การรู้จักตัวเอง ขจัดพิษในร่างกาย

ท่ามกลางสิ่งเร้ารอบตัวมากมายที่ผลิตมาเพื่อเป็นเครื่องมือให้ทุกของเรา อาจมีสักส่วนคนส่วนใหญ่คงอยู่ท่ามกลางมลพิษต่างๆ ทั้งมลพิษทางอากาศ มลพิษทางน้ำ หรือแม้กระทั่งมีมลพิษจากอาหารที่เราเรียนประทานเข้าไป แต่การบริโภคมาก ว่าสิ่งมีพิษที่เราสร้างขึ้นมาแอบซ่อนอยู่ในตัวเราตลอดเวลา ซึ่งอาจเรียกว่า พิษทางอารมณ์ ที่ให้ร่างกายสะสมปัญหาการจัดเป็นอัตราส่วนกัน

ในยุคสมัยที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจ การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ แข่งขันและบีบคั้น ทั้งเรื่องการเรียน การงาน และครอบครัว กดดันทำให้เกิดภาวะอารมณ์เป็นพิษ หรืออารมณ์ลบต่างๆ เช่น ความเครียด ความกลัว ความโกรธ ความสับสน ซึ่งล้วนแล้วเป็นยาพิษที่เกิดขึ้นมาให้ร่างกายได้ดื่มกินตั้งขึ้น จึงเป็นคำถามว่า "เราควรมีวิธีการจัดการกับพิษต่างๆ นี้ได้อย่างไร..."

ไล่ยขอย้อนกลับไปที่เรื่องดีท็อกซ์อารมณ์ที่เคยเสนอไปในฉบับก่อนๆ ว่า "ธรรมชาติการทำงานของร่างกายและจิตใจเป็นวงจรปิดกลับ มีการสูบเข้าและขีดออกตลอดเวลา แต่ถ้าท่านละกดอารมณ์ต่างๆ ไว้ ร่างกายจะสะสมไว้เป็นขยะในใจรอวันเน่าเสีย และเป็นยาพิษซึมเข้าไปก่อเกิดโรคร้ายแรงต่างๆ" ซึ่งการดีท็อกซ์ดังกล่าวจึงเป็นการระบายออกของอารมณ์ลบที่ติดค้างอยู่ภายใน น่าจะเป็นการดีที่เราจะเข้าไปทำความรู้จักกับต้นตอที่เป็นสาเหตุของพิษในร่างกาย

สิ่งหนึ่งที่เป็นวิธีง่ายๆ และพื้นๆ ในการขจัดพิษในร่างกาย คือ การทำความรู้จักกับตัวเอง อันนี้หลายคนคงแปลกใจว่า จะทำได้อย่างไร...ไล่ยจะขอบอกเป็นขั้นตอนเพื่อความเข้าใจที่ง่ายขึ้นนะคะ

เริ่มขั้นตอนแรก... ด้วยการนำพาตัวเองเข้าสู่สภาวะที่เป็นปกติของเราด้วยการช้าลง...เปิดการผ่อนคลาย...ทำกิจกรรมที่ชอบ และพักผ่อนอย่างจิตสระ ในสภาวะเช่นนี้เราจะมีความสบาย เปิดกว้าง และรับฟังสิ่งต่างๆที่ร่างกายและจิตใจบอกเรา

ขั้นตอนที่สอง... เมื่อร่างกายและจิตใจเปิดรับเต็มที่แล้ว การรับฟังด้วยหัวใจอย่างใคร่ครวญจะบังเกิด จากนั้นจึงเริ่มจากถามคำถามกับตัวเองเพื่อสืบค้นแบ่งบวกและลบของตัวเอง อาทิเช่น

"เราเป็นใคร"
"ชอบหรือไม่ชอบอะไร"
"เห็นจุดเด่น จุดด้อย จุดคำและสร่างของเรา"
"อารมณ์ขึ้นและลงเกิดขึ้นน่อยๆ กับสถานการณ์ใด"
"เรามีความสามารถและศักยภาพที่ดี รวมทั้งเห็นข้อจำกัดในเรื่องใด" เป็นต้น

ขั้นตอนที่สาม... จงยอมรับอย่างซื่อสัตย์และตรงไปตรงมา แล้วโอบกอดตัวเองทั้งหมดด้วยความรักทั้งส่วนที่ดีและไม่ดี โดยถ้าเรารู้จักตัวเอง เราจะไม่ได้ถูกจำกัดขอบเขตด้วยจิตหรือความคิดของเราเอง โดยจะเห็นความเข้าใจที่แตกต่างออกไปจากเดิม ไม่ตัดสินเดิมๆ แบบแคบๆ ตื้นๆ วิธีนี้อาจไม่ช่วยให้คุณถูกวิจารณ์น้อยลง แต่ช่วยให้คุณรับมือกับคำวิจารณ์นั้นได้ดี มีพลังภายในในระดับหนึ่ง รู้ว่าเราสามารถทำอะไรได้และข้อจำกัดเราคืออะไร ดังนั้น เราจะได้รับผลกระทบจากสิ่งที่ผู้อื่นพูดถึงเราน้อยลง ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ธันเป็นบ่อเกิดพิษในจิตใจ หากเรามองเห็นคุณค่าอันยิ่งใหญ่ของความเข้าใจตัวเอง จะเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองเปลี่ยนแปลงความเคยชินในการมองโลก ปรับเปลี่ยนการตีความและตอบสนองต่อสถานการณ์ สามารถเดินลำอยู่กับการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับเปลี่ยนหาทางต่างๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์สุขหรือทุกข์ ให้กลับมาที่ความเป็นปกติที่ชีวิตมีความสุขใจ สร้างสรรค์ เป็นองค์กรจัดการตัวเอง

« ถ้าท่านสะกดอารมณ์ต่างๆ ไว้ ร่างกายก็จะสะสมไว้เป็นขยะในใจ รอวันเน่าเสีย และเป็นยาพิษซึมเข้าไปก่อเกิดโรคร้ายแรงต่างๆ »

ภาพ Thinkstockphotos

การรู้จักตัวเองนี้ต้องอาศัยการสังเกต ใคร่ครวญ และใช้เวลากับประสบการณ์ต่างๆ เพื่อนำพาไปสู่การเข้าใจตัวเองในระดับสูง ซึ่งเป็นปัจจัยในความพึงพอใจในชีวิต ทางชีววิทยานั้นร่างกายเราถูกสร้างขึ้นอย่างสมบูรณ์แบบเพื่อให้มีชีวิตในปัจจุบัน ได้รับความสุขความพึงพอใจ และร่างกายมีความยืดหยุ่นที่สร้างไว้ เพื่อการตอบสนองของจิตใจเป็นต้นกำเนิดของการเติบโตและความเข้าใจ ช่วยให้เกิดการปรับสมดุลซ่อมแซม และเจริญเติบโต มีภูมิคุ้มกัน ทำให้เราสามารถป้องกันพิษที่ก่อเกิดโรคในร่างกายได้

ขั้นตอนสุดท้าย... คือ การปล่อยให้ธรรมชาติออกมาทำหน้าที่ของมัน จะทำให้เรามองเห็นความงามของเราเอง โดยรู้ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเข้าไปเรียนรู้ ซึ่งมีอยู่ 2 ส่วนคือเรียนรู้ธรรมชาติภายในของเรา กับภายนอกของเรา ช่วยให้เห็นอารมณ์ลบต่างๆ ได้เร็วขึ้น และจิตใจก็จะสงบ ทำให้เราแข็งแกร่งและมีความแหลมคมที่จะพิจารณาและตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ดีขึ้น เมื่อเราได้ปะทะกับอะไร เราก็จะไม่เกิดอาการติดขัด อึดอัด ขัดข้อง ก่อมลพิษขึ้นในจิตใจ (ขั้นตอนการทำความรู้จักตัวเองเป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ของสูตรคูณสุข)

ไล่ยเชื่อว่าถ้าเราทำความเข้าใจตัวเอง สิ่งที่เราปรารถนาจะมาอยู่ที่นี่อย่างอัตโนมัติ และสิ่งที่คุณไม่ชอบก็จะจางหายไป นี่อาจเป็นปาฏิหาริย์เล็กๆ ถ้าสาวๆ คนไหนจะเอาไปปรับใช้ก็จะช่วยให้เราสดใส มีพลังชีวิต และดูอ่อนกว่าวัยด้วย เป็นเคล็ดลับเล็กๆ ที่ทุกคนทำได้นะคะ ■

ติดตามอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับการสร้างความสุขทางอารมณ์ได้ที่ www.sootkoonsook.com