในฐานะเด็กหนุ่มคนหนึ่งที่ต้องการแสวงหาความสุข จากนั้นก็ได้ปฏิบัติในฐานะของสามี และพ่อที่ต้องทำงานไปด้วยดูแลครอบครัวไปด้วย และปัจจุบันผมก็ยังปฏิบัติอยู่ในฐานะนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญทางประสาทวิทยา และในฐานะครูฝึกสมาธิ ซึ่งผมก็ได้รวบรวมประสบการณ์ของผมทั้งหมดในการปฏิบัติตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา มาสอนผู้อื่นต่อไปนั่นเอง

สำหรับหนังสือเล่มนี้ ผมได้เลือกวิธีการฝึกปฏิบัติที่ดีที่สุด ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างพื้นฐานของระบบประสาทที่นำไปสู่ความสามารถในการฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ ความรอบรู้ในการแก้ปัญหา ความอยู่เย็นเป็นสุข ตลอดจนความสุขสงบภายใน ให้เกิดขึ้นได้

ผมไม่ได้คิดค้นวิธีการปฏิบัติเหล่านี้ขึ้นมาสักอย่างเดียว แต่มันคือสิ่งพื้นฐานที่คนเรามากทำรายการออกมาว่าจะเริ่มทำกันตอนขึ้นปีใหม่ และในที่สุดแล้วก็ไม่ได้ทำนั่นเอง สิ่งที่ผมอยากบอกคุณก็คือ การลงมือทำ จะก่อให้เกิดผลดีที่แตกต่าง ขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด

คุณสามารถฝึกปฏิบัติได้หลายวิธี

วิธีแรก คุณอาจเลือกการปฏิบัติสักหนึ่งหัวข้อที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ให้เกิดขึ้นกับตัวคุณได้จากการลงมือปฏิบัติ

วิธีที่สอง คุณอาจเลือกให้ความสำคัญกับหลักการปฏิบัติในหมวดใดหมวดหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ที่ตอบโจทย์ของคุณได้ดี เช่น ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบทำหัตถิ์เตียน

ตัวเองก็ให้เลือกหมวดที่ 1 เรื่องการดูแลกายใจของคุณอย่างดี หรือถ้าคุณเป็นคนขี้กังวลหรือหงุดหงิดง่ายก็ให้เลือกหมวดที่ 5 เรื่องการเข้าถึงความสงบสุข เป็นต้น

วิธีที่สาม คุณอาจลองปฏิบัติหัวข้อต่างๆ นานาไปเรื่อย ๆ ขึ้นอยู่กับว่าคุณรู้สึกชอบหัวข้อไหน หรือรู้สึกหัวข้อใดจะเป็นประโยชน์สำหรับคุณมากที่สุดในตอนนั้นๆ

วิธีที่สี่ คุณอาจใช้เวลาหนึ่งอาทิตย์ในการฝึกปฏิบัติแต่ละหัวข้อของหนังสือเล่มนี้ซึ่งมีทั้งหมด 52 หัวข้อก็ได้ วิธีนี้จะทำให้คุณได้มี “ปีแห่งการปฏิบัติ” เพื่อการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นั่นเอง

ไม่ว่าคุณ会选择ฝึกปฏิบัติด้วยวิธีใด ผมขอแนะนำให้ฝึกแบบเรียบง่าย และฝึกเพียงคราวละหนึ่งหัวข้อเท่านั้นสำหรับหนึ่งช่วงระยะเวลา ไม่ว่าระยะเวลานั้นจะเป็นแค่ช่วงเหตุการณ์หรือสถานการณ์หนึ่ง (เช่น ในบทสนทนาจี๋กับคู่ชีวิตของคุณ ระหว่างโปรเจกต์เร่งด่วนในที่ทำงาน ระหว่างการเจริญสติ) ช่วงหนึ่งวัน หรือนานกว่านั้น

แต่นอกจากการฝึกปฏิบัติหัวข้อหลักในช่วงเวลาดังกล่าวแล้ว ลึกๆ ลงไป คุณก็ยังสามารถมีความตระหนักรู้อยู่กับหลักปฏิบัติอื่นๆ และผลดีของการปฏิบัติอื่นๆ ได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ในระหว่างที่คุณกำลังฝึกปฏิบัติหัวข้อของการ *ไม่ถือเอาชีวิตเป็น“ตัวฉัน”จนเกินไป* (บทที่ 48) อยู่ นั่น ในขณะเดียวกันคุณก็สามารถมีความระลึกรู้ถึงการ *หาที่พึ่งพิงทางใจ* (บทที่ 28) อยู่เบื้องหลังไปด้วยได้

ขอให้คุณระลึกไว้เสมอว่า ในการฝึกปฏิบัติทุกๆ วันนั้น ยิ่งคุณพยายามระลึกรู้ถึงหัวข้อของการปฏิบัติได้มากเท่าไร คุณก็จะยิ่งได้รับผลดีจากมันมากเท่านั้น

นอกจากการพยายามระลึกรู้ถึงหัวข้อการปฏิบัติดังกล่าวเป็นระยะๆ แล้ว คุณยังสามารถน้อมใจให้เข้าไปสู่การปฏิบัติได้มากยิ่งขึ้นอีก ด้วยการสร้างสัญลักษณ์บางอย่างไว้คอยเตือนใจตนเอง เช่น เขียนคำสำคัญไว้บนกระดานโน้ต เขียนบันทึกในหัวข้อการปฏิบัตินั้นๆ หรือเล่าให้เพื่อนคุณฟังว่าคุณกำลังฝึกปฏิบัติหัวข้อใดอยู่

นอกจากนี้คุณยังสามารถสอดแทรกการปฏิบัติของคุณเข้าไปในกิจกรรมทางด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณได้ด้วย เช่น ในการทำจิตบำบัด การฝึกโยคะ การเจริญสติ หรือการสวดมนต์

กว่าผมจะสรุปจบลงตัวที่ 52 หัวข้อปฏิบัตินี้ ผมได้ตัดสินใจตั้งเงื่อนไขไว้หลายประการ ดังนี้

- หัวข้อการปฏิบัติเหล่านี้นำเสนออย่างกระชับที่สุด ไม่เยิ่นเย้อ ในความจริงแล้วเนื้อหาของแต่ละหัวข้อสามารถสาธยายไปได้มากกว่านั้นอีกมาก ในที่นี้ชื่อของแต่ละบทก็คือหัวข้อการปฏิบัตินั้นๆ นั่นเอง

ทุกบทเริ่มต้นด้วยการตอบคำถามว่า *ทำไม* เราจึงต้องฝึกปฏิบัติหัวข้อนี้ จากนั้นจึงตามด้วยการบอกว่า คุณจะสามารถฝึกปฏิบัติหัวข้อนี้ได้ *อย่างไร* ความยาวของแต่ละบทจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับหัวข้อนั้นๆ

- เว้นไว้แต่หัวข้อฝึกปฏิบัติหัวข้อสุดท้าย ผมได้เน้นเฉพาะสิ่งที่ คุณจะทำเฉพาะภายในตัวคุณเองเท่านั้น อย่างเช่น การ *รู้สึกขอบคุณ* (บทที่ 18) มากกว่าจะเป็นการฝึกกิจกรรมระหว่างคุณและคนอื่น (ถ้า คุณสนใจการปฏิบัติที่เน้นในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสโตร์ ของหนังสือ “*ทำทีละอย่าง*” นี้ คุณสามารถสมัครรับวารสารออนไลน์ฟรี ของผมที่ชื่อ *Just One Thing (JOT)* ได้ที่ www.RickHanson.net)

ในระหว่างนี้ คุณสามารถนำหลักการปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้ ไปปรับใช้ได้เองในความสัมพันธ์ต่างๆ ของคุณ ไม่ว่าจะกับเพื่อนสนิท สักคน หรือกับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น ครอบครัว ทีมงาน กลุ่มเพื่อน ที่นัดอ่านหนังสือด้วยกัน ฯลฯ ก็ได้

- การฝึกปฏิบัติส่วนใหญ่ในหนังสือเล่มนี้จะเกี่ยวกับการฝึก ภายในจิตใจของคุณ แต่มันก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกันที่จะลงมือฝึกใน ระดับร่างกายและในสิ่งที่อยู่รอบตัวคุณด้วย

- การเติบโตทางจิตใจและทางจิตวิญญาณมีอยู่ 3 ช่วงด้วยกัน ได้แก่ ช่วงที่ *อยู่กับ* สถานการณ์ที่ลำบากใจ (เช่น การที่แผลเก่าทางใจ โดนรื้อฟื้นขึ้นมา การเผชิญอารมณ์โกรธ) ช่วงที่ *ปลดปล่อย* ความรู้สึก นั้นออกไป และช่วงที่ *แทนที่* ความรู้สึกนั้นด้วยสิ่งอื่นที่มีประโยชน์ มากกว่า กล่าวโดยสังเขปก็คือ คุณต้องอยู่กับมันได้ ปล่องวางและ เปิดรับ

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะพบหัวข้อการปฏิบัติที่ครอบคลุมช่วง ต่างๆ เหล่านี้ทุกช่วง แต่ผมจะเน้นไปที่ช่วงที่ 3 เป็นพิเศษ เพราะ เป็นวิธีที่ตรงไปตรงมาและรวดเร็วที่สุดที่จะลดความเครียดและความ ทุกข์ และในขณะเดียวกันก็จะช่วยพัฒนาคุณลักษณะดีๆ ให้เกิดขึ้น ในตัวคุณได้ด้วย

- ในขณะที่ผมมีประสบการณ์ตรงและเชื่อว่า มีบางสิ่งบางอย่าง ที่อยู่เหนือธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้องกับทั้งในแง่ของใจและกาย ในหนังสือเล่มนี้ผมจะอยู่ในกรอบของวิทยาศาสตร์จากโลกตะวันตก เท่านั้น

ขณะที่คุณฝึกปฏิบัติตามหัวข้อต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ ขอให้คุณสนุกสานกับมัน อย่าไปเคร่งหรือเครียดเกินไป คุณสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์และปรับการปฏิบัติต่างๆ ให้เข้ากับความต้องการของคุณเองได้เต็มที่เลย ตัวอย่างเช่น ในส่วนของ *วิธีทำ* ในแต่ละบท ผมจะชี้แนะไว้หลายอย่างด้วยกัน แต่คุณไม่ต้องทำทั้งหมดนั้น แคลองเลือกวิธีที่ให้ผลดีที่สุดสำหรับคุณสักจำนวนหนึ่งก็พอ

และตลอดเวลาที่คุณฝึกปฏิบัติตามหัวข้อต่างๆ ของหนังสือเล่มนี้ ขอให้คุณใส่ใจดูแลตัวเองด้วย บางครั้งการปฏิบัติบางอย่างอาจยากเกินไปที่จะพยายามรักษาเอาไว้ได้ตลอดรอดฝั่งตามช่วงเวลาที่คุณตั้งใจไว้ หรือมันอาจไปกระตุ้นเตือนเรื่องที่ทำให้คุณรู้สึกเจ็บปวดบางอย่าง ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ให้คุณพักการปฏิบัตินั้นไว้ก่อนก็ได้ อาจพักไว้ก่อนสักช่วงเวลาหนึ่ง หรือเลื่อนออกไปก่อนอย่างไม่มีกำหนดก็ได้ พยายามใช้ความนึกคิดของคุณในการฝึกปฏิบัติ เช่น การพยายามเพิ่มความระลึกรู้ต่อความรู้สึกท่วงไถ่ที่คนอื่นมีให้คุณจะช่วยให้คุณ *ให้อภัยตัวเอง* (บทที่ 7) ได้ง่ายขึ้น

อย่างไรก็ตาม โปรดระลึกไว้เสมอว่า หลักการปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีไว้ทดแทนการดูแลสุขภาพกายและใจของคุณโดยผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพ

||||| พยายามทำต่อไปเสมอ |||||

คนเราทุกคนต่างก็ทราบ ว่า เราต้องใช้ความพยายามทุ่มเทสักกระยะหนึ่งกว่าจะมีความเชี่ยวชาญในการทำกิจกรรมใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการขับรถบรรทุก การบริหารแผนกในองค์กร หรือการเล่นเทนนิส แต่กระนั้นก็ตาม คนเรามักเข้าใจกันว่า การพัฒนาความเชี่ยวชาญในกิจกรรมทางใจของเราเองน่าจะเป็นสิ่งที่ทำได้โดยธรรมชาติ โดยไม่ต้องใช้ความทุ่มเทหรือต้องเรียนรู้อะไรเลย

แต่เพราะว่าจิตใจก็จัดอยู่ในศาสตร์ของชีววิทยาซึ่งอยู่ในขอบเขตของร่างกาย เราเช่นกัน กฎเดียวกันนี้จึงนำมาใช้ได้เหมือนกัน นั่นคือ ยิ่งคุณทุ่มเทมากเท่าใด คุณก็จะยิ่งได้รับกลับมามากเท่านั้น ในการที่จะได้รับผลของการปฏิบัติ คุณต้อง *ลงมือทำ* และต้องพยายามทำต่อไปเสมอด้วย

เหมือนที่ผมกล่าวไว้ก่อนหน้านี้ว่า การฝึกใจก็เหมือนกับการออกกำลังกาย ถ้าคุณฝึกมันเพียงแค่ว่าครั้งบางคราว คุณก็จะได้รับผลดีขึ้นเพียงเล็กน้อย ในทางกลับกัน ถ้าคุณทำมันเป็นประจำ คุณก็จะได้รับผลดีขึ้นอย่างมาก ผมเคยได้ยินคนพูดกันว่า การใช้ความพยายามทำอะไรในใจเป็นกิจกรรมที่ง่าย ๆ แต่ในความเป็นจริง

แล้วมันต้องใช้ความมุ่งมั่นแข็งขันมากทีเดียว และบางครั้งมันก็ทำลายและทำให้เรา
อึดอัดไม่สบายใจได้ด้วย

การฝึกปฏิบัติไม่ใช่กิจกรรมสำหรับคนอ่อนแอใจเสาะ คุณจะต้องลงทุนทุ่มเท
กับมันเพื่อที่จะได้รับ ผลดีจากการปฏิบัตินั้น

ดังนั้น ในการลงมือฝึกปฏิบัติคุณต้องชื่นชมตัวคุณเองด้วย เพราะถึงแม้มัน
จะติดดินและธรรมดา แต่มันก็สร้างแรงบันดาลใจและลึกซึ้งซึ่งมากทีเดียว เพราะ
ในเวลาที่คุณลงมือปฏิบัตินั้น คุณกำลังค้นพบส่วนที่ดีที่สุดของคุณ เข้าฝึกเป็น
หนึ่งเดียวกับมัน และหล่อเลี้ยงบารุงมันให้เจริญเติบโต

คุณกำลังเลือกเดินบนเส้นทางอันเปี่ยมไปด้วยคุณธรรมและจริยธรรม ไม่ใช่
ในเส้นทางตรงกันข้าม

คุณต้องใช้ทั้งความจริงใจ จริงจัง และความอึด เพราะคุณกำลังปราบ
และชำระล้างทั้งจิตใจที่ยุ่งเหยิงและสิ่งอันรกรุงรังราวกับป่าช้าที่ชื่อว่าสมอง อันมี
ส่วนประกอบที่เป็นระดับเดียวกับสัตว์เลื้อยคลาน สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม และสัตว์
ในตระกูลลิงตามลำดับ

คุณกำลังมอบของขวัญอันล้ำค่าให้กับตัวคุณเองในอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิต
เพียงสิ่งเดียวในโลกเท่านั้นที่คุณพอจะมีอิทธิพลควบคุมได้มากที่สุด อันจะนำไปสู่
การที่คุณมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อสิ่งมีชีวิตนั้นอย่างดีที่สุดด้วย และในขณะเดียวกัน
การฝึกปฏิบัติของคุณก็จะส่งผลที่ดีออกไปเป็นวงกว้างให้กับผู้อื่นด้วย ทั้งกับคนที่
คุณรู้จักและไม่รู้จัก

ขอให้คุณอย่าได้มีความลังเลสงสัยในพลังของการฝึกปฏิบัติ หรือสงสัยว่า
เส้นทางที่คุณเลือกนี้จะพาคุณไปได้ไกลเพียงไรเลย

ผมขอเอาใจช่วยให้คุณได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในเส้นทางสายนี้!



ภาค 1

ดูแลกายใจของคุณอย่างดี



บทที่ 1

ยืนหยัดอยู่ข้างตัวเอง

การจะริเริ่มทำสิ่งใดเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขของตนเอง อย่างเช่นการลงมือปฏิบัติตามหัวข้อแนะนำต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ คุณจำเป็นต้องยืนหยัดอยู่ข้างตัวเอง ผมไม่ได้หมายความว่ายืนต่อต้านผู้อื่น เพียงแต่ทำอะไร *เพื่อ* ตัวคุณเองบ้างเท่านั้นเอง

สำหรับคนจำนวนมาก นี่เป็นสิ่งที่ฟังเผินๆ ดูจะง่าย แต่ความจริงแล้วยาก ทั้งนี้เพราะไม่ว่าคุณอาจถูกเลี้ยงดูขึ้นมาให้คิดว่าตัวเองไม่ได้มีความสำคัญมากเท่าเทียมกับคนอื่น บางทีคุณอาจเคยพยายามยืนหยัดเพื่อตัวเองมาแล้ว แต่ถูกกีดกันหรือว่าถูกผลักล้มลงไป หรือบางทีลึกๆ ลงไปแล้วคุณรู้สึกว่าคุณไม่สมควรที่จะมีความสุข

ลองคิดดูว่าการเป็นเพื่อนที่ดีให้กับใครสักคนนั้นเป็นอย่างไร จากนั้นก็ลองถามตัวเองดูว่า เราเป็นเพื่อนชนิดนั้นให้กับ *ตัวของเราเอง* หรือยัง

ถ้ายัง นั่นหมายความว่า คุณอาจจะโหดร้ายกับตัวคุณเองไปหน่อย หรืออาจจะวิพากษ์ตัวเองไวเกินไปคิดว่าคุณยังทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือไม่ใส่ใจนักกับสิ่งที่คุณทำได้สำเร็จในแต่ละวัน ไม่แน่ว่าคุณอาจไม่ค่อยปกป้องตัวเองเท่าใดนักจากการถูกข่มขู่ หรือคุณอาจไม่ค่อยเต็มใจนักที่จะบอกคนอื่นว่าที่จริงแล้วคุณต้องการอะไร

บางครั้งคุณอาจยอมทนความเจ็บปวดมากเกินไป หรือคุณอาจลงมือซ้ำเกินไปในการแก้ไขอะไรสักอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่คุณคิดในหัวของคุณหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกกว้าง เพื่อทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้น

อีกประการหนึ่ง คุณจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างไรถ้าคุณไม่เริ่มต้นด้วยการช่วยตัวเองก่อน

รากฐานของหลักการปฏิบัติทุกอย่างก็คือการส่งความปรารถนาดีให้กับตัวเอง การยอมให้ความโศกเศร้า ความต้องการ และความฝันของคุณ *เป็นสิ่งสำคัญ* สำหรับคุณ ถ้าคุณทำได้เช่นนั้นแล้ว ไม่ว่าคุณจะทำอะไรให้ตัวเอง ก็จะมีพลังอันมหาศาลคอยผลักดันอยู่ข้างหลัง!

วิธีทำ

ถามตัวคุณเองวันละหลาย ๆ ครั้งว่า ฉันกำลังอยู่ข้างตัวเอง หรือเปล่า ฉันกำลังทำสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวฉันที่สุดอยู่หรือเปล่า (ซึ่งโดยมากแล้วจะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อผู้อื่นด้วย)

เวลาที่เหมาะที่จะฝึกปฏิบัติคือ

- เมื่อคุณรู้สึกแย่ (เช่น เศร้า เจ็บปวด กังวล ผิดหวัง ถูกย่ำยี ไม่ได้ตั้งใจ เครียด หรือว่าหงุดหงิดใจ)
- เมื่อมีคนกดดันให้คุณทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด
- เมื่อคุณรู้ว่าคุณควรทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อประโยชน์ต่อตัวคุณเอง แต่คุณก็ไม่ทำ (เช่น ยืนยันความคิดของคุณต่อผู้อื่น การมองหานิยามใหม่ หรือการเลิกสูบบุหรี่)

ในช่วงเวลาเหล่านี้ หรือแม้แต่ในเวลาใดก็ได้ ขอให้คุณ

• ระลึกถึงความรู้สึกตอนที่อยู่กับใครสักคนที่ห่วงใยคุณ วิธีนี้จะทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญและมีคุณค่า ซึ่งเป็นพื้นฐานของการยืนหยัดอยู่ข้างตัวคุณเอง

• ระลึกว่าการยืนหยัดอยู่ข้างใครนั้นเป็นอย่างไร อาจเป็นการยืนหยัดเคียงข้างเด็กน้อย สัตว์เลี้ยง หรือเพื่อนรัก สังเกตแง่มุมต่างๆ ของประสบการณ์เหล่านี้ เช่น ความเป็นที่ไว้วางใจได้ ความห่วงใย ความอบอุ่น ความมุ่งมั่น หรือการเป็นตัวแทนคอยคุ้มครอง

ปล่อยให้ความรู้สึกของการยืนหยัดเคียงข้างใครสักคนเติบโตขึ้นในการรับรู้ของคุณ ลองปล่อยให้ร่างกายของคุณขยับปรับเปลี่ยนไปอยู่ในท่าที่คอยสนับสนุนและคุ้มครอง บางทีอาจเป็นการนั่งหรือยืนให้ตัวตรงขึ้น ยึดตอกขึ้นอีกสักนิด สายตามีความมุ่งมั่นขึ้นอีกสักหน่อย นี่คือการพัฒนาความรู้สึกถึงการยืนหยัดอยู่เคียงข้างใครสักคน ด้วยการไ้ระบบการตระหนักรู้ที่อยู่ในร่างกายและในสมองของคุณทำหน้าที่สร้างความคิดความรู้สึกให้คุณอีกที

• ระลึกถึงยามที่คุณต้องเข้มแข็ง เปียมไปด้วยพลัง ดุดัน หรืออาจจริงใจอย่างเข้มข้นเพื่อตัวของคุณเองดู มันอาจเป็นอะไรที่ง่าย ๆ อย่างเช่น ช่วงสุดท้ายของการออกกำลังกายที่คุณทำเป็นประจำ เมื่อคุณต้องใช้แรงฮึดจนถึงเฮือกสุดท้ายเพื่อจะทำให้สำเร็จ หรือ

อาจเป็นตอนที่คุณรอดออกมาจากสถานการณ์ที่อันตรายก็ได้

หรือลองนึกถึงตอนที่คุณลุกขึ้นยืนหยัดต่อสู้เพื่อตัวคุณเอง ในยามที่ต้องเผชิญหน้ากับคนที่มึนคลึกข่มขู่คุกคาม หรือตอนที่ คุณกดดันฮึดทำโปรเจกต์ยากๆ ที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือ ที่ทำงานจนสำเร็จ หลักการทำงานในข้อนี้ก็เหมือนกับในข้อก่อนหน้า ที่ผมกล่าวไว้

การที่คุณพยายามระลึกถึงประสบการณ์ดังกล่าวให้เสมือนจริงให้มากที่สุด เป็นการกระตุ้นและทำให้เครือข่ายระบบประสาท ที่เกี่ยวข้องมีความแข็งแรงขึ้น

- ลองมองดูตัวคุณเองให้เหมือนมองเด็กเล็กๆ ลึกคนหนึ่งที่มีความอ่อนหวาน อ่อนไหว และมีค่า จากนั้นก็ให้ลองส่งความรู้สึกของการเป็นที่ไว้วางใจได้ ความเข้มแข็งปกป้อง และความห่วงใยไปให้เด็กน้อยคนนั้น (คุณอาจพกรูปตัวคุณเองตอนเป็นเด็กไว้ในกระเป๋า สตางค์ของคุณและหยิบมาดูบ้างเป็นบางครั้งก็ได้)

- ลองจินตนาการนำความรู้สึกในข้อก่อนหน้านั้น คือความรู้สึกของการเป็นที่ไว้วางใจได้ เข้มแข็ง และห่วงใยตัวคุณเองในวันนี้

- ลองตั้งสติทำความระลึกถึงความรู้สึกในร่างกายคุณว่าเป็นอย่างไรขณะที่คุณกำลังยืนหยัดอยู่ข้างตัวคุณเอง พยายามเปิดรับและเกื้อหนุนความรู้สึกนั้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลองสังเกตอาการขัดชินปฏิเสธความรู้สึกนั้นและพยายามปล่อยวางไป

- ลองถามตัวคุณเองว่า ในขณะที่เรายืนหยัดอยู่ข้างตัวเราเองนั้น เราสามารถทำอะไรดีๆ ให้ตัวเราได้บ้าง

- จากนั้นเมื่อได้คำตอบแล้วก็ให้พยายามทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะสามารถทำได้

จำไว้เสมอว่า

- การยืนหยัดอยู่ข้างตัวคุณเองหมายความว่าความห่วงใยตัวคุณเองเท่านั้นเอง คุณเพียงแค่ว่ามีความปรารถนาดีที่จะให้ตัวเองมีความสุข แทนที่จะมีความกังวล โศกเศร้า รู้สึกผิด หรือว่าโกรธ คุณอยากให้คนปฏิบัติต่อคุณดีๆ ไม่ใช่แย่ๆ คุณต้องการช่วยเหลือตัวตนของคุณเองในอนาคต - นั่นก็คือตัวคุณเองในอีกหนึ่งอาทิตย์ข้างหน้า ปีหน้า หรือว่าทศวรรษหน้า - ให้มีชีวิตที่ดีที่สุดเท่าที่จะ

สามารถเป็นไปได้

- ประสบการณ์ของคุณมีความสำคัญทั้งสำหรับการใช้ชีวิตในปัจจุบันแต่ละขณะ และสำหรับสิ่งที่จะหลงเหลือไว้ในโครงสร้างของสมองของคุณอันเป็นผลจากการที่ความคิดและความรู้สึกของคุณสร้างร่องรอยทิ้งเอาไว้

- มันเป็นหลักศีลธรรมที่รู้กันทั่วไปว่าเราควรจะปฏิบัติต่อผู้คนด้วยความสุภาพ ความเคารพ และความเมตตากรุณา ลองนึกดูดี ๆ ว่า คำว่า “ผู้คน” ย่อมรวมตัวคุณอยู่ด้วย! คุณมีสิทธิ์เท่าเทียมกับผู้อื่น ความคิดเห็น ความต้องการ ความฝันต่างๆ ของคุณก็มีความหมายเท่าเทียมกับความคิดเห็น ความต้องการ และความฝันของทุกๆ คนในโลกนี้

- เมื่อคุณดูแลตัวเองอย่างดี คุณก็จะมีศักยภาพที่จะมอบสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ ให้กับคนอื่นได้มากขึ้น เริ่มจากคนรอบๆ ตัวคุณไปจนถึงคนทั้งโลกทีเดียว

บทที่ 2

รับเอาสิ่งดีๆ เข้ามา

นักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่าสมองของคนเรามี *ระบบตอบสนองในทางลบ* พ่วงติดมาด้วย (Baumeister et.al 2001; Rozin and Royzman 2001) ทั้งนี้เพราะว่าในขณะที่บรรพบุรุษเราต้องคอยหลบหลีกไม้เรียว¹ และวิ่งไล่ตามแครอท² ในเวลาเป็นล้านๆ ปีของวิวัฒนาการนั้น ไม้เรียวจัดว่ามีความจำเป็นเร่งด่วนกว่า และมีผลมากกว่าต่อการมีชีวิตรอดของคนเรา

ระบบตอบสนองในทางลบแสดงตัวออกมาหลายทาง ตัวอย่างเช่น มิงงานวิจัยพบว่า

- สมองมีปฏิกิริยาตอบสนองกับสิ่งกระตุ้นในทางลบมากกว่าสิ่งกระตุ้นในทางบวกที่มีแรงในการกระตุ้นเท่าๆ กัน (Gottman 1995)
- สัตว์ทั้งหลายรวมทั้งพวกเรา โดยทั่วไปแล้วจะเรียนรู้จากความเจ็บปวดได้เร็วกว่าเรียนรู้จากความเพลิดเพลินพึงพอใจ (Rozin and Royzman 2001) ดังสำนวนที่ว่า ถ้าถูกไฟลวกสักครั้งหนึ่งก็จะเข็ดขยาดไม่มีวันยอมโดนซ้ำสองนั่นเอง
- ประสบการณ์ที่เจ็บปวดมักเป็นที่น่าจดจำมากกว่าประสบการณ์ที่เพลิดเพลิน (Baumeister et.al 2001)
- คนส่วนใหญ่จะยอมทำงานหนักขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียบางอย่างที่พวกเขามีอยู่แล้วมากกว่าการทำงานหนักเพื่อที่จะให้ได้สิ่งนั้นมา (Rozin and Royzman 2001)
- โดยทั่วไปแล้วความสัมพันธ์ที่ดีและยืนยาวต้องอาศัยอัตราส่วนอย่างน้อย 5:1 ของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในแง่บวกต่อการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในแง่ลบ (Gottman 1995)

¹ หมายถึงสิ่งที่มีลักษณะคุกคาม เป็นอันตราย - ผู้แปล

² หมายถึงสิ่งที่น่าพึงพอใจ - ผู้แปล

คุณมักจะคิดถึงอะไรในใจของคุณเมื่อสิ้นสุดวันในแต่ละวัน คุณจะนึกถึงสิ่งดีๆ 50 อย่างที่เป็นไปอย่างดี หรือจะนึกถึงสิ่งเดียวที่ผิดพลาดไป เช่น คนขับรถคันหนึ่งที่ขับตัดหน้าคุณไปในท้องถนน หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดในรายการสิ่งที่ต้องทำวันนี้ที่คุณไม่ได้ทำ...

ผลก็คือ สมอเปรียบเทียบเส้นใยเวลโคร³ ที่ดูดเอาประสบการณ์ด้านลบเอาไว้ แต่ก็เปรียบเสมือนเทฟลอน⁴ ที่ไม่ดูดซับเอาประสบการณ์ด้านบวกเอาไว้เลย จึงทำให้เกิด *ความจำแฝงเร้น (implicit memory)*⁵ ซึ่งก็คือความรู้สึที่อยู่ภายในใจคุณ ความคาดหวัง ความเชื่อ ความโน้มเอียง และอารมณ์ ที่หันเหไปในทิศทางลบมากขึ้นเรื่อยๆ

มันไม่แฟร์เลยใช่ไหม เพราะในความเป็นจริงแล้ว ชีวิตคุณส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องบวก หรืออย่างน้อยก็มีเรื่องที่เป็นกลางๆ มากกว่าเรื่องแง่ลบ นอกจากความไม่ยุติธรรมนี้แล้ว ประสบการณ์ในด้านลบต่างๆ ที่สะสมมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ในความทรงจำแฝงเร้นก็ยิ่งทำให้บุคคลนั้นมีความกระวนกระวายมากขึ้น หงุดหงิดมากขึ้น และหดหู่มากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นยังทำให้เขารู้สึกอดทนต่อผู้อื่นยากขึ้น และเป็นผู้ให้กับผู้อื่นยากขึ้นด้วย

แต่คุณไม่จำเป็นต้องยอมรับความลำเอียงนี้!

คุณก็สามารถทำให้เกมนี้ยุติธรรมขึ้นได้ ด้วยการพยายามโน้มถ่วงเข้าไปหาความรู้สึกดีๆ เข้าไปหาสิ่งที่นำความสุขและประโยชน์มาให้แก่ตัวเราและผู้อื่น และหลังจากนั้น แทนที่จะปล่อยให้ประสบการณ์ดีๆ ไหลผ่านคุณไปเหมือนน้ำไหลผ่านตะแกรง คุณก็จะประทับและสะสมประสบการณ์ดีๆ เหล่านั้นไว้ในความทรงจำแฝงเร้นในสมองของคุณ

คุณจะยังเห็นส่วนที่ยากลำบากของชีวิต

ว่าไปแล้ว เมื่อคุณเปิดรับสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต คุณจะสามารเปลี่ยนมันหรือทนมันได้มากขึ้น เพราะมันจะช่วยให้คุณสามารถมองสิ่งที่ยากลำบากหรือ

³ Velcro คือ วัสดุที่ใช้ติดยึดด้านสองด้านของวัสดุ เช่น ผ้า กระเป๋า หรือรองเท้า เป็นต้น - ผู้แปล

⁴ Teflon คือ วัสดุเคลือบพื้นผิวกระทะที่ทำให้กระทะลื่นและอาหารไม่ติดกระทะ - ผู้แปล

⁵ บางตำราเรียกว่า “ความทรงจำโดยปริยาย” บางตำราเรียกว่า “ความทรงจำที่เกิดขึ้นภายใน” - ผู้แปล

ทำทายนั่นได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เมื่อคุณเปิดรับสิ่งดีๆ คุณจะยกระดับพลังงาน และความมีชีวิตชีวาในตัวของคุณขึ้นมา และจะทำให้คุณมองเห็นสิ่งดีๆ ที่มีประโยชน์ต่อตัวคุณมากมาย มันจะทำให้ชีวิตของคุณรู้สึกเติมเต็มขึ้นมาจนกระทั่งคุณรู้สึกว่าคุณมีอะไรมากมายเพียงพอที่จะเผื่อแผ่ไปยังคนอื่นต่อได้ด้วย

อ้อ นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ดีสำหรับผู้ใหญ่แล้ว การเปิดรับสิ่งที่ดีๆ ก็เป็นกิจกรรมที่ดีสำหรับเด็กๆ ด้วย มันจะทำให้พวกเขามีความยืดหยุ่นฟื้นตัวเร็วขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ จะทำให้พวกเขามีความมั่นใจมากขึ้น และมีความสุขมากขึ้นด้วย

วิธีทำ

1. มองหาข้อเท็จจริงที่เป็นสิ่งดีๆ และเปลี่ยนมันให้กลายเป็นประสบการณ์ดีๆ

สิ่งดีๆ ได้แก่ เหตุการณ์ดีๆ เช่น การจัดการส่งอีเมลจนเสร็จไปชุดหนึ่งหรือการได้รับคำชม นอกจากนี้ สิ่งดีๆ ยังอาจหมายถึงแง่มุมดีๆ ของโลกหรือของตัวเองก็ได้ ข้อเท็จจริงดีๆ ส่วนใหญ่แล้วเป็นสิ่งที่ธรรมดาๆ และค่อนข้างจะดูไม่สำคัญเท่าไร แต่อย่างน้อยมันก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ

การฝึกมองหาสิ่งดีๆ ไม่ได้หมายความว่าให้คุณมองโลกผ่านแว่นตาที่มีเลนส์สีกุหลาบ แต่เพียงให้คุณตระหนักถึงบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นจริงและเป็นจริงตามนั้น หลังจากนั้น เมื่อคุณตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่เป็นสิ่งดีๆ แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในขณะนั้นหรือว่าผ่านไปแล้ว ให้คุณปล่อยให้รู้สึกดีกับสิ่งนั้น

บ่อยครั้งเหลือเกินในชีวิตที่สิ่งดีๆ เกิดขึ้น เช่น ดอกไม้กำลังผลิบาน ใครบางคนดีกับเรา เราบรรลุถึงเป้าหมาย และคุณก็รู้ด้วยว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้น แต่คุณไม่รู้สึกถึงความจริงข้อนั้น คราวนี้ลองปล่อยให้สิ่งดีๆ เหล่านั้นส่งผลกระทบให้ถึงความรู้สึกคุณ ลองทำขั้นตอนนี้และอีก 2 ขั้นตอนถัดไปอย่างน้อยวันละ 6 ครั้ง การทำความรู้สึกเช่นนั้น โดยมากใช้เวลาเพียงครึ่งละครั่งนาที่เท่านั้นเอง ดังนั้นเราจึงมีเวลาพอเสมอเพื่อที่จะเปิดรับสิ่งดีๆ

คุณสามารถทำกิจกรรมนี้ในระหว่างที่คุณใช้ชีวิตประจำวัน

ตามปกติ หรือจะทำในช่วงที่คุณอยากใช้ความคิดทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างวันก็ได้ เช่น ช่วงเวลาก่อนนอน (ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมองเปิดรับเป็นพิเศษต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ)

ในการฝึกปฏิบัตินี้ ผมอยากให้คุณคอยสังเกตความลังเลที่จะยอมมีประสบการณ์ดีๆ ของตัวคุณเองด้วย เช่น บางครั้งคุณอาจคิดว่าคุณไม่มีค่าคู่ควรที่จะรู้สึกดีๆ หรือคุณอาจคิดว่าเป็นเรื่องเห็นแก่ตัว ไร้สาระ หรือน่าอายที่จะรู้สึกเพลิดเพลินพึงพอใจ หรือคุณอาจจะกลัวไปเองว่า ถ้าคุณรู้สึกดี คุณอาจลดความระมัดระวังลงและปล่อยให้สิ่งชั่วร้ายๆ เกิดขึ้นได้

จากนั้น ให้คุณหันความรู้สึกกลับไปข้อเท็จจริงที่เป็นสิ่งดีๆ เหล่านั้นอีกครั้ง พยายามเปิดใจรับมัน หายใจออก หายใจเข้า และทำตัวผ่อนคลาย ปล่อยให้ความรู้สึกดีๆ เข้าไปกระตุ้นตัวคุณ มันก็เหมือนการนั่งลงเพื่อที่จะรับประทานอาหารนั่นเอง อย่าเพียงแต่มองมันอย่างเดียว ลงมือชิมมันด้วยนะ!

2. มีความเพลิดเพลินกับประสบการณ์นั้นอย่างแท้จริง

ส่วนใหญ่แล้ว ประสบการณ์ดีๆ มักจะค่อนข้างเบา ซึ่งก็ใช้ได้ ขอเพียงให้มีสติระลึกอยู่กับความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์นั้นๆ ลึก 10, 20 หรือแม้กระทั่ง 30 วินาทีต่อเนื่องกัน อย่าปล่อยให้ตัวคุณถูกดึงความสนใจไขว่เขวไปที่อื่น

ทำตัวให้ผ่อนคลายและเปิดกายเปิดใจรับประสบการณ์นั้นๆ ปล่อยให้มันเข้ามาเติมเต็มในใจคุณ ปล่อยให้มันเข้ามาในตัวคุณ (หากมองในแง่ของการเจริญภาวนาแล้ว การฝึกปฏิบัติลักษณะนี้ก็เป็นเหมือนการฝึกสมาธิแบบหนึ่งสักประมาณ 10 กว่าวินาที โดยในระหว่างนั้นคุณจะรู้สึกปิติดีต่อกับประสบการณ์ดีๆ)

ยิ่งคุณสามารถรักษาความรู้สึกถึงประสบการณ์ดีๆ นั้นๆ ได้นานเท่าไร และยิ่งคุณสามารถมีความสุขร่วมกันได้มากเท่าไร จำนวนเซลล์ประสาทที่จะส่งกระแสสัญญาณออกมาและประสานเชื่อมโยงเข้าด้วยกันก็จะยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นจึงส่งผลให้ความทรงจำแฝงเร้นถูกบันทึกลงไปยังชัดเจนมากยิ่งขึ้นด้วย

ในการฝึกปฏิบัตินี้ คุณไม่ได้ยึดติดอยู่กับประสบการณ์

ด้านบวก เพราะการทำอย่างนั้นจะนำไปสู่ความเครียดและความผิดหวัง ในความเป็นจริง คุณกำลังทำสิ่งที่ตรงกันข้ามเลย การเปิดรับสิ่งดี ๆ จะทำให้คุณรู้สึกได้รับการเติมเต็มจากภายใน คุณจะจึงจะมีความสุขอย่างน้อยลงและมีความสุขอย่างน้อยลง

ความสุขของคุณจะค่อย ๆ กลายเป็นความสุขแบบไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเกิดขึ้นจากการเติมเต็มภายในใจของคุณเอง แทนที่จะมาจากเงื่อนไขภายนอก

3. ใส่ใจและสัมผัสให้ได้ว่าประสบการณ์ดี ๆ กำลังฝังรากลึกในตัวคุณ

คนเรามีวิธีทำแบบนี้ต่างกันออกไป บางคนรู้สึกถึงความอบอุ่น วาบแผ่ขยายไปทั่วหน้าอกเหมือนความรู้สึกของการได้ดื่มโกโก้ร้อน ๆ สักถ้วยในวันอันหนาวเหน็บ บางคนก็จะจินตนาการภาพว่ามีน้ำเชื่อมสีทองไหลลงไปในร่างกาย เด็ก ๆ อาจจินตนาการเห็นอัญมณีที่มีค่าเข้าไปในหีบสมบัติที่อยู่บริเวณหัวใจของเขาหรือเธอ

และในคนบางคน เขาอาจตระหนักรู้เพียงว่า ในระหว่างที่ประสบการณ์และความรู้สึกดี ๆ นี้อยู่ในขอบข่ายความรู้ตัวทั่วพร้อมของเขา เครื่องข่ายเซลล์ประสาทที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ก็ทำงานกันอย่างเต็มที่ด้วยการส่งกระแสสัญญาณออกไปและเชื่อมโยงเข้าไว้ด้วยกัน

ทุก ๆ ครั้งที่เราเปิดรับสิ่งดี ๆ เข้ามา มันจะมีผลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งเล็กน้อยเหล่านั้นจะค่อย ๆ สะสมเพิ่มมากขึ้น ค่อย ๆ เชื่อมโยงประสบการณ์ดี ๆ เข้าไปในสมองของคุณ และในตัวของคุณโดยรวม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่ คุณทำตามแบบฝึกหัดต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ หรือลงมือทำกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูและพัฒนาด้านจิตใจ หรือด้านจิตวิญญาณ ขอให้คุณพยายามเปิดรับเอาสิ่งดี ๆ จากผลของความพยายามของคุณเข้าไป มันจะช่วยให้คุณสามารถประทับเอาผลดีของการปฏิบัติเหล่านั้นลงไปในจิตและประสาทของคุณได้อย่างดีทีเดียว