จิตใจที่มั่นคง คือ สูตรสร้างสุขในใจเรา

เราต้องเผชิญกับข่าวสาร ข้อมูลที่มากมายจนเกินความจำเป็น สร้างความวิตกกังวล ความกลัว และความสับสน เกิดแรงกดดันให้เราอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

"ฉันกลัวตามไม่ทันคนอื่น"

"ฉันต้องเพราะไม่รู้ข่าวสารข้อมูล"

"ฉันต้องทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาตามที่ถึงบอก ฉันถึงจะมีความสุข"

"ฉันต้องทำงานหนักกว่าเดิม เพราะยังมีไม่มากพอเท่าคนอื่น" ...

เราคงไม่ปฏิเสธวิทยาการที่ทำให้เรามีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบาย พร้อมเทคโนโลยีที่ทำให้ชีวิตเราง่ายขึ้น เกิดการติดสารที่รวดเร็วที่ส่วนสร้างประโยชน์ในโลกยุคปัจจุบัน และโดยส่วนลึกทุกคนอยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รับรู้และเห็นความเป็นไปต่างๆ แต่ทุกสิ่งส่วนมีธรรมชาติ 2 ด้านคือ การให้คุณอนันต์และโทษมหาศาลในเวลาเดียวกัน เพราะถ้าเราบริโภคดีหรือข่าวสารมากเกินความจำเป็น จะทำให้เราตกเป็นทาสของการเสพติด ความโลภ การแข่งขันเปรียบเทียบ เกิดความไม่พึงพอใจในชีวิต การด้อยค่า ก่อความเครียดและอารมณ์อบต่างๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบ ก่อให้เกิดความขัดแย้งต่างๆ ภายในครอบครัว ที่ทำงาน และลามไปถึงสังคม

ท่าอย่างไรเราถึงจะมีจิตใจที่มั่นคงและมีความสุขท่ามกลางกระแสที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้?

- การทำชีวิตให้ช้าลงเพื่อตั้งข้อสังเกต

เราต้องหาวิธีถอนตัวจากการเสพของเราก่อน โดยการพิจารณาว่า "เราจำเป็นและต้องการช่วงนี้มากน้อยแค่ไหน" ผลของมันเป็นอย่างไรและจะนำเราไปถึงไหน มีผลกระทบกับชีวิตส่วนตัวเราแค่ไหน ส่วนใหญ่เรามักจะยึกใจอยู่กับสิ่งที่เราคิดว่าเราต้องการ โดยลืมไปว่าจริงๆ แล้ว เราต้องการอะไรกันแน่ และมีกบอกตัวเองบ่อยๆ ว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตไม่ใช่ปริมาณข้อมูลข่าวสาร แต่เป็นคำตอบสำหรับคำถามบางข้อเท่านั้น จะทำให้มีกเป็นอิสระจากมายาภาพ และความหวาดกลัวที่ไม่จำเป็น

- การหยุดเสียงสนทนาภายในและการพูดย้ำกับตัวเอง

คือ การหยุดเสียงสนทนาภายในและหยุดการตัดสิน มองตามสภาพความเป็นจริง มากกว่าจะมองตามความอยากหรือคิดอยากให้มันเป็นไปตามใจ และความรุ่มร้อนที่เราสร้างขึ้นเองคือเสียงคาดการณ์ถึงอนาคต มันกระตุ้นให้เกิดการลงสัยว่า คนอื่นๆ กำลังคิดอะไรอยู่ รวมทั้งการคาดเดาถึงปฏิกิริยาที่พวกเขาตอบได้ มันทำให้เกิดความลงสัยตอรูปแบบการใช้ชีวิตของเรา ด้อยาพลักษณ์ สร้างความกังวล เหล่านี้คือเสียงแห่งความกลัว และเรากิพยายามหาเหตุผลใหม่ๆ ที่จะกังวลต่อไปเรื่อยๆ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราไม่ควรคิดถึงอนาคตหรือไม่ควรวางแผนใดๆ เราให้ ความสามารถในการคาดการณ์และประเมินผลการกระทำของเรา เป็นคุณลมปัติประจำตัวอย่างหนึ่งที่มีค่ามากที่สุด แต่ที่เราไม่ต้องการคือ การวิตกกังวลอย่างมากกับสิ่งที่เกิดหรือไม่เกิด กับสิ่งที่เราเลพ ซึ่งการคิดในลักษณะนี้ไม่ใช่การใช้จินตนาการและปัญญาอย่างสร้างสรรค์

- การอยู่กับปัจจุบัน

การเสพติดเกินความจำเป็นก่อให้เกิดความเคิดฟุ้งซ่าน ที่นอกจากก่อให้เกิดความกลัวโดยไม่จำเป็นแล้ว ยังทำให้เราคิดกับสักของเวลา เกิดการได้เสียงกันในหัว ความสนใจทั้งหมดของเราอยู่แค่ในอดีตหรืออนาคต เสียงต่างๆ จะยิ่งตอกย้ำถึงความกังวล ทำให้เราไม่สัมผัสกับสิ่งที่อยู่กับปัจจุบันขณะ เราไม่สังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นรอบตัว เราไม่ได้ยินเสียงนกร้อง เสียงลมพัด เสียงจากต้นไม้ เราไม่สามารถรับรู้อารมณ์ของเราและคนรอบข้าง เราตามอารมณ์ตัวเองไม่ทัน นั่นหมายถึงคุณมีชีวิตเพียงครึ่งเดียว

« การดำเนินชีวิตที่ทุกวันนี้มีแต่จะเร่งเร็วขึ้นเรื่อยๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี การสื่อสาร ความก้าวหน้าในทุกแขนง จนเท่าให้เราต้องใช้ชีวิตกันเสมือนอยู่บนทางด่วน »

ภาพ Thinkstockphotos

- การจัดการกับจิตใจให้มั่นคง

ความรู้สึกภายในของเราเกิดจากสิ่งต่างๆ ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินที่เรามี สิ่งที่เราทำ สิ่งที่ประสบ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเราเป็นผลจากการมองของเรา ถ้าต้องการความสงบและสมดุลเพื่อก่อให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ จงอย่าพยายามเปลี่ยนโลกภายนอก เพราะมันช่วยให้เราผ่อนคลายในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น ควรเปลี่ยนการมองโลก และการคิดความกับโลก หรือการเปลี่ยนจิตใจเราเอง ซึ่งเราต้นพบวิธีจัดการกับชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีแนวทางชัดเจน หนักแน่น มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา

นอกจากนี้ โดยอยากเชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวมกับเรื่องสุขภาพด้วยว่า แนวโน้มของโรคร้ายต่างๆ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาหาร หรือพันธุกรรมแล้ว หากขึ้นอยู่ในจิตใจของเรา ซึ่งก็คือทัศนคติและวิธีมองชีวิต มองตัวเราเอง รวมถึงความคิดที่เรามีเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ คุณค่าที่เรายึดถือ ความเชื่อหรือทัศนะที่เรามีต่อการใช้ชีวิต การทำงานหรือการพักผ่อน ซึ่งจริงๆ แล้ว "ชีวิตที่ผสมดุลคือการมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมทั้งด้านในและด้านนอก" เมื่อเกิดความผสมดุลอย่างนี้ย่อมเกิดความมั่นคงทางจิตใจ และเชื่อว่าเราจะตื่นขึ้นมาด้วยความสุข ลดใจ ได้รับพลังใหม่ๆ ในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างเบิกบานแน่นอน ■