



เต็มสุข 365

เต็มสุขทุกวันด้วยความรู้สึกตัว

ภัสณวี ศรีสุวรรณ

โครงการฉลาดทำบุญเต็มสุขได้ทุกวัน
มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา



มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10110

สารบัญ

บทนำ	3
“ความรู้สึกรัดตัว” กับ “ความสุข”	
การจัดหมวดหมู่และวิธีใช้เครื่องมือ	6
หมวดเรียนรู้ร่างกายและใจ	10
หมวดทัศนคติในการรับมือเมื่อมีสิ่งมากระทบ	139
หมวดการให้และช่วยเหลือเกื้อกูล	242
บทส่งท้าย	334
“เหนือความสุขและความทุกข์ มีความสงบสุข”	

บทนำ

“ความรู้สึกร่างกาย” กับ “ความสุข”



ความรู้สึกร่างกาย (Mindfulness) คือการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ว่าจะ เป็นรับรู้ร่างกาย หรือจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด

“ความรู้สึกร่างกาย” ในที่นี้มีความหมายเทียบเคียงกับคำว่า “สติ” ซึ่งคนจำนวนมากมักคิดเชื่อมโยงกับศาสนาพุทธอย่างอัตโนมัติ ขณะที่คณะผู้จัดทำต้องการสื่อให้ผู้รับสารเห็นว่า การฝึกความรู้สึกร่างกายเป็นเครื่องมือสากล ในหนังสือเล่มนี้จึงใช้คำว่า “ความรู้สึกร่างกาย”

การฝึกความรู้สึกร่างกายเชื่อมโยงกับความสุข โดยการรับรู้กาย ใจ และความคิด จะช่วยให้เราตามทันสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทั้งภายนอกและภายในใจของตัวเอง โดยเมื่อมีความรู้สึกร่างกาย ประกอบเข้ากับมีทัศนคติหรือมุมมองที่เอื้อ



ต่อการมีความสุข เช่น การเห็นและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว การเชื่อมั่นในความเพียร การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล และการคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง ก็จะทำให้คนคนนั้นพบกับความสุขที่แท้จริงได้

ทั้งนี้การศึกษาและวิจัยสมัยใหม่ และศาสตร์พัฒนาตัวเองแบบดั้งเดิมในรูปแบบศาสนาและคำสอนต่างๆ ล้วนสอดคล้องกันว่า ความรู้สึกตัว เป็น “ประตู” หรือ “เสาหลัก” สู่การดูแลร่างกาย จิตใจ และจิตใต้จิตวิญญาณ หรือ “สุขภาพ” ซึ่งในที่นี้เรียกว่า “ความสุข”

งานวิจัยพบว่าการฝึกความรู้สึกตัวมีประโยชน์มากมาย เช่น มีความตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น, การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น, มีคุณภาพทางอารมณ์เหมาะสมกับวัย, มีการยืดหยุ่นทางอารมณ์มากขึ้น, มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น, มีการตัดสินใจที่เหมาะสมมากขึ้น และไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบ เป็นต้น

เอ็กฮาร์ท โทลเล ผู้เขียนหนังสือ The Power of Now หรือ “พลังแห่งปัจจุบันขณะ: คู่มือการตรัสรู้ทางจิตวิญญาณ” เขียนไว้ในหนังสือที่มีชื่อเสียงทั่วโลกเล่มนี้ ว่าการใช้ชีวิตในช่วงเวลาปัจจุบันคือกุญแจสู่ความสุขและความสงบภายใน เนื่องจากการอยู่กับปัจจุบันช่วยให้เราหลีกเลี่ยงจากการพุดคุยและความกังวลที่มักจะรบกวนชีวิตของเรา เขาบอกให้ลดอิทธิพลของอดีต ฝึกความรู้สึกตัวและความเรียบง่าย ฝึกการยอมรับและความกตัญญู และเชื่อมโยงกับธรรมชาติด้วยหลักการเหล่านี้ เราสามารถเปลี่ยนชีวิตและสัมผัสกับความสุข ความสงบ และการเติมเต็มชีวิตมากขึ้น

เพื่อรับมือกับสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยแรงบีบคั้นทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม จนทำให้คนในสังคมไทยเผชิญกับปัญหาทางร่างกาย



และจิตใจ กลายเป็น “สังคมไร้สุข” หรือ “สังคมแห่งความทุกข์” ทางคณะทำงาน จึงจัดทำหนังสือ “เติมสุข 365” ขึ้น โดยรวบรวมวิธีการเติมความสุขในชีวิตประจำวัน เพื่อการฝึก “รู้เนื้อรู้ตัว” “รู้กายรู้ใจ” แบบง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา และสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับกาลเทศะและความชอบเฉพาะบุคคล รวมทั้งวิธีสร้างทัศนคติหรือมุมมองที่เป็นมิตรกับตัวเองและผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดสุขแก่ผู้ปฏิบัติได้แบบ “ทันทีทันใด” ในห้วงขณะนั้น

เพื่อให้การฝึกความรู้สึกตัวเป็นกิจวัตร “เป็นเนื้อเป็นตัว” อยู่ในตัวเรา จนสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ทันสถานการณ์หรือเหตุการณ์ท้าทายที่เกิดขึ้น คณะผู้จัดทำขอเชิญให้อ่านตั้งใจตั้งมั่นว่าจะฝึกความรู้สึกทุกวัน เช่น ฝึกทุกเช้าหลังตื่นนอน หรือฝึกทุกคืนก่อนนอน หรือฝึกทุกวันก่อนเริ่มต้นชั่วโมงทำงาน เป็นต้น



การจัดหมวดหมู่และวิธีใช้เครื่องมือ

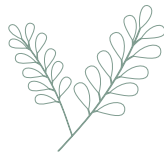
การฝึกความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวันมีวิธีการที่นับไม่ถ้วน แต่สามารถแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ดังนี้

1. การใคร่ครวญ สามารถทำได้โดยใช้เทคนิคทางจิตหรือทางกายภาพร่วมกัน เช่น นั่งสมาธิ นั่งธรรมดา เดิน แล้วใช้การใคร่ครวญ
2. สแกนร่างกาย เป็นเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการให้ความสนใจกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย และความรู้สึกทางร่างกายตามลำดับทีละน้อย ตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะ เป็นการฝึกขั้นพื้นฐาน ด้วยการนำความตระหนักรู้ทางใจมาสู่แต่ละส่วนของร่างกาย
3. การเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวของร่างกายสามารถสร้างความรู้สึกตัวได้ง่ายๆ โดยการตระหนักถึงร่างกายในขณะที่เคลื่อนไหว การเดิน โยคะ การเต้นรำ และกีฬาต่างๆ เป็นการเคลื่อนไหวที่สามารถฝึกความรู้สึกตัวให้อยู่ในช่วงเวลาปัจจุบัน ระหว่างเคลื่อนไหว คุณสามารถจดจ่อกับการหายใจ พื้นดินด้านล่างคุณ ในขณะที่คุณเดิน และสังเกตเห็นสถานที่หรือกลิ่นต่างๆ
4. จินตภาพ จินตภาพหรือจินตนาการคือการมุ่งเน้นไปที่เหตุการณ์บุคคล หรือเป้าหมายเฉพาะที่คุณต้องการ แล้วกำหนดภาพว่ามันเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้น นี่คือเทคนิคสติที่สามารถรวมเข้ากับฝึกความรู้สึกตัวได้ การสร้างภาพในจินตนาการเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการฝึกความรู้สึกตัว โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือทัศนคติที่เป็นมิตรหรือเอื้อต่อความสุข เพราะคุณกำลังจินตนาการถึงเป้าหมายของคุณ เพื่อมุ่งเน้นพลังงานของคุณเพื่อให้บรรลุมัน



5. จดบันทึก เป็นเครื่องมือที่ช่วยเผยแพร่หรือระบายความในใจออกมา มันช่วยให้มีพื้นที่ในการเขียนความคิดและอารมณ์ การเขียนลงบนกระดาษหรือหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ผ่านแพลตฟอร์มต่างๆ เช่น แอปพลิเคชันที่ออกแบบมาเพื่อการบันทึก ไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณครุ่นคิดใคร่ครวญเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คุณมีเมตตากับตัวเองได้อีกด้วย คุณอาจต้องการสำรวจสิ่งนี้โดยใช้การแจ้งเตือนการบันทึกอย่างมีสติในแอปพลิเคชันต่างๆ หรือเริ่มต้นด้วยบันทึกบางสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ
6. แบบฝึกหัดประสาทสัมผัส วิธีการนี้ช่วยนำโฟกัสและความสนใจมาสู่สิ่งที่คุณกำลังทำในช่วงเวลาปัจจุบัน โดยเฉพาะกับงานที่ทำซ้ำๆ เช่น การพับผ้าหรือล้างจาน ทำให้จิตใจของคุณจดจ่อกับงานนี้

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงรวบรวมเครื่องมือดังกล่าวข้างต้น โดยแบ่งออกเป็น 3 หมวด เพื่อให้ง่ายต่อการค้นหาและการฝึก ผู้อ่านสามารถเลือกฝึกได้ โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับตามหมวดหมู่ ประกอบด้วย 1) หมวดเรียนรู้กายและใจ 2) หมวดทัศนคติในการรับมือเมื่อมีสิ่งมากระทบ และ 3) หมวดการให้และช่วยเหลือเกื้อกูล ซึ่งการจัดหมวดหมู่นี้ เพื่อให้ง่ายต่อการค้นหาและการฝึก ผู้อ่านสามารถเลือกฝึกได้ โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับตามหมวดหมู่



หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ 2 ประการ ซึ่งวิธีการใช้เครื่องมือจะแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อเป็น “คลังเครื่องมือ” ให้ผู้สนใจทำกระบวนการฝึกความรู้สึกตัว นำไปใช้ในการออกแบบชุดกระบวนการให้เหมาะสมกับบริบท เช่น กลุ่มเป้าหมาย สถานที่ ระยะเวลา ดังนั้นจึงมุ่งเน้นเครื่องมือมีขั้นตอนปฏิบัติ (ฮาวทู) ที่ชัดเจน มีความหลากหลาย พร้อมระบุแหล่งอ้างอิงทุกวิธีไว้ เพื่อให้สามารถสืบค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้
2. เพื่อให้ผู้สนใจฝึกฝนนำไปใช้เป็นแบบฝึกหัดประจำวัน หรือเลือกฝึกตามสถานการณ์หรือโจทย์ชีวิตที่เผชิญอยู่ โดยเครื่องมือแต่ละชิ้นแยกออกจากกันอย่างอิสระ ไม่มีลำดับการฝึกก่อน-หลัง ผู้ฝึกสามารถเลือกฝึกแบบฝึกหัดต่างๆ ได้ตามความสนใจ ความสะดวก หรืออุปสรรคในชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น ต้องการฝึกความรู้สึกทางกายและใจ ให้เปิดไปที่หมวดกายใจ หรือต้องการฝึกรับมือกับความโกรธหรือการให้อภัย ให้เปิดไปที่หมวดทัศนคติ เป็นต้น

ทั้งนี้ผู้ฝึกสามารถเลือกฝึกเฉพาะเครื่องมือต่างๆ ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม เช่น ฝึกรับรู้ฝ่ามือขณะนั่งรถประจำทาง หรือรับรู้ทั่วทั้งร่างกายในขณะที่นั่งหรือนอน หรือฝึกชุดเครื่องมือ เช่น ฝึกรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ขณะนั่งอยู่ในสวน ฝึกสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือฝึกสร้างนิสสัยการนอนหลับ

นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้รวบรวมเครื่องมือฝึกความรู้สึกตัวประเภทเดียวมาหลายวิธี เช่น การกิน การนอน การเดิน การหายใจ เพื่อให้ผู้ฝึกได้เลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับตัวเองและหลากหลาย โดยมีเป้าหมายเดียวกันคือ “รู้สึกตัว”



หมวดที่ 1

หมวดเรียนรู้กายและใจ

ในการฝึกความรู้สึกตัวนั้น ส่วนใหญ่มักเริ่มด้วยการฝึกรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย อาจรับรู้ร่างกายเฉพาะส่วน เช่น มือ เท้า หรือรับรู้ทั่วทั้งร่างกายขณะนั่ง ยืน นอน หรือเดิน

การ “รู้กาย” คือ “ประจักษ์” ที่จะนำไปสู่การ “รู้ใจ” คืออารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ซึ่งเรียกรวมๆ ว่า “ความรู้สึกนึกคิด” อย่างไรก็ตาม ในขณะที่ฝึกอาจเกิดภาวะรู้กายแล้วจึงรู้ใจ หรือรู้ใจแล้วจึงรู้กาย หรือรู้ทั้งกายและใจควบคู่กัน โดยไม่เรียงตามลำดับ เช่น เมื่อมีความโกรธก็รู้ว่าโกรธ โดยไม่ได้สังเกตกายว่าใบหน้าร้อน ใจเต้นแรง หรือเมื่อสังเกตเห็นใจเต้นแรง แล้วจึงรับรู้ว่าเป็นโกรธ เราอาจสังเกตเห็นความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น และกลับมาสู่ความรู้สึกในร่างกายอีกครั้ง ซึ่งเราสามารถเรียกการรู้สึกตัวและใจแบบ “กลับไปกลับมา” นี้ว่า “การเด่นรำ” ระหว่างกายกับใจ

กิจกรรมหรือเครื่องมือในหมวดกายใจ ประกอบด้วย

- การสังเกตและรับรู้รายละเอียดต่างๆ ของร่างกาย เช่น ตา หู จมูก ปาก มือ หน้าท้อง ฯลฯ
- การรับรู้ความรู้สึกทางกายผ่านอริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน การออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหว เช่น โยคะ ไทเก๊ก
- การสังเกตและรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ประกอบด้วย ตา-เห็น, หู-ได้ยิน, จมูก-ได้กลิ่น, ลิ้น-ลิ้มรส, กาย-สัมผัส และสังเกต
- การสังเกตและรับรู้ใจผ่านการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก เช่น รัก เหวง เศร้า เสียใจ รวมทั้งรับรู้ความคิด ความเชื่อ
- การรับรู้ความรู้สึกแบบองค์รวม คือรู้กาย รู้ใจ รู้ความคิด



1. เชื่อมกายด้วยลมหายใจ

การปฏิบัตินี้คือการสแกนร่างกายรูปแบบหนึ่ง วิธีที่ง่ายที่สุดคือการนอนราบ แต่คุณสามารถนั่งหรือเอนกายได้เช่นกัน

- นอนราบกับพื้น ให้ความสนใจกับลมหายใจ และมุ่งความสนใจไปที่ ส่วนของร่างกายที่คุณรู้สึกได้ชัดที่สุด อาจจะเป็นท้อง หน้าอก หรือรอบริมฝีปากและจมูก และอยู่กับประสบการณ์ของลมหายใจ...หายใจเข้า...หายใจออก รับถึงความรู้สึกในการหายใจ ปลดปล่อยให้หายใจเองตามธรรมชาติ ไม่กำหนดทิศทางหรือควบคุมลมหายใจใดๆ หายใจเข้า...และหายใจออก...ทิ้งตัวไปบนพื้นที่นั่งนอนอยู่...พักด้วยลมหายใจ...หายใจเข้า...หายใจออก
- ให้ตั้งสติอยู่ที่ลมหายใจ ลองจินตนาการว่ามันกำลังกวาดไปทั่วร่างกาย...หายใจเข้าทางกระหม่อม...หายใจเข้าเต็มร่างกาย...และหายใจออกผ่านทางฝ่าเท้า...แล้วหายใจเข้าทางฝ่าเท้า...ให้ร่างกายได้หายใจ...และหายใจออกทางกระหม่อม¹

2. รู้สึกที่มือ

เราไม่ได้มองหาความรู้สึกใดๆ เป็นพิเศษ เราแค่สนใจมือในตอนนี้ว่ามันทำอะไรได้บ้าง และรู้สึกอย่างไร

1 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- ให้ความสนใจที่มือข้างหนึ่ง รับรู้ที่มือ...ฝ่ามือ...หลังมือ...นิ้ว... นิ้วชี้...นิ้วกลาง...นิ้วนาง...นิ้วก้อย...นิ้วหัวแม่มือ รับรู้ความยาวของ นิ้วแต่ละนิ้ว สังเกตช่องว่างระหว่างนิ้ว รับรู้เล็บหัวแม่มือ...และเล็บ อื่นๆ
- แคะรู้สึกที่มือ...ฝ่ามือ...หลังมือ แล้วลองขยับ ปรับ งอ ยืดนิ้วต่างๆ แยกนิ้วออก แล้วรวบเข้าหากัน...
- เอานิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือมาประกบกัน คุณสังเกตเห็นความรู้สึกอะไร บ้าง ค่อยๆ ถูนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ รับรู้ถึงสัมผัสต่างๆ จากนั้น ลอง ขยับนิ้วโป้งไปสัมผัสนิ้วนาง และนิ้วก้อย รู้สึกอย่างไร
- เริ่มหมุนข้อมือไปทางหนึ่ง แล้วหมุนกลับอีกทางหนึ่ง สังเกตขีดจำกัด ของการหมุน...แล้วกลับมา...ทำซ้ำกับมืออีกข้างหนึ่ง²

3. รู้สึกที่ใบหน้า

คุณจะนั่งหรือนอนก็ได้ ทำที่บ้านหรือที่ที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน จุดประสงค์คือเพื่อฝึกถึงความสนใจไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย

- หลับตาหรือลืมตาก็ได้ ถึงความสนใจและลมหายใจไปรับรู้ที่บริเวณ ใบหน้า เพียงแค่รับรู้ บางทีอาจสำรวจขอบเขตของใบหน้า... เริ่มต้นและสิ้นสุดที่ใด
- จากนั้น เริ่มเพ่งความสนใจไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของใบหน้า... ริมฝีปาก กราม ปาก ในปาก ลิ้น ฟัน จมูก ตา ลูกตาที่วางอยู่ใน เบ้ากะโหลก เปลือกตา รู้สึกถึงน้ำหนักของดวงตา หน้าผากและ

² The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



ขมับ หูขวา หูซ้าย หน้าศีรษะ แล้วส่งความรู้สึกไปนวดหน้าศีรษะ
อย่างรู้สึกตัว

- ปล่อยวางความอยากแสดงสีหน้าหรือท่าทางใดๆ เพียงปล่อยให้
ใบหน้าอยู่ที่นี้ตรงนี้ตามที่เป็นอยู่...หากมีการตัดสินใจสติความเกิดขึ้น
ในใจ เพียงสังเกตว่า “การตัดสินใจอยู่ตรงนี้”
- ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม เพียงแค่อยู่กับประสบการณ์นั้น³

4.

นอนผ่อนคลายอย่างรู้สึกตัว

แบบฝึกหัดนี้ตัดตอนมาจาก Emotional healing through mindfulness meditation โดยนักจิตบำบัดชื่อ Barbara Miller Fisher ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เข้าถึงร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

- นอนหงาย ลำตัวราบไปกับพื้น เหยียดเท้า เท้าแยกออกจากกัน วาง
แขนลงข้างลำตัว กลับตา
- รับรู้ถึงสีขาของร่างกาย...จากสีขาของตัวเอง...ตั้งแต่ศีรษะจรด
ปลายเท้าขวา...แขนขวาด้วย...เพียงรู้ด้านขวาของร่างกาย และอยู่
ตรงนี้สักครู่
- รับรู้สีขาซ้ายของร่างกาย...ร่างกายสีขาซ้ายทั้งหมด ตั้งแต่ศีรษะลง
มาจนถึงปลายเท้า พักสักครู่ ด้านซ้ายของร่างกายในการรับรู้...อยู่
กับสิ่งนี้สักครู่

3 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- รู้จักเครื่องบนของร่างกาย...สังเกตลำตัวตั้งแต่เอวขึ้นไปจนถึงส่วนบนของศีรษะ...รวมทั้งแขนซ้ายและขวา...อยู่กับเครื่องบนของร่างกาย การรับรู้ อยู่กับสิ่งนี้สักครู่
- ให้ความสนใจไปที่ครึ่งล่างของร่างกาย...รับรู้บริเวณใต้เอวลงไป...รวมทั้งขาซ้ายและขวา...แค่ครึ่งล่างของลำตัว รู้สึกตัวอยู่กับสิ่งนี้ชั่วขณะหนึ่ง
- ตระหนักรู้ถึงด้านบนของร่างกาย หน้า...อก...หน้าแขน...พุง...ต้นขาด้านบน...เข้า...หน้าแข้ง...หลังเท้า...รับรู้ส่วนหน้าของร่างกายทั้งหมด อยู่กับสิ่งนี้สักครู่
- นำใจไปรับรู้ที่ด้านหลัง...หลังศีรษะ...คอ...ไหล่...หลังส่วนบน...หลังส่วนกลาง...หลังส่วนล่าง...ก้น...ต้นขาด้านล่าง...น่อง...สันเท้า...รับรู้ด้านหลังทั้งหมดอย่างรู้สึกตัว...อยู่กับที่นี้สักครู่
- จากนั้นจึงตระหนักรู้ถึงกายทั้งหมดที่นอนอยู่ตรงนี้...รวมทุกส่วน...ทั้งร่างกายกายอ่อนพักอยู่ในความตระหนักรู้⁴



4 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



5.

เคลื่อนความสนใจไปที่ร่างกาย

การฝึกความรู้สึกตัวจะสลับระหว่างการฟังความสนใจไปยังที่แคบหรือ โฟกัสเพียงจุดเดียว เช่น ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และเปิดการรับรู้ของเราให้ กว้างขึ้นทั่วทั้งร่างกาย หรือเพื่อรับสิ่งใดก็ตามที่เข้ามาในขอบเขตความสนใจของเรา

- เริ่มต้นรับรู้ไว้ที่เท้าข้างเดียว...พักความสนใจไว้ที่ตำแหน่งนี้...สังเกต ความรู้สึกใดๆ ที่อาจปรากฏขึ้น
- ขยายการรับรู้โดยรวมนี้ไว้ที่เท้าทั้งหมดในเท้าข้างเดียว...ฝ่าเท้า... ส้นเท้า...น้ำหนักของส้นเท้า...เท้าสัมผัสพื้นผิว แต่ละครั้งให้มุ่งความ สนใจไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และหากจิตใจถูกความคิดดึง ออกไป (ซึ่งเป็นไปได้มากที่สุด) เพียงแค่นำมันกลับมาที่จุดที่ตั้งใจ จดจ่อ
- ขยายออกไปสัมผัสความรู้สึกทั่วทั้งเท้า เพียงตระหนักรู้เท่านั้น สังเกตว่ามีความรู้สึกทางกายหรือไม่...สังเกตอุณหภูมิ...สัมผัส ภายนอก เช่น ลมหรือผ้าที่สัมผัสผิวหนัง คุณสามารถกำหนด ลมหายใจเข้าเท้า หายใจเข้าและหายใจออกทางเท้าได้ เท้าก็หายใจอยู่
- สามารถฝึกให้นานขึ้นโดยเริ่มจากนิ้วเท้านิ้วหนึ่ง สำรวจไปรอบๆ ทีละนิ้วๆ แล้วตระหนักรู้ทั่วทั้งเท้า
- ผ่อนคลายเท้าให้เป็นอิสระและเริ่มเคลื่อนสูงขึ้นไปยังส่วนต่างๆ ของ ขา และขาทั้งหมด รวมทั้งเท้าด้วย บางครั้งทำร่วมกับลมหายใจ เข้าออก
- หากมีเวลาพอ คุณสามารถขยายไปยังขาอีกข้าง ลำตัว (ด้านหน้า และด้านหลัง) แขน คอและศีรษะ และจากนั้นก็ขยายไปที่ร่างกาย⁵

5 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



6.

ยืนมั่นคงดุจขุนเขา

- ยืนให้เท่าขนานกันและแยกเท้าออกให้ความกว้างระดับสะโพก โดยปล่อยเท้าเป็นอิสระ หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว
- ผ่อนคลายแขนที่วางอยู่ด้านข้างลำตัว จินตนาการว่ามีเส้นไหมดึงจากฐานของกระดูกสันหลัง ขึ้นไปทางด้านหลัง ลำคอ และกระหม่อมศีรษะ...ลองนึกภาพใครบางคนดึงด้ายนี้เบาๆ ศีรษะตั้งตรง และผ่อนคลาย กดคางเล็กน้อย
- สามารถขยายการฝึกโดยการสแกนทั่วร่างกาย โดยเริ่มจากเท้า สังเกตฝ่าเท้าที่สัมผัสกับพื้น...สังเกตนิ้วเท้า...นิ้วเท้าผ่อนคลายหรือบีบรัด เพียงเฝ้าดูโดยไม่มีความรู้สึกว่าต้องการให้ร่างกายอยู่ในสภาพใด...สแกนผ่านเท้า ข้อเท้า...หน้าแข้งและน่อง...สังเกตหัวเข่า...ต้นขาขึ้นไป เข้าไปในลำตัว...
- คราวนี้มารู้เชิงกราน หน้าท้อง หลังส่วนล่าง...ขยับขึ้นกระดูกสันหลัง ให้สังเกตไหล่...มารอบหน้าอก...และขยับคอขึ้น สังเกตหน้าหนังศีรษะ ทั้งศีรษะ
- ยึดตัวยืนให้สูงสง่า...รากฐานมั่นคง
- เมื่อทำท่ายืนจนเสร็จ แล้วไปทำท่าเคลื่อนไหวใดๆ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงและแตกต่างในร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน เราจะเห็นว่าร่างกายวันนี้ตอนนี้แตกต่างจากเมื่อวานอย่างไร และจะรู้ว่าวันพรุ่งนี้จะเป็นเช่นไร^๑



6 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



7.

ค้นหาศูนย์กลางของร่างกาย

- เริ่มต้นด้วยท่ายืนภูเขา วางแขนไว้ข้างลำตัว เช่าผ่อนคลายให้ความ สนใจไปที่เท้า ตระหนักรู้เท้าที่เชื่อมต่อกับพื้นดิน
- เชื่อมต่อกับพื้นอย่างมั่นคง เริ่มเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย...กลับมา ที่กึ่งกลาง...จากนั้นทำซ้ำ...ทุกครั้งที่สำรวจ อาจล้มไปข้างหน้า เรา เรียกสิ่งนี้ว่า “ ขอบ” ด้านหน้า หากจำเป็น คุณสามารถก้าวไปข้างหน้า หน้าเพื่อรักษาสมดุลได้
- ถ้ารู้สึกโอเค ให้เริ่มสำรวจ “ขอบ” ด้านหลัง จำไว้ว่านี่เป็นการ เคลื่อนไหว เล็กๆ น้อยๆ ค่อยๆ แกว่งตัวไปข้างหน้า โดยขาและ เท้าส่วนล่างยังคงยืนอย่างมั่นคง...จากนั้นแกว่งตัวไปข้างหลัง...แล้ว กลับมาที่ศูนย์กลาง
- จากนั้นให้เริ่มสำรวจ “ขอบด้านข้าง”...กลับมาที่ศูนย์กลางเสมอ... บางทีอาจยืนนิ่งอยู่สักหนึ่งหรือสองวินาทีเมื่อคุณมาถึงตำแหน่งนี้ และสำรวจว่าความรู้สึกที่เป็นศูนย์กลางเป็นอย่างไร
- ตลอดการฝึก ให้สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับลมหายใจ สังเกตกล้ามเนื้อ ในร่างกายว่าเกร็งหรือผ่อนคลาย
- สามารถทำขั้นตอนที่คล้ายกันโดยใช้ร่างกายส่วนบนเพียงอย่างเดียว ด้วยการนั่ง โดยโยกตัวจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งสัก 2-3 วินาที ก่อนจะพบตำแหน่งศูนย์กลางของตัวเอง⁷



7 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



8.

ยืดตัวและเอียงตัวไปด้านข้าง

- เริ่มต้นด้วยท่ายืนภูเขา จากนั้นถ่ายน้ำหนักไปทางด้านซ้าย ในการหายใจเข้าครั้งถัดไป ปลดอวัยวะให้แขนขวาคลายขึ้นด้านบน ปลดอวัยวะให้ขึ้นไปสูงเท่าที่ต่อกร โดยหายใจเข้ายาว และเมื่อหายใจออก ให้ผ่อนคลายร่างกาย แต่ยังคงแขนขวาไว้โดยรู้สึกว่าจะไหลตกต่ำลง
- ในลมหายใจเข้าครั้งต่อไป...ยกแขนขวาขึ้นสู่ท้องฟ้า ยืดตัวไปจนสุดลำตัว แล้วเมื่อหายใจออกให้แขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ...โดยให้ตัวตั้งตรง รวากับว่าคุณกำลังยืนอยู่ระหว่างกระจกสองแผ่นที่ขนานกัน อยู่ในท่านี้สักหนึ่งหรือสองลมหายใจ สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณหายใจออก และเกิดอะไรขึ้นในร่างกายเมื่อคุณหายใจเข้า...สังเกตเห็นความคิดหรืออารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้น...แต่ดึงความสนใจกลับคืนสู่ร่างกายอย่างต่อเนื่อง
- ครั้งถัดไปหายใจเข้า ยกแขนขวากลับขึ้นเพื่อขึ้นไปบนฟ้า หายใจออกขณะผ่อนคลายไหล่ แล้วหายใจเข้าอีกครั้ง...และขณะหายใจออก ให้แขนลดยกกลับลงมาด้านข้าง
- ยืนอยู่ในท่าภูเขาสักหนึ่งหรือสองลมหายใจ สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย ก่อนที่จะทำลำดับทั้งหมดในด้านตรงข้ามของร่างกาย⁸



8 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



๑. ท่าที่สมดุล

- เริ่มต้นด้วยท่ายืนภูเขา ทั้งน้ำหนักลงด้านหนึ่ง และยกขาอีกด้านหนึ่ง สูงจากพื้น 1-2 นิ้ว โดยสร้างสมดุลร่างกายทั้งสองข้าง ยืนพิงข้าง กำแพงได้ การหาจุดใดจุดหนึ่งด้านหน้าและเพ่งมองไปที่นั่นจะช่วยให้รักษาสมดุลได้ดี
- ลองทดลองปรับตำแหน่งแขนระดับต่างๆ โดยอาจยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะแล้วพนมมือ หรือยืดมือทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้สุดแล้วพนมมือ หรือวางมือไว้ที่สะโพกทั้งสองข้าง แล้วสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้น
- หากรักษาสมดุลไม่ได้ จะล้มหรือเซ ให้กลับมาเริ่มต้นใหม่
- สังเกตว่าขณะรักษาสมดุล เราเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน ใช้กล้ามเนื้อส่วนใดบ้าง การจัดปรับตำแหน่งได้อย่างไรช่วยรักษาสมดุลหรือไม่ อย่างไร
- กลับมาที่ท่ายืนภูเขาอีกครั้ง นิ่งอยู่สักครู่ แล้วเริ่มทำสลับข้าง และจบด้วยท่ายืนภูเขา⁹



9 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



10. ท่าบิดตัว

- ยืนท่าภูเขา จากนั้นเริ่มหันเอวไปข้างหนึ่ง สะโพกและเข่ายังอยู่ตำแหน่งเดิม คุณสามารถพับแขนข้างหนึ่งทับอีกข้างหนึ่งและใช้ศอกบิดนำ โดยจ้องมองที่ปลายข้อศอก จากนั้นกลับมาที่ศูนย์กลาง...ทำซ้ำตรงกันข้ามทิศทาง...อีกครั้งโดยให้สะโพกและเข่ายังอยู่ตำแหน่งเดิม
- คุณสามารถทำให้การเคลื่อนไหวนี้เป็นการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องโดยประสานกับลมหายใจ และสังเกตความแตกต่าง
- ทำซ้ำๆ 2-3 ครั้ง อาจปล่อยแขนเพื่อให้แขนห้อยอยู่ข้างๆ และเริ่มเคลื่อนจากด้านหนึ่งไปอีกด้าน ค่อยๆ เร่งความเร็ว...แขนยังหันไปด้านหน้าและไม่ถึง...แต่ให้แขนค่อยๆ แนบกับหลังส่วนล่างพร้อมบิดเอวไปข้างหนึ่ง จากนั้นสลับอีกข้างหนึ่ง
- ในตอนท้ายของการฝึกเคลื่อนไหว ให้คงอยู่ในท่ายืนภูเขาครู่หนึ่ง และอาจตรวจร่างกายอีกครั้งเหมือนตอนเริ่มต้น ก่อนที่จะให้ความสนใจที่ลมหายใจสัก 1-2 นาที¹⁰

11. เคลื่อนไหวด้วยท่านั่ง

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเคลื่อนไหวอย่างรู้สึกตัว คือการฟังร่างกายและเคารพข้อจำกัดของร่างกาย หากคุณต้องการ ทดลองใช้ “ขอบ” ของการนั่ง แต่

10 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



อย่าก้าวผ่านมันไปโดยเด็ดขาด กิจกรรมนี้ไม่มีการบังคับหรือแข่งขันกับตัวเอง หรือผู้อื่น เริ่มจากวางเท้าลงบนพื้น จากนั้นก้มตัวไปข้างหน้าจนปลายนิ้วมือสัมผัส นิ้วเท้า (ถ้าทำได้) ดันบั้นท้ายไปทางด้านหลังของเก้าอี้ แล้วนั่งลง ตอนนี้คุณควร จะนั่งตัวตรงแล้ว¹¹

12.

ศีรษะและคอ

- มองตรงไปข้างหน้า (นึกถึงเส้นไหมที่ร้อยจากกระดูกสันหลัง ลำคอ ศีรษะ มีแรงดึงขึ้นไปทีละหม่อม ศีรษะจึงตั้งตรง กดคางแนบอก) หายใจเข้า แล้วหายใจออก ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวา หายใจเข้า พร้อมค่อยๆ หันศีรษะกลับมาที่ตรงกลาง แล้วหายใจออกพร้อมกับ ค่อยๆ หันศีรษะไปด้านซ้าย แล้วหายใจเข้า หันศีรษะกลับมาตรง กลาง...ทำซ้ำ 3 รอบ
- ให้ความสนใจที่หูข้างขวา รับรู้ความรู้สึก แล้วปล่อยศีรษะลงไปทาง ไหล่ โดยไม่จำเป็นต้องให้หูแนบไหล่ รู้สึกถึงการยืดคอฝั่งตรงข้าม จากนั้นกลับมาที่กึ่งกลางและทำซ้ำที่ด้านซ้ายมือ
- ไหล่หนึ่ง ดังนั้นหากคุณรู้สึกว่าไหล่เริ่มตึงหรือขยับ ให้หยุดหายใจ เข้าออก 2-3 ครั้ง แล้วปล่อยให้ไหล่กลับลงมาขนานพื้น
- มองตรงไปข้างหน้า หลับตา ลองจินตนาการดูว่าระหม่อมหนักมาก แล้วก้มหน้าลงช้าๆ ขณะหายใจเข้าและหายใจออก...สังเกตเห็นการ หดตัวและการขยายตัวของกล้ามเนื้อคอ เมื่อรู้สึกว่าก้มลงไกลเท่าที่ ใจต้องการก็ให้หยุดหายใจเข้าออกสัก 2-3 รอบ แล้วกลับขึ้นมาช้าๆ

11 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- ขณะที่ศีรษะของคุณผ่อนคลายและอยู่ตรงกลาง ลองจินตนาการว่ามีหยดสีอยู่ที่ปลายจมูก และมีแผ่นกระจกหรือผนังอยู่ตรงหน้าคุณ เริ่มต้นด้วยการระบายสีวงกลมเล็กๆ ด้วยจมูกของคุณ เริ่มจากช้าๆ แล้วค่อยๆ เร็วขึ้น และขนาดของวงกลมก็เริ่มใหญ่ขึ้น แต่ให้รู้สึกสบายและไม่กระตุก แล้วหมุนกลับอีกทิศหนึ่ง¹²



13. ไหลและหน้าอก

- นั่งยืดตัวบนเก้าอี้ ยกตัวขึ้นจากเอว ประคบมือไว้ด้านหลัง แล้วดันออกจากตัว...ยืดตัว...รู้สึกถึงสะบักที่ชิดเข้ามาใกล้กันและช่องอกเปิดออก ผ่อนคลายและทำซ้ำ
- ยกปลายนิ้วไปที่ไหลแล้วให้ความสนใจกับข้อศอก ค่อยๆ ขยับข้อศอกทั้งสองข้างไปด้านหน้า จนศอกแตะกัน แล้วจึงค่อยๆ ขยับศอกเป็นวงกลมเล็กๆ อย่างอ่อนโยน ครั้งแรกทำทางหนึ่งและจากนั้นทำกลับอีกทางหนึ่ง
- นั่งยืดตัว เอามือประสานไว้ด้านหลังศีรษะ สะโพกและเข่าตั้งฉาก ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า บิดตัวจากเอวไปทางหนึ่ง แล้วหมุนกลับมาอีกด้านหนึ่ง บางทีอาจหยุดตรงจุดที่คุณรู้สึกว่าไปไกลที่สุดแล้วแค่หายใจเข้าออก...สังเกตประสบการณ์นั้น ทำซ้ำ 3 ครั้ง

¹² The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- นั่งยืดตัว วางข้อศอกไว้ใกล้กับซีโครง แขนท่อนล่างยื่นมือออกไปตรงหน้า หายฝ่ามือขึ้น เก็บข้อศอกเอาไว้ หายใจออกขณะขยับมือออกไปด้านข้างลำตัว...ไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่ต้องขยับข้อศอก...รู้สึกถึงการยืดตัวและการเปิดอก แล้วกลับมาหายใจเข้าและทำซ้ำ ทำซ้ำ 3 ครั้ง
- ลูกขึ้นยืน คราวนี้วางมือไว้บนสะโพก ดันข้อศอกเข้าหากันด้านหลัง (แต่ไม่ได้คาดหวังว่าจะเจอกัน) รู้สึกถึงสะบักเคลื่อนเข้าหากัน รู้สึกว่าหน้าอกเปิดขึ้น...ทำซ้ำ 3 ครั้ง¹³

14.

บริหารมืออย่างรู้สึกตัว

เรามักใช้เวลาไปกับคีย์บอร์ดทั้งเพื่อทำงานและพักผ่อน จึงควรออกกำลังกายมือและนิ้วเป็นประจำ

- ยกมือขวาขึ้น ทิ้งมือลง เขย่าข้อมือเบาๆ
- เริ่มขยับนิ้วทีละนิ้ว ราวกับว่ากำลังทำคลื่นเล็กๆ ...พับนิ้วลงบนฝ่ามือ แล้วกางออกอีกครั้ง ทำทั้งซ้ายและขวา
- จากนั้นยืดนิ้วหัวแม่มือให้เต็มที่แล้วพับลง...ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง
- กลับไปให้ความสนใจที่ข้อมือ เริ่มหมุนข้อมือไปทิศทางหนึ่ง แล้วหมุนข้อมืออีกข้างหนึ่ง...เท่าที่ทำได้ รับรู้ข้อจำกัดของร่างกาย ทำซ้ำกับมืออีกข้างหนึ่ง
- ในที่สุด นั่งและหายใจด้วยความตระหนักรู้ทั่วร่างกาย¹⁴

13 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.

14 เรื่องเดียวกัน



15.

บ่มเพาะความตระหนักรู้ในร่างกาย

สำรวจร่างกายด้วยความอยากรู้อยากเห็น ความสนใจ และเป็นมิตร หากเป็นเพื่อนใหม่ ก็อยากให้อ่านความรู้จักให้มากขึ้นอีกหน่อย

- หาสถานที่ที่เงียบสงบและไม่ถูกรบกวน ให้นั่งในท่าที่รู้สึกสบายที่สุด โดยใช้เวลาสักครู่เพื่อนั่งปรับตำแหน่งและตรวจสอบให้แน่ใจว่าส่วนล่างของร่างกายเชื่อมต่อกับพื้นหรือเก้าอี้อย่างมั่นคง และในขณะที่เดียวกันก็ลุกขึ้นจากเอนโดโดยศีรษะตั้งตรงและเก็บคางเข้าที่ คุณควรรู้สึกตื่นตัวแต่ผ่อนคลาย
- เริ่มต้นด้วยการใส่ใจกับลมหายใจ มุ่งความสนใจไปที่ส่วนของร่างกายที่คุณรู้สึกถึงลมหายใจแรงที่สุด และพักความสนใจไว้ตรงนั้น...กำหนดความยาวของลมหายใจเข้าแต่ละครั้ง...สังเกตการหยุดชั่วคราวเมื่อลมหายใจเข้ากลายเป็นลมหายใจออก...แล้วอยู่กับลมหายใจออก ทำแบบนี้ต่อไปสัก 2-3 นาที เพียงแค่สัมผัสถึงความรู้สึกของการหายใจ ไม่ว่ามันจะเป็นอะไรก็ตามในขณะนั้น หากมีการตัดสินใจเกิดขึ้น ให้รับรู้ถึงการมีอยู่ของพวกเขาและดึงความสนใจกลับไปลมหายใจอย่างมั่นคง
- สังเกตว่าลมหายใจเข้าลึกหรือตื้น เร็วหรือช้า แคปล่อยให้ตัวเองหายใจโดยไม่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลง (ถึงแม้มันอาจจะเปลี่ยนแปลงก็ได้ ไม่เป็นไร)...แค่อยากรู้เกี่ยวกับลมหายใจของคุณในตอนนี้
- หลังจากนั้นสักพัก ให้ขยายการรับรู้ของคุณให้ครอบคลุมทั้งร่างกาย ตระหนักถึงจุดสัมผัสกับพื้น (ฝ่าเท้าหรือก้น)...สังเกตเห็นความรู้สึกของน้ำหนัก การสัมผัส ความแข็ง ความนุ่มนวล เนื้อ...บางที่อาจขึ้นไปทั่วร่างกายตั้งแต่เท้าถึงกระหม่อม ศีรษะ ตอนนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่

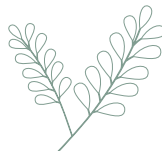


- ตอนนี้ให้ตั้งสติรู้กาย รับรู้ความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น โดยมีลมหายใจเป็นพื้นฐาน¹⁵

16.

“เลือก” ทำความรู้จักความรู้สึกที่ค้นพบ

- มุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกนั้นและสำรวจดู...มันเป็นยังไงบ้าง... มันอยู่ที่ไหนกันแน่, มันเปลี่ยนแปลงหรือคงที่, เกิดอะไรขึ้นเมื่อใส่ใจกับความรู้สึกนี้ให้สัมผัสประสบการณ์ที่เก็บขึ้นแทนการคิดวิเคราะห์
- หันความสนใจไปที่ลมหายใจ โดยใช้ลมหายใจเป็นจุดยึดความสนใจ ทุกครั้งที่ถูกดึงออกไปจากความรู้สึกทางกาย เพียงแค่กลับมาที่ลมหายใจ และสามารถทำเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก
- ลองไปรับรู้บริเวณที่ไม่สบาย โดยจินตนาการว่าคุณกำลังหายใจเข้าและออกจุดนี้
- คุณสามารถตัดสินใจปรับตำแหน่งความสนใจได้ แต่ทำอย่างไรรู้สึกตัว แทนที่จะตอบสนองต่อความรู้สึกทางกายโดยอัตโนมัติ เมื่อคุณต้องการย้ายการตัดสินใจ ให้ตัดสินใจอย่างรอบคอบและใส่ใจกับกระบวนการย้ายและไปปักหลักความสนใจในตำแหน่งใหม่¹⁶



15 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.

16 เรื่องเดียวกัน



17.

เดิน เดิน เดิน

เรามักจะมีเป้าหมายในการเดินเสมอ เดินไปเที่ยว เดินไปทำงาน เดินไปช้อปปิ้ง แต่เราแทบไม่เคยเดินเพื่อเดิน อาจลองทำกิจกรรมนี้โดยเดินบนพื้นดินพื้นหญ้า โดยไม่สวมรองเท้าก็ได้

- เริ่มต้นในท่ายืนภูเขา โดยยืนเท้าขนานและแยกเท้าเท่าความกว้างของสะโพก วางแขนข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาย กุมกันด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้ สีสตา
- รู้สึกถึงเท้าที่เชื่อมต่อกับพื้นและรับน้ำหนักของร่างกาย และเชื่อมต่อกับลมหายใจ
- จากนั้น ให้ความสนใจไปที่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง ถ้าน้ำหนักไปที่ขาอีกข้าง เริ่มค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้น
- รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก...ยกเท้า...ขยับ...และวางลง...สังเกตการเคลื่อนไหว และน้ำหนัก สัมผัสกับประสบการณ์ที่เท้าสัมผัสพื้น
- ตระหนักถึงส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการวางเท้าข้างหนึ่งไว้ข้างหน้าทำอีกข้างหนึ่ง
- จากนั้น เปลี่ยนความสนใจไปที่เท้าอีกข้างแล้วทำตามขั้นตอนเดิมอีกครั้ง...ยก...ขยับ...วาง คุณสามารถพูดคำเหล่านี้ซ้ำกับตัวเองเงียบๆ
- ทุกครั้งที่ใจลอย ให้นำความรู้สึกตัวกลับมา โดยมุ่งความสนใจไปที่เท้าอีกครั้ง คุณอาจจะต้องทำสิ่งนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีกซึ่งก็ไม่ใช่ไร
- เมื่อคุณหยุด ให้ลองยืนท่าภูเขาสักครู่ และอาจสแกนไปทั่วร่างกาย และสังเกตว่าตอนนี้เป็นอย่างไร¹⁷

17 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.

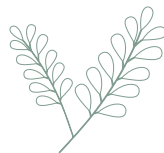


18.

กินอย่างรู้สึกตัว

การรู้สึกตัวในการกินเตือนเราว่าการฝึกความรู้สึกตัวแบบธรรมดานั้นอยู่ในมือของเราทุกคน

- การกินอย่างรู้สึกตัวทำได้ดีที่สุดในความเจียบ ไม่มีการขัดจังหวะ การพูดและการฟัง เราจะใส่ใจกับสิ่งที่เรากินอยู่ และเมื่อเราให้ความสนใจ เราก็จะช้าลงตามไปด้วย เราสังเกตเห็นว่าร่างกายมีปฏิกิริยาอย่างไรเมื่อเราเคี้ยวและกลืนอาหาร แทนที่จะกลืนมันโดยอัตโนมัติ บางทีเราอาจจะรู้สึกได้ถึงท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นและอึดขึ้น ทุกคำที่กินเข้าไป เราอาจรับรู้ความกรอบกรอบของแตงกวา ความชุ่มฉ่ำของมะเขือเทศ กลิ่นหอมบางๆ ของเครื่องเทศ กลิ่นฉุนของกระเทียม เราจะรู้ตัวว่าเรากำลังกินอะไรอยู่
- สำรวจด้วยความอยากรู้อยากเห็น เช่น เห็นอะไร, ได้กลิ่นอะไร, สัมผัสเป็นอย่างไร, ได้ยินอะไร, รสชาติเป็นอย่างไร¹⁸



18 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



19.

ดื่มชาสำรวจกายใจ

พระติช นัท ฮันห์ แนะนำให้ดื่มชาเพื่อดื่มชา (ใช้ได้กับเครื่องดื่มทุกชนิด)

- นั่งลงอยู่กับถ้วยชา สำรวจชาด้วยประสาทสัมผัสต่างๆ ...สัมผัส ความร้อนเมื่อถ้วยชากระทบมือ...ดมกลิ่นใบชาเมื่อดื่ม สังเกตสีของ น้ำชา
- รับรู้ความเคลื่อนไหวขณะยกถ้วยขึ้นสู่อริมฝีปาก สังเกตการตอบสนองทางกายเมื่อลิ้มรส...สังเกตว่ามีอาการยินดีหรือความไม่พอใจหรือไม่
- เมื่อใดก็ตามที่จิตใจถูกความคิดดึงออกไป (ซึ่งมันจะเป็นเช่นนั้น) เพียงแค่สังเกตว่าใจอยู่ที่ไหน แล้วพากลับมาอย่างอ่อนโยน อย่าง การรู้สึกกายและใจ¹⁹

20.

วันนี้คุณอาบน้ำกับใคร

- เมื่ออาบน้ำตอนเช้า ให้ใช้เวลาสักครู่เพื่อดูว่าคุณกำลังคิดถึงใคร อาจเป็นเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงาน หรืออาจเป็นคนที่คุณจะไปพบในวันนั้น หรืออาจจะเป็นคนที่คุณคุยด้วยเมื่อวานนี้ อาจจะเป็นแฟนคุณ ลูกคุณ เพื่อนบ้านของคุณ...มีคนอาบน้ำกับคุณกี่คน การรู้ว่าใครมาอาบน้ำเป็นประจำอาจช่วยสะท้อนให้คุณรู้ว่า ช่วงนี้คุณหมกมุ่นเรื่องอะไรอยู่

19 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- มุ่งเน้นไปที่ความรู้สึกทางกาย...สายน้ำที่ไหลผ่านผิวของคุณ... อุณหภูมิของน้ำ...ฟองสบู่ระหว่างนิ้ว
- สังเกตความความรู้สึกทางใจ รับรู้เมื่อมีความรู้สึกชอบ ผักใส หรือ ไม่ชอบเกิดขึ้น เพียงแค่ใส่ใจและรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นขณะอาบน้ำ²⁰

21.

ล้างจานเพื่อล้างจาน

พระติช นัท ฮันห์ บรรยายเรื่อง “การล้างจานเพื่อล้างจาน” ว่า บ่อยครั้งที่เราเร่งรีบล้างจานเพียงเพื่อให้เสร็จ และอาจให้รางวัลตัวเองด้วยการดื่มชา แต่เมื่อเรานั่งดื่มชา เราก็ดื่มโดยไม่รู้สึกละเอียดพิถีพิถันใดๆ เลย เนื่องจากเราได้มุ่งความสนใจไปที่สิ่งต่อไป

- เลือกกิจกรรมในบ้านที่ปกติแล้วคุณพบว่าน่าเบื่อ อาจเป็นการกวาดบ้านหรือทิ้งขยะ
- ลองสังเกตความรู้สึก...มีความรู้สึกต่างๆ ในร่างกายบ้างไหม, มีความคิดอะไรบ้าง, อารมณ์อะไรเกิดขึ้น สังเกตสิ่งที่มีอยู่และรับรู้ โดยพูดว่า “ฉันเห็นเธอ”
- จากนั้น จงตัดสินใจอย่างรอบคอบในการทำกิจกรรมที่เลือกทำ แม้ว่าคุณจะไม่ต้องการทำก็ตาม และรับรู้ตัวเลือกที่คุณกำลังทำ
- จากนั้นลงมือทำและใส่ใจกับความรู้สึกในร่างกายอยู่เสมอ สังเกตอารมณ์และเรื่องราวใดๆ ก็ตามที่คุณอาจเล่าให้ตัวเองฟัง เช่น ล้างจานเป็นงานที่น่าเบื่อมาก

²⁰ The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- เมื่อใดก็ตามที่สังเกตเห็นความรู้สึก “อยาก” อยู่ที่ไหนสักแห่ง หรืออยากทำอะไรที่แตกต่างออกไป ให้พาตัวเองกลับมาสู่ช่วงเวลานี้และกิจกรรมนี้ทันที คุณไม่จำเป็นต้องสนุกกับกิจกรรม เพียงแค่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น
- หลังจากนั้นไตร่ตรองถึงประสบการณ์ของคุณ
- คุณสามารถฝึกความรู้สึกตัวกับกิจวัตรประจำวันอื่นๆ เช่น การแปรงฟัน การแต่งตัว²¹

22. ทำอาหารอย่างรู้สึกตัว

- เมื่อคุณออกไปช้อปปิ้ง สังเกตสีของผักและผลไม้ที่กองซ้อนกัน แยกกลิ่นต่างๆ สัมผัสผิวสัมผัสที่แตกต่างกัน สังเกตความรู้สึก เช่น “ฉันชอบพวกนี้...” หรือ “ฉันไม่ชอบพวกนี้” เพียงแค่สังเกต แทนที่จะตัดสินว่าอารมณ์แบบไหนดีหรือไม่ดี
- เมื่อเตรียมอาหาร ให้มุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่คุณกำลังทำ ปิดโทรทัศน์ มือถือ หรือวิทยุ หลีกเลี่ยงการพูดคุยกับผู้อื่น และให้ความสนใจในการเตรียมอาหารเท่านั้น
- ขณะที่หั่น สับ ตัด ผาน เปิดประสาทสัมผัสและรับรู้ เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตฟุ้งซ่าน ให้สังเกตว่าใจหายไปไหน แล้วพามันกลับมา
- ทำอาหารด้วยจิตวิญญาณแห่งการสร้างสรรค์งานศิลปะ...ผสมผสานสี รส สัมผัส และกลิ่นเข้าด้วยกัน
- จากนั้น นั่งลง รับประทานอาหาร และเพลิดเพลินกับมัน²²

21 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.

22 เรื่องเดียวกัน.



23.

ท้องฟ้ากว้างใหญ่

- นั่ง ยืน หรือนอนในจุดที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจน ใช้เวลาสักครู่เพื่อ
ดึงตัวเองกลับมา รู้สึกถึงการเชื่อมโยงกับโลกผ่านทางเท้า ก้น และ
จุดสัมผัสอื่นๆ สังเกตความรู้สึกของการรองรับเกื้อกูลนั้น
- แหงนมองดูท้องฟ้า รับรู้สิ่งที่ผ่านไป...เมฆ...เครื่องบิน...รอยไอน้ำ...
นก...สังเกตว่าจิตถูกดึงออกไปหรือไม่ และถ้าเป็นเช่นนั้น ดึงตัวเอง
กลับเชื่อมโยงกับพื้นดินและความกว้างขวางของท้องฟ้าเบื้องบน
เปิดใจให้กว้างขึ้นสู่ท้องฟ้า...ท้องฟ้าที่ต่อเนื่องไม่ขาดสายทั้งทาง
บกและทางทะเล ประเทศและทวีป...ท้องฟ้าที่ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่
สิ้นสุด แต่ยังคงพยายามรักษาความรู้สึกเชื่อมโยงกับโลกด้วย
- สัมผัสแผ่นดินเบื้องล่างที่ประคองรองรับเราไว้ หายใจเข้า...หายใจ
ออก...ผืนแผ่นดินพยุงตัวเรา...ติดดิน...ปลอดภัย
- หายใจเข้า...หายใจออก...ขยายการรับรู้ให้ครอบคลุมถึงสิ่งที่ผ่าน
สายตา...แสงจากเครื่องบิน...ดาวเทียมที่กะพริบ...ปล่อยวางเรื่องราว
หรือความคิดที่อาจจะเกิดขึ้น เกี่ยวกับพวกเขา
- หายใจเข้า...หายใจออก...ขยายการรับรู้ให้ไกลขึ้น รวมดวงดาว
ดาวเคราะห์...กาแล็กซี...หายใจเข้า...หายใจออก...ดื่มด่ำในคืนอัน
มืดมิดแห่งอวกาศ...อาบน้ำใน แสงดาว
- หายใจเข้า...หายใจออก...รู้สึกถึงดินเบื้องล่าง...หายใจด้วยดิน...
หายใจเข้า...หายใจออก...เชื่อมกับดิน...เชื่อมผ่านกาลเวลา...เชื่อม
ข้ามกาแล็กซี...เชื่อมต่อกับจักรวาล...เป็นหนึ่งเดียวกับโลกนี้²³

23 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



24.

กล่องฮีลใจ (self-soothing kits)

การปลอบประโลมตัวเองทางประสาทสัมผัสคือการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าเพื่อทำให้ตัวเองสงบลง คลี่คลายความทุกข์ เราสามารถรวบรวมสิ่งของที่ช่วยฮีลใจให้พร้อมใช้เมื่อต้องการ เช่น เมื่อเริ่มอารมณ์เสีย

- ซื้กล่องหรือกระเป๋าใบเล็กเพื่อรวบรวมสิ่งของที่ช่วยผ่อนคลายแบบใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า คุณสามารถตกแต่งกล่องโดยลงสี รูปภาพ และคำ/วลีที่ช่วยช่วยให้คุณรู้สึกปลอดภัยและสงบ
- ระดมความคิดและรวบรวมชุดอุปกรณ์ และลองใช้ เพื่อดูว่าอะไรได้ผลดีที่สุด
- ตัวอย่างวิธีการ...ภาพถ่ายของคนโปรด, ไปสการ์ดความทรงจำที่มีความสุขของที่ไหนสักแห่งที่คุณอยากไปในอนาคต, งานศิลปะชิ้นเล็กๆ ของโปรด, การ์ดยืนยันพร้อมรูปภาพและคำพูด, อุปกรณ์ศิลปะและกระดาษ, ภาพตลก, เลื่อนดูรูปภาพในโทรศัพท์ของคุณ, ดินเหนียวหรือแป้งโดว์, พับบอลหรือปอมปอม, หินต่างๆ , ลูกบอลความเครียด, โลชั่นสำหรับนวดมือ, สร้างเพลย์ลิสต์เพลงผ่อนคลายในโทรศัพท์, แอป Nature Sounds บนโทรศัพท์ของคุณ, ระฆังกระดิ่ง หรือฆ้องขนาดเล็ก, อมยิ้มหรือลูกอมอื่นๆ , มินท์, ชาหรือช็อกโกแลตร้อน, ของว่างกรุบกรอบ,เทียนหอม, น้ำมันอโรมาเธอราพี
- กิจกรรมนี้สามารถทำคนเดียวหรือทำเป็นกิจกรรมหมู่ หากทำเป็นกิจกรรมหมู่ ให้เพิ่มกระบวนการตกแต่งกล่องและการระดมหาสิ่งของฮีลใจร่วมกันและแบ่งปัน²⁴

24 <https://creativityintherapy.com/2016/05/create-a-sensory-self-soothing-kit> เปิดวันที่ 6/11/2023



25.

วาดภาพตัวเองด้วยเทคนิคศิลปะบำบัด เชิงฝึกความรู้สึกตัว

MBAT (Mindfulness-Based Art Therapy)

ศิลปะบำบัดแบบ Mindfulness-based เป็นการผสมผสานการฝึกความรู้สึกตัวและศิลปะเข้าด้วยกัน เพื่อช่วยจัดการปัญหาทางจิต เป็นวิธีฝึกความรู้สึกตัวที่สนุกและทำที่บ้านได้

- วาดภาพตัวเอง เป็นแบบฝึกหัดการยอมรับตัวเอง โดยพยายามทำให้ภาพสมจริงที่สุดและยอมรับ “ข้อบกพร่อง” ใดๆ ในภาพ
- ก่อนทำศึกษาวัดใจที่ใช้อย่างรู้สึกตัว โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า คุณเห็น รู้สึก สัมผัส ได้ยิน ลิ้มรสอะไร มีส่วนร่วมในการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสและติดตามการตอบสนองของคุณต่อศิลปะทุกรูปแบบในชีวิตประจำวันของคุณ
- ใช้ศิลปะเพื่อแสดงอารมณ์ ในขณะที่คุณวาดภาพ ปั่น วาด หรือสร้างงานศิลปะ ให้พยายามถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกที่กำลังประสบอยู่ในร่างกาย สังเกตความรู้สึกทางกาย ในขณะที่คุณกำลังวาดหรือระบายสี ถ่ายทอดอารมณ์ เช่น ความสุขหรือเครียดผ่านงานศิลปะ เพื่อช่วยรับรู้ถึงความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง และอารมณ์ที่ซ่อนอยู่
- สังเกตความเจ็บปวดที่เปลี่ยนไป หากคุณอยู่กับความเจ็บปวดเรื้อรังเนื่องจากความเจ็บป่วยทางกาย ให้สังเกตว่าความเจ็บปวดของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อคุณสร้างงานศิลปะ
- อาจทำงานศิลปะอื่นๆ เช่น ทาสีที่ฝาเท้าแล้วเดินบนกระดาษ สร้างภาพตัดปะที่แสดงออกถึงความรู้สึกและอารมณ์



- หลักการสำคัญคือ งานศิลปะ Before-and-after สังเกตความรู้สึกของคุณก่อนและหลังการสร้างงานศิลปะเพื่อดูว่าคุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงกับร่างกายหรือจิตใจหรือไม่
- ฝึกทำงานทำศิลปะที่ผสมความรู้สึกตัวและศิลปะเข้าด้วยกันสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง²⁵



26. มองและวาด (1)

การวาดภาพเชื่อมโยงกับการฝึกความรู้สึกตัว ทำให้มองเห็นสิ่งที่มีอยู่จริง ไม่ใช่สิ่งที่คิดว่ามีอยู่ ไม่มีความรู้สึกว่า “ตัวฉัน” เป็นเพียงเส้นหรือรูปร่างที่เชื่อมโยงกันแบบฝึกหัดนี้อยู่ใน Blind Contour Drawing ที่พัฒนาโดย Kimon Nicolaides

- หยิบดินสอและกระดาษขึ้นมาแล้วหาอะไรมาวาด กระดาษทิชชูที่ยับยู่ ขนนก ดอกไม้ (ยิ่งซับซ้อนยิ่งดี)
- นั่ง วางกระดาษบนโต๊ะ มือที่วาดอยู่เหนือกระดาษ หันหน้าไปมองวัตถุที่จะวาด
- เริ่มต้นด้วยการมองวัตถุ แล้วจ้องมองไปที่ขอบด้านใดด้านหนึ่ง และค่อยๆ เลื่อนตาไปตามขอบนั้น และในขณะที่เดียวกันก็ขยับดินสอวาดตาม อ่ายกดินสอจากกระดาษ อย่างกังวลว่าดินสอกำลังทำอะไรอยู่ และอย่าหันกลับมาองภาพวาดบนกระดาษ

25 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- ทำเช่นนี้ต่อไปให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างน้อยห้านาที (คุณสามารถตั้งเวลาได้หากต้องการ) อย่าหันมามอง เพียงแค่มองสิ่งของที่วาดและขยับมือช้าๆ รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของดินสอ การบิดและการหมุนข้อมือ
- ไม่ว่าดวงตาจะมองไปที่ขอบด้านใด ดินสอของคุณก็จะติดตามไป เมื่อคุณทำเสร็จแล้ว “ภาพวาด” ของคุณจะดูไม่เหมือนวัตถุ แต่คุณจะได้สัมผัสประสบการณ์การมองเห็นวัตถุในรูปแบบใหม่โดยสิ้นเชิง²⁶

27.

มองและวาด (2)

การวาดครั้งที่สองนี้คล้ายกับการฝึกครั้งแรก แต่คราวนี้เราจะเปลี่ยนความสนใจของเราไปมาระหว่างกระดาษกับวัตถุ

- เริ่มต้นด้วยวัตถุง่ายๆ เช่น ใบไม้ นั่งในตำแหน่งที่วาด หยิบสิ่งของไว้ในมือ แล้วจ้องมองไปที่มัน มองและใส่ใจกับวัตถุ หลังจากผ่านไปสักครู่ให้วางของลงบนกระดาษ กลับตา แล้วจินตนาการถึงภาพนั้นถือดินสอไว้ เปิดตาและมองที่วัตถุอีกครั้ง มองดูและเริ่มขยับดินสอ ดินสอของคุณเป็นส่วนเสริมของประสาทสัมผัสที่เคลื่อนไหวราวกับว่าคุณกำลังสัมผัสวัตถุตามรูปทรงของมัน
- วาดสิ่งที่คุณตาเห็นเท่านั้น ละทิ้งการตัดสินใจที่คุณกำลังวาด เมื่อความสนใจของคุณออกแวก ให้หยุด ขยับดินสอเมื่อดวงตาของคุณเคลื่อนไปตามวัตถุเท่านั้น²⁷

26 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.

27 เรื่องเดียวกัน



28. เพียงแค่ “เห็น”

กิจกรรมนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการวาดภาพ แต่เกี่ยวกับการดู เป้าหมายอาจเป็นคน สัตว์เลี้ยง หรือวัตถุที่ไม่มีชีวิต เช่น ดอกไม้หรือหิน หรือแม้แต่ทิวทัศน์ที่มองจากหน้าต่าง

- อยู่ในตำแหน่งที่สามารถมองเห็นเป้าหมายได้ชัดเจน นั่งลง เชื่อมโยงกับลมหายใจก่อนแล้วจึงเชื่อมโยงกับร่างกาย
- เริ่มมองไปข้างหน้า เพียงเปิดตามองไปยังสิ่งที่เข้ามาในขอบเขตการมองเห็นของคุณ
- สังเกตว่ามีแรงกระตุ้นให้หันหน้าไปค้นหาสิ่งที่น่าสนใจกว่านี้หรือไม่... ถ้าคุณหันไป ให้หันหน้ากลับมา สังเกตว่ามีความคิดใดเกิดขึ้นและปล่อยมันไป หรือระบุชื่อ เช่น “การตัดสินใจ”, “การวางแผน” หรือ “อดีต”
- พักสายตาจากเป้าหมาย รับรู้ลมหายใจ เคลื่อนความสนใจไปข้างหน้าและภายใน จบด้วยการเน้นไปที่ลมหายใจ²⁸

29. เพียงแค่ “สัมผัส”

ใช้ร่วมกับแบบฝึกหัด “เพียงแค่ ‘เห็น’ ” จะฝึกแบบเดียวๆ หรือฝึกก่อนหรือหลังฝึกการมองเห็นก็ได้ โดยหาสิ่งของมาหนึ่งชิ้นเพื่อสำรวจด้วยมือ ควรเป็นสิ่งของขนาดเล็ก

28 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- เลือกสิ่งของ วางไว้ข้างหน้าที่นั่งในตำแหน่งที่เอื้อมถึงได้ง่าย นั่งในท่าทางที่สบาย และให้ความสนใจอยู่ที่ลมหายใจ เชื่อมต่อกับความ รู้สึกของการหายใจกับร่างกาย
- หลับตา ให้ความสนใจอยู่ที่มือ รับรู้นิ้วของมือข้างหนึ่ง...และนิ้วมือ อีกข้างหนึ่ง
- รักษาความสนใจไว้ที่ร่างกาย ขยับมือไปยังวัตถุ ไขปลายนิ้วสัมผัส กับพื้นผิวของวัตถุนั้น ลองจินตนาการว่าคุณไม่รู้ว่ามีวัตถุนี้คืออะไร ไม่รู้ว่าจะยังมีชีวิตอยู่หรือตายไปแล้ว สำนววัตถุนั้นด้วยการสัมผัส เมื่อใดก็ตามที่จิตหลงทาง ให้นำจิตกลับมาสู่สัมผัสแห่งนิ้วและนิ้ว หัวแม่มือ
- จากนั้นหยิบของชิ้นนั้นขึ้นมาและสำรวจโดยรอบ อาจใช้ประสาท สัมผัสอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การได้ยินและการดมกลิ่น แล้วเชื่อมต่อกับแหล่งที่มาของวัตถุนั้นหรือคนที่สร้างมันขึ้นมา
- เมื่อพร้อมแล้ว ให้อ่างของชิ้นนั้นกลับลงไป ตอนนี้นำกลับมาสนใจ ร่างกาย โดยเฉพาะมือ นิ้ว และนิ้วหัวแม่มือ สังเกตว่าตอนนี้พวกเขาเป็นอย่างไรหลังจากสัมผัสกับวัตถุ²⁹

30.

บ่มเพาะความรู้สึกตัว

- ใช้เวลาสักครู่สัมผัสความรู้สึกของการหายใจ โดยรู้สึกเชื่อมต่อกับพื้นผ่านทางเท้าหรือก้นที่นั่งอยู่บนเก้าอี้

29 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- เริ่มต้นรับรู้ความรู้สึกทางกายผ่านประสาทสัมผัสส่วนที่รับรู้ได้ชัดเจนที่สุด อาจเป็นสัมผัสด้วยมือ การมองเห็น การได้ยิน และการรับรู้รส
- สแกนทั่วร่างกาย...เริ่มจากเท้าแล้วเลื่อนขึ้นด้านบน ทำอย่างละเอียด หรือกว้างๆ ตามต้องการ
- ขณะที่มุ่งความสนใจไปที่แต่ละส่วนของร่างกายตามลำดับ ให้สังเกตความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
- แม้ว่าร่างกายยังไม่ค่อยสมบูรณ์แบบ หรือรูปลักษณะภายนอกไม่เป็นไปตามที่คุณต้องการ ให้สังเกตว่าคุณสามารถทำอะไรกับมันได้บ้าง เริ่มจากสิ่งที่ยากที่สุดที่คุณสามารถทำได้บ่อยๆ ด้วยการฝึกฝนนี้เรากำลังเปิดใจรับความเป็นไปได้ที่ดีมากมาย³⁰

31. สัมผัสผืนโลก

- เลือกสถานที่ที่ปลอดภัยและไม่มีเศษขยะอันตราย อาจเป็นสวนหรือสวนสาธารณะ และถอดรองเท้าและถุงเท้า
- ยืนท่าภูเขาและให้ความสนใจไปที่ฝ่าเท้า รับรู้เท้าที่สัมผัสพื้น... สัมผัสน้ำหนักสัมผัสหญ้า ดิน หิน กิ่งไม้
- ยืนนิ่งและรู้ว่าคุณกำลังยืนอยู่ จากนั้นยกส้นเท้าขึ้นจากพื้นแล้วปล่อย โดยยกส้นเท้าข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงยกส้นเท้าอีกข้างหนึ่ง
- กระดกนิ้วเท้าขึ้นจากพื้นทีละนิ้วหรือพร้อมกันทุกนิ้ว จากนั้นรับรู้สัมผัสที่เท้า ฝ่าเท้า ส้นเท้า นิ้วเท้า และช่องว่างใต้ฝ่าเท้า แล้วสลับข้าง

30 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- ตระหนักถึงเท่าที่แตะพื้นโลก...โลกนี้ที่หม่นอยู่ข้างใต้เรา แต่ยังรู้สึกมั่นคง...โลกนี้ที่เชื่อมโยงครอบครัว เพื่อน และคนแปลกหน้าในทวีปหนึ่งกับผู้อื่นในทวีปอื่น³¹

32. จัดสวนจัดใจ

Sarah Romotsky ผู้อำนวยการด้านการดูแลสุขภาพ แอปพลิเคชันฝึกสมาธิชื่อ Headspace เชื่อว่าการทำสวนเป็นวิธีการฝึกความรู้สึกตัวที่สมบูรณ์แบบ เพราะนอกจากจะได้ใช้โอกาสชื่นชมธรรมชาติแล้ว ยังเป็นการให้เวลาตัวเองได้หยุดพักในชั่วขณะหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาพบว่าการทำสวนส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวก โดยมีการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาทำสวนกลางแจ้งเป็นเวลา 30 นาที ผลปรากฏว่าฮอร์โมนเครียดชื่อ คอร์ติซอล มีระดับลดลง รวมถึงระดับความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งต่างๆ เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

- ชื่นชมธรรมชาติรอบตัวสักหน่อย ก่อนเริ่มลงมือ ใช้เวลาสักครู่เพื่อชื่นชมธรรมชาติรอบตัว และทิ้งปัญหาวุ่นวายใจไว้ข้างหลัง จนเมื่อรู้สึกว่าจิตใจสงบลงแล้ว ให้ลองหลับตา สูดกลิ่น พร้อมกับฟังเสียงรอบๆ ตัว
- นึกถึง 3 สิ่งแรกที่ได้ยิน วิธีการดังกล่าวเป็นการใช้เวลาช่วงสั้นๆ สำนวณถึงสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ สิ่งที่กำลังเกิดรอบตัวคุณ ที่ในบางครั้งคุณอาจไม่ทันได้สังเกต และเมื่อรู้สึกว่าใจพร้อมกายพร้อม ก็หยิบเครื่องมือเครื่องมือได้เลย

31 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- โยนมือถือทิ้งไป ในการทำสวนแต่ละครั้ง หลีกเลี่ยงการนำโทรศัพท์ไว้กับตัว หรือเปิดโหมด “ห้ามรบกวน” ไม่ฟังเพลงหรือพอดแคสต์ใดๆ ในระหว่างการทำสวน เพื่อฟังเสียงจากธรรมชาติรอบตัวที่ช่วยให้สงบและผ่อนคลายได้มากกว่า
- ใช้ประสาทสัมผัสในการทำสวน พยายามสัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัวให้มากที่สุด เริ่มจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างความรู้สึกต่อดินที่อยู่ระหว่างนิ้ว ความนุ่มนวลของดอกไม้ หรือความหลากหลายของสีและลวดลายของต้นไม้ ค่อยๆ ใช้เวลาสังเกตและพินิจดูทุกสิ่งรอบตัว
- มุ่งความสนใจไปกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า การควบคุมจิตใจให้มุ่งไปสู่สิ่งที่กำลังทำอยู่เพียงสิ่งเดียว คอยสังเกตว่าพื้นผิวดินเป็นอย่างไรในทุกครั้งที่ลงมือขุด หรือเมล็ดพืชในมือมีลักษณะเป็นอย่างไร ในขณะที่ลงมือหว่านเมล็ดลงในหลุมดินที่เตรียมไว้ อาจส่งคำขอเจียบบๆ เช่น ขอให้เติบโต เมื่อคลุมหลุมด้วยดินเรียบร้อยให้รดน้ำเบาๆ ให้ใช้เวลาฟังเสียงน้ำที่กระทบพื้นผิวดินไปด้วย
- หาเวลาศึกษาพันธุ์พืช นอกจากขั้นตอนการปลูกแล้ว การหาที่เจียบบๆ นั่งสำรวจพันธุ์ไม้หลากชนิด เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยฝึกความรู้สึกตัวได้ดี เช่น กลีบดอกไม้ในตอนนี้เป็นอย่างไร ฐานแก่นกลางของดอกแบนหรือโค้ง ขอบใบเรียบหรือหยัก วิธีการเล็กๆ น้อยๆ ดังกล่าว จะช่วยให้คุณสังเกตเห็นรายละเอียดที่อาจมองข้ามไป³²



32 จัดสวนอย่างไรให้ได้สติ <http://www.altv.tv/content/thaipbs-news/61a42d32652f3c-cbe2c997c1>



33.

จัดดอกไม้ จัดใจให้สงบและตื่นรู้

การจัดดอกไม้คือการสอดประสานอย่างกลมกลืนระหว่างพลังแห่งดอกไม้ และพลังแห่งจิตใจของผู้จัดดอกไม้ ศิลปะการจัดดอกไม้โคริงกะ เป็นวิธีหนึ่งในการบำบัดเยียวยาและผ่อนคลายจิตใจแบบญี่ปุ่น คำว่า “โคริงกะ” มาจากอักษรคันจิ 3 พยางค์ โค = แสงสว่าง / ริง = วงกลม / กะ = ดอกไม้ เมื่อรวมกันแล้วจึงหมายถึง “ดอกไม้นำมาซึ่งแสงแห่งสัจธรรม” ช่วยให้เราได้เปิดมุมมองของธรรมชาติ สังเกตและชื่นชมความงามของดอกไม้ที่มีอยู่แล้วตามความเป็นจริงโดยไม่มีอคติ ช่วยให้ได้อยู่กับธรรมชาติ และได้เรียนรู้สัจธรรมจากธรรมชาติ รวมทั้งช่วยพัฒนาจิตใจให้อ่อนโยน สงบ สบาย และผ่อนคลาย ช่วยฝึกสมาธิ และช่วยให้มองโลกในแง่ดี ช่วยเยียวยาจิตใจและยอมรับตัวตนของตัวเองผ่านมุมมองในการจัดดอกไม้

- มองหาพื้นที่ภายในบ้านสำหรับจัดวางดอกไม้ เช่น โต๊ะ เคาน์เตอร์ หลังตู้ หิ้งพระ โดยลองดูว่าเราอยากวางดอกไม้ในพื้นที่นั้นๆ แบบไหน
- เดินสำรวจหาดอกไม้ที่หน้าบ้านหรือนอกบ้าน ซึ่งการเลือกดอกไม้ที่จะนำมาจัดนั้นให้ใช้ความรู้สึกของดอกไม้กับความรู้สึกของเรา เชื่อมโยงกัน โดยมองว่าดอกไม้เป็นสิ่งมีชีวิต ไม่ใช่เป็นวัตถุ จากนั้นใช้กรรไกรตัดดอกไม้แล้วนำมาใส่ในตะกร้าหรือถังน้ำเล็กๆ ที่เติมน้ำเรียบร้อยแล้ว
- นำดอกไม้ที่เลือกไว้ปักในแจกันใสแล้วให้สังเกตและชื่นชมความงามของดอกไม้อีกครั้งหนึ่งผ่านแจกันใส โดยให้มองดูทั้งรูปทรง, สี, กิ่งก้าน, ใบ และดอก



- เลือกภาชนะสำหรับใส่ดอกไม้โดยใช้ความรู้สึกและคิดว่าน่าจะเหมาะกับดอกไม้ เมื่อได้แจกันใบสวยๆ ที่ถูกใจแล้วให้เติมน้ำสะอาดลงไปให้พอเหมาะ สักประมาณ 8 ใน 10 ส่วนของแจกัน
- นำดอกไม้ทั้งหมดมาค่อยๆ จัดใส่ในแจกันที่ถูกใจ แล้วจึงจัดดอกไม้โดยให้เลือกมุมหรือด้านที่คิดว่าสวยงามที่สุด และตัดแต่งกิ่งก้านให้สวยงามได้ตามใจชอบ
- ชื่นชมความงามของดอกไม้ในแจกันที่จัดเสร็จแล้วอีกครั้งหนึ่ง³³

34. นั้บลมหายใจ

การนั้บลมหายใจเป็นเครื่องมือแรกๆ ที่ผู้คนใช้เพื่อฝึกความรู้สึกตัว และเป็นการฝึกความรู้สึกตัวที่ดีที่สุด เมื่อเราฝึกความรู้สึกตัวผ่านการหายใจ เราไม่ได้ตั้งใจเปลี่ยนแปลงการหายใจ แต่เพื่อรับรู้และเห็นลักษณะการหายใจของเรา... ยาว สั้น ลึก หรือตื้น ซึ่งช่วยสะท้อนสภาพภายในร่างกายและใจเราได้เป็นอย่างดี และเมื่อประสบกับภาวะไม่พึงปรารถนา เราสามารถใช้การหายใจเป็น “สมอ” หรือจุดยึดเพื่อดึงตัวเองกลับมาตั้งมั่นได้อีกครั้ง โดยการนั้บลมหายใจจะเป็นประโยชน์หากคุณรู้สึกฟุ้งซ่านเป็นพิเศษ เนื่องจากกระบวนการนั้บลมหายใจที่เป็น “นั่งร้าน” ที่ช่วยดึงคุณกลับมายังฐานรากที่แข็งแรงได้

- รูปแบบของการนั้บลมหายใจคือการมุ่งเน้นไปที่ลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออก เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งในช่วงเริ่มต้นของการฝึกและทำเช่นนี้ตลอดเวลาแทนที่จะสลับไปมาระหว่างทั้งสอง

33 Flowering Mind ชวนจัดดอกไม้แบบโคริงกะ, <https://becommon.co/life/idea-flowering-mind-project> เปิดวันที่ 6|11|2023



- นั่งลง เริ่มนับลมหายใจเข้า นับ 1-5 เน้นที่ลมหายใจเข้า (หรือลมหายใจออก) แล้วหายใจออกปกติ จากนั้นแล้วเริ่มต้นใหม่อีกครั้งที่หนึ่ง ด้วยการหายใจเข้า นับ 1-5
- หากใจลอย ให้เริ่มต้นใหม่ หากพบว่านับเกิน 5 หรือจำไม่ได้ว่านับถึงไหน ให้กลับไปนับใหม่อีกครั้ง ทันทีที่นึกได้ เน้นที่ลมหายใจเข้า และ/หรือลมหายใจออก
- ระหว่างนับ ให้ฝึกสังเกตประสบการณ์ต่างๆ ของการหายใจ³⁴

35.

หายใจแบบ Breathing Space

วิธีนี้ได้รับการพัฒนาโดยครูฝึกความรู้สึกตัว Trish Bartley และผู้ฝึกส่วนใหญ่บอกว่านี่เป็นแบบฝึกหัดที่พวกเขาทำเป็นประจำที่ดีที่สุด เพราะใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีและทำได้ทุกที่โดยไม่มีใครรู้

- เริ่มต้นด้วยท่าทางที่สะท้อนถึงการเอาใจใส่อย่างตื่นตัว (นั่ง ยืน หรือนอน)
- ขั้นตอนที่ 1 รับรู้สิ่งที่คุณกำลังคิด...อารมณ์ใดที่มีอยู่ และความรู้สึกทางกายใดที่คุณรู้สึกในร่างกาย (ถ้ามี) นี่เป็นขั้นตอนการสังเกตและตั้งชื่อ เราไม่ได้วิเคราะห์หรือตัดสินว่าประสบการณ์นั้นคืออะไร หรือเหมาะสมหรือถูกต้องหรือไม่ เราเพียงแต่ยอมรับว่ามีอะไรอยู่ และอาจไม่มีอะไรอยู่เลยก็ได้

34 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- ขั้นตอนที่ 2 มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ เริ่มสัมผัสถึงความรู้สึกของการหายใจ คุณสามารถพูดซ้ำกับตัวเองเงียบๆ ว่า “หายใจเข้า หายใจออก” แล้วอยู่กับลมหายใจสักครู่
- ขั้นตอนที่ 3 ขยายความสนใจจากลมหายใจให้ครอบคลุมทั่วร่างกาย ตระหนักถึงจุดที่ร่างกายเราสัมผัส เช่น เท้าบนพื้น หรือก้นบนเก้าอี้...ตระหนักถึงห้องที่คุณอยู่...เสียงต่างๆ ...กลิ่นใดๆ ...ในภาวะตื่นตัวเช่นนี้ จงดำเนินชีวิตต่อไป³⁵

36. นั่งท่าภูเขา

เป็นการฝึกนั่งให้มั่นคงและแข็งแรงประดุจขุนเขา

- นั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ โดยให้แน่ใจว่าส่วนล่างของร่างกายหยั่งราก และเชื่อมต่อกับพื้นหรือเก้าอี้ ส่วนบนของร่างกายตั้งตรงและตื่นตัว
- ใช้เวลาสักครู่เพื่อเชื่อมต่อกับความรู้สึกของการหายใจ รู้สึกว่าหน้าอกกำลังยุบตัว อยู่กับที่ หายใจเข้าเต็มที่ จากนั้น ให้คุณรับรู้ถึงความรู้สึกทั่วทั้งร่างกายที่นิ่งอยู่ตรงนี้
- ต่อไป ให้นึกถึงภูเขาที่คุณรู้จัก หรือเคยเห็นในหนังสือหรือโทรทัศน์ หรือจินตนาการภาพภูเขาขึ้นมาเอง ปล่อยให้ภูเขาเป็นรูปเป็นร่างในจินตนาการของคุณ บางทีมันอาจจะมียอดเขาที่แหลมคมหรืออาจจะเป็นที่ราบสูงที่มีทุ่งหญ้านุ่มๆ ลองนึกภาพฤดูกาลบนภูเขา...เนินเขาอาจถูกปกคลุมไปด้วยป่าไม้ หิมะ หรือหินเปลือย ภูเขาของคุณจะมีรูปแบบใดก็ได้ตามที่คุณต้องการ

35 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- ให้เรื่อนำภูเขาเข้าสู่ร่างกาย...ศีระษะของคุณกลายเป็นยอดสูงสุด ทะยานขึ้นไปบนท้องฟ้า ไหล่ของคุณเป็นเนินด้านบน ส่วนล่างของร่างกายเป็นเนินด้านล่าง เชื่อมต่อกับพื้นโลก
- บัดนี้จงตระหนักรู้ถึงความเป็นอยู่แห่งขุนเขา...ฤดูที่ผ่านไป...ลม...ฝน...หิมะ...และแสงแดดที่มีเกิดขึ้นและดับไป แต่ภูเขาจะยังคงอยู่³⁶

37.

ฟังเสียงและความเจ็บ

การฝึกความรู้สึกตัวมักเป็นการสำรวจประสาทสัมผัส แต่การได้ยินหรือเสียงมักถูกมองข้ามไป โดยปกติแล้วเมื่อเราได้ยินเสียงใดเสียงหนึ่ง เราก็จะจัดสรรความหมายให้กับเสียงนั้นบ่อยพร้อมกับเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกันตามประสบการณ์ของเราเกี่ยวกับเสียงนั้น ดังนั้นหากคุณประสบอุบัติเหตุโดยมีรถฉุกเฉินเข้ามาทุกครั้งที่ได้ยินเสียงไซเรน ร่างกายของคุณอาจตอบสนองต่อเสียงนั้นว่าเป็นภัยคุกคาม และความทรงจำ ความคิด และความสัมพันธ์ทั้งหมดจากครั้งนั้นก็อาจปรากฏขึ้นในวันข้างหน้า คุณอาจย้อนรำลึกถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพียงเพราะเสียงได้กระตุ้นความทรงจำของร่างกาย

- นั่งลงและปล่อยให้ร่างกายสงบลง หายใจลึก 2-3 รอบ เพื่อดึงตัวเองกลับสู่ร่างกาย
- จากนั้น ลองจินตนาการว่าร่างกายของคุณเป็นเครื่องรับและเปิดรับเสียง อาจเป็นเสียงที่อยู่ห่างไกลหรือเสียงภายในร่างกาย...สังเกตผลของเสียงต่างๆ ที่มีต่อร่างกาย ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อเสียงอย่างไร แค่สังเกตโดยไม่ตัดสิน

36 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- เราไม่ได้มองหาเสียง - เราไม่ได้ตั้งใจ “ฟัง” เราเพียงแค่ปล่อยให้ตัวเองเปิดและรับเสียงใดๆ ก็ตามทีอาจเข้ามาใกล้ตัวเรา สังเกตว่ามันเกิดขึ้น, สังเกตว่ามันผ่านไป, สังเกตน้ำเสียง ระดับเสียง และจังหวะของมัน ตระหนักถึงเสียงที่บริสุทธิ์
- สังเกตเห็นการหยุดขณะระหว่างเสียง เสียงแห่งความเงียบงัน³⁷

38. นั่งริมน้ำตก

ความคิดของเรามีพลังมาก มันชักทอเรื่องราวที่สามารถพาเราไปสู่อีกโลกหนึ่งได้ชั่วพริบตา การฝึกนั่งต่อไปนี้จะช่วยให้เราอยู่กับความคิดของเราได้โดยไม่ปล่อยให้ความคิดพาไป

- นั่งลง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณนั่งอย่างมั่นคง ให้ความสนใจที่จุดที่สังเกตได้ชัดที่สุดระหว่างหายใจ เช่น หน้าท้อง หรือช่วงอก ใช้เวลาดูลมหายใจสัก 2-3 นาที สังเกตผลกระทบต่อจิตใจและร่างกาย
- ปล่อยให้ลมหายใจของคุณ และเมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกว่าคุณถูกความคิดพัดพาออกไป ให้ใช้ลมหายใจดึงตัวเองกลับเข้าสู่ร่างกาย คุณอาจต้องทำเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก
- ลองนึกภาพตัวเองนั่งอยู่บนยอดของน้ำตก นั่งอย่างปลอดภัยบนโขดหิน โดยสัมผัสถึงดินเบื้องล่างที่คอยค้ำจุนคุณ บางทีอาจมีหิน ต้นไม้ หรือพุ่มไม้ที่คุณสามารถยึดไว้ได้ น้ำไหลผ่านไปและลดหลั่นลงมา ด้านบน พัดพาความคิดของคุณ หมุนวนและหมุนวนเป็นวงวนเล็กๆ

37 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- คุณอาจวางความคิดลงไปใต้น้ำอย่างรู้สึกตัว บางทีอาจปล่อยความคิดเหล่านั้นออกไปสู่กระแสน้ำวนไปไม่เหมือนแพ ความคิดบางอย่างอาจติดอยู่หลังก้อนหินและยังคงอยู่ในสายตา แต่พลังของน้ำก็จะผลักดันความคิดเหล่านั้นต่อไป
- ขณะที่นั่งบนก้อนหิน คุณอาจถูกละอองน้ำเปียกโชกแต่ไม่ได้ถูกพัดพาไป ความคิดของคุณผ่านไป กลิ้งไปนอกขอบ นอกสายตาและออกจากใจ คุณยังคงนั่งดูพวกเขาอยู่³⁸

39. ใส่ใจกับสิ่งตรงหน้า

ใน A Heart as Wide as the World, ชารอน ซาลสเบิร์ก (Sharon Salzberg) ครูสอนความรู้สึกตัวไปสัมภาษณ์อาจารย์ของเธอ ชื่อ อู ปันทิตา โดยหวังว่าจะเล่าประสบการณ์การทำสมาธิของเธอ แต่เขากลับขอให้เธอบอกเรื่องการสวมรองเท้า แต่เธอไม่ได้สนใจเรื่องการสวมรองเท้าเลย ต่อมาเธอก็จึงฝึกและสังเกตทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการสวมรองเท้าของเธอ เธอกลับมาสัมภาษณ์ครั้งต่อไปโดยมั่นใจว่าเธอสามารถบอกเล่าเรื่องราวทั้งหมดได้ แต่ครูของเธอไม่สนใจรองเท้าอีกต่อไป เขาถามว่าเธอสังเกตเห็นอะไรเกี่ยวกับการล้างหน้า หลังจากจดจ่ออยู่กับการสังเกตความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกเกี่ยวกับการ “สวมรองเท้า” ชารอนไม่ได้สังเกตเห็นอะไรเลยเกี่ยวกับการล้างหน้าของเธอ ในแต่ละวันผ่านไป โดยไม่รู้ว่าครูจะถามเธออย่างไรต่อไป เธอเริ่มใส่ใจกับทุกประสบการณ์ในแต่ละวัน

38 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- ลองนึกภาพคุณถูกขอให้บอกทุกอย่างที่ควรรู้เกี่ยวกับวิธีการสวมรองเท้าของคุณ สังเกตว่าคุณทำอะไรและรู้สึกอย่างไร จากนั้นเลือกสังเกตอย่างอื่น เช่น ใส่เสื้อผ้า, ทำความสะอาดฟัน, การโกนหนวด, เมื่อออกจากบ้าน, การแต่งหน้า, กำลังไปทำงาน, กำลังกินอาหารเช้า, การแต่งตัวให้เด็ก, อาบน้ำ ฯลฯ
- แนวทางปฏิบัติคือสังเกตประสบการณ์ของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในแง่ของความรู้สึกในร่างกาย ความรู้สึกทางอารมณ์ ความคิดใดที่มีอยู่ และความตั้งใจของคุณส่งผลต่อการกระทำของคุณอย่างไร³⁹

40. พลังแห่งความเจียบ

การอยู่เจียบๆ และละทิ้งความฟุ้งซ่านในการโต้ตอบกับผู้อื่นสามารถปลดปล่อยได้เราเป็นอิสระได้ดี ความเจียบทำให้เราสังเกตเห็นทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและโลกรอบตัวเรา และประสาทสัมผัสต่างๆ เพิ่มมากขึ้น และเป็นบ่อเกิดของความคิดสร้างสรรค์

- เริ่มต้นด้วยการนั่งเจียบขณะทำกิจกรรมสั้นๆ เช่น รับประทานอาหารหรือออกไปเดินเล่นโดยปิดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ทดลองโดยเริ่มจากช่วงเวลาสั้นๆ ที่รู้สึกว่าสามารถจัดการได้ และขยายเวลาออกไปเมื่อทำได้
- ไม่มีการอ่าน ไม่มีการฟังเพลง/วิทยุ ไม่ดูโทรทัศน์

39 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- ไม่พุดคุยกัน แต่หากพบคนที่ไม่รู้ที่เรากำลัง “เข้าเจียบ” สามารถพุดคุยกันได้ตามความจำเป็น
- ไม่แนะนำให้สบตาเช่นกัน
- บางครั้งการเจียนก็เป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจียบ แต่ก็เป็วิธีกาสร้างสรรค้เช่นกัน จึงให้เป็นทางเลือกของแต่ละคน
- ขณะอยู่ในความเจียบ คุณสามารถทำกิจวัตรประจำวันต่อไป เช่น ทำอาหาร ทำความสะอาด ทำสวน เดิน และอื่นๆ เมื่อเราอยู่ในความเจียบ ทุกสิ่งที่เราทำจะเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ
- ความเจียบเป็นโอกาสที่จะได้สัมผัสว่า “สภาวะ” ของเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากช่วงเวลาหนึ่งไปสู่อีกช่วงเวลาหนึ่ง เมื่อเรานิ่งเจียบ เราจะสังเกตเห็นว่าเราโหยหาสิ่งกระตุ้นนั้นมากเพียงใด เช่น อ่านฉลากบนขวดแยม
- เราอาจทำทุกอย่างได้ช้าลง เนื่องจากเราไม่ได้เร่งรีบไปสู่สิ่งต่อไปอีกต่อไป หรือเราอาจพบกับความกระวนกระวายใจเมื่อความนิ่งเจียบถาโถมเข้ามา เราสังเกตเห็นสีสันบนจานและรสชาติอันละเอียดอ่อนที่เรามักจะพลาด และการรับรู้กลิ่นของเราก็เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเราจึงใส่ใจกับสิ่งที่เรารับประทานมากขึ้น
- ความเจียบทำให้เราตระหนักถึงขณะที่ได้มอยู่ในใจ ความคิดที่วนเวียนอยู่ชั่วโอมงแล้วชั่วโอมงเล่า การอยู่เจียบๆ เป็นเวลาหลายชั่วโอมงไม่ใช่เรื่องง่ายหรือสนุกสนานเสมอไป แต่เป็นสิ่งที่ล้ำค่าเสมอไป
- เมื่อออกมาจากความเจียบเป็นเวลานาน เช่น หนึ่งวันหรือมากกว่านั้น คุณแลตัวเองให้กลับเข้าสู่เสียงรบกวนในชีวิตประจำวันอีกครั้ง ระมัดระวังเมื่อทำกิจกรรมเกี่ยวกับความปลอดภัยที่ขึ้นอยู่กัปฏิบัติยาตอบสนองของคุณ เช่น การขับรถ เนื่องจากคุณอาจขับช้ากว่าปกติในช่วงแรก⁴⁰

40 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



41.

นั่งดูลมหายใจ

เมื่อเรารู้สึกวิตกกังวล การนั่งเฉยๆ อาจเป็นเรื่องยาก จิตใจของเราล่องลอยไปทุกที่ ความคิดของเราแล่นไปที่นี้ ที่นั่น และทุกที่ หากเรารู้สึกว่าการนั่งเฉยๆ มากเกินไป ลองรวมการเคลื่อนไหวบางอย่างเข้ากับการนั่ง สัก 2-3 นาทีในช่วงเริ่มต้นของการฝึก จากนั้นหากคุณเริ่มรู้สึกมั่นคงแล้ว ให้หยุดเคลื่อนไหว หรือจะทำต่อไปก็ได้

- นั่งท่าทางที่สบาย วางมือไว้บนตัก หายใจฝ่ามือขึ้น ปิดตาหรือลืมตา ก็ได้
- ให้ความสนใจไปที่ส่วนของร่างกายที่คุณรู้สึกได้เต็มที่เมื่อหายใจ อาจเป็นบริเวณท้อง หน้าอก หรือรอบรูจมูกและริมฝีปาก เริ่มต้นด้วยการสังเกตลมหายใจ - รับรู้ถึงลมหายใจของตนเอง แค่สังเกต โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไร
- ขณะที่คุณหายใจเข้า ให้ฝ่ามือและยกมือขึ้นตามความยาวของลมหายใจ...ขณะที่คุณหายใจออก ลดมือลงมาบนตัก
- ทำต่อไปโดยขยับมือให้ทันกับลมหายใจ หายใจเข้า...มือลอยขึ้น หายใจออก...วางมือลง
- เมื่อใดก็ตามที่คุณสังเกตเห็นจิตใจถูกความคิดดึงออกไป (ซึ่งจะเกิดขึ้น) ให้กลับมามที่ลมหายใจ หยุดการเคลื่อนไหวของมือขึ้นมา
- จำไว้ว่าต้องปลุกฝังความรู้สึกกรุณาและความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเองและสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ตลอด⁴¹

41 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



42.

ไฟแดงหมายถึงหยุด

จะเป็นอย่างไรหากเรามองว่าไฟแดงเป็นโอกาส...โอกาสที่จะกลับมาอยู่กับตัวเอง

- เมื่อไฟจราจรเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีแดง และคุณหยุด ให้สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับคุณ...ให้ความสนใจกับประสบการณ์ของคุณ สังเกตว่าความคิดใดเกิดขึ้น, คุณรู้สึกอารมณ์อะไรได้บ้าง, มีความรู้สึกทางกายอะไรบ้าง
- สังเกตเห็นความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย โดยเฉพาะจุดที่สัมผัสกับพวงมาลัย...ไหล่ของคุณเป็นอย่างไรบ้าง, คอของคุณเป็นอย่างไรบ้าง
- จำไว้ว่า เราเพียงแค่ออกเสียงว่า "แต่ในช่วงเวลา" ความรู้สึกบางอย่างละเอียดมาก ไม่เห็นก็ไม่ใช่ไร
- เมื่อใดที่เราใจลอยเพราะถูกความคิดดึงออกไป ก็เพียงแต่กลับมาอยู่กับลมหายใจและความรู้สึกทางกาย อาจเป็นหน้าท้องหรืออกที่เคลื่อนขึ้นลงตามลมหายใจเข้าออก มือที่ถือพวงมาลัย หรือทำนองของตัวเอง ก้นที่สัมผัสกับเบาะนุ่มๆ
- เตือนตัวเองว่านาทีนี้ ไม่มีที่ใดให้เราไปแล้ว แค่เพียงอยู่กับปัจจุบัน ขณะฝึกตลอดช่วงเวลาไฟแดง แล้วใช้เวลาใคร่ครวญว่าคุณสังเกตเห็นอะไรบ้างระหว่าง "หยุด" ที่ไฟแดง⁴²

42 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



43.

สร้างกิจวัตรการนอนหลับ

Jason Ong นักจิตวิทยาการนอนหลับจาก Rush University Medical Center กล่าว และบอกว่าหากคุณทำทุกอย่างแล้วแต่ยังไม่หลับ จงเปิดใจ และลองสิ่งที่แตกต่างกันออกไป สิ่งที่คุณทำมาจนถึงจุดนี้อาจจะไม่ได้ผล

- ออกจากหน้าจอ หากวางโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือนาฬิกาที่โต๊ะข้างเตียง เสียงและแสงจะรบกวนการนอน
- ไม่หลับอย่าฝืน หากนอนไม่หลับแล้วพยายามบังคับให้ตัวเองหลับ จะทำให้เครียด และสมอง “สับสน” ด้วยการไม่ยอมหลับ
- เช็กและคลายความตึงเครียด ร่างกายอาจตึงเครียดจนทำให้นอนไม่หลับ ให้ใช้วิธีเกร็งแล้วผ่อนคลายแต่ละส่วนของร่างกายและกล้ามเนื้อ เริ่มจากปลายเท้า จนขึ้นมาที่คอ กราม ลิ้น หู คิ้ว และดวงตา
- ดึงความรู้สึกตัวมาอยู่ที่เตียง เริ่มต้นด้วยการสแกนร่างกาย โดยเริ่มจากรับรู้ความรู้สึกที่ปลายเท้า และค่อยๆ เคลื่อนการรับรู้ของคุณไปจนสุดร่างกายของคุณ ขณะที่ปล่อยให้ลมหายใจเข้าและออกตามธรรมชาติ สังเกตความรู้สึกต่างๆ โดยเราเป็นเพียงผู้ดู หากความสนใจของคุณเคลื่อนไป เพียงแค่สังเกตและค่อยๆ กลับมาดูร่างกาย ร่างกายจะเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย และจิตใจก็จะผ่อนคลายตามไปด้วย⁴³

43 Why Has Nobody Told Me This Before, Julie Smith, Dr, Michel Joseph book.



44.

การหายใจแบบสี่เหลี่ยม

ดร. จูดี สมิธ นักจิตวิทยาคลินิกที่ทำรายการจิตวิทยาในช่อง TikTok จนมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก และเขียนหนังสือชื่อว่า Why Has Nobody Told Me This Before หรือ “ทำไมไม่มีใครบอกฉันเรื่องนี้มาก่อน” ซึ่งเรื่องที่ว่าคือความคิดคือป้อเกิดของความทุกข์ และสิ่งที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้คือการกลับมาอยู่กับปัจจุบันหรือรู้สึกตัว โดยมีเครื่องมือหรือเทคนิคที่สำคัญคือการหายใจแบบสี่เหลี่ยม ตามขั้นตอนดังนี้

- หาดตาราง หรืออะไรก็ได้ที่มีสี่มุม อาจเป็นหน้าต่าง กล่องซีเรียล หรือกระเป๋าเงิน
- จ้องมองที่มุมล่างซ้ายและหายใจเข้า
- นับถึงสี่แล้วค่อยๆ เลื่อนตาไปที่มุมซ้ายบน
- กลั้นหายใจไว้สี่วินาที ในขณะที่มองไปทางมุมขวาบน
- หายใจออกในขณะที่นับถึงสี่ ขณะที่เลื่อนไปมองที่มุมขวาล่าง
- หายใจเข้า เมื่อกลับไปมองมุมล่างซ้ายและทำซ้ำ⁴⁴



44 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



45.

รู้จักร่างกายของคุณ

การสแกนร่างกายแบบง่าย ๆ เป็นวิธีที่ดีในการปรับสภาพร่างกายของคุณ นอนลง หลับตา และสงสัยเกี่ยวกับความรู้สึกที่คุณรู้สึกเสียวซ่า ความอบอุ่น ความเย็น ความตึงเครียด และสนิทสนมกับความรู้สึกเหล่านี้ขณะที่พวกมันขยับและเปลี่ยนจากเท้าของคุณไปที่ศีรษะของคุณ

- เช็กร่างกายตัวเอง ตลอดทั้งวัน ร่างกายของเราสะสมความเครียดไว้ ให้ตรวจสอบสุขภาพทุกชั่วโมงด้วยการหายใจเข้าลึกๆ และสังเกตว่ามีความตึงเครียดเกิดขึ้นที่ใด อาจเป็นที่คิ้ว ขากรรไกร ไหล่ หรือหน้าท้อง ปล่อยให้บริเวณที่ตึงเครียดผ่อนคลายลงขณะหายใจ จากนั้นยืดและปรับท่าทาง
- ลืมรสเรื่องดี ๆ เรามักจะรับรู้ทั้งอารมณ์ทั้งเชิงบวกและเชิงลบในร่างกาย ครั้งต่อไปที่คุณรู้สึกดี ให้สังเกตว่าสิ่งนี้แสดงออกทางร่างกายอย่างไร ร่างกายของคุณรู้สึกผ่อนคลายหรือไม่ มีความอบอุ่นที่หน้าอกหรือมีรอยยิ้มเล็กน้อยบนใบหน้าหรือไม่ การตระหนักถึงอารมณ์เชิงบวกช่วยให้เราขยายมุมมองชั่วขณะและจุดประกายปฏิกิริยาเชิงบวก เช่น การกระตุ้นให้ผลิตเอนโดรฟินกับทิวทัศน์ที่สวยงามหรือแรงกระตุ้นในการเล่น สิ่งนี้จะสร้างทรัพยากรในแต่ละคนมากขึ้น กระบวนการนี้นักวิจัย บาร์บารา เฟรดริกสัน กล่าวไว้ว่าเป็น “ทฤษฎีการขยายและสร้าง”
- สังเกตเบาๆ ในร่างกาย ฟังคำใบ้ที่ร่างกายบอกเป็นนัยๆ ว่าคุณรู้สึกอย่างไร เช่น ความเบา ความมีชีวิตชีวา และความตื่นเต้น ความหนักหน่วง ความกระโดดโลดเต้น หรือความกลัว เพียงสังเกตความรู้สึกเหล่านี้ คุณจะค่อยๆ เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และเพิ่มลงในกล่องเครื่องมือนำทางชีวิตของคุณ



- ฉันคือซูเปอร์วีแมน การวิจัยของนักจิตวิทยาสังคม ชี้ให้เห็นว่าท่าบางท่าสามารถเพิ่มความมั่นใจและลดความเครียดได้จริง ลองยืนเหมือนซูเปอร์วีแมน โดยหลังตรง หน้าอกตั้งตรง หัวใจเปิด และเอามือไว้ที่เอว จากนั้นค้างไว้ 2 นาที
- มีความสุขกับงานประจำวัน สมอของเราถูกเชื่อมโยงเพื่อให้งานประจำวันกลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่ทำตามความเคยชิน เพื่อให้เราสามารถมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมใหม่ๆ ได้ แต่เมื่อเรานำความอยากรู้ อยากเห็น และความตระหนักรู้มาสู่งานง่ายๆ เช่น การล้างจานหรือการอาบน้ำ สิ่งธรรมดาๆ ก็กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง เช่น ครั้งต่อไปที่อาบน้ำ ให้สังเกตว่ารู้สึกอย่างไรกับผิวของคุณ กลิ่นของแชมพู และเสียงน้ำที่ตกมาสัมผัสผิว สัมผัสสายละเอียดปลิกย่อยเหล่านี้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งหมดของคุณ และประสบการณ์ของคุณจะเริ่มดีขึ้น มีสีสันและสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น
- ปรับหัวใจของคุณ องค์ประกอบที่สำคัญของความเป็นอยู่ที่ดีคือการบำรุงเลี้ยงหัวใจด้วยความรัก และเราสามารถใช้ร่างกายเพื่อทำสิ่งนี้ได้ วางมือข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างไว้บนหัวใจของคุณ คิดถึงคนที่ทำให้คุณยิ้มได้ และในใจของคุณก็อวยพรให้พวกเขามีความสุข
- รู้สึกถึงศูนย์กลางของร่างกาย ช่องท้องมักถูกเรียกว่า “แกนกลาง” ของร่างกาย และเราสามารถใช้เป็นฐานที่มั่นคงได้ หากคุณรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล ให้วางมือบนหน้าท้อง จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ เล็กน้อย โดยสังเกตว่าสิ่งเหล่านั้นทำให้คุณมีรากฐานมั่นคงอย่างไร⁴⁵

45 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org.



46.

ขยับร่างกายบ้าง

พวกเราส่วนใหญ่ใช้เวลากับการนั่งมากเกินไป ทำให้เกิดความตึงเครียด ความเครียด การขยับร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถ เปิดหน้าต่าง บิดตัวเบาๆ หรือ ทักทายแสงแดด จะทำให้คุณผ่อนคลาย เป็นอิสระ และเผยความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น⁴⁶

47.

ฟังเสียงร่างกาย

โดย ซูซาน บาวเออร์-วู

ร่างกายถ่ายทอดข้อมูลสำคัญถึงคุณตลอดเวลา คุณกำลังฟังเสียงจากร่างกายของคุณอยู่หรือเปล่า คุณสังเกตเห็นความรู้สึกของร่างกายครั้งสุดท้ายเมื่อใด ต่อไปนี้เป็นแนวทางปฏิบัติง่ายๆ ในการสแกนร่างกาย มันจะช่วยปรับคลื่นให้คุณเข้าถึงร่างกายและดึงคุณไว้ปัจจุบันขณะ ช่วยเพิ่มการรับรู้ประสาทสัมผัส และช่วยให้คุณผ่อนคลายได้มากขึ้น คุณสามารถทำได้โดยนั่งบนเก้าอี้หรือบนพื้นนอนราบหรือยืนก็ได้

- วางตัวในท่าที่สบาย เพื่อให้คุณรู้สึกได้รับการรองรับและผ่อนคลายหลับตาหรือลืมตาก็ได้ ถ้าลืมตาให้มองโดยไม่เพ่งความสนใจไปที่สิ่งใดเป็นพิเศษ
- พักสักครู่โดยให้ความสนใจกับจังหวะการหายใจตามธรรมชาติ

46 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- เมื่อคุณรู้สึกสงบทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ให้นำความตระหนักรู้มาสู่ร่างกายโดยรวม
- เริ่มมุ่งความสนใจไปที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย คุณสามารถเน้นบริเวณใดจุดหนึ่งหรือทำตามลำดับดังนี้: นิ้วเท้า ฝ่าเท้า (พื้นรองเท้า) ส้นเท้า ด้านบนของเท้า ผ่านทางขา กระดูกเชิงกราน หน้าท้อง หลังส่วนล่าง หลังส่วนบน หน้าอก แขน ลงไปที่นิ้ว ไหล่ คอ ส่วนต่างๆ ของใบหน้า และศีรษะ ในแต่ละส่วนให้หยุดอยู่สักครู่แล้วสังเกตความรู้สึกต่างๆ
- ทันทีที่คุณสังเกตเห็นว่าจิตใจล่องลอย กลับมาให้ความสนใจในส่วนองร่างกาย
- หากเพลอหลับไปไม่เป็นไร เมื่อคุณรู้ตัว ให้หายใจเข้าลึกๆ เพื่อช่วยคุณตื่นขึ้นมาอีกครั้งและบางทีขยับเปลี่ยนตำแหน่งเล็กน้อย
- เมื่อไรที่พร้อมแล้ว ให้กลับมาให้ความสนใจในส่วนองร่างกายที่คุณจำได้ครั้งสุดท้าย⁴⁷

48.

ฝึกอยู่กับอาการคัน

เป็นการฝึก “อยู่กับ” ความรู้สึกไม่สบายโดยหันเข้าหามัน

- เริ่มจากดูว่ามัน “เป็น” หรือ “เกิด” ขึ้นจริงหรือไม่...มันอยู่ตรงไหน... มีลักษณะอย่างไร...เกิดขึ้นสม่ำเสมอหรือเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ...เกิดขึ้นเมื่อใด...เฝ้าดูด้วยทัศนคติแบบสนใจใคร่รู้ ซึ่งแตกต่างจากการผลักออกไป เพราะเราไม่ชอบมัน

47 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- ให้ฝึกอยู่กับอาการคัน ทั้งอาการคันตามตัวอักษรและอาการคันเชิงเปรียบเทียบ เช่น “คันปาก” “คันไม้คันมือ” “คันใจ” มันอาจเกิดขึ้นระหว่างฝึกนั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ให้ทดลองดูว่าจะตอบสนองอย่างไรแทนการตอบโต้
- แจ็ค คอรันฟีลด์ นักเขียนและครูฝึกสมาธิที่มีชื่อเสียง แนะนำ “กฎการหยุด 3 ครั้ง” หากคุณสังเกตเห็นความต้องการ เช่น อยากเกาหรืออยากยุติการฝึก เขาแนะนำให้เพียงแค่สังเกตแรงกระตุ้นนั้นแล้วปล่อยมันไป เมื่อมันเกิดขึ้นอีก ก็จงปล่อยมันไปอีกครั้ง ครั้นเมื่อเกิดขึ้นครั้งที่ 3 แล้ว จึงจะอนุญาตให้ขยับตัวหรือเกาได้ แต่จงทำอย่างรู้สึกตัว กล่าวคือ รู้สึกตัวสัมผัสัญณะเต็มที่ถึงสิ่งที่กำลังทำและในขณะที่ทำอยู่⁴⁸

49.

กิน ต้ม รู้สึกรู้ตัว

โดย ฌอง คริสเตลเลอร์

การรู้ว่าร่างกายของคุณโหยหาอะไรอย่างแท้จริง ทำให้การรับประทานอาหารมีความพึงพอใจมากยิ่งขึ้น แต่ก่อนที่คุณจะตามใจตัวเอง ลองดูว่าคุณจะนำความตระหนักรู้อย่างรู้สึกตัวมาสู่ช่วงเวลานั้นได้หรือไม่

- ขั้นแรก รับรู้ลมหายใจ โดยหายใจเข้าลึกๆ สองหรือสามครั้ง หลังตาหรือลิมตาก็ได้ รับรู้สิ่งที่ทำให้คุณอยากกิน คุณหิวทางกายหรือเปล่า หิวแค่ไหน คุณรู้ได้อย่างไร หรือคุณแค่เครียดหรือเบื่อ หรือเพิ่งถึงบ้านและเห็นกล่องขนมวางทิ้งไว้บนโต๊ะ อาจมีสาเหตุหลายประการที่กระตุ้นความอยากของคุณ เพียงสังเกตว่ามันคืออะไร

48 The Little Pocketbook of Mindfulness, Anna Black, CICO book.



- หากคุณรู้สึกหิวจริงๆ ให้อนุญาตตัวเองให้กินอย่างรู้สึกตัว พิจารณาว่าคุณอยากกินอะไร กินเพราะชอบ กินเพราะพึงพอใจ หรือกินเพื่อให้อิ่ม
- พิจารณาว่าจะกินมากแค่ไหน กฎที่ดีข้อหนึ่งคือกินประมาณ 100 แคลอรีต่อชั่วโมง เพื่อให้ตัวเองเพลิดเพลินไปกับของว่าง โดยไม่รู้สึกผิด
- ลิ้มรสอาหาร รับประทานช้าๆ และไม่ทำอะไรอย่างอื่น ใสใจกับอาหาร คุณจะแปลกใจว่าคุณพึงพอใจกับอาหารในปริมาณน้อยเพียงใด เนื่องจากคุณตั้งใจลิ้มรสอย่างเต็มที่และพึงพอใจกับรสชาติอาหารไปแล้ว
- เมื่อคุณกินอาหารก็เพียงแค่มิน ไม่ใช้มือถือ ไม่ทำงานหลายอย่าง เมื่อเปลือยให้กับสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่
- มีความยืดหยุ่น นำแนวทางปฏิบัติเหล่านี้ไปใช้กับช่วงอื่นๆ แล้วค่อยๆ เข้าสู่ช่วงมีอาหาร สำรวจว่าคุณภาพของประสบการณ์ด้านอาหารและการรับประทานอาหารของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เมื่อคุณนำความรู้สึกตัว การยอมรับ และการรับรู้แบบเปิดกว้างมาใช้⁴⁹



49 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



50.

ผลิตเพลินกับอาหารทุกคำ

นอกจากการหายใจเข้าออก ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการกิน แต่ทุกคนก็มีโอกาสสัมผัสความสุขที่แท้จริงจากการกิน ด้วยการรู้สึกตัวกับการรับประทาน อาหาร คุณจะสัมผัสรสชาติอาหารมากยิ่งขึ้นและสัมผัสกับความพึงพอใจอย่างล้ำลึก ในการบำรุงร่างกายและหัวใจของคุณ

- กินช้าลงเล็กน้อย การกินช้าลงจะทำให้คุณผลิตเพลินกับอาหารได้มากขึ้น รู้สึกพึงพอใจมากขึ้น และดีต่อระบบย่อยอาหาร
- ให้เกียรติส่วนประกอบของอาหาร อาหารทุกชิ้นที่เรากินมีเรื่องราวที่มาอันยาวนานซึ่งเรามักจะไม่นึกถึง เมื่อคุณนั่งทานอาหาร ใช้เวลาสักครู่เพื่อรับทราบทุกอย่างที่อยู่ในจานของคุณ ลองพิจารณาถึงคนที่ทำ ซื่อส่วนผสม เก็บสต็อก จัดส่ง เก็บเกี่ยว และองค์ประกอบทางธรรมชาติทั้งหมด เช่น แสงแดด ฝน ดิน และลมที่ช่วยให้มันเติบโต
- ปรงอาหารด้วยความรัก
- อาหารจะมีรสชาติดีขึ้นมากเมื่อเราใส่ใจในการเตรียมอาหาร ระหว่างทำก็คิดว่าจะทำให้ใครกิน แล้วพูดในใจว่า “ขอให้อาหารนี้ช่วยให้คุณแข็งแรง มีสุขภาพดี มีความสุข”
- เพียงแค่สนุกไปกับมัน มีคำแนะนำมากมายว่าจะกินอะไรและควรกินอย่างไร ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกหนักใจและท้ายที่สุดก็บั่นทอนประสบการณ์การรับประทานอาหารของคุณอย่างมาก สิ่งสำคัญคือต้องเรียนรู้วิธีการไว้วางใจตัวเอง ละทิ้งการตัดสินที่รุนแรง และผลิตเพลินกับอาหารที่เติมพลังให้กับร่างกายอย่างเหมาะสม คุณเป็นผู้ตัดสินที่ดีที่สุดของประสบการณ์ของคุณ เมื่อคุณรู้สึกตัวในการรับประทานอาหาร คุณจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วว่าร่างกายต้องการอะไร และอะไรไม่จำเป็นจริงๆ



- ลองอะไรใหม่ๆ ความแปลกใหม่เป็นเครื่องเทศชูรสแห่งชีวิต และเป็นแหล่งความยืดหยุ่นของระบบประสาท ดังนั้นจงผจญภัยและออกไปนอกเขตพื้นที่ปลอดภัยของคุณ เมื่อคุณรับประทานอาหารจงกล้าหาญ ผลักดันตัวเองให้ลองสิ่งที่คุณไม่เคยคิดว่าจะชอบ คุณไม่มีทางรู้ คุณอาจจะประหลาดใจ
- เริ่มต้นใหม่ พวกเราส่วนใหญ่กินอาหารชนิดเดียวกันสัปดาห์ต่อสัปดาห์เพื่อความสะดวกและรสชาติ ลองดูว่าคุณสามารถกินอาหารที่คุณเคยด้วยความอยากรู้อยากเห็นได้หรือไม่ ลองนึกภาพนี่เป็นครั้งแรกที่คุณเคยกินมัน เคี้ยวช้าๆ เข้าถึงทุกความรู้สึกและเนื้อสัมผัสของรสชาติ คุณสังเกตเห็นอะไร?
- กินอาหารในท้องถิ่น เมื่อคุณรู้ว่าอาหารของคุณมาจากไหน คุณจะพัฒนาความสัมพันธ์ที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิงกับอาหารนั้น ไปเยี่ยมชมฟาร์มในท้องถิ่น หรือตลาดเกษตรกร และเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่ปลูกในพื้นที่ของคุณ และเมื่อไม่เพียงแต่คุณจะรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งที่คุณกินมากขึ้นเท่านั้น แต่ตามกฎหมายแล้วอาหารจะมีรสชาติดีขึ้นเมื่อมันใหม่สด ไม่ได้ขนส่งมาจากที่ไกลแสนไกล
- ใช้จมูกหรือประสาทสัมผัสอื่นๆ การรับรู้กลิ่นเกี่ยวข้องกับรสชาติอาหารเป็นอย่างมาก ก่อนรับประทานอาหารให้หยุดสักครู่เพื่อสูดกลิ่นหอมของอาหาร คุณสามารถรับกลิ่นอะไรได้บ้าง? มีความทรงจำเกิดขึ้นหรือไม่? ลองมองดูอีกครั้งว่าคุณเห็นสีอะไร? จากนั้นลองชิมดู แล้วสังเกตว่าประสบการณ์การกินอาหารจานนั้นเข้มข้นยิ่งขึ้นขนาดไหน⁵⁰

50 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



51.

ร่างกายผู้ฉลาดเฉลียว

รูปร่างของมนุษย์เป็นเครื่องมือรับรู้ความรู้สึกที่ไม่ธรรมดา ร่างกายทำให้เรามีวิธีที่จะระบุนอารมณ์ความรู้สึก ดังนั้นเราสามารถเรียนรู้ที่จะลิ้มรสอารมณ์เชิงบวก และฝึกฝนให้เห็นนอกเหนือใจต่ออารมณ์ลบ

- ทำอย่างนุ่มนวล ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน หายใจเข้าลึกๆ ลึกๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายอย่างรู้สึกตัว เริ่มจากเท้าแล้ว เคลื่อนไปจนถึงใบหน้าและศีรษะ
- อนุญาตให้คุณอยู่ในร่างกายปัจจุบันนี้โดยไม่จำเป็นต้องแก้ไขอะไร หายใจเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายของคุณ
- รู้สึก สังเกตจุดใดๆ ในร่างกายที่คุณรู้สึกถึงอารมณ์ อาจมีความตึงต้าน ความเบา หรือความสุข หรือความกังวล ความกลัว หรือ การตัดสินใจ ในขณะที่คุณพักการรับรู้ในสถานที่นั้น ให้ถามตัวเองว่าคุณต้องการอะไร ความปลอดภัย การยอมรับตัวเองในแบบที่เป็น หรือ การค้นหาความเข้มแข็งจากภายใน
- ขยายต่อ หายใจเข้าเบาๆ ตามอารมณ์ในร่างกาย ฟังและโอบอุ้ม เมื่อคุณรู้สึกถึงการขยายตัว ให้ส่งความตั้งใจเชิงบวก เช่น ความรัก ความปรารถนาดีใจ ไปยังทุกคนทุกที่ คุณอาจพูดว่า “ขอให้ทุกคน รู้สึกปลอดภัย เข้มแข็ง มีความสุข”⁵¹

51 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



52. ทำทีละอย่าง

เรามักจะรับประทานอาหารไปพร้อมกับทำอย่างอื่น เช่น ทำงาน ดูโทรทัศน์หรือแท็บเล็ต พูดคุยกับใครสักคน อ่านหนังสือ ให้การชิมและเพลิดเพลินกับอาหารอย่างเต็มที่ลดลง นอกจากนี้ยังอาจนำไปสู่การกินแบบไร้เหตุผล เช่น กินมันฝรั่งทอดจนหมดถุงโดยไม่ได้ตั้งใจ ดูว่าคุณสามารถทานอาหารหรือของว่างอย่างน้อยหนึ่งมื้อในสัปดาห์นี้ได้ไหม เวลากินก็กินอย่างเดียว⁵²

53. ตั้งเวลา หยุดความอยาก

เราทุกคนเคยประสบกับความอยากกินหรือดื่มเกินกว่าที่เราคิดว่าดีสำหรับเรา ครั้งต่อไปที่คุณมีความอยากซึ่งขัดต่อวิจารณญาณของคุณ ให้หยุดทำตามใจชอบทันที โดยตั้งเวลาไว้ 20 นาที เมื่อหมดเวลา ให้กลับมาตรวจสอบอีกครั้งเพื่อดูว่าความอยากยังคงแข็งแกร่งอยู่หรือไม่ พื้นที่นั้นสามารถทำให้เกิดมุมมองที่สามารถช่วยยั้งให้คุณตัดสินใจได้อย่างรู้สึกตัวมากขึ้น⁵³



52 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

53 แหล่งข้อมูลเดิม



54. ดื่มดำจดจำเรื่องดีๆ

ไม่ว่าคุณจะกินขนมอร่อยๆ เล่นเกมปริศนาอักษรไขว้แสนสนุก หรือเดินเล่นกับเพื่อน รับรู้ถึงช่วงเวลานั้นว่าร่างกายคุณรู้สึกอย่างไร และจดบันทึกอารมณ์ที่มีอยู่ เมื่อคุณดื่มดำกับประสบการณ์ความรู้สึกดีๆ เหล่านี้ สมอของของคุณก็จะเปลี่ยนไปจริงๆ เป็นการตอกย้ำความทรงจำที่จะจดจำในด้านอื่นๆ ในชีวิตของคุณ และเสริมสร้างการรับรู้ถึงความพึงพอใจของคุณ⁵⁴

55. ลุกขึ้นและจุนใจรับสิ่งดีๆ

การฝึกโยคะสั้นๆ แต่ทรงพลังเพื่อปลุกร่างกายและจิตใจให้มั่นคง การฝึกความรู้สึกตัวแบบสั้นๆ อาจเป็นวิธีที่อ่อนโยนในการต้อนรับวันใหม่หรือปรับสมดุลตัวเองได้ตลอดเวลาตลอดช่วงบ่าย โดย KAITLIN QUISTGARD

- ยืนแยกเท้าให้กว้างเท่าช่วงสะโพก นิ้วเท้าตรงไปข้างหน้า ใช้เวลาสักครู่เพื่อยืดเส้นยืดสายในแบบที่รู้สึกดี เช่น ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ โน้มตัวไปด้านข้างทีละข้าง หรือแกว่งแขนเบาๆ
- กลับไปสู่การยืนอย่างผ่อนคลาย วางมืออยู่ข้างลำตัวและหลับตาสังเกตลมหายใจ
- ติดตามดูว่าขณะที่ลมหายใจเคลื่อนที่เข้าและออก คุณรู้สึกอย่างไร เหนื่อยหรือง่วงนอน กระวนกระวายใจไหม หิวไหม สังเกตความรู้สึกโดยไม่ต้องตัดสิน หลังจากหายใจเข้าหลายครั้ง ให้ลืมตาแล้วเริ่มเคลื่อนไหว

54 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- หายใจเข้าและกวาดแขนขึ้นฟ้าจนกระทั่งนิ้วแตะกัน หายใจออกโดยกางแขนออกและถอยกลับลงมาพร้อมกับพับเอวลงช้าๆ วางมือพับบนเข่าหรือหน้าแข้ง หายใจเข้าและยืดกระหม่อมศีรษะไปข้างหน้า โดยให้กระดูกสันหลังขนานกับพื้น หายใจออกและพับลำตัวไปทางด้านขวาเบาๆ แล้วปล่อยให้แขนและศีรษะห้อยลง งอเข่าได้เล็กน้อย หายใจเข้า กวาดแขนออกและเหนือศีรษะ แล้วค่อยๆ กลับมายืน หายใจออกและลดแขนลง ยกมือพนมที่หน้าอก จากนั้นปล่อยให้มือผ่อนคลายลงไปข้างลำตัว หายใจเข้าออกเต็มๆ ถ้าต้องการ ให้หลับตาแล้วมองอีกข้างหนึ่ง
- เมื่อทำท่าทักทายพระอาทิตย์แบบครึ่งตัวเสร็จแล้ว ให้เริ่มใหม่อีกครั้ง ...หายใจเข้า ยกแขนขึ้น หายใจออก เอาแขนลง ยืนแขนไปข้างหน้า หายใจเข้า หายใจออก เอาแขนลง ยกมือขึ้นพร้อมกับการหายใจเข้า เอาแขนลง หายใจออก และหายใจเข้าเต็มๆ แล้วทำอีกครั้ง
- หลังทำเสร็จให้หยุดและเช็คอินตัวเอง ดูว่าความตึงเครียดที่ใหญ่และคอผ่อนคลายลงบ้างแล้วหรือยัง ความคิดของคุณสงบลงขณะมุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวหรือไม่ การหายใจของคุณลึกขึ้นเล็กน้อย ซ้ำลงและราบรื่นขึ้นหรือไม่ ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร แตกต่างไปจากก่อนเริ่มฝึกหรือไม่
- หากคุณเพลิดเพลินกับประสบการณ์นี้ ลองทำสัก 10 ครั้ง จะลืมตาหรือหลับตาก็ทำได้ จะทำอย่างช้าๆ หรือรวดเร็วก็ได้
- เมื่อฝึกเสร็จสิ้น ยืนหลับตา ยิ้มน้อยๆ การรับรู้ลมหายใจของคุณ



- ให้ปรับแต่งแนวทางปฏิบัติตามความต้องการของแต่ละคน ลองถามตัวเองว่าในห้วงเวลานี้การปฏิบัติอย่างไรที่ทำให้รู้สึกดี อย่าทำมากเกินไป อย่าบังคับตัวเองด้วยการทำเร็วขึ้น แรงขึ้น ยึดตัวมากขึ้น หากสัปดาห์แล้วคุณก็ล้มลงล้มสัปดาห์ได้ แต่ตอนนี้ล้มลงได้แค่มีอึดและเข้า ก็เพียงแค่สังเกตความแตกต่าง และความรู้สึก นี่เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแล้ว อย่าลืมความเห็นอกเห็นใจตัวเอง⁵⁵

56.

เคลื่อนไหวให้เป็นนิสัย

โดย คารา แบรดลีย์

- เริ่มต้นจากทำน้อยๆ และสม่ำเสมอ หากคุณอยากใช้ชีวิตแบบกระฉับกระเฉง จำไว้ว่าพรุ่งนี้คุณไม่จำเป็นต้องวิ่งมาราธอน คุณไม่จำเป็นต้องวิ่งด้วยซ้ำ เริ่มต้นด้วยการเดินทุกวัน ทำกิจกรรมที่กระฉับกระเฉงทุกวันแม้จะเพียงเล็กน้อยก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสร้างแรงผลักดันและนั่นจะต่อยอดในตัวมันเอง เมื่อถึงจุดหนึ่ง การออกกำลังกายของคุณจะกลายเป็นนิสัยและคุณไม่จำเป็นต้องคิดมากอีกต่อไป
- ตั้งเจตนา เมื่อคุณเริ่มต้น ใช้เวลาสักครู่เพื่อกำหนดความตั้งใจที่ชัดเจน ซึ่งเป็นเหมือนเข็มทิศที่กำหนดทิศทางจิตใจของคุณ ทำให้คุณมีแรงบันดาลใจและมีสมาธิ ความตั้งใจอันแรงกล้าจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่แข็งแกร่ง ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างบางส่วนของความตั้งใจอันทรงพลัง เช่น ฉันจะไปวิ่งเพื่อเคลียร์หัวในคลาสโยคะนี้ ฉันจะใจดีกับตัวเอง, ระหว่างที่ฉันเดิน ฉันจะปล่อยให้ความคิดที่ยุ่งเหยิง

55 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



เหล่านี้หลุดลอยไป, ฉันจะไปว่ายน้ำเพื่อเพิ่มพลัง, ฉันจะไม่ตัดสิน
ตัวเองระหว่างคลาสเวทเทรนนิ่งนี้, ขอให้การเดินทางป่าครั้งนี้ทำให้ฉัน
สบายใจ⁵⁶

57.

ฟังเสียงร่างกายของคุณ

ร่างกายของคุณพูดกับคุณในภาษาของความรู้สึก ปัญหาคือเรามักจะติด
อยู่กับความคิดในหัว และไม่ได้ยินเสียงเมื่อร่างกาย ขอให้เราเปลี่ยนแปลงสิ่งที่
เรากำลังทำอยู่ดังนี้

- เริ่มให้ความสนใจกับความเย็น ความร้อน การรู้สึกเสียวซ่าหรือการ
สั่นที่คุณรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณปรับตัว
เมื่อคุณต้องการปรับเปลี่ยน ทำเหมือนเดิม หรือเพิ่มความเข้มข้นขึ้น
- ในระหว่างการออกกำลังกายหนักครั้งต่อไป ให้สังเกตความรู้สึก...
กล้ามเนื้อของคุณแหลกสลายเมื่อสิ้นสุดการเดินทางหรือวิ่ง ความรู้สึก
ของการขยายตัวระหว่างท่าโยคะ หรือขยับแข้งระหว่างการสควอช
2-3 ครั้งสุดท้าย นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา อาจ
เป็นความเจ็บปวดเฉียบพลันหรืออาการชา สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณ
ว่าคุณใช้งานร่างกายมากเกินไปและจำเป็นต้องถอยหรือปรับเปลี่ยน
สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ หากต้องการทราบความแตกต่าง คุณจะต้อง
ให้ความสนใจ แม้ว่าการก้าวข้ามขีดจำกัดของเราอาจเป็นการเสริม
พลังได้ แต่การคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ก็สำคัญไม่แพ้กัน⁵⁷

56 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

57 แหล่งข้อมูลเดิม



58.

ให้ต้นไม้เฝ้ายา

เมื่อไปเที่ยวในธรรมชาติ ในชนบท หรือสวนสาธารณะ ค้นหาต้นไม้ที่คุณชอบและนั่งอยู่ใต้กิ่งก้านของมัน แหงนมองดูโครงสร้าง ลักษณะรูปร่างของต้นไม้ และลักษณะกิ่งก้านที่ หากคุณมีปัญหาอยู่ในใจ ให้บอกต้นไม้เสียงดังๆ หรือพูดในใจ จากนั้นเพียงนั่งและเพลิดเพลินกับธรรมชาติ อย่ารีบเร่งหาวิธีแก้ปัญหาละเอียดแค่สนุกสนานกับช่วงเวลานั้น แล้วปล่อยให้ความคิด หรืออารมณ์ต่างๆ ไหลผ่านจิตใจของคุณ⁵⁸



59.

ฝึกประสาทสัมผัสทั้งห้า

หากคุณกำลังมองหากิจกรรมฝึกความรู้สึกตัวอย่างรวดเร็ว สามารถทำได้เกือบทุกที่ ใช้นิ้วตัว กับสมาชิกในครอบครัว กับเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ได้ ดังนี้

- หลับตาและเริ่มต้นด้วยความรู้สึกทีละครั้ง ในแต่ละความรู้สึก ให้จดสิ่งที่คุณรู้สึกหรือได้ยินในขณะนั้น
- สัมผัส: มีพื้นผิวรอบตัวคุณหรือไม่? คุณรู้สึกถึงพื้นไม้เท้าของคุณหรือไม่

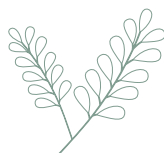
58 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



- กลิ่น: คุณได้กลิ่นที่น่ารื่นรมย์หรือไม่? มีอะไรน่าขยะแหยง
- ฟัง: ตั้งใจฟังเสียงรอบข้างและเสียงหายใจลึกๆ ของคุณเอง
- เห็น: สัมผัสและจดรายละเอียดทั้งหมดรอบตัวคุณ
- รสชาติ: จิบน้ำชา หรือกาแฟเพื่อลิ้มรส โดยเน้นทุกรายละเอียด เล็กๆ น้อยๆ⁵⁹

60. นอนหลับเมื่อรู้สึกว่ ร่างกายต้องการพักผ่อน

อย่ารู้สึกผิดที่งีบหลับไป มันเป็นวิธีที่ร่างกายบอกคุณว่าคุณต้องพักผ่อน ในทุกการเคลื่อนไหวหรือการทำงานทางกายจำเป็นต้องใช้พลังงาน เพราะหมดพลัง ร่างกายจึงไม่ทำงานเท่าที่ควร อาหารไม่ได้ย่อย ไม่มีการเคลื่อนไหว และวงจรชีวิตจะพังทลาย เรายังต้องการพลังงานเพื่อทำงานประจำวันอีกด้วย หากเราวิ่งไปเรื่อยๆ สุขภาพของเราก็จะแย่ลง ให้ตัวเองได้หยุดพักและได้รับส่วนที่ คุณสมควรได้รับ พิจารณาว่าการนอนสำคัญเท่ากับการออกกำลังกายและทำให้ เป็นกิจวัตร⁶⁰



59 <https://www.simplifycreateinspire.com/mindfulness-activities-for-adults>

60 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



61. ระฆังแห่งความรู้สึกตัว

การฝึกสมาธิแบบดั้งเดิมมักใช้ระฆังหรือเสียงระฆังเพื่อช่วยให้รู้สึกตัวหรือสร้างความสงบ เช่น ชามของทิเบต และระฆังในวัดญี่ปุ่น เครื่องดนตรีเหล่านี้สร้างเสียงที่ทรงพลังและสงบเงียบที่สามารถช่วยให้คุณอยู่กับปัจจุบันได้ เพราะเสียงสามารถหยุดความคิดของคุณ ทำให้ไม่หลงทาง โฟกัสจะอยู่กับเสียงระฆังหรือกระดิ่ง

คุณสามารถหาแอปมากมายทางออนไลน์ที่มีเสียงกระดิ่งเพื่อใช้เมื่อนั่งสมาธิ⁶¹

62. ปลดปล่อยตัวเอง

การยืดเหยียดแบบง่ายๆ จะช่วยให้คุณแสดงออกและฟื้นฟูความมีชีวิตชีวาได้ ถ้าเป็นไปได้ให้ฝึกฝนแบบฝึกหัดนี้ทุกวันถ้า คุณจะสังเกตเห็นได้ว่าภายในไม่กี่สัปดาห์ คุณจะรู้สึกมั่นใจ มีคารมคมคาย และสามารถพูดความคิดของตัวเองได้มากขึ้น

- หาสถานที่เงียบสงบที่คุณจะไม่ถูกรบกวน และคุณสามารถทำอะไรก็ได้โดยไม่รู้สึกราย
- ยืนแยกเท้าให้กว้างประมาณระดับสะโพก ไหล่ผ่อนคลาย

61 <https://www.simplifycreateinspire.com/mindfulness-activities-for-adults>



- หลับตาและมุ่งความสนใจไปที่การหายใจ สังเกตเสียงที่แผ่วเบา และการเคลื่อนไหวของหน้าอก ให้ความสนใจกับจังหวะและผ่อนลมหายใจให้ช้าลง
- ค่อยๆ ทิ้งตัวก้มลงไปข้างหน้า สายตามองที่เข่า ปล่อยแขนอิสระ แล้วหายใจเข้าลึกออกยาวต่อไป
- วางตัวเองเป็นสloth ลองจินตนาการว่าคุณอยู่ในป่าฝนที่ห้อยหัวลงมาจากต้นไม้ มันรู้สึกอย่างไร? คุณรู้สึกได้ถึงการยืดตัวตามหลังขาและกระดูกสันหลังของคุณหรือไม่? ให้ความสนใจกับกล้ามเนื้อแต่ละมัดและความรู้สึกของมัน หายใจต่อไปอย่างมั่นคง
- หากทำได้ ให้จับน่อง กดศีรษะลงไปที่เข่า เพื่อการยืดเหยียดมากขึ้น
- ค่อยๆ ออกจากตำแหน่งนี้จนกลับมาที่จุดเริ่มต้น
- หายใจเข้าลึกๆ แล้วตะโกนคำแรกที่พูดเข้ามาในใจ มันไม่สำคัญว่า มันคืออะไรหรือฟังดูเง่าแค่ไหน ประเด็นก็คือคุณแสดงสิ่งที่คุณรู้สึกในขณะนั้น ใส่พลังลงไปและตะโกนให้ดังและบ่อยเท่าที่คุณต้องการ⁶²

เกมแห่งสติเพื่อเรียนรู้กายใจ

เกมชุดนี้พัฒนาโดย Ginny Wall อดีตหัวหน้าฝ่ายฝึกอบรม และครูที่ Breathworks มีเป้าหมายเพื่อให้การฝึกความรู้สึกตัวเป็นเรื่องไม่น่าเบื่อ และมีชีวิตชีวา สามารถนำไปใช้ทำกิจกรรมเดี่ยวและกลุ่มตามความเหมาะสม แม้จะดูเหมือนเกมของเด็กๆ แต่หนึ่งในทัศนคติที่ทำให้เกิดความสุขคือการกลับไปมีความสุข สนุกสนาน และมีชีวิตชีวา “เป็นเด็ก” อีกครั้ง⁶³

62 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

63 <https://getjupiter.com/blogs/wellness/best-mindfulness-games-activities-adults> เปิดวันที่ 7/11/2023



63.

เกม “ตามรอย” ลมหายใจ

- ยกมือข้างหนึ่งมาข้างหน้า โดยหันฝ่ามือออก เมื่อหายใจเข้า ใช้นิ้วชี้ของมืออีกข้างหนึ่งลากไปตามเส้นโค้งมือด้านหน้าโดยเริ่มจากนิ้วหัวแม่มือ โดยทำให้เสร็จภายใน 1 รอบลมหายใจ เมื่อหายใจออก ใช้นิ้วชี้ลากโค้งมือกลับไปที่นี่งอภายใน 1 ลมหายใจ ให้ความสนใจกับความรู้สึกทั้งหมดที่เกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหวไปตามจุดต่างๆ
- วิธีนี้จะช่วยทำให้สงบ เหมาะสำหรับช่วงเวลาที่รู้สึกกังวล หรือสำหรับคนที่พบว่า การให้ความสนใจกับการเคลื่อนไหวของลมหายใจที่บริเวณหน้าอกหรือท้องทำได้ยาก

64.

เกม สวมแว่น “ความคิด”

- อุปกรณ์ แว่นกันแดดขนาดใหญ่
- จินตนาการว่าแว่นกันแดดเป็น “ความคิด” ที่ทำให้คุณหนักใจ เช่น “วันนี้เป็นวันที่แย่มาก” หรือ “ฉันมันไร้ประโยชน์” สวมแว่นกันแดดแล้วสังเกตดูว่าทุกสิ่งที่คุณมองในโลกแห่งความคิดนั้น “มีสีสัน” อย่างไร
- ถอดแว่นกันแดด แล้วมองไปรอบๆ โดยจินตนาการว่าคุณหยุดมองทุกอย่าง “ผ่าน” ความคิดนั้น แล้วสังเกต “สีสัน” รอบตัวที่เปลี่ยนไป



- สังเกตการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกในร่างกายเมื่อคุณสวมแว่นกันแดด (และเชื่อความคิดนั้น) และเมื่อคุณถอดมันออก (และหยุดเชื่อ) อาจอาจจะมองตัวเองในกระจกโดยใส่แว่นกันแดด แล้วหัวเราะด้วย⁶⁴



65. เกม พรหมเช็ดเท้า “ความคิด”

เป็นการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยร่างกาย ซึ่งจะทำให้ได้รับประสบการณ์ที่ไม่ต้องเชื่อทุกความคิดยุ่งยากที่เข้ามาในหัว

- อุปกรณ์ พรหมเช็ดเท้า (อาจใช้เบาะรองนั่ง)
- วางพรหมเช็ดเท้าบนพื้นและจินตนาการว่าพรหมเช็ดเท้าเป็นความคิดที่ยุ่งยาก เช่น “ทุกคนคิดว่าฉันโง่”
- ยืนบนพรหมเช็ดเท้าและดูว่าการอยู่ในความคิดนั้นเป็นอย่างไร เช่น ร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไร? คุณอาจสังเกตเห็นว่าไหล่ตก หรือคุณรู้สึกหนักหรือมวนท้อง เป็นต้น
- ก้าวออกจากพรหมเช็ดเท้าและดูว่าการก้าวออกจากความคิดนั้นเป็นอย่างไร มีความรู้สึกทางกายใดเกิดขึ้น

64 <https://getjupiter.com/blogs/wellness/best-mindfulness-games-activities-adults> เปิดวันที่ 7/11/2023



- สังเกตว่าคุณไม่ใช่ความคิดของคุณจริงๆ และดูว่าคุณรู้สึกแตกต่างอย่างไรเมื่อคุณก้าวออกจากความคิดและพยายามมองโลกจากมุมมองที่ต่างออกไป
- แม้เป็นจะเป็นเกม แต่เกมนี้สามารถใช้ได้ใน 'ชีวิตจริง' ซึ่งคุณอาจประหลาดใจ⁶⁵

66.

เกม ลูกขนแมว/ (สุนัข) กอดต้นไม้

คุณลูกขนแมวหรือสุนัขครั้งสุดท้ายเมื่อไร คุณเคยกอดต้นไม้หรือไม่ มีสิ่งใดที่คุณเห็นแล้วอยากสัมผัส ให้ลองสัมผัสดูได้ดู

- ลูกขนสุนัขหรือแมว กอดต้นไม้ หรือสัมผัสสิ่งของที่ดึงดูดใจให้สัมผัส
- สังเกตว่ามันหยาบหรือนุ่ม จ๊กจี้หรืออ่อนคลาย นุ่มหรือแข็ง
- สังเกตเห็นการตอบสนองใดๆ ที่อื่นในร่างกายหรือไม่
- สังเกตว่ามีผลกระทบต่ออารมณ์อย่างไร⁶⁶



65 <https://getjupiter.com/blogs/wellness/best-mindfulness-games-activities-adults> เปิดวันที่ 7/11/2023

66 แหล่งข้อมูลเดิม เปิดวันที่ 7/11/2023



67.

เกม นิ้วเท้าไม่เคยอารมณ์เสีย

- นั่งสบายๆ ขยับนิ้วเท้า โดยเริ่มจากเท้าข้างหนึ่ง แล้วเปลี่ยนไปอีกข้างหนึ่ง แล้วสังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรขณะขยับนิ้วเท้าแต่ละข้าง เห็นความแตกต่างระหว่างการขยับนิ้วเท้าทั้งสองข้างหรือไม่ คุณรู้สึกถึงความยืดหยุ่นระหว่างนิ้วเท้าหรือความรู้สึกที่เท้าสัมผัสกับถุงเท้าหรือพรมหรือไม่ คุณรู้สึกไหมว่าเมื่อขยับนิ้ว ฝ่าเท้าของคุณสัมผัสกับพื้นห้องหรือพื้นรองเท้าที่สวมใส่
- เมื่อรู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสีย ให้นำความตระหนักรู้ไปไว้ที่เท้า แล้วขยับนิ้วเท้า สังเกตความรู้สึกที่นิ้วเท้าของคุณ และสังเกตว่านิ้วเท้าของคุณไม่ได้อารมณ์เสียไปด้วย
- เมื่อหงุดหงิด อารมณ์เสีย อย่าลืมนำไปทักทายนิ้วเท้าของคุณสักหน่อย เมื่อคุณถึงความสนใจกลับมาที่สิ่งที่คุณกำลังทำ คุณอาจพบว่าจริงๆ แล้วคุณรู้สึกสงบลงมาก⁶⁷

68.

เกม “ขยับ เขย่า สลัด สะบัด”

ในวันที่วุ่นวาย พลังงานแห่งความเครียดทั้งหมดที่กักขังอยู่ในร่างกาย อาจทำให้ยากที่จะผ่อนคลาย เพลิดเพลินกับอาหารค่ำ หรือนอนหลับลงง่ายๆ ลองมาขยับร่างกายคลายเครียดกันสักหน่อย

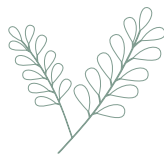
67 <https://getjupiter.com/blogs/wellness/best-mindfulness-games-activities-adults> เปิดวันที่ 7/11/2023



- ยืน นั่ง หรือนอนลง แล้วขยับและเขย่าอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เริ่มจากเบาๆ โดยค่อยๆ ขยับทีละส่วน จากส่วนบนลงล่าง หรือล่างขึ้นบน
- จากนั้นขยับและเขย่าให้แรงขึ้นๆ คุณสามารถขยับแขนหรือขาทั้งสองข้างพร้อมกัน หรือทั่วทั้งร่างกายเลยก็ได้
- สังเกตร่างกายและจิตใจว่ารู้สึกอย่างไร⁶⁸

69. เกม พี่เสือหลับ

- ให้ทุกคนนอนลงที่พื้นเป็น “พี่เสือหลับ” ที่ต้องนิ่งๆ ให้มากที่สุด
- มีหนึ่งคนทำหน้าที่คอยดู “พี่เสือหลับ” ว่าขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวหรือไม่ หากมีคนขยับให้ปรับแพ้
- เกมนี้เป็นการรับรู้ตัวเองที่ยอดเยี่ยม เพราะ ‘พี่เสือ’ สามารถให้ความสนใจกับการเคลื่อนไหวของหน้าอกหรือหน้าท้องขณะหายใจเพื่อช่วยให้พวกเขาสงบนิ่ง ในขณะที่ ‘ผู้เฝ้าดู’ ก็ใส่ใจอยู่กับพี่เสือ⁶⁹



68 <https://getjupiter.com/blogs/wellness/best-mindfulness-games-activities-adults> เปิดวันที่ 7/11/2023

69 แหล่งข้อมูลเดิม เปิดวันที่ 7/11/2023



70.

เกม “ทำลายล้าง” อย่างรู้สึกตัว

เพื่อฝึกการสังเกตกาย/ใจ

- ค้นหาสิ่งที่คุณสามารถ “ทำลาย” ได้อย่างสบายใจและปลอดภัย เช่น เศษกระดาษ หรือกิ่งไม้ ใบไม้ที่ถูกตัดเล็มและรอรถขยะมาขน
- จากนั้นค่อยๆ ฉีก กระดาษออกจากกัน ให้เพลิดเพลินกับความรู้สึก ขณะฉีกกระดาษเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย หรือไม้ก็ดึงหรือตัดไปไม้และกิ่งไม้ให้ย่อยยับเท่าที่คุณต้องการ ก่อนที่จะนำไปทำเป็นปุ๋ยหมัก
- ขณะทำลายสิ่งของเหล่านี้ ให้สังเกตเสียงและสัมผัสต่างๆ รวมทั้งความรู้สึกหรืออารมณ์ของตัวเอง⁷⁰

71.

เกม “กลิ่นที่หอม/ดีที่สุด”

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการดมกลิ่น กิจกรรมนี้สามารถทำคนเดียวหรือทำร่วมกับผู้อื่นได้ โดยเฉพาะกับเด็กๆ

- ขณะอยู่ในห้องน้ำหรือห้องครัว ให้มองหาขวดหรือขวดโหลบรรจุสิ่งของกลิ่นหอม เช่น ยาสระผม สบู่ ครีมหาผิว เครื่องเทศ ฯลฯ แล้วดมกลิ่นทีละขวด
- สังเกตว่ากลิ่นไหนที่ชอบ/ไม่ชอบมาก

70 <https://getjupiter.com/blogs/wellness/best-mindfulness-games-activities-adults> เปิดวันที่ 7/11/2023



- ให้ดมกลิ่นที่ชอบให้นานขึ้น แล้วดูว่าร่างกายตอบสนองต่อกลิ่นนี้
อย่างไร
- ลองเลือก “กลิ่นที่ดีที่สุด” ประจำวันนี้ให้กับตัวเอง⁷¹

72. 3 สิ่งที่ทำให้ยิ้มได้ในวันที่เหนื่อยล้า

ในช่วงท้ายของวัน ช่วงเวลาที่ดีอาจเป็นช่วงอาหารเย็นหรือก่อนนอน ให้ย้อนกลับไปมองหา 3 สิ่งที่ทำให้เรายิ้มได้ในวันนี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ และถ้าเป็นไปได้ ให้แบ่งปันเรื่องราวที่ทำให้คุณยิ้มได้กับคนใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิท ขณะทำกิจกรรมนี้ ให้รับรู้ความรู้สึกทั้งร่างกายและจิตใจ และหากวันนี้เป็นวันที่ยากลำบากหรือเศร้าจริงๆ และไม่พบรอยยิ้มใดๆ เลย ก็แค่ย้อนกลับไปใช้เวลาอื่นที่มีบางอย่างทำให้คุณยิ้มได้⁷²

73. เกม เล่นกับใบไม้

เพื่อฝึกการสังเกตและใส่ใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัว นี่เป็นแบบฝึกหัดฝึกความรู้สึกตัวที่ยอดเยี่ยม เพราะมันบังคับให้คุณลืมหืมตาและใส่ใจกับสิ่งที่คุณเห็น และยังสนุกอีกด้วย

71 <https://getjupiter.com/blogs/wellness/best-mindfulness-games-activities-adults> เปิดวันที่ 7/11/2023

72 แหล่งข้อมูลเดิม เปิดวันที่ 7/11/2023



- ระหว่างเดินเล่นในสวนสาธารณะ หรือในสวนหลังบ้าน ให้หยิบใบไม้ขึ้นมา และใช้เวลา 2-3 นาทีเพื่อ “ดู” และ “เห็น” มันจริงๆ - รู้สึกถึงพื้นผิว กลิ่น สัมผัสเส้นบางๆ ลวดลาย สี รูปร่าง ขนาด ฯลฯ
- ทำคอลเลกชันใบไม้ โดยรวบรวมใบไม้ที่มีลักษณะคล้ายกัน หรือใบไม้ที่แตกต่างกันให้มากที่สุด⁷³

74.

เกม สังเกตแบบ 5-4-3-2-1

เพื่อฝึกการสังเกตและรับรู้ผ่านผัสสะทั้ง 6 โดยทำกิจกรรมเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้

- สังเกตสิ่งที่มองเห็นรอบตัว 5 อย่าง แล้วเรียกชื่อออกมาดังๆ เพื่อให้ตนเองและคนในกลุ่มรับรู้และตระหนักถึงมากขึ้น
- สังเกตสิ่งที่รู้สึกได้ 4 อย่าง เช่น ความรู้สึกต่อเสื้อผ้าที่สวมใส่ ความเรียบเนียนของพื้นผิวโต๊ะที่นั่งอยู่ หรือความรู้สึกของอากาศบนผิวหนัง
- สังเกตสิ่งที่ได้ยิน 3 อย่าง และใช้เวลาสักครู่เพื่อฟังและเรียกชื่อเสียงนั้น
- สังเกตสิ่งที่ได้กลิ่น 2 อย่าง หากไม่ได้กลิ่น ให้หลับตาสักครู่และใส่ใจกับประสาทสัมผัสในการดมกลิ่น แล้วดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นใหม่

73 <https://getjupiter.com/blogs/wellness/best-mindfulness-games-activities-adults> เปิดวันที่ 7/11/2023



- มองหาสิ่งที่ลิ้มรสได้ 1 อย่าง อาจจับเครื่องดื่มหรือเพลิดเพลลินกับรสชาติของหมากฝรั่งชิ้นใหม่ หรือเพียงแค่สังเกตรสชาติในปากหลังกินอาหารหรือแปรงฟัน⁷⁴

75.

เดินสำรวจธรรมชาติ สำรวจกายใจ

เพื่อสังเกตกายใจ และเพื่อให้ธรรมชาติช่วยเยียวยากายใจ การทำกิจกรรมนี้จะทำให้สนุกกับการฝึกความรู้สึกตัวและเรียนรู้ธรรมชาติให้ลึกซึ้งและสนุกมากขึ้น กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเดี่ยวหรือกลุ่มก็ได้ขณะที่เดินชมธรรมชาติด้วยกัน ให้สังเกตเห็นรายละเอียดรอบตัว โดยผลัดกันบอกข้อสังเกต หรือเงียบไว้ เพื่อแบ่งปันในภายหลัง โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดและใส่ใจดังต่อไปนี้

- เสียงที่ได้ยินจากใบไม้ที่กระทบกัน เสียงนกร้อง หรือเสียงลมพัดผ่านใบไม้บนต้นไม้
- กลิ่นของต้นไม้ ดิน ดอกไม้ และหญ้า
- ความรู้สึกของอากาศเย็นหรืออบอุ่นเมื่อสัมผัสผิว
- สิ่งที่มีมองเห็น เช่น แสงแดดที่ส่องผ่านต้นไม้ หรือแมลงตัวเล็กๆ บนเส้นทาง
- สิ่งทีลิ้มรสได้ อาจเป็นผลไม้ที่ตกลงมาจากต้น เช่น มะขามป้อม
- หลังการเดิน ให้แต่ละคนพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์ และผลที่เกิดจากการการเดินอย่างรู้สึกตัว⁷⁵

74 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFULNESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>

75 แหล่งข้อมูลเดิม



76.

ฝึกจังหวะ ฝึกความใส่ใจและจดจ่อ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมกลุ่ม

- นั่งเป็นวงกลม คนแรกเคาะจังหวะสั้นๆ คนต่อไปทำซ้ำจังหวะนั้น และเพิ่มจังหวะใหม่
- ทำต่อไปจนกว่าจะมีคนทำเคาะซ้ำจังหวะคนก่อนหน้า และหาจังหวะใหม่ไม่ได้แล้ว
- เกมจะดำเนินต่อไปจนกว่าจะเหลือเพียงคนเดียว
- เป้าหมายคือการทำให้ความสนใจจดจ่ออยู่กับจังหวะและไม่ฟังซ้ำ⁷⁶

77.

“สบตา” สร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริง

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริง ด้วยการอยู่กับคนตรงหน้า อยู่กับปัจจุบันขณะ

- คุณสามารถฝึกความสัมพันธ์อย่างรู้สึกตัวด้วยการมองตาเขา ยิ้ม และใช้ภาษากายเพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณมีส่วนร่วม
- คุณอาจจับคู่และฝึกฟังอย่างรู้สึกตัวซึ่งกันและกัน หรือนั่งเป็นวงกลม และผลัดกันพูดคุย คนต่อไปสามารถสรุปสิ่งที่คนก่อนหน้าพูด ก่อนที่จะพูดเรื่องของตัวเอง

76 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFULNESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>



- อย่างทึ่งใจตัวเองด้วยโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือคนอื่นๆ รอบตัวคุณ เวลาที่คุณพูดคุยกับเขา อีกฝ่ายควรได้รับความสนใจจากคุณอย่างเต็มที่
- การฝึกความรู้สึกตัวในความสัมพันธ์ สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งคุณและบุคคลอื่น คุณจะรู้สึกมีสมาธิ มีส่วนร่วม และอยู่ในช่วงเวลานั้นกับคนตรงหน้า ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่แท้จริง และคุณอาจพบว่าคนตรงหน้ามีอะไรมากกว่าที่คุณเคยคิด ส่วนอีกฝ่ายจะสังเกตเห็นการ “มีอยู่” ของคุณและได้รับแรงบันดาลใจให้เชื่อมโยงตัวเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ⁷⁷

78. กินอย่างรู้สึกตัว

การกินอย่างรู้สึกตัว ไม่เพียงแต่จะลิ้มรสประสบการณ์การกินเท่านั้น แต่ยังช่วยการย่อยและการดูดซึมสารอาหารที่เหมาะสมอีกด้วย

- นั่งกับครอบครัวและ/หรือเพื่อน ในสถานที่ที่เงียบสงบ และปราศจากสิ่งรบกวน
- คุณสามารถเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศ โดยไม่ทำให้เพื่อนร่วมโต๊ะเสียบรรยากาศ
- ก่อนรับประทานอาหาร ให้สังเกตสี กลิ่น และเนื้อสัมผัสของอาหาร
- หลับตาและสูดกลิ่นหอม
- สังเกตความหิวและอยากกินของตนเอง

77 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFULNESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>



- เมื่อตักอาหารคำแรกเข้าปาก ให้สังเกตรสชาติและความรู้สึกในทันที
- จากนั้นเมื่อเคี้ยว ให้สังเกตว่ารสชาติเปลี่ยนแปลงอย่างไร
- เคี้ยวและกลืนอาหารช้าๆ ด้วยความคิดถึงบุญคุณของพืชหรือสัตว์ที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร และมือที่เตรียมอาหาร
- ในขณะที่กินต่อไป ให้สังเกตว่าท้องของคุณรู้สึกอย่างไร เมื่อคุณอิ่มท้อง
- หยุดกินเมื่อรู้สึกอิ่ม อย่าคิดว่าจำเป็นต้องกินให้หมด
- หลังจากที่ยกินอาหารเสร็จ ให้นั่งสักครู่ เพื่อการย่อยที่ดี
- จากนั้นล้างจานและเครื่องใช้อื่นๆ อย่างระมัดระวังแล้วเก็บ⁷⁸

79.

มาระบายสีกันเถอะ

วัตถุประสงค์ การระบายสีเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายในตัวของมันเอง และการระบายสียังเป็นกิจกรรมที่ใช้สมาธิและความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย ดังนั้นการระบายสีจึงเป็นกิจกรรมที่ใช้ได้เพื่อการฝึกความรู้สึกตัวและลดความเครียดและความวิตกกังวล

- หาซื้อสมุดระบายสีฝึกความรู้สึกตัวสำหรับผู้ใหญ่ หรือออกแบบสมุดระบายสีของตนเอง โดยการสร้างมันดาลาหรือ zentangle เพื่อระบายสี
- หากต้องการทำให้กิจกรรมรู้สึกตัวมากขึ้น ให้ใส่ใจกับประสาทสัมผัสของคุณขณะระบาย - สิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้สึก และลิ้มรส

78 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFULNESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>



- เพื่อให้ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสนี้มากขึ้น ให้เพิ่มสิ่งของเหล่านี้:
 - ▶ เครื่องดื่มและ/หรือของว่าง
 - ▶ น้ำมันหอมระเหย (เครื่องกระจายกลิ่น ธูป ฯลฯ)
 - ▶ สิ่งของที่มีกลิ่นหอม
 - ▶ ดนตรี (แผ่นคลายหรือเติมพลัง - หรือทั้งสองอย่างผสมกัน)⁷⁹

80. มาเต้นกัน

เป็นกิจกรรมฐานกายที่ตามรู้ความรู้สึกทางกายได้ง่ายขึ้นและสนุกสนาน

- หากกลุ่มเต้นรำ หากเป็นกลุ่มคนที่คุ้นเคย จะรู้สึกเปิดใจ ไว้วางใจ หากเป็นกลุ่มใหม่ที่ไม่รู้จักจะทำให้รู้สึกกระตือรือร้น อยากรู้จักเพื่อนใหม่
- เมื่อเริ่มเต้น หายใจเข้า-ออก รับรู้ถึงลมหายใจเข้า-ออก บริเวณปลายจมูก หรือหน้าท้อง และรับรู้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแขนขา
- ให้เคลื่อนไหวไปตามจังหวะดนตรีและการเต้นนำของครู หรือจะเต้นตามจังหวะของตัวเองก็ได้ สิ่งสำคัญคือรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายตามจุดต่างๆ

79 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFUL-NESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>



- ให้ความสนใจกับอารมณ์และความคิดในขณะที่เต้าน้ำ เช่น ชอบ ไม่ชอบ สนุก เครียด กังวล
- ยังมีทักษะการเต้นมากเท่าไร ก็ยังสนุกกับการเห็นอารมณ์ความรู้สึกตัวเองมากขึ้น⁸⁰

81. เรียนรู้กายใจด้วยโยคะ

โยคะเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการฝึกความรู้สึกตัวอย่างยิ่ง เนื่องจากมีทั้งการเคลื่อนไหวและท่าทางต่างๆ และการหายใจ ตามทำให้ตามรูปร่างกาย และลมหายใจได้ง่าย ทำได้ไม่จำกัดสถานที่ และเป็นกิจกรรมที่สามารถทำคนเดียวได้ ทำเป็นกลุ่มก็ดี หากเป็นโยคะกลุ่ม จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ และสนุกสนาน ไม่เบื่อ จุดสำคัญในการทำโยคะเพื่อฝึกความรู้สึกตัวคือการตามดู รับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย และรับรู้อารมณ์⁸¹

82. ความรู้สึกตัวในวงไฟทาร์ต

เพื่อตามรู้อารมณ์และใคร่ครวญตัวเอง ผ่านไฟทาร์ตที่จะช่วยให้คุณฟังเสียงภายใน เชื่อมโยงตัวเองและกับภูมิปัญญาภายในของคุณอย่างใกล้ชิด แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

80 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFULNESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>

81 แหล่งข้อมูลเดิม



- เมื่อเริ่มต้น ให้ดูคู่มือเพื่อช่วยตีความความหมายของไฟแต่ละใบ
- หากมีความเข้าใจ “สาร” หรือข้อความของไฟแต่ละใบมากขึ้น ให้ใช้คู่มือน้อยลง และตีความไฟด้วยความมั่นใจ
- สำหรับการเล่นไฟทาร์โตรีบแบบทีม คุณสามารถนั่งเป็นวงกลมและผลัดกันเป็นผู้อ่านไฟให้คนที่นั่งด้านขวา (หรือซ้าย) หรือจับคู่และอ่านไฟทาร์โตรีบให้กันและกัน (คนละรอบ)
- ระหว่างคุณหรือเพื่อนตีความไฟทาร์โตรีบของตนเอง อย่าลืมสังเกตร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองด้วย⁸²

83.

“ฟัง” ความเชื่อเธอ ความเชื่อฉัน

การรับฟังความเชื่อของผู้อื่นจะช่วยเพิ่มความรู้สึกตัวและฝึกให้ความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจกันและกันมากขึ้น ฝึกตั้งคำถามกับความเชื่อของตนเองและผู้อื่นเพื่อให้เกิดการพิจารณาความเชื่อนั้นๆ อย่างไม่มีอคติ

- หากคนหรือกลุ่มคนที่คุณรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดเรื่องความคิดความเชื่อของตัวเองและอีกฝ่าย
- สร้างข้อตกลงร่วมกันว่าทุกคนจะพูดจากใจ และเคารพการมีส่วนร่วมของกันและกัน จะฟังอย่างตั้งใจ ฟังโดยไม่ตัดสิน
- พูดคุยกัน ระบุสิ่งที่คุณเชื่อและเหตุผล ระหว่างนั้นให้สังเกตความรู้สึกทางกายและใจของตัวเองขณะที่พูดเรื่องละเอียดอ่อนนั้น

82 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFULNESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>



- ฝึกใส่ใจกับสิ่งที่ประสาทสัมผัสและสัญชาตญาณบอกคุณมากขึ้น เมื่อมีคนอื่นกำลังพูด นอกจากใส่ใจกับคำพูด ให้สังเกตสิ่งที่อีกฝ่าย ไม่ได้พูดออกมา เช่น ภาษากาย เป็นต้น
- ให้มองเห็นตัวเองและอีกฝ่ายเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่ต้องการความเข้าใจและการดูแลเอาใจใส่ และส่งความรู้สึกโอบอุ้มให้ตัวเองและอีกฝ่าย หากมีความสนิทสนมมากพอ อาจใช้ภาษากายช่วย เช่น ส่งสายตา จับมือ หรือโอบกอดเพื่อให้กำลังใจ⁸³

84. เดินป่าดูกายดูใจ

วัตถุประสงค์ ฝึกการสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว และสังเกตกายใจตัวเอง

- เลือกสถานที่ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตัวเอง อาจเป็นสวนหลังบ้าน สวนสาธารณะ หรือป่าในเขตอุทยานแห่งชาติ
- ขณะเดินป่า ให้สังเกตธรรมชาติรอบตัวผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น เสียงนกร้อง สีสนของนก ลักษณะของต้นไม้ใบไม้ ความแข็ง ความนุ่มของพื้นดิน ฯลฯ
- ระหว่างสังเกตสิ่งแวดล้อมภายนอก ให้หมั่นสังเกตร่างกาย เช่น เท้าสัมผัสกับพื้นแล้วมีแรงสั่นสะเทือนที่ฝ่าเท้า เหงื่อที่ไหลบริเวณด้านหลัง การปวดเมื่อยหรือตะคริวที่น่อง หรือลมหายใจเข้าออกที่แรงขึ้น และสังเกตใจ เช่น เบื่อ ท้อ ตื่นเต้น⁸⁴

83 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFULNESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>

84 แหล่งข้อมูลเดิม



85.

เมื่อใจเตลิด หายใจแบบนับ

เมื่อใจลอย “ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” การหายใจแบบนับช่วยคุณได้

- วิธีแรก ขณะที่สุดลมหายใจเข้า ให้นับ “1-1-1-1” จนลมเข้าไปเต็มปอด เมื่อหายใจออก ให้นับ “2-2-2-2” จนไม่มีลมเหลืออยู่ในปอด เมื่อหายใจเข้า นับ “3-3-3-3” จนลมเต็มปอด หายใจออก นับ “4-4-4-4” ให้นับไปเรื่อยเช่นนี้จนถึง สิบ แล้วย้อนกลับไปหนึ่งใหม่ จะก็รอบก็ได้ตามที่ต้องการ จนกว่าจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ
- วิธีที่สองคือ ให้นับเร็วๆ ตั้งแต่ 1 ถึง 10 คือขณะหายใจเข้า นับ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 ขณะหายใจออกนับ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 จะฝึกก็เที่ยวก็ได้ จนกว่าจะมีสมาธิกับลมหายใจ
- วิธีที่สาม เป็นการนับไล่จาก 5 ขึ้นไปหา 10 เมื่อหายใจเข้า ให้นับ 1-2-3-4-5 (นับแค่ 5 เท่านั้น) เมื่อหายใจออก ให้นับ 1-2-3-4-5-6 (นับแค่ 6) จากนั้นเมื่อหายใจเข้านับ 1-2-3-4-5-6-7 (นับถึง 7) และเมื่อหายใจออกนับ 1-2-3-4-5-6-7-8 ให้นับทำนองเดียวกันนี้จนถึง นับ 9 เมื่อหายใจเข้า และนับถึง 10 เมื่อหายใจออก ทำได้เท่าที่ ต้องการจนจิตตั้งมั่น
- วิธีที่สี่ สุดลมหายใจเข้าอย่างยาวไปจนลมเข้าเต็มปอด แล้วนับในใจ “1” แล้วหายใจออกจนลมหมดปอด แล้วนับในใจ “2” จากนั้นสุดลมหายใจเข้าใหม่จนสุด นับในใจ “3” แล้วหายใจออกจนลมหมดปอด นับในใจ “4” นับไปเช่นนี้จนถึง 10 แล้วนับถอยหลังจาก 10 ลงไปถึง 1 จากนั้นให้เริ่มใหม่จาก 1 ถึง 10 และ 10 ถึง 1



- วิธีที่ห้า เป็นการรวมการหายใจเข้าและหายใจออกเข้าด้วยกัน แล้วนับในใจ “1” ครั้งนี้เราจะต้องนับลมหายใจเข้าและลมหายใจออกรวมกันเป็นหนึ่ง จากนั้นสูดหายใจเข้าและปล่อยลมออกมา แล้วนับในใจ “2” วิธีนี้นับถึงแค่ 5 เท่านั้น แล้วนับถอยหลังตั้งแต่ 5 ลงไปหา 1 จนกระทั่งลมหายใจละเอียดและสงบเงียบ
- การนับลักษณะนี้จะทำเฉพาะเมื่อต้องการฝึกให้จิตจดจ่ออยู่ที่จุดๆ เดียวเท่านั้น ให้เลิกนับเมื่อรู้สึกว่ารับรู้ลมหายใจที่เข้า-ออกตกกระทบที่รูจมูก⁸⁵

86. ฝึกความรู้สึกตัวแบบนั่ง

- นั่งสบายๆ ค้นหาจุดนั่งที่มั่นคงและสะดวกสบาย
- สังเกตว่าขาและก้นของคุณอยู่ที่ไหน หากอยู่บนพื้น ให้ขัดสมาธิอย่างสบายๆ หากนั่งอยู่บนเก้าอี้ ให้วางก้นบนเบาะและวางเท้าราบไปกับพื้นแบบเต็มๆ
- ยืดร่างกายส่วนบนให้ตรง - แต่อย่าแข็งทื่อ ปล่อยให้กระดูกสันหลังเป็นไปตามความโค้งตามธรรมชาติ
- สังเกตว่าแขนของคุณอยู่ที่ไหน ปล่อยให้แขนขนานกับร่างกายส่วนบน วางฝ่ามือบนต้นขาแบบเป็นธรรมชาติที่สุด
- ก้มคางเล็กน้อยและหลุบตาลง ไม่จำเป็นต้องหลับตา เห็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า โดยไม่ต้องจดจ่ออยู่กับมัน

85 <https://mindfulzen.co/wp-content/uploads/2022/04/11-ADULT-MINDFULNESS-EXERCISES-FOR-GROUPS.jpeg>



- รู้สึกถึงลมหายใจ นำความสนใจไปที่ความรู้สึกทางกายภาพผ่านการหายใจ โดยดูว่าอากาศที่เคลื่อนผ่านจมูกหรือปาก การขึ้นและลงของท้อง หรือหน้าอก
- สังเกตว่าเมื่อใจลอย ความสนใจจะออกจากลมหายใจและลอยเดินไปที่อื่น ไม่ต้องกังวล ไม่จำเป็นต้องปิดกั้นหรือกำจัดความคิด เมื่อสังเกตเห็นจิตใจล่องลอยไป ค่อยๆ ดึงความสนใจไปที่ลมหายใจ
- ใจดีกับจิตใจที่หลงทาง เมื่อพบว่าจิตใจล่องลอยอยู่ตลอดเวลา นั้นเป็นเรื่องปกติ แทนที่จะต่อสู้กับความคิด ให้ฝึกสังเกตโดยไม่ตอบสนอง แคนั่งและใส่ใจ ให้กลับมาที่ลมหายใจซ้ำๆ โดยไม่มีการตัดสินหรือความคาดหวัง
- เมื่อพร้อม ให้ค่อยๆ ยกสายตาขึ้น (ถ้าหลับตา ให้ลืมตา) ใช้เวลาสักครู่ แล้วสังเกตเสียงรอบๆ สังเกตว่าร่างกายรู้สึกอย่างไรในตอนนี้อย่างไร สังเกตความคิดและอารมณ์ของตนเอง⁸⁶

87.

ฟังอย่างแท้จริง

การฟังอย่างแท้จริง มิใช่เพียงการฟังผู้อื่น แต่ยังหมายถึงการฟังเสียงกายและใจของเราด้วย ฟังเพื่อที่จะเข้าใจทั้งผู้อื่นและเข้าใจตัวเอง

- ตรวจสอบข้างใน: “เมื่อฉันรู้สึกอย่างไร” มีอะไรอยากนำเสนออีกฝ่ายหรือไม่ หากมีให้ตัดสินใจว่าจำเป็นต้องพูดตอนนี้หรือจะรอในภายหลัง

86 <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/> 10|11|2023



- รับรู้ความรู้สึกของตัวเอง ขยายไปถึงอีกฝ่าย ด้วยความตั้งใจที่จะฟังอย่างเต็มที่และเปิดเผย ด้วยความสนใจ ความเห็นอกเห็นใจ และรู้สึกตัว
- สังเกตปฏิกิริยาของตนเองอย่างเจียบๆ - ความคิด ความรู้สึก การตัดสินใจ ความทรงจำ จากนั้นกลับไปให้ความสนใจผู้พูดอย่างเต็มที่
- สะท้อนสิ่งที่ได้ยิน โดยใช้คำพูดของผู้พูดเอง ถอดความหรือสรุปประเด็นหลัก เพื่อช่วยให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าเรา “ได้ยิน” หรือ “ฟัง” เขาอยู่
- เมื่อมีความเห็นต่าง ใช้คำถามปลายเปิดที่เป็นมิตร เพื่อชี้แจงความเข้าใจของตัวเองและสอบถามเพิ่มเติม และรับทราบมุมมองของอีกฝ่าย—รับทราบคือไม่เห็นด้วย—ก่อนที่จะแนะนำความคิด ความรู้สึก หรือคำขอของตนเอง⁸⁷



87 นิตยสาร Mindful ฉบับเดือนมิถุนายน 2014



88.

ท่า (อาหาร) ไป เต็มไป

เพื่อนำการเคลื่อนไหวอย่างรู้สึกตัวมาใช้ในกิจวัตรประจำวันอย่างผ่อนคลาย
สนุกสนาน

- เปิดเพลง การเปิดเพลงที่ชอบ โดยเฉพาะเพลงที่สนุกสนาน จะช่วยกำหนดอารมณ์เชิงบวก และกระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง
- รู้สึกว่าร่างกายเคลื่อนไหวในระหว่างโยกย้ายตามจังหวะเพลง และขั้นตอนการทำอาหาร ให้ความสนใจกับกล้ามเนื้อที่ยืดออกเมื่อคุณเอื้อมมือไปหยิบส่วนผสมที่ด้านบนของตู้ หรือก้มลงหยิบของที่พื้น ให้ความสนใจกับกล้ามเนื้อแขนขณะที่กำลังหันผัก
- หยุดสังเกตลมหายใจและใช้เวลารับรู้กลิ่นอาหารให้นานขึ้น จากนั้นยิ้มและก้าวต่อไปด้วยการเต้นรำตามจังหวะเพลง ด้วยความอยากรู้อยากเห็นและความรักในการทำอาหาร
- ทำให้จิตใจรับรู้ว่าเป็นการเต้นรำ รู้สึกว่าร่างกายเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปหนึ่งในขณะที่คุณทำอาหารบนเตา ร่อนไปที่เคาน์เตอร์เพื่อหันผักเพิ่มเติม และไปที่ตู้เพื่อหาส่วนผสม ถ้าคนอื่นอยู่ในครัว ให้เปลี่ยนเป็นการเต้นรำคู่เสียเลย
- อย่าลืมสังเกตกายและใจขณะที่มีการเคลื่อนไหวและรับรู้สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในห้องครัวและในใจ เมื่อกายสัมผัสกับประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น กลิ่นอาหาร ชิมอาหาร สัมผัสขณะหยิบจับส่วนผสมทำอาหาร เป็นต้น⁸⁸

88 <https://www.mindful.org/6-mindful-movement-practices-for-daily-life>



89.

“เติมไฟ” ให้ตัวเอง

เพื่อดูแลตัวเองด้วยการรักษาและเติมเต็มพลังตัวเองผ่านการเคลื่อนไหว และการหายใจอย่างรู้สึกตัว ซึ่งจะทำให้เรามีจิตใจที่แข็งแกร่งกล้าหาญ

- หายใจที่นิ่งที่สบาย เริ่มรู้สึกว่าการหายใจไหลผ่านจมูกเข้าสู่ร่างกาย วางมือขวาบนท้อง สัมผัสลมหายใจบริเวณหน้าท้อง และวางมือซ้ายบนหัวใจของคุณ รู้สึกถึงการเต้นของหัวใจ ให้ทั้งสองสิ่งนี้ทำให้เรากลมกลืนกัน
- ค่อยๆ นำมือมาวางที่หัวเข่า เริ่มหายใจเข้าและหายใจออกให้ยาวขึ้น ลองนึกภาพว่าการหายใจออกจะขจัดสิ่งที่ไม่ต้องการออกจากร่างกายและจิตใจ การสูดหายใจเข้าจะโอบรับทุกสิ่งที่หล่อเลี้ยงเรา และทำให้ปลอดภัย และเมื่อหายใจออกให้ปล่อยความรู้สึกหรือสิ่งที่ไม่ดีออกไป
- หายใจเข้าที่ศูนย์กลางหัวใจ ผ่อนคลายกราม ลิ้น ช่องว่างระหว่างคิ้ว เรามีทุกสิ่งที่เราต้องการในตัวเรา: ความกล้าหาญ ความแข็งแกร่งทั้งหมด การให้อภัยทั้งหมด ความเมตตาทั้งหมด ยอมรับมันทั้งหมด เมื่อเราก้าวเข้าสู่หัวใจที่กล้าหาญของเรา
- หายใจเข้า ชูมือขึ้นสู่ท้องฟ้า ประกอบฝ่ามือสองข้างเหนือศีรษะ และยืดมือให้สูง หายใจเข้านานๆ และเมื่อคุณหายใจออก ให้ดึงไหล่ลงด้านหลัง ในการหายใจออกครั้งต่อไป ให้หันฝ่ามือออกและค่อยๆ งอแขนออกไปแต่ละด้านจนขนานกับพื้น



- หายใจเข้า งอข้อศอก งอปลายแขนขึ้นราวกับเลียนแบบต้นกระบองเพชร เมื่อหายใจออกเป็นเวลานาน ให้นำแขนเข้าใกล้กันมากขึ้น จนกว่าข้อศอก ข้อมือ นิ้ว และฝ่ามือจะเชื่อมต่อกันที่กึ่งกลางของร่างกาย ก้มศีรษะลงด้านหน้า หรือด้านข้าง และส่งใจให้หัวใจที่กล้าหาญของตนเอง ด้วยความรักและความเมตตา
- หายใจเข้า ยืดมือขึ้นไป และปล่อยความตั้งใจของคุณออกไปในจักรวาล บิดไปทางขวาวครึ่งหนึ่ง โดยวางมือขวาลงกับพื้นด้านหลัง ขณะที่วางมือซ้ายไว้ที่ด้านบนนอกของเข่าขวา หายใจเข้า ยืดกระดูกสันหลัง และหายใจออก เอียงกระดูกซี่โครงและไหล่ไปทางขวา
- หายใจเข้า ชูมือขวาขึ้นไปบนท้องฟ้า เอียงตัวลงไปฝั่งซ้ายจนมือขวาแตะเข่าหรือต้นขาซ้าย ไขว้ข้อศอกแล้ว คางแนบหน้าอก เอี้ยวตัวไปทางขวาเพื่อเปิดไหล่ ออก และปล่อยให้พื้นที่หัวใจของคุณเปิดเข้าไปในกระดูกสันหลังของคุณขณะที่ไหล่ของคุณเปิดออก หายใจเข้าไปในพื้นที่หัวใจด้านหลังนั้น
- หายใจเข้า มาอยู่ในตำแหน่งที่สบาย ไขว้ข้อศอกเบาๆ กอดไหล่ และบอกตัวเองว่าคุณรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการตัดสิน แค่ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข หายใจเข้า เอื้อมแขนขึ้นไปบนท้องฟ้า หายใจออก และปล่อยตัว
- ตอนนี้บิดครึ่งไปทางซ้าย ให้มือซ้ายของคุณลงมาที่พื้นข้างหลัง และมีมือขวามาที่ด้านบนนอกของเข่าซ้าย หายใจเข้า เพื่อยืดกระดูกสันหลัง หายใจออกเพื่อบิดไปทางซ้าย
- เมื่อพร้อมแล้ว ให้ขยับมือซ้ายขึ้นไปบนท้องฟ้า ขยับไปจนมือซ้ายบรรจบกับเข่าหรือต้นขาขวา ข้อศอกไขว้กัน กอดคางแนบอก เอียงกระดูกเชิงกรานขึ้น และปล่อยให้พื้นที่หัวใจของคุณเปิดออกเมื่อไหล่ของคุณเปิดออก



- หายใจเข้าและกลับสู่ตำแหน่งที่สะดวกสบาย ไขว้ข้อศอกเบาๆ กอดไหล่ของคุณ นึกถึงใครบางคนหรือบางสิ่งที่ทำลายคุณ หายใจความรักเข้าไปในความทำทายนั้น และหากคุณไม่สามารถหายใจความรักเข้าไปได้โดยตรง บางทีอาจพิจารณาว่าเครื่องมือใดที่คุณสามารถยอมรับได้เพื่อความดีที่ดีกว่าทั้งหมด
- หายใจเข้า เหยียดแขนเหนือศีรษะ ปล่อย หายใจออกแขนลงเพื่อวางมือบนเข่าหรือต้นขา ตอนนี้แสงแห่งจักรวาลได้เชื่อมโยงและส่องประกายภายในตัวคุณและภายในตัวเราแต่ละคนแล้ว⁸⁹

90.

พักผ่อนกับการเคลื่อนไหวของธรรมชาติ

การปรับการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ทำให้ผ่อนคลายและสงบเสียงไปได้มาก แม้จะอยู่ท่ามกลางความท้าทายต่างๆ

- หาท่านอนหรือนั่งที่สะดวกสบาย ปล่อยให้ตัวเองพักผ่อนในท่านี้จริงๆ รับรู้ความรู้สึกทางกายจากการนั่งในท่านี้ และสังเกตว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้นั่งอยู่ที่นี้ “ตรงนี้”
- หากฝึกในร่มหรือห้องปิดมิดชิด ให้นึกถึงสถานที่ในธรรมชาติที่คุณชอบอยู่ อาจเป็นสถานที่ในจินตนาการ สวนหลังบ้าน สวนสาธารณะ ริมหาดหรือทะเลสาบ ในขณะที่นำความทรงจำมาสู่ใจ ให้สัมผัสถึงความรู้สึกในร่างกาย บางครั้งอาจมีความรู้สึกผ่อนคลายเล็กน้อย แค่ปล่อยให้ความทรงจำนี้มีชีวิตชีวาขึ้นมา

89 <https://www.mindful.org/6-mindful-movement-practices-for-daily-life>



- รู้สึกว่าร่างกายรู้สึกอย่างไรเมื่อเชื่อมต่อกับโลก รู้สึกอย่างไรเมื่อเท้าหรือร่างกายของคุณสัมผัสกับพื้นดิน คุณกำลังนั่งอยู่บนหินหรือก้อนหิน คุณกำลังเอนหลังพิงต้นไม้ หรือนอนราบอยู่บนเนินเขา
- สังเกตว่าคุณได้กลิ่นอะไร: กลิ่นของต้นไม้ในป่า หรือกลิ่นเค็มของมหาสมุทร
- ตอนนี้เริ่มรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวรอบตัวคุณ คุณได้ยินอะไร? มีเสียงกรอบแกรกของใบไม้กับสายลมหรือไม่ มีเสียงนก เสียงคลื่นซัดหรือไม่ และคุณเห็นอะไรในสถานที่พิเศษของคุณ คุณอาจเห็นต้นไม้เคลื่อนไหว แสงแดดขยับ นกบิน สังเกตการเคลื่อนไหวนี้ อยู่กับการเคลื่อนไหวนี้อย่างผ่อนคลาย
- สัมผัสลมหายใจที่เคลื่อนไหวในร่างกายของคุณ ลมหายใจนี้เชื่อมโยงกับธรรมชาติภายในของคุณกับธรรมชาติภายนอก ลมหายใจที่เคลื่อนไหว และการเคลื่อนไหวในสภาพแวดล้อมภายนอก
- รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวตามธรรมชาตินี้ อย่างไรก็ตาม พักผ่อนในลมหายใจ เหมือนพักผ่อนในมหาสมุทรที่พองตัว ขึ้นและลง การรับรู้ในร่างกายของคุณ เช่น รู้สึกเสียวซ่าที่เท้าหรือมือ เช่นเดียวกับความรู้สึกของระลอกคลื่นในทะเลสาบ หรือการเต้นของหัวใจ หรือชีพจรในร่างกาย ขณะที่น้ำในแม่น้ำเคลื่อนผ่านทุกเซลล์ของร่างกาย ซึ่งคือแม่น้ำภายในร่างกายของเรานั้นเอง
- สัมผัสการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในร่างกายของคุณ อบอุ่นและเย็น การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวตามธรรมชาตินี้ ทั้งภายในและภายนอก
- รู้สึกถึงความคิดที่ลอยขึ้นและผ่านไป เหมือนเมฆที่ลอยขึ้นและเคลื่อนผ่านบนท้องฟ้า อารมณ์ เช่น จังหวะกลางวันและกลางคืน หรือฤดูกาล



- เรากำลังพักผ่อนในธรรมชาติ การเคลื่อนไหวนี้ ทั้งภายในและภายนอก สงบและผ่อนคลาย พักผ่อนท่ามกลางการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลง ปลอ่ยกให้ตัวเองพักผ่อนให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้⁹⁰

91.

พลังของการหายใจออก “ยาว”

เมื่อเราหายใจออกนานขึ้น เราจะสามารถค้นหาพลังของเราได้ดีขึ้น การหายใจออกยาวขึ้น ทำให้เส้นประสาททากัส (Vagus nerve) ส่งสัญญาณไปยังสมอง กระตุ้นระบบประสาทที่ทำหน้าที่พักผ่อนและย่อยอาหาร และบรรเทา ระบบประสาทที่ทำหน้าที่ต่อสู้ หนี หรือหยุดนิ่ง

- หายใจเข้าลึกๆ 2-3 ครั้ง และหายใจออกทางปากอย่างเต็มที่ จดจ่อกับลมหายใจขณะที่มันผ่านรูจมูก จากนั้นเม้มปากแล้วหายใจออกทางปาก
- เริ่มหายใจออกนานขึ้น: หายใจเข้าทางรูจมูกนับ 1-2-3-4 หายใจออกทางปาก โดยเม้มริมฝีปาก นับ 1-2-3-4-5 และ 6 (ถ้าทำได้) ฝึกปรับลมหายใจแบบราบรื่น เพื่อไม่ให้เหนื่อยเมื่อหายใจเข้าและออกรอบต่อไป
- เมื่อคุณรู้สึกถึงจังหวะด้วยการนับลมหายใจนี้แล้ว คุณสามารถเปลี่ยนไปทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่นๆ ได้ เช่น เปลี่ยนจากการเดินเป็นวิ่ง หรือวิ่งขึ้นบันได เป็นต้น
- เมื่อเวลาผ่านไป ให้ฝึกเพื่ออัตราส่วนการหายใจออก:ลมหายใจเข้า เป็น 2 ต่อ 1

90 <https://www.mindful.org/6-mindful-movement-practices-for-daily-life>



- เมื่อฝึกการเคลื่อนไหวเสร็จ ให้เริ่มชะลอฝีเท้าและชะลอการหายใจลง อย่าลืมนิ่งสักครู่หรือยืดเส้นยืดสายด้วยการหายใจหน้าท้องช้าๆ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง⁹¹



92. ฟังเสียง “หัวใจ” ช่วยให้อายุยืน

วางใจ สังเกต รู้สึกร่างกาย และเห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจของตัวเองชัดเจนขึ้น

- ศิลปะแห่งการฟัง ลองฟังเสียงภายในของตนเอง วางความคิดและประสบการณ์เดิมๆ ลงชั่วคราว ฟังเสียงที่ไม่ใช่แค่เสียงที่เราเปล่งออกมาเป็นถ้อยคำ แต่หมายถึงเสียงที่แท้จริงของตัวเรา ที่ผ่านออกมาทางความรู้สึกของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตนเอง
- ศิลปะแห่งการ “เคารพ” ขอให้เราเคารพในความเป็นตนเอง วันนี้ลองจดที่จะเปรียบเทียบสิ่งตนเองคิดหรือทำ ไม่มีสิ่งใดที่ถูกหรือผิด ไม่มีอะไรที่เราเรียกว่างามหรือไม่งาม ดีหรือไม่ดี วางเสียงวิพากษ์วิจารณ์ที่เคยได้ยิน หรือเชื่อว่าเอาไว้ก่อน ปล่อยให้เรารู้สึกจากความรู้สึกภายในตนเองอย่างแท้จริง

91 <https://www.mindful.org/6-mindful-movement-practices-for-daily-life>

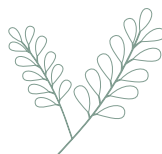


- ศิลปะแห่งการ “อยู่กับปัจจุบัน” ชวนให้เราตั้งความรู้สึกตัว ไม่ต้องตั้งใจ แค่พาตัวเองกลับมาความรู้สึกตัวบ่อยๆ ขณะที่ลงมือทำแบบฝึกหัด จะให้ดีอยากให้เห็นลองทำความเข้าใจเนื้อรู้ตัวให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน เมื่อไหร่ที่เผลอไปคิด ก็ขอให้กลับมาอยู่กับร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว หรืออยู่กับความว่าง หรืออยู่กับลมหายใจเข้า-ออกก็ได้⁹²

93. ฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 5

การใช้ประสาทสัมผัสเป็นวิธีที่ดีในการฝึกสติและกลับมาอยู่กับร่างกายและใจ เมื่อเราเริ่มคิดมาก ทำให้จิตใจของสงบลง โดยดึงความสนใจไปที่สภาพแวดล้อมและสิ่งที่กระทบกับตัวเรา ลองใช้แบบฝึกหัดนี้โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคุณเพื่อเชื่อมต่อกับช่วงเวลาปัจจุบัน:

- สังกะสี 5 สิ่งที่คุณเห็น มองไปรอบๆ อาจเป็นสี พื้นผิว หรือแสง
- สังกะสี 4 สิ่งที่คุณสามารถสัมผัสได้ เช่น เสื้อผ้า โต๊ะทำงาน หรือต้นไม้
- สังกะสี 3 สิ่งที่คุณได้ยิน เช่น เสียงนกร้อง เสียงลมพัด
- สังกะสี 2 สิ่งที่คุณได้กลิ่น เช่น กลิ่นดอกไม้ กลิ่นน้ำเน่า
- สังกะสี 1 สิ่งที่คุณสามารถลิ้มรสได้ เช่น จิบกาแฟหรือชา หมาก-ฝรั่ง⁹³



92 คินดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติสกุล

93 <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities>



94.

“คืนดีกับลมหายใจตัวเอง”

หาสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว

- นั่งให้สบายสบายผ่อนคลายในท่าไหนก็ได้
- หายใจเข้าลึก ออกยาว 3-4 ครั้ง นำพาความสนใจไปยังส่วนบนสุดของศีรษะ
- จากนั้นค่อยๆ เคลื่อนความสนใจส่วนของร่างกาย จากบนลงล่าง อย่างช้าๆ ทำความรู้สึกคล้ายมีวงแหวนรอบตัว เคลื่อนผ่านร่างกาย จากศีรษะลงมาถึงปลายเท้า
- หากพบว่าร่างกายส่วนใดมีความรู้สึกตึง เครียด หรือเกร็ง ก็ขอให้ส่งความรู้สึกผ่อนคลายตรงส่วนนั้นๆ
- เมื่อเคลื่อนความสนใจไปที่ปลายนิ้วเท้าแล้ว ให้กลับมาสนใจที่ลมหายใจเข้าออกอีกครั้ง
- ยกมือข้างขวาชี้ขึ้นมาวางทาบที่หัวใจ รับรู้ถึงหัวใจที่เต้นอยู่ภายใน ซึ่งเป็นของขวัญที่ธรรมชาติ ได้มอบชีวิตให้กับเรา กล่าวขอบคุณธรรมชาติใจเรา
- จินตนาการถึงบรรพบุรุษ ใบหน้าของพ่อแม่ และทุกคนมากมายที่เรารัก กล่าวคำขอบคุณแก่พวกเขาเหล่านั้น ที่ได้มอบชีวิตนี้ และคอยเกื้อกูลชีวิตนี้ของเรา
- ขอขอบคุณตนเองที่ฝ่าฟันใช้ความพยายามในการดำรงชีวิตและอนุญาตให้ตนเองเป็นมนุษย์ธรรมดาที่ผิดพลาดได้ เพราะทุกสิ่งที่ผ่านมาเราได้ทำดีที่สุดแล้ว
- รับรู้ถึงคุณค่าภายในตนเอง กล่าวคำว่า “เธอมีคุณค่า” “ฉันรักเธอ” “ฉันขอบคุณเธอ”



- วางมือลง และหายใจเข้าลึกออกยาว 3-4 ครั้ง แล้วค่อยๆ สีมตาขึ้น
- เพลงแนะนำเปิดระหว่างทำแบบฝึกหัด Everlasting Love, Tokyo Tower OST-s Shin Kono⁹⁴

95. “ลากเส้นเห็นใจตนเอง”

- ลากเส้นเป็นรูปก้นหอย วนจากข้างนอกเข้าไปข้างใน โดยพยายามให้จบที่กึ่งกลางของกระดาษ ทำความรู้สึกเหมือนกำลังดำดิ่งกลับเข้าไปภายใน
- ลากเส้นอิสระ หรือระบายสีในช่องว่างเชื่อมต่อ จากก้นหอยจนมีลายเส้นทั่วกระดาษ หากต้องการพื้นที่ว่างก็เว้นไว้ได้ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ
- หลังจากทำผลงานเสร็จตามความพึงพอใจ ให้ลองมองหาสิ่งใดก็ได้จำนวน 5 ภาพที่ปรากฏชิ้นงานของเรา โดยหมุนกระดาษให้ครบทุกด้าน เพื่อค้นหาภาพที่ชอบอยู่
- จากนั้นใช้สีหรือดินสอต่อเติมภาพที่มองเห็นให้เป็นภาพที่ชัดเจนขึ้น เช่น เห็นลายเส้นนี้แล้ว ดูคล้ายภาพผีเสื้อ ก็วาดเติมปีและหน่วยของผีเสื้อให้ครบถ้วน
- เขียนภาพที่เห็น เช่น ผีเสื้อ และเขียนประโยคที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับข้อดีของตนเอง โดยเติมคำนำหน้าว่า “ฉันมี...” “ฉันเป็น...” “ฉันรัก...” หรือ “ฉันต้องการ...” เช่น ผีเสื้อ: ฉันต้องการการเปลี่ยนแปลง

94 คีนดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล



- นำข้อดีที่เป็นคำเขียนบันทึกแต่งเป็นประโยคสรุปในกรอบสุดท้ายว่า
“ดังนั้น ฉัน...เพราะฉัน...”

ตัวอย่าง

ผีเสื้อ: ฉันต้องการการเปลี่ยนแปลง

ดอกไม้: ฉันมีความสุข

ภูเขา: ฉันต้องการความมั่นคง

ต้นไม้: ฉันต้องการเติบโตงอกงาม

ก้อนเมฆ: ฉันมีความคิดสร้างสรรค์

ดังนั้น ฉันจะลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลงด้วยความมั่นคง ความ
สดใส และเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์

เพราะฉัน จะได้เติบโตงอกงามเป็นอิสระ

หมายเหตุ ผีกร่วมกับลมหายใจ สังเกตเห็นปฏิกิริยาต่างๆ ที่เผยตัว
ออกมา สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ โดยไม่มีการปฏิเสธหรือหลบซ่อนความรู้สึก⁹⁵

96.

บทเรียนประจำวัน ถ้อยคำจากภายใน

แบบฝึกหัดนี้จะทำให้ทุกคนมีวิธีอยู่กับปัจจุบัน คล้ายกับกล่าว Hello
ทักทายกับตัวเอง ตามช่วงเวลาต่างๆ ของวัน โดยใช้เวลาสั้นๆ

95 คีนดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติสกุล



- หลับตาอยู่กับลมหายใจเข้าออก 3-5 ลมหายใจ
- ถามความรู้สึกตัวเอง แล้วทบทวนเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้น นำมาจดบันทึกรวบรวมไว้หลังเสร็จภารกิจของวัน การจดจำความรู้สึกและถ้อยคำ จะทำให้สมองได้รับการฝึกฝนในรูปแบบความทรงจำระยะสั้น
- กล่าว “ฮัลโหล” 4 ครั้ง ใน 1 วัน แล้วเขียนสรุปในตอนท้ายของวัน ควรทำต่อเนื่อง 7 วัน

ตัวอย่าง

- ▶ ตอนเช้าตื่นนอน เหนื่อยไม่อยากจะตื่น
- ▶ หลังรับประทานอาหารเช้าสบายใจที่ได้เม้าท์มอย
- ▶ ยามบ่าย สนุกกับการทำงาน
- ▶ หลังรับประทานอาหารเช้า ผ่อนคลายสบายใจ
- สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้ เกิดโอเคดีๆ ในการทำงาน
- วันนี้เป็นวันที่มีประสิทธิภาพ
- สิ่งที่ยากบอกกับตัวเองสำหรับวันพรุ่งนี้ จะนอนแต่หัวค่ำให้เต็มที่ และพร้อมจะตื่นไปทำงาน
- ถ้อยคำที่สะท้อนความรู้สึกจากปัจจุบันเป็นสิ่งค่อยเตือนว่าเรามีชีวิตที่มีคุณภาพอย่างไร

ประโยคดีๆ ที่เขียนไว้จะส่งเสริมการมองโลกในด้านดี เพื่อสะสมพลังบวกให้กับเส้นทางชีวิต ซึ่งไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่สวยงาม อาจเป็นเส้นทางที่เรียบง่ายหรือธรรมดา แค่มีลมหายใจที่สงบสุขอยู่ร่วมกับความทุกข์ได้และเอื้อประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นตามวาระ มีความเป็นมิตรกับตัวเอง และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว

อาจเป็น 7 วันมหัศจรรย์ที่ทำให้คุณค้นพบความหมายของการมีชีวิต⁹⁶

96 คินดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล



๑๗.

สนทนา “ของเงา” กับฉัน เพื่อความเข้าใจ

เริ่มจากคิดถึงด้านไม่ดีของตัวเอง แล้วเขียนลงในช่องคำว่า เงา (ด้านไม่ดี) ทันที่ แล้วเขียนเหตุผลตอบในช่องคำว่า “ฉัน” (ด้านดี) จะช่วยตอบเหตุผลว่า เพราะอะไรเราถึงเลือกทำสิ่งนั้น

เงา (ด้านไม่ดี)

- ฉันชอบหงุดหงิดกับอะไรที่ไม่เข้าท่า
- ฉันไม่ชอบคนที่เอาแต่พูดสร้างภาพลักษณ์ให้ตนเอง แต่ไม่ลงมือทำอะไร

ฉัน (ด้านดี)

- เพราะฉันอยากให้ทุกอย่าง หรือทุกคนเป็นได้ดังใจ
- เพราะฉันต้องการให้คนอื่นเห็นสิ่งที่ทำ และอยากให้ผู้อื่นชื่นชมบ้าง ลึกๆ ฉันอาจจะรู้สึกอิจฉา

บทสนทนาสั้นๆ ระหว่างเงากับฉันจะช่วยเห็นว่าเราทุกคนต่างมิได้มีเสียมากมาย ซึ่งหากมองลึกลงไปจะพบว่าทุกการกระทำล้วนมีความต้องการบางอย่างที่เป็นเหตุผลรองรับอยู่^{๑๗}



๑๗ คีนดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติสกุล



๑๘. หายใจคู่แบบคู่ๆ

การหายใจคู่เป็นกิจกรรมง่ายๆ ที่ทำให้คุณกับคู่...อาจเป็นคู่ครอง แฟน เพื่อนสนิท หรือแม้แต่คนที่เพิ่งรู้จักกัน...ต้องทำให้ลมหายใจของคุณกับคู่ต้อง สอดคล้องกัน สิ่งนี้ช่วยในการเชื่อมต่อและหลอมรวมพลังงานของคุณ เพื่อให้ คู่ของแต่ละคนสามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นับเป็นกิจกรรมที่ สนุกและบำบัดสำหรับคู่รัก หรือคู่อื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากสัปดาห์ที่ เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน

- นั่งลง หันหน้าเข้าหากันกับคู่ของคุณและวางมือข้างหนึ่งบนหน้าอก ของกันและกัน (อาจวางที่เข้าหรือฝ่ามือของกันและกัน)
- หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกันและหายใจออกในเวลาเดียวกัน
- การจดจ่อกับการหายใจลึกๆ เพียงอย่างเดียวจะช่วยสร้างสาย สัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างคุณและคู่ของคุณ⁹⁸

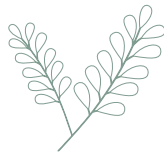
๑๑. วันจันทร์สี่เหลี่ยม

ในขณะที่คุณทำกิจวัตรในวันจันทร์ ให้ใช้เวลาสักครู่เพื่อสังเกตสี่เหลี่ยม แค่ว่าสังเกตมัน การมุ่งความสนใจของคุณไปที่องค์ประกอบหนึ่งของสภาพแวดล้อม เช่นนี้ ทำให้จิตใจของคุณหลุดพ้นจากสิ่งรบกวนภายนอกและเสียงรบกวนภายในตัว เอง

98 <https://www.simplifycreateinspire.com/mindfulness-activities-for-adults>



คุณสามารถปรับไปใช้กับทุกวันในสัปดาห์ เช่น วันอังคาร มองหาสีชมพู วันพุธ มองหาสีเขียว หรือแม้แต่กำหนดสีที่จะมองในแต่ละวัน หรือช่วงของวันโดยอิสระ เช่น มองหาสิ่งที่เป็นสีน้ำเงิน โดยหยุดและมองไปรอบๆ ตัว เพื่อหาสิ่งที่เป็นสีแดง อาจเป็นเสื้อของเพื่อนร่วมงาน ผลไม้สุดท้ายของฤดูกาล หรือปากกา ลูกคลื่น สิ่งเกตเฉดสีที่แตกต่างกันและวิธีที่สีผสมผสานหรือตัดกับสีอื่นๆ รอบตัว ความสนใจสั้นๆ แต่มุ่งมั่นเช่นนี้ให้การริเริ่มที่เป็นประโยชน์สำหรับจิตใจในช่วงวันที่วุ่นวาย⁹⁹



100. สัมผัสฤดูกาล

สังเกตการเปลี่ยนแปลงตามฤดูกาล

- เห็นอะไรแตกต่างไป
- ได้ยินอะไรแตกต่างไป
- กลิ่นอะไรแตกต่างไป
- สัมผัสอะไรที่แตกต่างไป
- คุณรู้สึกแตกต่างอย่างไร¹⁰⁰

99 <https://becomingjacksonwhole.org/100-acts-of-mindfulness-homepage>

100 แหล่งข้อมูลเดิม



101.

จัดบ้านปรับพลังชีวิต

วัตถุประสงค์ ช่วยกระตุ้นให้ความรู้สึกตัวเข้ามาควบคุมความต้องการปรับสมดุลที่ทำให้เราเหนื่อยกับการสะสมที่เกิดจากความทุกข์ความเชื่อที่ว่า “เรายังมีไม่มากพอ”

- เลือกหมวดหมู่สิ่งของที่เรอยากจัดตามลำดับความพอใจ เช่น ตู้หนังสือ ตู้เสื้อผ้า ตู้ครัว ตู้เย็น เอกสารต่างๆ
- กำหนดปริมาณสิ่งของและระยะเวลาที่จะจัดให้จบภายในหนึ่งวัน เพราะถ้าวางแผนไม่ดีเราอาจรู้สึกเบื่อหน่ายและนำไปสู่การทำอะไรไม่สำเร็จ
- หยิบของแต่ละชิ้นขึ้นมา รับรู้ถึงความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างสิ่งของกับตัวเรา ถ้ารู้สึกถึงความต้องการให้อยู่ต่อ หรือยังมีคุณค่ากับเรา ให้แยกไว้ แม้แต่สิ่งของบางอย่างที่ยังมีประโยชน์ในอนาคตก็รวมอยู่ในหมวดนี้ด้วย
- สำหรับสิ่งของที่ไม่รู้สึกอะไร ให้แยกเป็น 4 กอง ได้แก่ กองทิ้ง กองบริจาค กองมอบให้คนรู้จักที่เหมาะสมกับของชิ้นนั้น และกองขายมือสอง โดยแปะฉลากเพื่อให้ทราบว่ากองไหนคืออะไร
- หากมีสิ่งของที่ยังไม่แน่ใจ ให้แยกไว้แล้วกลับมาตัดสินใจอีกครั้งก่อนจบภารกิจประจำวัน
- เตรียมจัดส่งหรือทิ้งสิ่งของที่แบ่งไว้ตามหมวดต่างๆ
- เมื่อจัดการมูมนั้นเสร็จ ให้ทำความสะอาดพื้นที่ และจัดวางจัดเรียงสิ่งของใหม่ให้เป็นระเบียบ ตามขนาด สี ประเภท หรือตามการใช้งาน ส่วนสิ่งของที่ต้องการเก็บ ให้ใส่ลงในกล่อง และเขียนฉลากแปะไว้ เพื่อให้มองเห็นและรู้ว่าคืออะไรบ้าง



- ใช้เวลาชื่นชมความเรียบร้อยที่เกิดขึ้นพร้อมกับบอกตัวเองว่า “ต่อไปนี้จะซื้อสิ่งของมาใช้และไม่ซื้อมาเก็บอีก”¹⁰¹

102. สังเกตเห็นสิ่งใหม่

บ่อยครั้งที่เราจมอยู่กับกิจวัตรประจำวันที่เหมือนกัน เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ฉันปิดเตาแก๊สหรือยัง ฉันวางแว่นตาไว้ที่ไหน ฉันจำได้ไหมว่าต้องโทรกลับหาเพื่อน

ฝึกจดจ่อด้วยการมองหาสิ่งใหม่ในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย บางทีดวงอาทิตย์ที่ส่องผ่านหน้าต่างอาจสร้างเงาที่คุณไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน หรือคุณเห็นรายละเอียดที่สดใหม่ในภาพวาดที่แขวนอยู่บนผนังมานานนับสิบปี

แบบฝึกหัดนี้จะช่วยต่อสู้กับการทำงานตามความเคยชินแบบอัตโนมัติ และช่วยให้คุณมีส่วนร่วมกับการทำงานได้อย่างเต็มที่¹⁰²

103. กักตักพระอาทิตย์

ช่วยให้ตื่นตัวในยามเช้า แสงแดดดีต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย กระตุ้นสารสื่อประสาทเซโรโทนินและออกซิโตซิน ซึ่งสามารถยกระดับอารมณ์ของเราได้ นอกจากนี้ความเชื่อเชิงบวกเกี่ยวกับอนาคตสามารถกำหนดและมีอิทธิพลต่อทัศนคติของเราได้

101 คินดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติสกุล

102 <https://becomingjacksonwhole.org/100-acts-of-mindfulness-homepage>



- เมื่อลืมตาให้ตื่น ให้สังเกตแสงธรรมชาติที่ส่องเข้ามาในห้องนอน
- แทนที่จะเปิดไฟ ให้เปิดมู่ลี่ ม่าน หรือบานเกล็ดเพื่อรับแสงแดดยามเช้า
- ยืนกลางแสงแดดเช้าและยกมือขึ้นทำท่าต้อนรับหรือโอบรับแสงแดด หรือกล่าวคำทักทาย “สวัสดีตะวัน” ปล่อยให้ตัวเองได้ดื่มด่ำท่ามกลางความอบอุ่น แสงสว่าง และพลังด้านบวกของแสงอันรุ่งโรจน์เหล่านั้น ขณะที่คุณเตรียมพร้อมสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่ของคุณ
- สูดลมหายใจเข้าออก สังเกตอารมณ์ความรู้สึก และบอกตัวเองว่า “วันนี้เป็นวันดีของฉัน”¹⁰³

104. ฝึกความรู้สึกในที่ทำงาน

คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในที่ทำงาน 1 ใน 3 ของชีวิต การสร้างสถานที่ให้เอื้อต่อการฝึก และการทำกิจกรรมฝึกความรู้สึกตัวนอกจากจะช่วยสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่พนักงานแล้ว ยังช่วยเพิ่มประสิทธิผลให้กับบริษัทอีกด้วย บริษัทขนาดใหญ่ระดับโลกจึงหันมาใส่ใจอบรมเกี่ยวกับการฝึกความรู้สึกตัวมากขึ้น

- สร้างพื้นที่ การสร้างพื้นที่ในที่นี้รวมทั้งในทางกายภาพและบรรยากาศ จัดทำห้องทำงาน ห้องประชุม หรือห้องพักผ่อนที่เงียบ อากาศเย็นสบาย เหมาะแก่การพักผ่อนหย่อนใจ และสร้างบรรยากาศให้คนพร้อมเข้ามาใช้เพื่อฝึกความรู้สึกตัว เช่น เพื่อการประชุม หรือเพื่อให้พนักงานฝึกฝนปฏิบัติร่วมกันในเวลาที่กำหนดได้

103 คินดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติสกุล



- สร้างกิจกรรม เช่น การประชุมบนหลักการของการฝึกความรู้สึกตัวและอยู่กับปัจจุบัน
 - ▶ ขอให้ผู้เข้าร่วมการประชุมทุกคนปิดการแจ้งเตือน และปิดอุปกรณ์นั้น (นอกเหนือจากที่จำเป็นสำหรับการประชุม)
 - ▶ เริ่มการประชุมของคุณด้วยลมหายใจที่สงบเงียบด้วยกัน และ/หรือเช็กอินสั้นๆ
 - ▶ หากคุณกำลังประชุมออนไลน์ สามารถชวนให้ผู้เข้าร่วม “หยั่งราก” ด้วยการหายใจสัก 1-2 นาที
 - ▶ เชื้อเชิญผู้ไม่ได้พูด หรือนำเสนอให้ฟังผู้พูด/ผู้นำเสนอย่างใส่ใจ¹⁰⁴

105. อาบน้ำอย่างรู้สึกตัว

การอาบน้ำสามารถให้รู้สึกสดชื่นต่อเนื่องตลอดวัน และยังเป็นโอกาสในการพบกับความสงบในตอนเช้าที่วุ่นวาย

- ก่อนเปิดฝักบัว ใช้เวลาสักครู่เพื่อรับรู้ว่ามีน้ำที่ขังหน้า คุณตัดสินใจที่จะให้ความสนใจกับประสบการณ์การอาบน้ำอย่างเดียวก่อน
- เมื่อคุณก้าวเข้าสู่ห้องอาบน้ำ ลองสังเกตดูว่ามีน้ำไหลผ่านคุณราวกับน้ำตกธรรมชาติ ปล่อยให้ตัวเองได้สัมผัสกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นบนผิวหนัง: ความอบอุ่น ความเปียกชื้น และแรงกดที่นุ่มนวลสัมผัสผมเปียกบนศีรษะ และสัมผัสมือขณะล้างหน้า

104 <https://becomingjacksonwhole.org/100-acts-of-mindfulness-homepage>



- ให้ความสนใจไปที่เสียงที่ได้ยิน เช่น เสียงฟู่ของน้ำที่ออกมาจากฝักบัว และวิธีที่น้ำไหลไปบนผนังและพื้นแข็ง ระวังเสียงอื่นๆ ที่เกิดขึ้น เช่น เสียงแหลมเมื่อคุณบีบขวดแชมพู และเสียงที่นิ้วของคุณทำขณะที่ถูฟองลงบนเส้นผม
- มองไปรอบๆ ตัว คุณสังเกตรูปแบบของน้ำและการควบแน่นที่เกิดขึ้นบนผนัง สีของสบู่หรือแชมพู
- ทำทุกเช้า! นี่อาจเป็นวิธีที่ดีในการสร้างความรู้สึกตัวในกิจวัตรประจำวันหากคุณอาศัยอยู่กับคนอื่น ขอให้พวกเขาอย่ารบกวนคุณในขณะที่คุณใช้เวลาสักครู่เพื่อตัวคุณเอง
- การอาบน้ำเย็นในตอนเช้าจะทำให้ร่างกายตื่นตัวเต็มที่ ความหนาวเย็นจะทำให้คุณหายใจลึกขึ้นและหัวใจเต้นแรง นี่คือการพยายามของร่างกายในการเพิ่มปริมาณออกซิเจนและควรรักษาร่างกายให้อบอุ่น มันช่วยเพิ่มพลังงานให้คุณทันทีซึ่งดีต่ออารมณ์ของคุณ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการอาบน้ำเย็นทุกวันจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกัน
- ให้ตัวเองได้สัมผัสกลิ่นหอมของการอาบน้ำ 5 แบบ ทั้งกลิ่นผลไม้หรือสมุนไพรในสบู่ที่คุณใช้ กลิ่นของผิวคุณเอง
- ในบางครั้ง คุณจะสังเกตเห็นว่าความสนใจของคุณเบี่ยงเบนไป ทักษะที่คุณตระหนักถึงเหตุการณ์นี้ให้ค่อยๆ มุ่งความสนใจไปที่ภาพ เสียง ความรู้สึก หรือกลิ่นที่เป็นประสบการณ์ของคุณในช่วงเวลานี้
- เมื่อคุณอาบน้ำเสร็จ ให้ปิดน้ำโดยสังเกตความรู้สึกอย่างไร ก้าวออกไปอย่างระมัดระวัง ค่อยๆ เช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้านุ่ม และหยุดเพื่อสังเกตความรู้สึกและเสียงด้วยเช่นกัน
- ใช้เวลาสักครู่หรือสองนาทีเพื่อหายใจเข้าลึกๆ ก่อนเริ่มกิจวัตรยามเช้าของคุณ¹⁰⁵

105 คินดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาพิติสกุล



106.

จ้องมองดอกไม้

งานวิจัยโดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า การได้อยู่ท่ามกลางดอกไม้ทำให้เรารู้สึกมีความสุข

- วางแจกันไม้ตัดดอกไม้ในห้องครัว คนส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ที่นี้ในตอนเช้า การชมดอกไม้จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายลง คิดบวกมากขึ้น และมีความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น เนื่องจากห้องครัวเป็นที่ที่ผู้คนมักมารวมตัวกัน ทุกคนจึงได้รับประโยชน์เช่นเดียวกัน
- หากคุณมีสวน ให้ออกไปดูดอกไม้ทุกเช้าก่อนทำงาน หรือดื่มกาแฟยามเช้าที่หน้าต่างซึ่งคุณสามารถมองเห็นต้นไม้ได้ หากไม่มีสวน ให้วางแจกันดอกไม้ริมหน้าต่าง หรือหลับตาแล้วใช้เวลาสักครู่เพื่อนึกภาพช่อดอกไม้อันรุ่งโรจน์ นึกภาพแบบมีรายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยใส่ความรู้สึกของกลีบดอกและกลิ่นหอมของดอกไม้เข้าไปด้วย
- ดื่มน้ำกับความงามของดอกไม้ทุกเช้า เพื่อช่วยเตรียมตัวเองให้พร้อมสำหรับวันแห่งความสุข¹⁰⁶



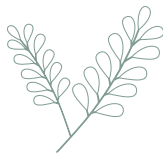
106 คีนดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาพิติสกุล



107.

อกผายไหล่ผึ่ง

- ร่างกายส่งผลต่อจิตใจ ท่าทางของร่างกายก็ส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเราเช่นกัน คนที่ไม่มีความสุขมักจะทำท่าทางอึดโรย ในทางกลับกัน การนั่งหลังงอสามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเศร้าได้ นักจิตวิทยาเรียกว่า ‘การรับรู้ตัวตน’ การใช้ร่างกายคือวิธีเปลี่ยนกรอบความคิดที่เร็วที่สุด
- สำรวจความรู้สึกทางใจ แล้วลองสังเกตร่างกายตนเอง เช่น หากรู้สึกเศร้าโศก ให้ดูว่าคุณกำลังยืนหรือนั่งอย่างไร
- คั่นหากำแพงแล้วยืนโดยให้ส้นเท้า ก้น และสะบักแตะกัน หลังส่วนล่างโค้งเข้าด้านในตามธรรมชาติ ดังนั้นจึงไม่ควรสัมผัสกับผนัง
- ลดคางลงเล็กน้อยแล้วให้ศีรษะอยู่ห่างจากผนังเล็กน้อย ลองนึกภาพตัวเองยืนสูงเหมือนยีราฟ
- รักษาตำแหน่งนี้ไว้ 20-30 วินาที และขยับไป 3 ท่า หากเป็นไปได้ ให้เดินไปรอบๆ อีกสักหนึ่งหรือสองนาทีก่อนจะนั่งลงอีกครั้ง
- ทำท่านี้ก่อนออกจากบ้านในตอนเช้า พยายามรักษาท่าทาง “อกผายไหล่ผึ่ง” เมื่อออกจากบ้าน¹⁰⁷



107 คีนดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติสกุล



108.

เริ่มต้นง่ายๆ จากสิ่งเล็กๆ แบบ ‘micro-hits’

ทันทีที่มีบางสิ่งยั่วหรือทำให้เรารำคาญใจ เรามีทางเลือกที่จะตอบโต้ด้วยอารมณ์ หรือเรียนรู้ที่จะลดการตอบสนองของเราผ่านการฝึกความรู้สึกตัว วิธีที่ง่ายที่สุดในการเริ่มต้นคือการจดจ่อกับลมหายใจ “นั่งสักครู่แล้วหายใจเข้าลึกๆ โดยเน้นที่การหายใจเข้า ลมหายใจที่เข้ามาในปาก จมูก และเข้าไปในท้องของคุณ แล้วหายใจออก...คุณสามารถหยุดและใช้เวลาหายใจสัก 1-2 นาที ทำได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าคุณจะรถติด เข้าคิวที่ร้านสะดวกซื้อ หรือหากคุณพบว่าตัวเองรำคาญกับการสนทนารอบตัวคุณ” ดร. ไมเคิล เออร์วิน จากศูนย์วิจัย Mindful Awareness ที่ UCLA กล่าวและเรียกช่วงพักสั้นๆ เหล่านี้ว่า “ไมโครฮิต” ของการฝึกความรู้สึกตัว ซึ่งมีตัวช่วยสำหรับผู้เริ่มต้นคือ แอป UCLA mindful ซึ่งดาวน์โหลดฟรี

“เราทุกคนต้องหายใจตลอดเวลา และเพียงแค่วินาทีถึงลมหายใจของเราก็เป็นจุดยึดที่สมบูรณ์แบบ”¹⁰⁸



108 <https://www.npr.org/sections/health-shots/2023/07/09/1186306029/heres-how-10-minutes-of-mindfulness-can-help-make-or-break-a-family-vacation> เปิดวันที่ 6|11|2023



109. ตื่นขึ้นแล้วใจดีกับตัวเอง

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการพูดว่า “ฉันรักคุณ” กับตัวเอง ครั้งแรกที่ทำให้คุณอาจเขินอาย ขบขัน แต่นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านสติ Shauna Shapiro ส่งเสริมให้ทำวิธีนี้ และยิ่งฝึกก็จะยิ่งแข็งแกร่งขึ้น บอกรักตนเองได้คล่องขึ้น เส้นทางแห่งความเมตตาเริ่มต้นด้วยการแสดงความเมตตาต่อตัวเองทุกเช้า หากคุณไม่สามารถรู้สึกรักตัวเองได้ คุณอาจสำรวจตัวเองต่อไปว่าเป็นเพราะอะไร”¹⁰⁹

110. ฝึกความรู้สึกตัว เพื่อนอนหลับดีและฝันดี

การนอนหลับที่ดีคือกุญแจสู่สุขภาพ นอกจากจะทำให้สุขภาพกายโดยรวมดีแล้ว ยังช่วยให้เราควบคุมอารมณ์และรักษาอารมณ์ได้ดีอีกด้วย “เมื่อคนอดนอนจะนำไปสู่ความผิดปกติทางอารมณ์” งานวิจัยของ UCLA แสดงให้เห็นว่าการฝึกความรู้สึกตัวสามารถช่วยปรับปรุงการนอนหลับของผู้สูงอายุที่มีการรบกวนการนอนหลับปานกลาง “การทำสมาธิในช่วงเวลาสั้นๆ ก็มีประโยชน์เช่นกัน เราพบการฝึกสมาธิเป็นเวลา 10 นาทีก่อนเข้านอนก็ช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น โดยมีวิธีที่หลากหลาย เช่น สแกนร่างกาย หรือฝึกดูลมหายใจ”¹¹⁰

109 <https://www.npr.org/sections/health-shots/2023/07/09/1186306029/heres-how-10-minutes-of-mindfulness-can-help-make-or-break-a-family-vacation> เปิดวันที่ 6|11|2023

110 แหล่งข้อมูลเดิม เปิดวันที่ 6|11|2023



111.

ปลูกฝังความรู้สึก และความทรงจำที่ดี

Amanda Lathan ครูสอนสมาธิและนักศึกษาระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแอนดรูว์บอกว่า การฝึกความรู้สึกตัวด้วยความรักเป็นประโยชน์ในช่วงเวลาที่เครียดหรือวิตกกังวล

- คุณอาจพูดคำว่า “ฉันขอมีความสุขได้ไหม” “ฉันขอสุขภาพแข็งแรงได้ไหม” “ขอให้คุณเต็มใจไปด้วยความรักความเมตตาและความสงบสุข”
- จากนั้นให้แผ่ความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจออกไปด้านนอกไปสู่ผู้คนที่แตกต่างกัน คนที่คุณรัก หรือคนรู้จัก คนที่คุณอาจไม่ชอบ หรือมีปัญหาด้วย โดยพูดว่า “ขอให้มีความสุขและมีสุขภาพดี และขอให้คุณเต็มใจไปด้วยความรักความเมตตาและความสงบสุข”
- อุปสรรคที่ใหญ่ที่สุดในการฝึกความรู้สึกตัวคือการนั่งนิ่งๆ การพูดถ้อยคำหรือมนต์สั้นๆ ซ้ำๆ จะดึงความสนใจมาที่ถ้อยคำหรือภาพบางอย่าง
- การฝึกความรู้สึกตัวแบบนี้ทุกวันเป็นเวลา 1 เดือนจะช่วยฟื้นความทรงจำที่ดีได้ “เป็นไปได้ว่าการฝึกความรู้สึกตัวด้วยความรักสามารถช่วยเปลี่ยนความทรงจำของเรา เพื่อดูสิ่งต่างๆ ในแง่บวกมากขึ้น” นักวิจัยกล่าว¹¹¹

111 <https://www.npr.org/sections/health-shots/2023/07/09/1186306029/heres-how-10-minutes-of-mindfulness-can-help-make-or-break-a-family-vacation> เปิดวันที่ 6|11|2023



สคริปต์การฝึกความรู้สึกตัวแบบมีไกด์

สำหรับผู้นำกิจกรรม แบบ www.mindfulexercise.com

112.

บรรเทาความเครียด ด้วยการหายใจลึกๆ 3 ครั้ง

สคริปต์นี้แนะนำผู้ฟังให้ใช้เทคนิคคลายความเครียดง่ายๆ นั่นคือหายใจเข้าลึกๆ สามครั้ง นอกจากนี้ยังรวมถึงการยืนยันเชิงบวกที่สามารถช่วยเปลี่ยนจิตใต้สำนึกได้ [เสียงในตอนต้นของเซสชันจริงตั้งแต่สงบและผ่อนคลาย พูดด้วยความเร็วที่ช้ากว่าแต่สบาย]

- ☺ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นไว้ 5 วินาที...[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]...หายใจออกและผ่อนคลาย...[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]...หายใจเข้าลึกๆ อีกลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ และกลั้นไว้ นับเป็นเวลา 5 วินาที...[หยุดชั่วคราวเป็นเวลา 5 วินาที] และในขณะที่คุณหายใจออก ลองนึกภาพการคลายความเครียดทั้งหมดของคุณ...[หยุดเป็นเวลา 5 วินาที]...หายใจเข้าลึกๆ ครั้งที่สามแล้วกลั้นไว้...[หยุดชั่วคราวเป็นเวลา 5 วินาที]...และเมื่อคุณหายใจออก คุณจะคลายความเครียดใดๆ ที่คุณยึดมั่นไว้ โดยพูดกับตัวเองว่า “ผ่อนคลายเดี๋ยวนี้”
- ☺ [หยุดชั่วคราว 3 วินาที] ตอนนี้พูดด้วยความมั่นใจและพูดด้วยความเร็วปกติ] นี่คือนำออกใหม่สำหรับความเครียดของคุณ



- ☺ เมื่อใดก็ตามที่คุณเครียดในอนาคต คุณเพียงแค่หายใจเข้าลึกๆ 3 ครั้ง เป็นเวลา 5 วินาที และเมื่อคุณหายใจออก ให้เป่าความเครียดที่คุณรู้สึกออก
- ☺ และในลมหายใจที่ 3 เมื่อคุณหายใจออก คุณเพียงแค่พูดกับตัวเองว่า ผ่อนคลายตอนนี้
- ☺ [หยุดชั่วคราว 5 วินาที] [พูดซ้ำๆ ด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลายและอ่อนโยน]
- ☺ เริ่มต้นด้วยการกะพริบตาซ้ำๆ และให้กะพริบตาตามจำนวนหมายเลขที่พูด (หยุดชั่วคราวเป็นเวลา 3 วินาทีระหว่างแต่ละหมายเลข) 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 และ 0
- ☺ แล้วปิดตาลงเบาๆ คุณจะรู้สึกถึงคลื่นแห่งการผ่อนคลายที่พัดผ่านคุณ¹¹²

113. สแกนร่างกาย

- ☺ [พูดช้าลง] ตอนนี้ฉันอยากให้คุณจดจ่อกับความรู้สึกที่ศีรษะ แค่สังเกตว่ารู้สึกอย่างไรที่กระหม่อม [หยุด 5 วินาที]
- ☺ และตอนนี้ให้เลื่อนโฟกัสไปที่ดวงตา แค่สังเกตว่าดวงตาของคุณรู้สึกอย่างไรและขอให้ผ่อนคลายดวงตามากขึ้น กลอกตาซ้ำๆ แล้วกลอกตาเร็วๆ แล้วรอกตาปานกลาง อบอุ่นครบถ้วนสมบูรณ์
- ☺ การเคลื่อนไหวของดวงตาแบบนี้ทำให้คุณรู้สึกสงบ สังเกตว่าผิวสัมผัสด้านหลังศีรษะของคุณรู้สึกอย่างไร ตอนนี้หัวของคุณหนักแค่ไหน?



[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]

- ☺ เคลื่อนไฟกัสไปที่จมูก และรู้สึกถึงความรู้สึกของอากาศที่เคลื่อนที่เข้าและออกจากลมหายใจของคุณ
- ☺ เมื่อคุณหายใจเข้า ลองนึกภาพว่าคุณกำลังเต็มไปด้วยความสงบ และเมื่อคุณหายใจออก ลองนึกภาพร่างกายของคุณรู้สึกหนักและผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง
- ☺ ดีมาก

[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]

- ☺ ตอนนี้ง่วงเน้นไปที่หูของคุณ สังเกตว่ามันรู้สึกอย่างไรและสิ่งที่ได้ยินรอบตัวคุณ พยายามได้ยินทุกเสียง เมื่อเสียงเข้ามาในหูของคุณ เสียงเหล่านั้นจะทำหน้าที่เป็นคลื่นเล็กๆ ของการผ่อนคลายที่จะพาคุณผ่อนคลายลึกยิ่งขึ้นไปอีก
- ☺ สังเกตเสียงของฉันทันผ่อนคลายเป็นและมีความเป็นแม่ที่ปลอดภัย โลกแค่นี้ไป คุณจะได้ยินแต่เสียงของฉันทันนำทางคุณ
- ☺ เสียงอื่นๆ ทั้งหมดผ่านไป แต่จะพาคุณเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายมากขึ้นเท่านั้น

[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]

- ☺ ตอนนีไฟกัสที่ปากของคุณ รู้สึกอย่างไร? และคุณสังเกตเห็นอะไร?
- ☺ คุณสัมผัสได้ถึงรสชาติของสิ่งที่คุณเพิ่งได้ลิ้มรสหรือไม่? บางทีคุณอาจจินตนาการถึงการกัดมะนาวผ่านสด และคุณสังเกตเห็นว่าปากของคุณมีน้ำรสชาติอย่างไร
- ☺ ดีมาก

[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]

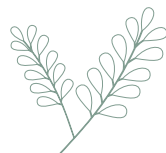
- ☺ และเคลื่อนไฟกัสลงไปที่คอของคุณ และหากมีความตึงเครียดใดๆ ให้ปล่อยมันออกไปอีกเล็กน้อย



- ☺ สังเกตว่าคอกของคุณรู้สึกอย่างไรในตอนนี และรู้สึกถึงความรู้สึกทั้งหมดในคอกของคุณ
[หยุดชั่วคราวเป็นเวลา 5 วินาที]
- ☺ ตอนนีให้จดจ่อกับไหล่ของคุณและค่อยๆ ขยับความสนใจลงแขนแต่ละข้าง ลงไปที่ปลายนิ้วแต่ละข้าง ปลายนิ้วของคุณสัมผัสอะไรอยู่ตอนนี้?
- ☺ สัมผัสความรู้สึกบนปลายนิ้วของคุณ...[หยุดชั่วคราว 3 วินาที] ดีแล้ว
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]
- ☺ เคลื่อนโฟกัสไปที่หน้าอกของคุณ ผ่อนคลายบริเวณนี้ เช่นเดียวกับหลังส่วนบน และหากคุณสังเกตเห็นความตึงเครียดใดๆ เพียงแค่ขอให้ปล่อยออกมาเล็กน้อย
- ☺ ทีนี้ลองนึกภาพว่าคุณกำลังจดจ่อกับหัวใจของคุณ และรู้สึกว่ามันเต้นแรง สนับสนุนคุณ ผ่อนคลายหัวใจของคุณและสังเกตว่ามันรู้สึกดีแค่ไหนที่ได้ทำเช่นนั้น
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]
- ☺ และตอนนี้มุ่งเน้นไปที่ปอด รู้สึกว่าพวกมันขยายตัวและหดตัวเบาๆ ด้วยลมหายใจของคุณ ส่งออกซิเจนไปยังร่างกายของคุณ
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]
- ☺ เคลื่อนโฟกัสลงไปที่อวัยวะสำคัญและระบบย่อยอาหาร แค่สังเกตท้องและความรู้สึก แค่สังเกตว่ามันทำงานและย่อยง่าย
- ☺ ตอนนีสังเกตหลังส่วนล่างว่ามันกดทับพื้นผิวที่คุณนอนอยู่อย่างไร และหากคุณรู้สึกตึงเครียดเพียงแค่พูดว่า โปรดผ่อนคลายเป็นอีกหน่อย
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]



- ☺ ตอนนี้ให้จดจ่อกับกระดูกเชิงกรานและสะโพก และสังเกตความรู้สึกใดๆ ที่คุณมีที่นั่น สิ่งนี้จะนำคุณไปสู่สภาวะผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ปล่อยให้ไฟกัสของคุณเคลื่อนลงขาแต่ละข้างตอนนี้ ค่อยๆ ผ่อนคลายเช่นกัน
- ☺ ขาพาคุณไปหลายทีในช่วงหลายปีที่ผ่านมาและสมควรได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]
- ☺ สังเกตคลื่นแห่งการผ่อนคลายที่ยอดเยียมนี้เคลื่อนลงไปที่หัวเข่า และขาส่วนล่างของคุณ ไปจนถึงเท้าและปลายเท้าแต่ละข้าง...
[หยุดชั่วคราว 3 วินาที]
- ☺ ดีแล้ว คุณทำได้ดีมาก
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]
- ☺ ตอนนี้คุณผ่อนคลายร่างกายได้ดีแล้ว ฉันจะนับถอยหลังจาก 10 ถึง 1 คุณจะผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ปล่อยให้วางความเชื่อใดๆ ที่รั้งคุณไว้จากเป้าหมายของคุณ
- ☺ ลองนึกภาพว่าคุณกำลังยืนอยู่ที่ด้านบนสุดของบันได และเมื่อฉันเริ่มนับ คุณจะเดินลงบันได [หยุด 3 วินาทีระหว่างแต่ละหมายเลข]
10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 และ 0¹¹³



114.

ฝึกความรู้สึกตัว ลดความรู้สึกเชิงลบ

- ☺ [หยุดชั่วคราว 5 วินาที] เป็นเรื่องธรรมดาที่จิตที่รู้สึกตัวจะให้ความสำคัญกับคำพูดน้อยลงเรื่อยๆ เพราะจิตของคุณอยู่กับปัจจุบันขณะ [หยุดชั่วคราว 3 วินาที]
- ☺ จากนั้นไปคุณเลือกที่จะผ่อนคลาย...[หยุดชั่วคราว 3 วินาที] เลือกที่จะสงบ...
[หยุดชั่วคราว 3 วินาที]...
- ☺ คุณเลือกที่จะควบคุมสิ่งที่คุณทำ เพราะสุขภาพของคุณมีความสำคัญต่อคุณมาก
[หยุดชั่วคราว 3 วินาที]
- ☺ จำไว้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีสุขภาพดีและมีความสุข
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]
- ☺ ตอนนี้คุณได้ยินตัวเองพูดว่า: (ลดน้ำเสียงและพูดช้ามากตอนนี้ด้วยความมั่นใจอย่างมาก) ในแต่ละวัน ฉันดีขึ้นเรื่อยๆ ในทุกๆ ด้าน
[หยุด 5 วินาที]
- ☺ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง ฉันทำหายตัวเอง [หยุดชั่วคราว 5 วินาที]
- ☺ การเปลี่ยนแปลงนั้นไม่สะดวกสบาย อันที่จริงมันไม่สบาย ดังนั้นถ้าฉันรู้สึกสบายใจกับการเปลี่ยนแปลง ฉันคงยังปรับตัวเองได้ไม่เพียงพอ
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]
- ☺ เมื่อฉันมีความคิดเชิงลบ ฉันยอมรับว่าฉันรู้สึกแบบนี้ แล้วฉันก็ปล่อยมันออกมา เมื่อความคิดเชิงลบเกิดขึ้นอีก ฉันจับมันได้อย่างรวดเร็ว และฉันพูดด้วยความมั่นใจ ฉันยอมรับว่าส่วนหนึ่งของฉันรู้สึกแบบ



นี่ แต่ความคิดนี้ไม่ได้ช่วยฉันในตอนนี้
[หยุด 5 วินาที]

😊 ในแต่ละวัน ทุกๆ ทาง ฉันดีขึ้นเรื่อยๆ
[หยุด 5 วินาที]

😊 เมื่อใดก็ตามที่ฉันรู้สึกเครียด ฉันรู้ว่าลมหายใจของฉันอยู่ที่นั่น เพื่อ
ปลอบประโลมฉัน และนำทางฉันไปสู่การผ่อนคลาย
[หยุด 5 วินาที]

😊 ทุกวัน ฉันตระหนักถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนของฉัน และในโลก
รอบตัวฉันมากขึ้น
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]

😊 เมื่อฉันรู้สึกว่าคุณมีความดีล้อมรอบฉัน ฉันรู้ว่าวิธีมองเห็นแสงสว่างคือ
การหายใจเข้าลึกๆ 3 ครั้ง ผ่อนคลายจิตใจและร่างกายด้วยการ
ทำเช่นนี้
[หยุด 5 วินาที]

😊 ในแต่ละวัน ทุกๆ ทาง ฉันดีขึ้นเรื่อยๆ
[หยุด 5 วินาที]

😊 เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ฉันทำทลายความคิดของฉัน
[หยุดชั่วคราว 5 วินาที]

😊 จากนั้นไปฉันทำทลายทุกความคิดเชิงลบและไม่ก่อประโยชน์
[หยุด 5 วินาที จังหวะการพูดกลับสู่ปกติและพูดอย่างจริงจัง]

😊 จากนั้นไป เมื่อใดก็ตามที่คุณพบว่าตัวเองมีความคิดเชิงลบที่ไม่ก่อ
ประโยชน์ คุณจะพูดกับตัวเองทันทีว่า “หยุด”

😊 ฉันจะพูดซ้ำเพื่อให้ชัดเจน...เมื่อใดก็ตามที่คุณพบว่าตัวเองมีความ
คิดเชิงลบที่ไม่ก่อผล คุณจะพูดกับตัวเองทันทีว่า “หยุด” และทันที
ที่คุณพูดคำว่า “หยุด” คุณจะพบว่าความคิดเชิงลบที่คุณมีจะหายไป



😊 สิ่งนี้ทำให้คุณมีโอกาสเริ่มต้นกระบวนการคิดเชิงบวกใหม่
[หยุด 5 วินาที ตอนนี้คำพูดเป็นบวกและยกระดับจิตใจ สนับสนุน
ผู้ฟัง]

😊 คุณรู้สึกอย่างไร? สังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรในตอนนี้และจดบันทึก
ว่าคุณรู้สึกอย่างไรในตอนนี้

😊 ดีแล้ว ตอนนี้เรามารู้สึกตัวสัมพันธ์นำทุกสิ่งที่คุณเรียนรู้ในวัน
นี้กลับมา และทำให้ดีขึ้น [การพูดตอนนี้บ่อยมักจะเข้ามา]

1. ค่อยๆ กลับสู่ช่วงเวลาปัจจุบัน

2. [หยุด 3 วินาที]

3. [หยุด 3 วินาที]

4. รู้สึกสดชื่น พลังงานใหม่เข้ามาเมื่อคุณหายใจ

5. [หยุด 3 วินาที]

6. [หยุด 3 วินาที]

7. นำทุกสิ่งที่คุณได้เรียนรู้ในวันนี้กลับมา

8. [หยุด 3 วินาที]

9. เกือบถึงแล้ว

และ 10. [หยุด 3 วินาที] ยินดีต้อนรับกลับมา

😊 [หยุด 5 วินาที ตอนนี้คำพูดเป็นบวกและยกระดับจิตใจ สนับสนุน
ผู้ฟังอีกครั้ง] ดีแล้ว...[หยุด 3 วินาที]

😊 คุณกำลังทำงานที่ทรงพลังมาก ฝึกความรู้สึกตัวแบบนี้ทุกวันโดยไม่
เว้นเลยสักวัน เป็นเวลาอย่างน้อย 21 วันติดต่อกัน

[หยุด 3 วินาที]



- 😊 นี่คือนิสัยที่คุณเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น [หยุด 3 วินาที] ขอบคุณและวันนี้
คุณทำได้ดีมากในการฝึกความรู้สึกตัวเพื่อรักตัวเอง¹¹⁴

115.

การฝึกความรู้สึกตัวเพื่อรักตัวเอง

การฝึกความรู้สึกตัวเพื่อรักตัวเองเป็นการฝึกฝนที่ทรงพลังที่สามารถผ่อนคลายจิตใจได้แบบทันทีทันใด โดยการดึงความสนใจไปที่ตัวตนภายในที่สุดของเรา เราพบแหล่งที่มาของความสงบภายในและการยอมรับ ความคิดที่ตึงเครียดค่อยๆ ลดลงเมื่อเราได้รับความสงบที่จำเป็นต่อการก้าวไปข้างหน้าด้วยความสง่างาม หากเราไม่ยอมให้ความรักตัวเราเองแสดงออกมา ในชีวิตของเรา ความรักจะไม่เปิดเผยความงามของมันบ่อยนัก

- 😊 เข้าสู่ท่าพักผ่อนคลายที่สบาย ขจัดสิ่งรบกวนใดๆ ในช่วงระยะเวลาของเซสชันนี้ ในการฝึกรักตนเองแบบทันทีเป็นครั้งแรก
- 😊 คุณจะหายใจแบบใดก็ได้ตามที่คุณถนัด ตลอดชีวิตของเรา ลมหายใจของเราอยู่ที่นั่นอย่างแท้จริง และเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้น และเคลื่อนไหวได้อย่างง่ายดายเมื่อเราพักผ่อนคลาย
- 😊 การหายใจเข้าลึกๆ หลายครั้งทุกๆ วัน ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเปลี่ยนร่างกายและจิตใจของเราให้ดีขึ้น
- 😊 หายใจเข้าลึกๆ 5 ครั้ง ค้างไว้สักครู่ที่ช่วงบนของร่างกาย และหายใจออกอย่างเป็นธรรมชาติ
 - 1) สูดลมหายใจให้ลึกขึ้น ขยายพุงและปอดให้มากที่สุด....ค้างไว้...และหายใจออกเบาๆ จนโล่งอก



- 2) สูดออกซิเจนที่จะส่งไปยังกระแสเลือดของคุณ...ค้างไว้...และหายใจออกโดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ
- 3) หายใจเข้ารู้สึกกระปรี้กระเปร่าและเต็มพลังด้วยการหายใจนี้...ค้างไว้...และหายใจออกอย่างง่ายดาย
- 4) หายใจเข้าโดยสังเกตว่าการหายใจเป็นไปตามธรรมชาติของคุณ...หยุดเพื่อแช่อยู่สักครู่...และหายใจเอาความตึงเครียดหรือความกังวลออกไป
- 5) การสูดลมหายใจอย่างเต็มที่ นี่เป็นการทำเพื่อรักตัวเอง...หยุดเพื่อสัมผัสความรักนี้...และหายใจออกอย่างผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

- ☺ ในตอนนี้ ปล่อยให้ลมหายใจของเป็นไปโดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ
- ☺ ดีแล้ว การทำเช่นนี้เป็นการพิสูจน์ว่าคุณสามารถรักตัวเองได้
- ☺ การหายใจลึกๆ เพิ่มปริมาณออกซิเจนไปยังสมองของคุณและกระตุ้นระบบประสาท บางครั้งเรียกว่าระบบ 'พักผ่อนและย่อย'
- ☺ ด้วยการหายใจลึกๆ และบ่อยครั้ง คุณกำลังสั่งให้ร่างกายพักผ่อน ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายและฟื้นฟูตัวคุณ...นี่คือการรักตัวเองในรูปแบบที่ง่ายที่สุด ที่ใครๆ สามารถทำได้ตลอดเวลาตลอดวัน ตอนนี้เรามาให้เกียรติตัวเองด้วยการผ่อนคลายจิตใจให้ดียิ่งขึ้นไปอีก
- ☺ สังเกตตอนนี้ว่าความคิดของคุณเพิ่มขึ้นอย่างไรที่ละอย่าง ดูมันมาและเห็นมันไป....ความคิดบางอย่างคงอยู่มาระยะหนึ่งแล้ว และความคิดบางอย่างก็มาเพียงเสี้ยววินาทีเท่านั้น...
- ☺ หากคุณสามารถจดจ่อได้จริงๆ คุณจะสังเกตเห็นความคิดเล็กๆ น้อยๆ เช่น การอธิบายว่าโลกรอบตัวคุณอย่างไร หรือการติดฉลากสิ่งต่างๆ รอบตัวคุณ



- ☺ ตื่นตัวกับการได้ยินในตอนนี้ให้มากขึ้น และพยายามจดจ่อกับเสียงรอบตัวคุณ...บางทีคุณอาจได้ยินเสียงลมหายใจของตัวเอง.....
ได้ยินเสียงธรรมชาติใกล้ๆ ไหม.....
- ☺ หรือบางทีรถที่ผ่านไป.....หรือคนคุยกัน.....แค่เปลี่ยนจากเสียงหนึ่งไปอีกเสียงหนึ่งโดยเน้นทีละเสียงเท่านั้น.....
- ☺ ตอนนี้หยุดจดจ่อกับเสียงใดๆ โดยเฉพาะ และปล่อยให้เสียงทั้งหมดรอบตัวคุณเข้ามาอย่างเท่าเทียมกัน และเมื่อคุณได้ยิน เสียงเหล่านั้นจะทำหน้าที่เป็นคลื่นเล็กๆ ของการผ่อนคลาย ทำให้จิตใจของคุณสงบลง
- ☺ ดีแล้ว...จิตใจของคุณจะผ่อนคลายเมื่อคุณกระตุ้นประสาทสัมผัสตามคำสั่ง
- ☺ ใช้การสร้างภาพในจินตนาการเพื่อกระตุ้นความรักในตนเอง เริ่มจินตนาการว่าตัวเองเต็มไปด้วยความรักตัวเองมากมาย¹¹⁵

116.

เลือกอาหารอย่างรู้สึกตัว

- ☺ ตอนนี้เราจะเลือกอาหารเพื่อสุขภาพและทำอาหารที่บ้าน เพื่อให้คุณรู้สึกส่วนผสมทั้งหมดที่คุณใส่เข้าไปในร่างกาย...
- ☺ เห็นตัวเองกินดี...เมื่อคุณกินดี เห็นตัวเองสนุกกับช่วงเวลาเหล่านี้ และคุณรู้สึกถึงโภชนาการที่ได้จากการเลือกกินสิ่งเหล่านี้
- ☺ ลองนึกภาพตอนนี้คุณมีเจตจำนงที่จะหลีกเลี่ยงอาหารขยะและเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ...ดูรายละเอียดอย่างมั่นใจ โดยบอกว่าจะไม่มีสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด ตอนนี้คุณรู้สึกภูมิใจมาก เมื่อคุณหลีกเลี่ยงการกินสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ



- ☺ ดีแล้ว การกินเพื่อสุขภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรักตัวเอง
- ☺ อีกรูปแบบหนึ่งของการรักตัวเองคือการสังเกตการพูดคุยในใจของคุณ...เพื่อที่จะมีความรักในตนเองอย่างมาก คุณต้องขยายความรู้สึกดีๆ เกี่ยวกับตัวเองและท้าทายความคิดเชิงลบใดๆ ทันทึที่เกิดขึ้น
- ☺ จากนั้นได้ยินตัวเองพูดว่า “เมื่อฉันรักตัวเองอย่างเต็มที่ ฉันสามารถรักผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ การตัดสินใจที่จะรักตัวเองเป็นข้อตกลงที่ยอดเยี่ยม
- ☺ ในแต่ละวัน ฉันปล่อยให้ความรักที่มีต่อตัวเองเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ฉันคู่ควรกับความรักและให้เกียรติความสุขที่มาพร้อมกับมัน การตัดสินใจที่จะรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็รู้สึกวิเศษมาก ฉันสมควรได้รับความรักและความเคารพตนเอง
- ☺ ความนับถือตนเองของฉันเติบโตขึ้นพร้อมกับการรักตัวเองของฉัน ฉันรักและยอมรับทุกอย่างเกี่ยวกับตัวเอง ฉันรักตัวเองอย่างสมบูรณ์ และเสมอ วันนี้ฉันรักตัวเองมากกว่าเมื่อวาน การรักตัวเองอย่างแท้จริงเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน
- ☺ ยิ่งฉันรักตัวเองมากเท่าไร สุขภาพทั้งหมดของฉันก็จะยิ่งดีขึ้นเท่านั้น ฉันรักทุกช่วงเวลาของการดำรงอยู่ของฉัน ทุกส่วนของฉันที่ทำให้ฉันเป็นฉันนั้นเต็มไปด้วยความรัก ฉันมีความรักที่ไม่มีเงื่อนไขในตัวฉันที่ล้นเหลือให้กับคนรอบข้าง”
- ☺ เยี่ยมมาก!
- ☺ ตอนนี้อย่างไร ลืมตาขึ้น สูดลมหายใจสดชื่น และรู้ว่าเมื่อใดก็ตามที่คุณรักตัวเอง คุณจะพบความรัก
- ☺ ขอขอบคุณ¹¹⁶



117.

ทิ้งความกังวลและความเสียใจ

จัดการกับหัวข้อที่ยากขึ้น - ทิ้งกระเป๋าเดินทางแห่งความกังวลและความเสียใจ สคริปต์การฝึกความรู้สึกตัวสำหรับความวิตกกังวลนี้รวมถึงการสร้างภาพในจินตนาการ เพื่อปลดปล่อยน้ำหนักบางส่วนที่เราแบกรับ เหมาะสำหรับผู้ใหญ่และแนะนำโดยผู้ที่มีประสบการณ์ทางวิชาชีพหรือนุชยสัมพันธ์

- ☺ ดังนั้น เพื่อช่วยให้คุณลดความวิตกกังวล ให้เริ่มต้นด้วยการใช้เวลาสักครู่เพื่อผ่อนคลายร่างกาย คลายความตึงเครียดที่ไม่จำเป็นที่บริเวณท้องและไหล่ และค้นหาท่าทางที่รู้สึกทั้งผ่อนคลายและตื่นตัว
- ☺ ตอนนี้หลับตาหรือมองต่ำและพักมือแบบง่ายๆ
- ☺ ใช้เวลาสักครู่เพื่อสแกนการรับรู้ของคุณผ่านความรู้สึกของร่างกาย และเมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้ ให้ทำให้นุ่มนวลผ่อนคลายและปลดปล่อยความตึงเครียดทางกายที่ปรากฏชัดเจน
- ☺ รับรู้ร่างกายของคุณ การหายใจของร่างกาย หน้าอกที่ขึ้นและลงในแต่ละลมหายใจ
- ☺ และตอนนี้ลองนึกภาพการยืนอยู่บนถนนนอกบ้านพร้อมกับกระเป๋าเดินทางหนักๆ 2 ใบ และรู้ว่ากระเป๋าเดินทางใบหนึ่งเต็มไปด้วยความกังวลเกี่ยวกับอนาคต และกระเป๋าเดินทางอีกใบ รู้ว่ามันเต็มไปด้วยความเสียใจในอดีต
- ☺ ใช้เวลาสักครู่ยืนอยู่ที่นั่น บนถนนถือกระเป๋าเดินทางหนักสองใบนี้ และไตร่ตรองถึงกระเป๋าแต่ละใบ
- ☺ ไตร่ตรองเกี่ยวกับอนาคต ว่ามันจะมาได้อย่างไร ทุกครั้งที่มันมา สิ่งที่ใหญ่ที่เรากังวลจะไม่มีวันเกิดขึ้น
- ☺ ยืนอยู่ตรงนั้นบนถนน สะท้อนถึงอดีต กระเป๋าเดินทางหนักอีกใบ พิจารณาว่าอดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร



- ☺ สิ่งที่เราทำได้ในปัจจุบันคือเรียนรู้จากมัน แก้อะไรก็ได้ที่สมเหตุสมผล มีทักษะมากขึ้น เป็นคนที่ดีขึ้น และก้าวต่อไป
- ☺ ยืนอยู่ที่นั่นบนถนน รู้สึกถึงน้ำหนักของกระเป๋าเดินทางเหล่านี้ และสัมผัสปัญหาปัญญาของการไต่รถรองของคุณเองในตอนนี้ ตัดสินใจอย่างรู้สึกตัว
- ☺ คุณต้องการทิ้งกระเป๋าเดินทางที่กังวลเกี่ยวกับอนาคตหรือไม่? และถ้าเป็นเช่นนั้น ก็แค่วางมัน....แค่วางมัน....
- ☺ จากนั้นยืนอยู่ที่นั่น บนถนนพร้อมกับกระเป๋าเดินทางอีกใบที่หนักมากเกี่ยวกับอดีต ตัดสินใจอย่างรู้สึกตัว
- ☺ คุณต้องการที่จะทิ้งมันไหม และถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ทิ้งมันไป....แค่ทิ้งมันไป....
- ☺ และทันทีที่คุณทิ้งกระเป๋าเดินทางสองใบแล้ว ให้เดินเข้าไปในบ้านของคุณ และนั่งตรงที่ที่คุณอยู่ แล้วทรวดตัวลง ผ่อนคลาย
- ☺ เหมือนคนกลับบ้านจากการเดินทางไกล ทิ้งกระเป๋าเดินทาง และ ผ่อนคลาย
- ☺ พักผ่อนในปัจจุบัน แค่นั่งใจ พักผ่อนระบบประสาทให้อยู่ในสภาพปกติเป็นธรรมชาติ
- ☺ พักผ่อนอยู่กับการตระหนักรู้ การรับรู้ที่ไม่กังวลหรือเสียใจ พักผ่อนราวกับว่าสิ่งนี้มีความหมายสำหรับคุณ
- ☺ ปล่อยให้ตัวเองพักผ่อนง่ายๆ รู้สึกสงบ มีความสุข เป็นอยู่ที่ดี
- ☺ ความสุขตามธรรมชาติ เป็นบ้านที่แท้จริงของคุณเสมอ โดยไม่ต้องแบกกระเป๋าเดินทางหนักที่กังวลเกี่ยวกับอนาคตหรือเต็มไปด้วยความเสียใจเกี่ยวกับอดีต
- ☺ เพียงแค่พักผ่อนที่นี้ในร่างกายของคุณตอนนี้ด้วยการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ทั่วร่างกายและจิตใจของคุณ...¹¹⁷



118.

สแกนร่างกายเชิงลึก

สคริปต์การฝึกความรู้สึกตัวโดยการสแกนร่างกายนี้เป็นคำแนะนำง่ายๆ สำหรับฝึกการรับรู้ร่างกาย รวมถึงข้อแนะนำเรื่องระยะเวลาและการหยุดชั่วคราว ส่วนคำถามใคร่ครวญในตอนท้ายของการฝึกฝน สามารถใช้ตามความเหมาะสม คุณสามารถเปิดการสนทนาให้ผู้เข้าร่วมแบ่งปันประสบการณ์ได้

- 😊 เริ่มต้นด้วยการใช้เวลาสักครู่เพื่อให้ร่างกายของคุณอยู่ในท่าที่สบาย [2 วินาที]
- 😊 คุณอาจหลับตาหรือเปิดตาเล็กน้อย ยึดกระดูกสันหลังขึ้น [2 วินาที] ยึดไหล่ [5 วินาที]
- 😊 วันนี้เราจะมาฝึกสแกนร่างกาย [5 วินาที]
- 😊 หายใจเข้าเต็มที [2 วินาที] และหายใจออกนาน [10 วินาที]
- 😊 เริ่มต้นด้วยการนำความสนใจของคุณเข้าสู่ร่างกาย [5 วินาที]
- 😊 สังเกตความรู้สึกเกี่ยวกับน้ำหนักร่างกายบนเก้าอี้หรือพื้น ไม่ว่าคุณ จะอยู่ที่ไหน [10 วินาที]
- 😊 และในขณะที่คุณหายใจ ให้สังเกตว่าหน้าอกและหน้าท้องของคุณ ขยายตัวเพื่อให้อากาศเข้าสู่ปอด [5 วินาที]
- 😊 คุณรับรู้ความรู้สึกอะไร [5 วินาที]
- 😊 และในขณะที่คุณหายใจออก ให้ตระหนักถึงความเจ็บและสังเกต เห็นความรู้สึกผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น [20 วินาที]
- 😊 ตอนนี้นำความสนใจของคุณไปที่ส่วนบนของศีรษะโดยสังเกตความรู้สึกใดๆ ที่หนังศีรษะ [2 วินาที] ด้านหลังศีรษะ [2 วินาที] ไป ด้านข้าง [2 วินาที] ไปที่ใบหน้า [2 วินาที]
- 😊 สังเกตกรามของคุณ [2 วินาที] หากรู้สึกตึงที่กราม [2 วินาที]



- ☺ ให้ผ่อนคลายใบหน้า [2 วินาที] ผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบดวงตา และปาก [5 วินาที]
- ☺ หายใจเข้า [2 วินาที] หายใจออก [20 วินาที] ตอนนี้สังเกตคอและ ลำคอของคุณ [2 วินาที] ผ่อนคลาย [10 วินาที]
- ☺ สังเกตไหล่และแขนของคุณ รู้สึกถึงความรู้สึกใดๆ ในขณะที่คุณ ปล่อยให้ความตึงเครียดเคลื่อนจากไหล่ลงไปที่ต้นแขน ข้อศอก ไป จนถึงปลายแขน ข้อมือ มือ และนิ้ว [15 วินาที]
- ☺ สังเกตเห็นความแน่นใดๆ ความรู้สึกถึงอุณหภูมิใดๆ [5 วินาที]
- ☺ สังเกตว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อผ้าของเสื้อผ้าสัมผัสกับผิวของคุณ [8 วินาที] หายใจเข้าต่อไป [2 วินาที] และหายใจออก [15 วินาที]
- ☺ ตอนนี้ถึงความสนใจของคุณไปที่หน้าอกและหน้าท้อง [2 วินาที] รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวในหน้าอกในขณะที่คุณหายใจ [10 วินาที]
- ☺ นำความสนใจไปที่ท้อง โดยสังเกตว่าท้องตึงหรือผ่อนคลาย [2 วินาที] และปล่อยให้มันผ่อนคลาย [10 วินาที]
- ☺ สังเกตเห็นหลังส่วนบนและหลังส่วนล่าง [5 วินาที] หากคุณยึด ความตึงเครียดไว้ที่นั่นก็ปล่อยให้ผ่อนคลาย [20 วินาที]
- ☺ ตอนนี้ลงไปที่ยกขา [2 วินาที] ต้นขา [2 วินาที] หัวเข่า [2 วินาที] น่อง และหน้าแข้ง [2 วินาที] ข้อเท้า [2 วินาที] และสุดท้ายถึงความ สนใจไปที่เท้า [5 วินาที]
- ☺ สังเกตเห็นความรู้สึกของเท้า [2 วินาที] กับพื้น [10 วินาที] สังเกต เห็นน้ำหนักใดๆ [2 วินาที] ความรู้สึกของอุณหภูมิ [2 วินาที] ความ รู้สึกของพลังงานที่อาจมีอยู่ในเท้า [30 วินาที]
- ☺ และในขณะที่คุณหายใจเข้าและหายใจออกต่อไป ตอนนี้สังเกตเห็น ทั้งร่างกาย [2 วินาที] จากส่วนบนของศีรษะ [2 วินาที] ไปจนถึง นิ้วเท้า [15 วินาที]
- ☺ อยู่กับความรู้สึกของทั้งร่างกายอีกสองสามลมหายใจ [30 วินาที]
- ☺ และในขณะที่เราปิดยังคงตระหนักถึงร่างกายให้ดีที่สุดเท่าที่จะ



ทำได้ เมื่อคุณหายใจเข้าลึกๆ ใน [2 วินาที] และหายใจออกลึกๆ [5 วินาที]

😊 *เสียงระฆัง* [15 วินาที]¹¹⁸

119.

หายใจเอาความคิดวิตกกังวลออกไป

สคริปต์นี้แนะนำผู้ฟังให้ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือหลักในการผ่อนคลาย มันทำให้เราเห็นความคิดเชิงลบค่อยๆ ลดลง ปลดปล่อยเราจากสิ่งที่มีเหนือเรา เป็นสคริปต์ที่สวยงามที่จะอ่านออกเสียงให้กลุ่มฟัง

- 😊 สวัสดี และยินดีต้อนรับสู่การฝึกความรู้สึกตัวเพื่อบรรเทาภาวะ ซึมเศร้าและความคิดวิตกกังวล
- 😊 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในท่าที่สบายและจะไม่ถูกรบกวนตลอด ระยะเวลาของการฝึกนี้ มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ และให้ความ สนใจจริงๆ ว่าปอดของคุณขยายตัวและหดตัวอย่างไรเมื่อคุณ หายใจเข้าและหายใจออก
- 😊 ในตอนนี้ ปล่อยให้ลมหายใจเข้าออกอย่างที่ต้องการ สังเกตกรรม และถ้ารู้สึกตึงเครียดที่นี่ แค่สังเกต อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงอะไร
- 😊 ตอนนี้หายใจเข้าไปที่ทรวงอก และในขณะที่คุณหายใจออก ปล่อยให้ลม ออกมาเล็กน้อย หายใจเข้าอีกครั้ง ลองนึกภาพว่าคุณกำลังหายใจ ในชีวิตใหม่ และเมื่อคุณหายใจออก ปล่อยให้ความกลัวทั้งหมดจาก หายไปอย่างสมบูรณ์



- ☺ หายใจเข้าอีกครั้ง และเมื่อคุณหายใจออก รู้สึกว่าตัวเองปล่อยวาง ความกังวลใดๆ สังเกตว่าตอนนี้คุณผ่อนคลายแค่ไหน
- ☺ ปล่อยให้ลมหายใจเข้ามาตามธรรมชาติโดยจินตนาการถึงอนาคตที่สดใส และเมื่อคุณปล่อยมันไป ให้สังเกตว่าภาวะซึมเศร้าบรรเทา และจางหายไปได้อย่างไร
- ☺ คลื่นที่ผ่อนคลายอย่างอ่อนโยนพัดผ่านตัวคุณในขณะที่คุณหายใจเข้าและหายใจออก
- ☺ ปล่อยให้ลมหายใจไหลตามธรรมชาติตอนนี้ ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกสงบและสงบสุข คุณสมควรได้รับความรู้สึกสงบสุขที่ยอดเยียมนี้
- ☺ ตอนนี้คุณเปิดกว้างเพื่อรับความคิดใหม่ๆ และคุณเปิดกว้างยิ่งขึ้นด้วยลมหายใจแต่ละครั้งที่คุณเปิดรับพลังงานใหม่และสดชื่น
- ☺ สังเกตว่าความคิดใหม่ๆ เริ่มปรากฏตัวอย่างไร รู้สึกถึงความอุดมสมบูรณ์ที่มีมายมายจนถ้วยของคุณล้นปรี่และเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่นด้วย
- ☺ ลองนึกภาพว่าคุณมีพลังและมีความกระตือรือร้นในชีวิต แม้ว่าปัจจุบันจะไม่ใช่ความจริง ให้จินตนาการถึงมันอย่างชัดเจนและมีรายละเอียดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ☺ ดูตัวเองเต็มไปด้วยพลังและการมองโลกในแง่ดี คุณสามารถจินตนาการได้ราวกับว่าคุณกำลังดูหนังของตัวเอง เห็นสีสันที่สดใส และดูตัวเองเต็มไปด้วยความทะเยอทะยาน ก้าวไปสู่ความสำเร็จ
- ☺ อยู่กับลมหายใจของคุณและปล่อยให้ความตั้งใจของคุณยังคงเป็นบวก แม้ว่าคุณจะไม่รู้สึกในเชิงบวกในขณะนี้ แต่คุณสามารถจินตนาการได้ว่าการมีความสุขเป็นอย่างไร
- ☺ ดังนั้น หายใจเข้าไปในความสุขที่คุณกำลังสร้าง และสังเกตว่าตอนนี้คุณกำลังเปลี่ยนความคิดที่หดหู่หรือวิตกกังวลไปสู่ความรู้สึกสงบสุขแทน โดยทำตามลมหายใจของคุณ หายใจเข้าลึกๆ และปล่อยให้การหายใจออกทำให้คุณผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์
- ☺ ความคิดใดๆ ที่รั้งคุณไว้ก่อนหน้านี้จะเล็กลงเรื่อยๆ



- ☺ ดูความคิดเชิงลบลดลงทีละน้อย ราวกับว่าคุณกำลังขับรถออกไป และความคิดเชิงลบเหล่านี้กำลังนั่งอยู่ริมถนน ในขณะที่คุณขับรถออกไปอย่างง่ายดาย และมันตัวเล็กลงๆ เมื่อคุณไกลออกมา
- ☺ เมื่อคุณเห็นมันจากไป คุณจะเห็นอิสระจากกำมือของพวกเขา
- ☺ หากคุณมีความคิดเชิงลบเพิ่มขึ้นอีก ให้ทิ้งมันไว้ข้างถนน แล้วขับออกไป ดูพวกมันเล็กลงจนขอบฟ้ากลืนกิน
- ☺ ใช้เวลาตัวเองสักครู่เพื่อสังเกต และรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงจากช่วงเวลานี้ และความแตกต่างระหว่างความรู้สึกก่อนที่จะเริ่มฝึกความรู้สึกตัวแบบนี้
- ☺ เมื่อความคิดใหม่เกิดขึ้น โฟกัสไปที่ลมหายใจสักครู่ เท่าที่ต้องการ เมื่อใดก็ตามที่คุณพร้อม ให้ค่อยๆ สิมตาขึ้น ดีแล้ว
- ☺ ยกย่องตัวเองสำหรับขั้นตอนเหล่านี้เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น
- ☺ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตใหม่ของคุณ ใช้เวลาเท่าที่คุณต้องการเพื่อขอบคุณช่วงเวลาเหล่านี้¹¹⁹

120.

การรับรู้ประสาทสัมผัสทั้งห้า

การรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้าเป็นสคริปต์การฝึกความรู้สึกตัวกับประสาทสัมผัส การฝึกฝนเป็นประจำจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความรู้สึกมากขึ้น เมื่อคุณอยู่ในอารมณ์ที่ท่วมท้น มันสามารถดึงคุณกลับมาได้อย่างดี การฝึกความรู้สึกตัวช่วยให้คุณสังเกตได้เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น เมื่อคุณสังเกตเห็นว่าคุณรู้สึกหนักใจ คุณสามารถใช้แบบฝึกหัดนี้เพื่อพาตัวเองกลับมาที่ที่นี้และตอนนี้ โดยใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที



- ☺ ลืมตา สังเกตสิ่งที่คุณเห็น 5 อย่าง จะพูดออกมาดังๆ หรือเงิบๆ ในหัวก็ได้
- ☺ ต่อกไป สังเกตสิ่งที่คุณรู้สึกได้ในร่างกาย 4 อย่าง จะพูดออกมาดังๆ หรือสังเกตในหัว และพักความสนใจของคุณอยู่กับแต่ละความรู้สึก หายใจเข้าลึกๆ 2-3 ครั้ง
- ☺ บอกชื่อเสียงที่คุณได้ยิน 3 อย่าง พยายามเลือกเสียงที่แตกต่างกัน ทั้ง 3 ครั้ง
- ☺ สังเกตสิ่งที่คุณได้กลิ่น 2 อย่าง หากคุณไม่สามารถดมกลิ่น ให้ย้ายไปที่ไหนสักแห่งเพื่อดมกลิ่นได้ชัดมากขึ้น
- ☺ สุดท้าย หาสิ่งหนึ่งที่คุณสามารถลิ้มรสได้ 1 อย่าง อาจเป็นรสชาติพิเศษอาหาร ยาสีฟัน หรือเพียงแค่ลมหายใจของคุณ
- ☺ หากคุณไม่สามารถลิ้มรสอาหารได้ในขณะนี้ ให้สังเกตรสชาติที่คุณชอบโดยทั่วไป¹²⁰

121. ระบายสีโลกของตัวเอง

สคริปต์นี้เป็นการฝึกความรู้สึกตัวที่เรียบง่ายแต่มีประสิทธิภาพ เป็นแบบฝึกหัดที่เด็กทุกวัยสามารถฝึกฝนได้ การเจริญเด็กๆ ให้ใส่ใจกับสิ่งที่พวกเขาเห็นมากขึ้น เราช่วยเพิ่มความสามารถในการสังเกตโลกรอบตัวพวกเขาอย่างรู้สึกตัว

120 www.mindfulexercise.com



- ☺ โลกนี้เต็มไปด้วยสีสันที่แตกต่างกัน และคุณสามารถฝึกความรู้สึกตัวได้โดยให้ความสนใจกับสิ่งที่คุณเห็นในช่วงเวลาปัจจุบัน
- ☺ การเห็นเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างจากการลมหายใจหรือร่างกาย แต่ให้ประโยชน์แบบเดียวกันในการอยู่กับตัวเองในขณะนั้น
- ☺ เราพึ่งพาการมองเห็นของเราอย่างมาก ทำให้เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังสำหรับการสร้างความรู้สึกตัว
- ☺ คุณสามารถทำแบบฝึกหัดนี้ได้ทุกที่
- ☺ คุณอาจนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน นั่งรถбус หรือเดินไปตามถนน
- ☺ ไม่ว่าคุณจะทำแบบฝึกหัดนี้ที่ไหน ให้จัดสรรเวลา 10 นาทีเพื่ออุทิศตัวเองให้กับมัน
- ☺ หายใจอย่างรู้สึกตัวสักสองสามครั้ง สัมผัสร่างกายในที่ที่มันอยู่ จนสงบลง เลือกทำงานกับสี 1 สี
- ☺ คุณอาจลองเริ่มต้นด้วยม่วง และวันต่อๆ มาฝึกตามสีรุ้ง เช่น ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง
- ☺ ค้นหาสิ่งของตามสีที่คุณเลือก
- ☺ มองด้วยใจของคนมือใหม่ ราวกับว่าคุณไม่เคยเห็นสิ่งนี้มาก่อน สังเกตว่ามันคืออะไร ขนาดและรูปร่างของมันเป็นอย่างไรร
- ☺ ผ่านไปครู่หนึ่ง ให้มองหาสิ่งอื่นที่มีสีนี้ สังเกตวัตถุนี้ในลักษณะเดียวกัน
- ☺ ต่อด้วยการฝึกฝนนี้ เมื่อจิตใจของคุณล่องลอยไป คุณจะกลับมาสังเกต
- ☺ คุณสามารถกลับสู่ความรู้สึกของการหายใจได้ตลอดเวลา โดยใช้ลมหายใจเป็นสมอสำหรับการรับรู้ของคุณ
- ☺ คุณอาจพบว่า การจดบันทึกสิ่งที่ได้เห็นทางจิตใจนั้นมีประโยชน์
- ☺ เมื่อผ่านไป 10 นาที ให้หลับตาสักครู่ หายใจเข้าลึกๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วกลับสู่ชีวิตประจำวันของคุณ¹²¹



122.

สลัด “เกล็ด” ความคิด

สคริปต์การฝึกความรู้สึกตัวนี้แนะนำผู้ฟังให้เปรียบเทียบความคิดเสมือนเกล็ดหิมะ มันกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์กับกระแสความคิดที่เคลื่อนผ่านพวกเขา การใคร่ครวญพิจารณาผ่านสคริปต์นี้ช่วยให้ผู้ฝึกได้เห็นโลกภายในของตัวเองชัดเจนยิ่งขึ้น

- ☺ ความคิดเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคน เพื่อการฝึกความรู้สึกตัว คุณไม่จำเป็นต้องผลักมันออกไป การเรียนรู้ที่จะนำจิตใจของคุณกลับมาจากความคิดคือการฝึกฝน
- ☺ แต่คุณจะปล่อยวางความคิดได้อย่างไร เมื่อมันดึงคุณเข้ามา
- ☺ แบบฝึกหัดนี้เสนอวิธีหนึ่งในการ “ปลด” ตัวเองจากความคิดเหล่านั้น และปล่อยมันไป โดยไม่ต้องผลักความคิดออกไปหรือปฏิเสธการมีอยู่ของมัน คุณสามารถตระหนักถึงความคิดในขณะที่ยังคงไม่ผูกมัด
- ☺ นั่งลงและหลับตา สังเกตพลังงานในจิตใจและร่างกาย
- ☺ เมื่อคุณเข้าสู่ช่วงเวลาแห่งการฝึกความรู้สึกตัว คุณอาจสังเกตเห็นพลังงานในแต่ละวันในจิตใจและร่างกาย
- ☺ จิตใจอาจกระฉับกระเฉง ร่างกายอาจรู้สึกกระฉับกระเฉง หรือคุณอาจสังเกตเห็นความวิตกกังวลเล็กน้อย
- ☺ นึกถึงลูกโลกหิมะที่สั่นคลอนด้วยพลังงานทั้งหมดที่หมุนวนไปมา ในขณะที่คุณพักผ่อน เกล็ดหิมะเล็กๆ ตกลงมาที่พื้นเบาๆ
- ☺ คิดว่าตัวเองเป็นลูกโลกหิมะ และเกล็ดหิมะทุกชิ้นเป็นความคิด
- ☺ ด้วยวิธีนี้ ฝ้าดูเกล็ดหิมะแต่ละเกล็ดตกลงสู่พื้น อย่าบังคับตัวเองให้สงบลง ปล่อยให้มันเกิดขึ้นอย่างช้าๆ และเป็นธรรมชาติ



- ☺ หลังจากผ่านไปประมาณหนึ่งนาที ให้ดึงความสนใจไปที่ลมหายใจในร่างกาย เลือกจุดหนึ่งที่อยู่ถึงลมหายใจได้ง่าย อาจเป็นศูนย์กลางของหน้าอก หน้าท้อง ไหล่ หรืออุ้งเชิงกราน
- ☺ สังเกตความรู้สึกทางกายของการหายใจ สังเกตลมหายใจสักครู่ นำจิตใจกลับมาเมื่อมันล่องลอยไป
- ☺ ยึดอยู่กับภาพลูกโลกหิมะ และเมื่อความคิดเริ่มเพิ่มขึ้น ให้สังเกตขณะที่มันค่อยๆ ปักหลักลง
- ☺ หลังจากจดจ่ออยู่กับลมหายใจ 2-3 นาที ให้เปิดการรับรู้เพื่อรวมความคิดและจิตใจทั่วไป
- ☺ แทนที่จะกลับไปที่ยามหายใจเมื่อใจล่องลอย ให้สังเกตว่าจิตใจกำลังทำอะไรอยู่ คุณอาจสังเกตเห็นตัวเองกำลังวางแผน เพื่อฝัน “คิดออก” หรือคิดถึงประสบการณ์ในอดีตแบบซ้ำๆ
- ☺ อะไรก็ตามที่คุณสังเกตเห็น ปล่อยให้มันเป็นไป เมื่อคุณจำความคิดได้ จะเกิดอะไรขึ้น? พยายามอย่าสนับสนุนความคิดนั้น แต่อย่าผลักมันออกไปเช่นกัน
- ☺ ปล่อยให้มันเป็นและปล่อยให้มันไปเอง ดูว่าคุณสามารถดูการผ่านของความคิดได้หรือไม่ในขณะที่มันเป็นไปตามวิถีตามธรรมชาติและออกจากใจ
- ☺ กลับสู่ลมหายใจและอดทนรอจนกว่าความคิดอื่นจะเกิดขึ้น
- ☺ สังเกตดูความคิดและกลับมาที่ยามหายใจอีกครั้ง ทำต่อด้วยลมหายใจที่อยู่ตัวและความคิด
- ☺ สังเกต เมื่อคุณหลงทางในความคิดหรือเมื่อจิตใจล่องลอยไปในบางครั้ง หากมีการตัดสินใจตัวเองเกิดขึ้น ให้สังเกตเช่นเดียวกับที่คุณคิดอย่างอื่น
- ☺ คุณสามารถกลับไปหายใจสักครู่เพื่อกลับไปฝึกฝนอีกครั้ง¹²²



หมวดที่ 2

หมวดทัศนคติในการรับมือ เมื่อมีสิ่งมากระทบ

หากการ “รู้กายรู้ใจ” เป็นประตูลู่ความสุขสงบภายใน การปลุกฝังทัศนคติที่เป็นมิตรกับตัวเองเปรียบเสมือน “ปรากการ” ด้านสำคัญสู่การมีชีวิตที่มีความสุข เพราะหาก “รู้สึกตัว” แต่ยังมีทัศนคติหรือมุมมองที่เป็นลบต่อตัวเองและผู้อื่น หรือฝืนต่อกฎธรรมชาติ คนคนนั้นก็ยังคงพบกับความทุกข์ข้อนั้นเอง

การปลุกฝังทัศนคติที่ “เป็นมิตร” กับตัวเองและผู้อื่นนั้นจะเริ่มต้นได้เมื่อเรา “รับรู้” สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการรับรู้กายและใจ โดยเฉพาะ “ความคิด” เมื่อรับรู้ทัศนคติที่ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ไม่สบายใจ ซึ่งมักเกิดจากความคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง ที่ไม่เป็นไปตามหวังของคนคนนั้น และเกิดการตัดสินใจหรือดำเนินตัวเองหรือผู้อื่น แล้วจึงใคร่ครวญและหาวิธีพัฒนาหรือปลุกทัศนคติและมุมมองใหม่ เช่น การยอมรับ ความกตัญญู การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เป็นต้น



1.

ขอบคุณสำหรับ...

- นึกถึงใครบางคนในชีวิตที่คุณรู้สึกขอบคุณ พิจารณาว่าเขาทำอะไรให้คุณ ในขณะที่คุณรับรู้ถึงความดีและรู้สึกขอบคุณ ลองนึกภาพคนคนนั้นและส่งความรัก ความปรารถนาดี และคำขอบคุณไปให้เขา
- คุณอาจแต่งคำพูดของตัวเอง หรือใช้คำว่า “ขอบคุณ” หรือ “ขอบคุณสำหรับ...(เติมคำในช่องว่าง)” หรือ “ขอบคุณสำหรับการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของฉัน”
- นึกถึงคนต่อไปที่คุณอยากขอบคุณ แล้วส่งความปรารถนาดีให้ ทำได้มากเท่าที่ต้องการ ตามระยะเวลาที่คุณมี
- เขียนบันทึกการขอบคุณ ในแต่ละคืน ให้จดรายการสั้นๆ เกี่ยวกับใครก็ตามที่คุณรู้สึกขอบคุณในวันนั้น ทำให้เรียบง่ายและเฉพาะเจาะจง นี่เป็นวิธีปฏิบัติที่ทรงพลังที่เชื่อมโยงเรากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ มากมายในชีวิตที่รู้สึกขอบคุณได้¹²³

2.

สิ่งดีๆ มีทุกวัน

กลไกการเอาชีวิตรอดทำให้มนุษย์จดจำประสบการณ์แย่ๆ ที่มักใช้เป็นเครื่องเตือนใจในอนาคต หลายคนหมกมุ่นอยู่กับความคิดแบบดำและขาว มองแต่เรื่องลบ ทั้งๆ ที่แต่ละวันมีประสบการณ์มากมายทั้งเชิงบวก เชิงลบ และเป็นกลาง

123 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- ตั้งเป้าว่าจะสังเกตประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจวันละ 3 อย่าง ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น ได้กลิ่นอากาศที่สะอาด ได้ยินเสียงเด็กหัวเราะ หรือได้ยินเพลงโปรด เป็นต้น
- เมื่อรับรู้ถึงเรื่องที่น่ายินดี ให้สังเกตว่าร่างกายรู้สึกอย่างไร เช่น ตึง หดตัว ผ่อนคลาย หรือขยายกว้างออก คุณจะใช้คำหรือรูปภาพอะไรอธิบายความรู้สึกทางกายนี้
- คุณสังเกตเห็นความคิดอะไร มีอารมณ์อะไรบ้าง
- เก็บประสบการณ์นั้นไว้สัก 2-3 วินาที ความทรงจำของเราจะ “เก็บ” มันไว้ แทนที่จะปล่อยให้มันหลุดลอยและลืมเลือน ประโยชน์เพิ่มเติมคือ การสังเกตเห็นประสบการณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตเราดีขึ้น
- จะฝึกยาวหรือสั้นก็ได้ตามต้องการ คุณสามารถนั่ง นอนหรือเดินก็ได้¹²⁴

3. เสียงโทรศัพท์

พึงตระหนักว่าเสียงโทรศัพท์อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ของความคิด อารมณ์ และความรู้สึก หากเราสามารถพาตัวเองเข้าสู่ช่วงเวลาปัจจุบันก่อนที่จะรับโทรศัพท์ ตระหนักถึงผลกระทบของมัน และรู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร อาจช่วยให้เราตอบสนองอย่างรู้ตัว แทนที่จะตอบโต้โดยอัตโนมัติ

124 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- เมื่อได้ยินเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น ให้ถามตัวเองทันทีว่า “ตอนนี้ฉันรู้สึกอย่างไร” ตรวจสอบความคิด อารมณ์ และความรู้สึกในร่างกาย และให้ตั้งชื่อ เช่น ความกลัวอยู่ตรงนี้ แล้วกลับมาอยู่กับลมหายใจ หรือรับรู้สัมผัสทางกายอื่นๆ เช่น มือที่วางบนโต๊ะ เท้าที่วางบนพื้น กระบวนการทั้งหมดใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาที จากนั้นจึงรับโทรศัพท์
- เมื่ออีกฝ่ายให้รอยส่าย เราอาจรู้สึกหงุดหงิดโดยคิดว่าเสียเวลา เราอาจมองว่าเป็นการดูถูก ดนตรีรอสายน่ารำคาญ และอื่นๆ อย่างไรก็ตาม ถ้าเราสามารถเปลี่ยนวิธีการรับรู้ เราก็สามารถลดสิ่งที่เป็นลบได้ ให้ถือว่าช่วงเวลานี้เป็นโอกาสในการอยู่กับตัวเอง สัก 2-3 นาที ถือเป็นพักจากการทำงานหรือชีวิตที่บ้าน เป็นโอกาสให้ปรับตัวเข้ากับร่างกาย และลมหายใจ และให้เราได้อยู่ ณ ที่แห่งนี้¹²⁵

4. ฉันจะตั้งใจฟังเธอ

- เริ่มต้นด้วยการสังเกตว่าคุณมีส่วนร่วมในการสนทนาอย่างไร โหมดการฟังปกติของคุณเป็นแบบไหน ให้สังเกตว่าคนอื่นฟังคุณอย่างไร เขาสนใจคุณหรือไม่ เขาทำงานหลายอย่างพร้อมกันหรือไม่ คุณรู้สึกอย่างไรถ้าคนที่คุณกำลังคุยด้วยดูเหมือนอยู่กับคุณเพียงครึ่งเดียว
- ตอนนี้ ลองพิจารณาว่าคุณรู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนเข้ามาสนทนากับคุณอย่างเต็มที่ สื่อสารกับผู้อื่นในลักษณะเดียวกับที่คุณต้องการให้พวกเขาสื่อสารกับคุณ

125 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- ก่อนที่จะโต้ตอบ ให้ฟังด้วยตาและหูโดยสังเกตสัญญาณภาษากายและสบตากับกัน นอกจากนี้การหยุดชั่วคราวก่อนการตอบสนอง ยังทำให้เราได้หยุดและสังเกตว่าคำพูดเหล่านั้นมีผลกระทบต่อร่างกายของเราอย่างไร และใช้ข้อมูลนั้นเป็นข้อมูลอันล้ำค่าในการสนทนา

5.

ทันทีที่รู้ว่าจิตฟุ้งซ่านให้กลับมาฟังอีกครั้ง

- หลีกเลียงการพูดแทรกบุคคลอื่น ให้เขาพูดเสร็จก่อน คุณจึงจะได้ยินเรื่องราวทั้งหมด แทนการได้ยินเพียงบางส่วน
- สังเกตความเป็นไปได้ที่คุณจะช่วยแก้ไขสิ่งต่างๆ หรือทำให้อีกฝ่ายดีขึ้น และดูว่าคุณสามารถอยู่เคียงข้างพวกเขาได้หรือไม่
- เมื่อคุณฟังเพียงแค่ฟัง หลีกเลียงการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน และทำเพียงสิ่งเดียวในแต่ละครั้ง
- หลีกเลียงการข้อมคำตอบก่อนล่วงหน้า ฟังแล้วตอบ ถ้าคุณได้ยินสิ่งที่พูดจริงๆ คุณจะพบว่าคำตอบสนองของคุณดีขึ้น
- ระหว่างการสนทนา คุณสามารถหยุด หายใจเข้าออก และใส่ใจกับร่างกายได้ตลอดเวลา
- โปรดจำไว้ว่า เรากำลังเปลี่ยนนิสัยของชีวิต ดังนั้นจงใจดีกับตัวเอง เมื่อคุณลืมหรือเมื่อคุณบังเอิญเข้าไปพูดแทรกหรือขัดจังหวะ¹²⁶

126 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



6. เป็นพ่อแม่ที่รู้สึกตัว

เด็กๆ มอบโอกาสไม่รู้จบในการฝึกฝนการเป็นพ่อแม่ พ่อแม่ก็สามารถรู้สึกหงุดหงิด โกรธ และล้มเหลวได้ ในช่วงเวลาเช่นนี้ การฝึกความรู้สึกตัวจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งพ่อแม่และลูกๆ

- ในช่วงเวลาแห่งความสับสน ให้หยุด การหยุดจะช่วยป้องกันการตอบสนองแบบอัตโนมัติ กลับมาใส่ใจร่างกาย ว่าเกิดความรู้สึกทางกายอะไรขึ้นที่ไหน ให้รับรู้และปล่อยวางความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- ต่อไปให้สังเกตว่าอารมณ์ใดกำลังเกิดขึ้น และมักมีอารมณ์มากกว่าหนึ่งอารมณ์ เช่น ความโกรธอาจบดบังความกลัว จงนึกว่า “นี่คืออารมณ์อะไร” และตั้งชื่อมัน
- จากนั้น ให้รับรู้เรื่องราวที่คุณกำลังบอกกับตัวเอง เช่น “ลูกทำตัวแย่มาก” “ฉันเป็นพ่อแม่ที่ไม่ดี” รับรู้สิ่งที่กำลังรู้สึกอยู่ในขณะนี้ แม้ว่า จะรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง เช่น “ฉันเกลียดลูกคนนี้จัง”
- ชื่อสัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้น รับรู้ถึงการมีอยู่ของมันและหายใจ โดยปล่อยให้ลมหายใจเต็มเต็มร่างกายตั้งแต่หัวจรดปลายเท้า โดยเคลื่อนไปตามจุดต่างๆ บนร่างกายพร้อมทั้งรับรู้การหายใจเข้าออก
- ขณะที่กำลังหายใจ ให้รู้สึกถึงอารมณ์ปัจจุบัน และรับรู้ถึงความรักที่เรามีต่อลูก ปล่อยให้อารมณ์ที่ขัดแย้งกันอยู่ร่วมกันด้วยลมหายใจ รับรู้ถึงความเปราะบาง ความอ่อนแอ ความพยายามอย่างสุดความสามารถของเรา และนึกถึงความรักที่คุณมีต่อลูกอีกครั้ง¹²⁷

127 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



7.

ลองสวมบทบาทเป็นผู้อื่น

เรามีอะไรที่เหมือนกันมากกว่าสิ่งที่แตกต่าง มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่เรามีเหมือนกัน มากกว่าสิ่งที่ทำให้เราแตกต่าง

- นั่งในที่เงียบๆ ที่คุณจะไม่ถูกรบกวน ใช้เวลาสักครู่เพื่อเชื่อมต่อกับลมหายใจ
- จากนั้น ให้นึกถึงคนที่เคยติดต่อกับเมื่อเร็วๆ นี้ คนที่คุณคิดว่าอยู่นอกแวงดวงของคุณ ให้สังเกตว่าคุณอยากจะฝึกกับคนคนไหน
- นึกภาพคนคนนั้นไว้ในใจ และเริ่มสังเกตเห็นลักษณะนิสัยที่คุณมีร่วมกัน บางทีคุณอาจใส่ชุดสีเดียวกัน หรือบางทีเสื้อผ้าก็เหมือนกัน ดูตั้งแต่หัวจรดเท้า ระบุทุกสิ่งที่มีเหมือนกัน ตั้งแต่เพศไปจนถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่เสื้อผ้าไปจนถึงทรงผม
- ต่อไป ลองจินตนาการถึงคนคนนั้นในวัยเด็ก...เป็นลูกชายหรือลูกสาวของใครบางคน...เป็นพี่ชายหรือน้องสาวของใครบางคน...เติบโตมาเป็นเพื่อนที่ดีของใครบางคน...เป็นคู่ครองของใครบางคน...เป็นแม่หรือพ่อ ..เป็นคุณย่าหรือคุณปู่ของใครบางคน
- เราไม่ได้กำลังแต่งเรื่องราวเกี่ยวกับคนคนนี้ เราเป็นเพียงเพื่อนมนุษย์ที่มีทั้งความสุขและความทุกข์เช่นเดียวกับตัวเราเอง พวกเขาเป็นเพียงคนที่ดีบนเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเช่นเดียวกับเราทุกคน รับรู้และยอมรับ
- ทีนี้ ลองนึกภาพตัวเองสวมบทบาทเป็นเขา...ความเป็นเขาต่างจากคุณอย่างไร คุณรู้สึกอย่างไร ตอนนี้ขยายการรับรู้ของคุณให้เห็นภาพตัวเองใช้ชีวิตตามที่พวกเขาดำเนินอยู่...คุณรู้สึกอย่างไร คุณสังเกตเห็นอะไร ทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย...อารมณ์...ความคิด



- หากต้องการฝึกให้เป็นธรรมชาติ เมื่อคุณออกไปข้างนอก ให้สังเกตคนที่คุณมักมองข้าม โดยทั่วไปแล้วคนเหล่านี้คือคนที่รับใช้เราในทางใดทางหนึ่ง พนักงานเสิร์ฟ เจ้าหน้าที่ตำรวจ และอื่นๆ ปกติแล้วเราจะไม่ค่อยสบตาพวกเขา และเราก็แทบจะไม่ได้หยุดนานพอที่จะ “เห็น” เขา ดูพวกเขาแบบจริงๆ สบตา ทักทาย ลองนึกภาพตัวเองทำงานที่พวกเขาทำ...คุณอยากจะได้รับการปฏิบัติอย่างไร¹²⁸

8.

ทำสิ่งที่แตกต่างไปจากความเคยชิน

คนส่วนใหญ่ทำอะไรตามความเคยชินจนเป็นนิสัย เราจะรู้สึกปลอดภัยและสบายใจเมื่อรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป และหากเราเสี่ยงต่อความวิตกกังวล เราก็จะพยายามควบคุมให้ได้มากที่สุด ทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นและคงอยู่ เมื่อเรารู้สึกมั่นคง ลองฝึกขยายขอบเขตพื้นที่ปลอดภัยและสะดวกสบายของเราออกไป เพื่อเราจะสามารถรับมือกับชีวิตที่ผิดพลาดได้ดีขึ้น

- ขั้นแรก ทบทวนกิจวัตรประจำวัน ดูว่าเป็นสิ่งที่คาดเดาได้แค่ไหน เพียงแค่มองเห็นโดยไม่ตัดสิน และจดจำไว้
- ตอนนี้ให้ทดลองทำอะไรบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง เลือกทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก่อน เช่น เปลี่ยนเมนูอาหารกลางวันที่ยินประจำ หรือเปลี่ยนเส้นทางที่ไปทำงานเป็นประจำ
- ขั้นต่อไป ตัดสินใจว่าคุณจะทำการนี้แตกต่างออกไปนานแค่ไหน เช่น หนึ่งวันหรือหนึ่งสัปดาห์

128 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- เริ่มก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัยที่ใหญ่ขึ้น เช่น ลองกินข้าวคนเดียว ไปเที่ยวคนเดียว หรือไปที่ที่ไม่คุ้นเคย แล้วหมั่นดูอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง เช่น เกิดความกลัวขึ้นหรือไม่ สิ่งที่กำลังกลัวว่าจะเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นหรือไม่¹²⁹



๑.

“ฉันทพูดกับเจ้าตัวยากในตัวตน”

เป็นบทเริ่มต้นของบทกวีของ Kabir กวีผู้ลึกลับชาวอินเดียในศตวรรษที่ 15 ซึ่งบ่งบอกว่า “ตัวยาก” คือตัวขับเคลื่อนชีวิตสำคัญที่เราต้องรับรู้และรับมือ

- เมื่อรู้สึกได้ถึง “ความอยาก” ไม่ว่าจะ เป็นช็อกโกแลตชิ้นพิเศษ หนังสือ หรือซีรีส์เรื่องโปรด ให้จินตนาการว่าสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ในตัวเราได้ตื่นขึ้น บิดขี้เกียจ ยึดตัว และทำให้ตัวเองเป็นที่รู้จัก มีความรู้สึกที่แข็งแกร่งและระบุตัวตนได้
- ตอนนี ให้รับรู้และจดจำ “เจ้าตัวยาก” และพยายามเฝ้าดูมัน แทนที่จะยอมแพ้หาอะไรให้มันกิน ดูว่ามันกลับไปนอนหลังจากมันระเบิดพลังจนหมดเกลี้ยงแล้ว หรือยังป่วนเปื้อนอยู่
- บางครั้งก็ให้อาหารมัน ทำแบบรู้ที่กำลังทำอะไรอยู่ เช่น กินช็อกโกแลตอย่างรู้ตัว แทนที่จะกินเข้าไปโดยอัตโนมัติ มารู้อีกทีก็หมดแห่งแล้ว

129 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- ในโลกยุคนี้ เราถูกดึงเข้าสู่ความอยากทุกประเภท ทั้งวัตถุ สถานการณ์ ความสัมพันธ์ การระบุดำตนและผูกมิตรกับ “เจ้าตัวอยาก” ภายใน จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาดมากขึ้น¹³⁰



10. ฟื้นฟูและดูแลความมั่นใจ

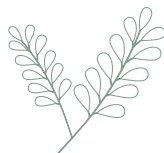
บ่อยแค่ไหนที่คุณพูดคุยกับตัวเองก่อนลองทำอะไรบางอย่าง หรือเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น และมักพบว่าตัวเองด้อย การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เป็นเวลาหลายปี หรืออาจตลอดชีวิต ส่งผลเสียต่อคนคนนั้น เสียงที่ดังที่สุดที่คุณได้ยินคือเสียงที่บอกคุณว่า “คุณยังไม่ดีพอ” จึงถึงเวลากลับมาโอบอุ้มดูแลความมั่นใจในตัวเอง

- เช็กอินก่อน ก่อนออกจากบ้านหรือเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ ลองใช้เวลาสักครู่เพื่อเช็กดูว่าคุณรู้สึกอย่างไร และผ่อนคลายร่างกายอย่างรู้สึกตัว ขณะที่คุณหายใจเข้าลึกๆ ลองนึกถึงสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ (อาจเป็นอย่างเดียวหรือหลายอย่าง) และสิ่งที่คุณอยากฝึกฝนในวันนั้น จากนั้น เมื่อทำกิจวัตรในตอนเช้า ให้รู้สึกตัวทุกขั้นตอน รวมทั้งความรู้สึกขอบคุณ ความมุ่งมั่นตั้งใจ และผ่อนคลาย

130 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- ยืน/นั่งยืดตัว ท่าทางของร่างกายสามารถกำหนดจิตใจของเราได้ การวิจัยแสดงให้เห็นว่าการใช้ท่าทางที่ยืดสูงขึ้นทำให้คุณรู้สึกมีพลัง และมั่นใจมากขึ้น ในขณะที่ดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ให้ยืดออกเปิดไหล่ ยืนตัวตรง และเงยหน้าขึ้นมอง รู้สึกว่าตัวเองสูงตระหง่าน และผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า คอ หน้าอก และแขนไปพร้อมๆ กัน สิ่งนี้อาจไม่เป็นธรรมชาติในตอนแรก แต่จงแก้มัดทำต่อไปจนกว่าสมองของคุณจะเข้าใจข้อความนั้นในไม่ช้า
- สร้างทีมที่มีความมั่นใจ เขียนรายชื่อคนที่คอยดูแลและให้กำลังใจคุณ คนที่เมื่อคุณอยู่กับพวกเขา คุณจะรู้สึกเป็นตัวเองมากที่สุด เช่น ผ่อนคลาย จิตใจดี และอยู่กับปัจจุบัน แล้วพยายามใช้เวลาร่วมกับพวกเขาให้มากขึ้น หากเจอตัวกันไม่ได้ อาจโทรศัพท์ ส่งอีเมลหรือส่งข้อความถึงกันเป็นประจำ และใช้เวลาน้อยลงกับคนที่ทำให้คุณหมดแรง หรือทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ
- ทำสิ่งที่คุณทำได้ดี วิธีหนึ่งที่ดีที่สุดในการกระตุ้นความมั่นใจตามธรรมชาติภายในคือการมีส่วนร่วมในสิ่งที่คุณรู้สึกว่า “ดี” จะเป็นอะไรก็ได้ เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ เดินแอโรบิก กุญแจสำคัญคือการทำสิ่งนี้ให้มากขึ้น
- หมั่นทำกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกเชิงบวก เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ และเตือนให้คุณนึกถึงพรสวรรค์และความสนใจเฉพาะตัวของคุณ¹³¹



131 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



11.

ลิ้มรสกับประสบการณ์ “จริง” ที่นี้..ตรงนี้

แบร์รี บอยซ์ ยืมหลักการการกินอย่างรู้สึกตัว มาใช้กับการลิ้มรสประสบการณ์ทุกสิ่งเป็นเวลา 1 สัปดาห์

- เมื่อมีสิ่งดี จงชื่นชมยินดี ระหว่างเดินไปทำงาน ลองสูดอากาศ และแสงที่ลอดผ่านต้นไม้ และจินตนาการถึงความสุขที่ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลอย่างช้าๆ ไม่ว่าความคิดจะพาไปที่ไหน เราสามารถกลับมาสู่ร่างกายได้เสมอ
- เมื่อมีเรื่องเลวร้าย จงชื่นชมยินดีกับความยืดหยุ่นทางใจของเรา โดยปกติแล้วความเจ็บปวดจะหายไปหลังจากนั้นไม่นาน และความยืดหยุ่นของเราจะด้งกลับคืนมา การฟื้นตัวจากความยุ่งยากจะง่ายขึ้น เมื่อเราหลุดพ้นจากแนวคิดที่ตายตัวว่าสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่ “ควร จะ” “น่าจะ” เป็น ความจริงแล้วความเจ็บปวดไม่ว่าทางกายหรือ อารมณ์เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรารู้ว่า เรายังมีชีวิตอยู่
- เมื่อมันน่าเบื่อ จงดื่มด่ำกับอิสรภาพที่เรามี
- เมื่อมันน่าเบื่อ จงลิ้มรสเสียงหัวเราะ ลองหัวเราะไปกับความไร้สาระของการพยายามอย่างหนักที่จะมัดรวมสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเราไว้ด้วยกัน
- เมื่อคุณทำสิ่งใดสำเร็จ ให้ดื่มด่ำกับรางวัล เมื่อทำอะไรเสร็จ ให้ใช้เวลาสักครู่เพื่อเฉลิมฉลองกับเพื่อนร่วมทีม เพื่อนๆ และครอบครัว หยุดชั่วคราว เพื่อรับรู้ความรู้สึกและดื่มด่ำขณะนั้น
- เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น จงชื่นชมมิตรภาพ



- เมื่อคุณอยู่คนเดียว ลองเพลิดเพลินไปกับพื้นที่นี้ การอยู่เพียงลำพังก็สามารถฟื้นฟูตัวเองได้อย่างล้ำลึก มันสามารถช่วยให้เราค้นพบแหล่งเก็บความสุขภายในที่ไม่จำเป็นต้องวิ่งไล่ตาม¹³²



12. เชื่อกความกลัวมาตีมหา

เราต่างแบกรับความกลัวที่ฝังลึก ตั้งแต่ “ฉันไม่ดีพอ” และ “ฉันไม่คู่ควร” “ฉันทำอะไรก็ไม่สำเร็จ”

- แทนที่จะวิ่งหนีจากความกลัวให้เชื่อกความกลัวมาพูดคุยด้วยจิตใจใคร่รู้
- ถามตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันกลัวพอไร” “ฉันเชื่ออะไรอยู่” “มันเป็นเรื่องจริงหรือเปล่า” คุณอาจจะแปลกใจกับคำตอบ และประหลาดใจว่า คำถามนี้สามารถจัดการความกลัวของคุณได้มากเพียงใด¹³³

132 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

133 แหล่งข้อมูลเดิม



13. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่บรรลุได้

เรามักจะสร้างเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่โดยไม่คิดถึงสิ่งที่เป็นจริง เช่น การเริ่มจากการไม่ออกกำลังกายเลย ไปเป็นการบอกตัวเองว่าจะเริ่มออกกำลังกายหนึ่งชั่วโมงทุกวัน ซึ่งมักจะมีความเสี่ยงกับความล้มเหลว และตอกย้ำเสียงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองที่ทำลายความมั่นใจของคุณ ให้ลองตั้งเป้าหมายที่เล็กลงและทำได้สำเร็จโดยที่คุณรู้ว่าคุณสามารถเอาชนะได้ และสร้างจากจุดนั้น ความมั่นใจของคุณจะเพิ่มขึ้นควบคู่ไปกับเป้าหมาย “เล็กๆ น้อยๆ” ที่คุณบรรลุผล¹³⁴

14. ติดตามสิ่งดีๆ

สมองมีหน้าที่ตรวจจับประสบการณ์เชิงลบได้ง่ายกว่าประสบการณ์เชิงบวก จึงเป็นเรื่องง่ายที่จะมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่เรายังไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้ดี และมองข้ามสิ่งดีๆ ที่เราได้ทำไป แต่การมุ่งเน้นไปที่สิ่งดีๆ เพื่อที่จะจดจำมันไว้ในความทรงจำระยะยาว ลองเขียนรายการสิ่งที่คุณต้องทำในหนึ่งวัน เมื่อทำเสร็จให้ขีดฆ่ารายการนั้นออก แม้แต่งานเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะสร้างศรัทธาในตัวเอง¹³⁵

134 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

135 แหล่งข้อมูลเดิม



15.

เมื่อชีวิตยากลำบาก ให้พลิกมองอีกมุม

ช่วงเวลาที่ยากลำบากเปิดโอกาสให้เราฝึกฝนให้เห็นนอกเหนือใจตนเอง ซึ่งเป็นทักษะที่ช่วยชีวิตของเราได้ ซึ่งทำได้ดังนี้

- เห็นอกเห็นใจตัวเอง ด้วยวิธีนี้ คุณจะได้เรียนรู้ว่าพลังในการทำงานกับสถานการณ์ที่ยากลำบากและพลัดเปลี่ยนไปกับช่วงเวลาดีๆ นั้นอยู่ในตัวคุณเอง
- รักตนเอง เมื่อคุณใส่ใจดูแลตัวเอง คุณจะเริ่มสังเกตเห็นว่า คุณคู่ควรแก่การเอาใจใส่ด้วยความรัก ทั้งการดูแลร่างกายให้กินดีอยู่ดี นอนดี และดูแลจิตใจด้วยการโอบอุ้มทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น รับรู้ เข้าใจ ไม่กดดัน ไม่ผลักไส
- สร้างความมั่นใจ เมื่อถึงจุดหนึ่ง หากเราตระหนักว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น “ฉันสามารถรับมือกับมันได้” และ “มันจะผ่านไปด้วยดี” การตระหนักความจริงนี้เป็นรากฐานของความสุข และการเห็นอกเห็นใจตนเอง¹³⁶



136 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



16.

ใจดีกับตัวเองบ้างนะ

บางครั้งชีวิตก็ยากลำบาก แต่หากเราสามารถรับรู้ถึงช่วงเวลาที่ยากลำบากและใช้ทัศนคติที่เอาใจใส่ต่อตัวเองจะช่วยปิดการวิจารณ์ภายใน นอกจากนี้ยังสร้างความมั่นคงและความตระหนักรู้ และช่วยเปลี่ยนทิศทางการสนใจของคุณกลับไปยังสิ่งที่สำคัญจริงๆ¹³⁷



17.

คุณสมควรได้รับความรัก

การรู้สึกที่ “ฉันมีน้อยกว่า” “ฉันด้อยกว่า” สามารถกัดกินความมั่นใจของคุณได้ แต่ไม่มีใครที่สมควรได้รับความรักมากกว่าคุณอีกแล้ว...หยุด หายใจ และเปิดใจให้รับรู้ข้อความนี้สักครู่ “ไม่มีใครสมควรได้รับความรักมากกว่าคุณอีกแล้ว”¹³⁸



137 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

138 แหล่งข้อมูลเดิม



18.

โอบกอดคนยากๆ

บางครั้งในชีวิตเราก็มีคนยากๆ ที่ทำทนายเรา อาจเป็น พ่อแม่พี่น้องของเรา เพื่อนสนิท หรือเพื่อนที่ทำงาน ดูว่าคุณสามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่ภายใต้พฤติกรรม น่ารำคาญเหล่านั้นได้หรือไม่ ดูว่าคนคนนั้นก็personที่มีความต้องการเช่นเดียวกับเรา บ่อยครั้งเวลาที่ใครบางคน “เป็นคนยาก” นั้นเป็นเพราะพวกเขา กำลังมีช่วงเวลาที่ยากลำบากในตัวเอง ภายใต้พฤติกรรมนั้น พวกเขาต้องการการดูแลและเข้าใจเช่นกัน การเห็นความจริงข้อนี้ช่วยให้เราเข้าใจและกลับมาสู่ความสมดุลภายในตัวเรา¹³⁹

19.

ใช้มายด์เซต “การเรียนรู้”

การขาดความมั่นใจ คือการขาดหรือจำกัดความเชื่อในสิ่งที่เรา “ทำได้” และ “ทำไม่ได้” ทุกคนล้วนมีโอกาสประสบการณ์กับการขาดความมั่นใจ แต่แทนที่จะปล่อยให้มันปิดกั้นคุณ ให้ปรับมุมมองเป็นความสนใจใคร่รู้ ผ่านการสำรวจใคร่ครวญตัวเอง เช่น “ฉันสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้นที่หน้าผากที่เด่นตุงๆ , อะไรกระตุ้นความรู้สึกนี้, สิ่งที่กำลังเจออยู่นี้ มันอยู่ส่วนไหนของร่างกาย ด้วยความสนใจใคร่รู้ การตัดสินใจตนเองจะจางหายไป และความตระหนักรู้จะช่วยเสริมพลัง ทำให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมาย รวมถึงมีความมั่นใจมากขึ้น และหยุดความเครียดได้¹⁴⁰

139 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

140 แหล่งข้อมูลเดิม



20. หยุดความเครียดด้วยสูตร “STOP”

ครั้งต่อไปที่ความเครียดเริ่มก่อตัว อย่าลืมหยุด

- S-Stop หยุดสิ่งที่คุณทำอยู่ วางสิ่งต่างๆ ลงสักครู่ ทำใจให้สบาย คุณกำลังผ่อนคลายในช่วงเวลานี้
- T-Take หายใจเข้าลึกๆ สัก 2-3 ครั้ง สังเกตและรับรู้ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนที่เกิดจากการหายใจเข้าและหายใจออกราวกับว่านี่เป็นครั้งแรกที่คุณสังเกตเห็นการหายใจของคุณ
- O-Observe สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นอยู่ ถ้าเห็นจิตล่องลอยไป จงนำจิตให้กลับมายังปัจจุบัน สังเกตว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น และมันแสดงออกมาอย่างไร การวิจัยแสดงให้เห็นว่าแค่ทำให้อารมณ์สงบลงก็ช่วยลดวงจรความกลัวในสมองได้ หันความสนใจไปที่ร่างกาย ดูว่าท่าทางของคุณเป็นอย่างไร, มันรู้สึกอย่างไร
- P-Proceed ไปต่อ เมื่อการตอบสนองต่อความเครียดเริ่มสงบลง ให้ถามคำถาม: ในตอนนี้อะไรสำคัญที่สุดที่ต้องใส่ใจ เมื่อมีสิ่งใดที่เข้ามาในใจคุณ นั่นคือสิ่งที่คุณจะทำงานด้วย¹⁴¹



141 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



21.

บรรเทาความกังวลใจ

ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความกลัวว่าบางสิ่งจะเกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติ คุณไม่จำเป็นต้องตกเป็นทาสของอารมณ์เหล่านี้ คุณสามารถสร้างและเสริมสร้างทักษะความรู้สึกตัวเพื่อช่วยให้คุณหายใจเข้าลึกๆ เพิ่มมุมมอง และสร้างจุดยืนของคุณขึ้นมาใหม่เมื่อความวิตกกังวลและความเครียดคุกคาม ดังนี้

- **ขั้นแรก** ซ้ำลงก่อน เมื่อเราวิตกกังวล ทุกสิ่งเร่งเร้าความคิด หัวใจเต้นแรง การหายใจเร่งขึ้น ทำให้ยากต่อการคิดให้ชัดเจนและตัดสินใจอย่างสงบ เคลื่อนที่ช้าลงเล็กน้อยแล้วดูว่าคุณสามารถทำอะไรได้อีกบ้าง เพื่อทำให้สิ่งต่างๆ ซ้ำลง
- **กลับมาที่ประสาทสัมผัส** ใช้เวลาสักครู่เพื่อเชื่อมต่อกับประสาทสัมผัสของคุณเพื่อนำคุณกลับไปสู่ช่วงเวลานั้น ผึก 3x3 (หรือ 5x5) โดยนำการรับรู้ของคุณไปสู่ประสาทสัมผัสอย่างน้อย 3 ประการ และบอกชื่อ 3 สิ่งที่คุณสังเกตเห็นผ่านประสาทสัมผัสแต่ละอย่าง เช่น 3 สิ่งที่คุณเห็น การดมกลิ่น การลิ้มรส ความรู้สึก หรือการได้ยิน สิ่งนี้สามารถช่วยขัดจังหวะความคิดหายหน้าอัตโนมัติที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลได้
- **รู้สึกตัวกับงานง่ายๆ** ชีวิตเต็มไปด้วยงานง่ายๆ เช่น การเดิน กิน ดื่มน้ำ ทำอาหาร เมื่อเรากังวล เราก็รู้สึกควบคุมไม่ได้ การคำนึงถึงงานง่ายๆ เพียงอย่างเดียวช่วยเตือนเราว่าเราเป็นผู้ควบคุมตัวเองของเรา เลือกงานที่ต้องการและลองจินตนาการว่ามันเป็นครั้งแรกที่คุณทำ ดื่มน้ำไปกับประสบการณ์นั้น



- หมั่นตรวจสอบความเป็นจริง ความวิตกกังวลมักเกิดจากความกลัว ต่อเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น จิตใจของเรามักจะเล่าเรื่องที่ไม่เป็นความจริง เมื่อคุณมีความคิดที่เป็นหายนะ ให้ถามตัวเองว่า “ความคิดนี้เป็นเรื่องจริงหรือเปล่า” เป็นไปได้ว่าความกลัวที่เลวร้ายที่สุดของคุณเป็นเพียงความกลัว ไม่ใช่ข้อเท็จจริง ไม่ใช่ความจริงที่เกิดขึ้น
- จัดจังหวะเสียงวิจารณ์ตัวเอง ลำพังความวิตกกังวลก็เจ็บปวดเพียงพอแล้ว แต่เรามักจะโดนความคิดวิจารณ์ตัวเองทำให้เจ็บปวดรอบที่สองอีกด้วย เมื่อคุณสังเกตเห็นเสียงวิจารณ์ตัวเอง ลองดูว่าคุณสามารถจัดจังหวะมันด้วยการพูดกับตัวเองว่า “ขอให้อฉันเรียนรู้ที่จะเมตตากับตัวเองมากขึ้น”
- ถ่ายเทพลังงานด้วยการเคลื่อนไหว ความวิตกกังวลไม่ได้แยะไปเสียหมด เช่นเดียวกับเหตุการณ์ทางจิตส่วนใหญ่ มันขึ้นอยู่กับสเปกตรัม ถ้าการตัดสินใจของคุณไม่รุนแรง คุณสามารถถ่ายเทพลังงานนั้นไปสู่อะไรที่มีประสิทธิภาพได้จริงๆ หากคุณกังวลใจในการรอฟังข่าว ให้เคลื่อนไหว เช่น ออกไปเดินเล่น ทำความสะอาด ทำรายการสิ่งที่ต้องทำ หรือทำสวนแทน
- นอนลงและแหงนหน้าขึ้นมองฟ้า ประสบการณ์ธรรมชาติของการรับรู้ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นเมื่อเรานอนมองท้องฟ้าและชมเมฆ สัมผัสธรรมชาติของการที่ทุกสิ่งเกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติ
- ตั้งใจฟัง เพื่อเป็นการทดลอง ใช้เวลาทั้งวันและตั้งใจที่จะฟัง ฟังเสียงใบไม้ในสายลม เสียงเด็กๆ เล่น หรือเสียงใครบางคนพูดกับคุณ เมื่อเราหยุดและฟัง เราจะได้สัมผัสกับความเรียบง่ายของชีวิตอีกครั้ง และความคิดกังวลก็เริ่มลงจางลง
- รู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้น (triggers) อะไรทำให้คุณวิตกกังวล เช่น การมาสาย การแสดงต่อหน้าฝูงชน หากคุณรู้สิ่งกระตุ้นของคุณ คุณก็เตรียมรับมือได้ เมื่อจิตใจรู้สึกพร้อมก็สบายใจมากขึ้น



- ฝึกฝนความอดทน การไม่อดทนคือความวิตกกังวล เนื่องจากความอดทนคือการสงบและผ่อนคลาย หากคุณอยากเป็นนายความอดทน คุณต้องมองดูเรื่องที่เหลือรอด และอยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับมัน มันแสดงออกมาตรงจุดไหนในร่างกาย และอย่างไร คุณปล่อยมันไปได้ไหม ความอดทนเป็นเส้นทางสู่อิสรภาพทางอารมณ์
- อยู่กับสิ่งที่มี (เป็น) อยู่ที่นี่ รู้สึกตัวกับเหตุการณ์ที่ทั้งน่ายินดีและไม่พึงประสงค์ หากคุณสังเกตเห็นบางสิ่งที่น่าพึงพอใจ ให้รับรู้ถึงความรู้สึกนั้นในร่างกาย ยิ้มในขณะที่คุณเพลิดเพลินกับความรู้สึก โดยไม่ต้องจับยึดเกินไป หรือไม่ต้องการอะไรมากกว่านี้ หากมีสิ่งใดที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจก็ให้ตระหนักรู้สิ่งนั้น โดยรู้ว่าสิ่งนั้นก็จะผ่านไปเช่นกัน และถามตัวเองว่าคุณต้องการอะไรในขณะนั้น มันมักจะ เป็นความรักตนเอง¹⁴²

22. 3 วิธีลิ้มรสสิ่งดีๆ

ความสุขเกิดขึ้นได้เมื่อเราเรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งที่ยากและลิ้มรสความดี อย่างไรก็ตาม บ่อยครั้งที่เราหมกมุ่นอยู่กับความยากลำบาก ยอมจำนนต่อความคิดเชิงลบและการตัดสินตนเองมากเกินไป หากคุณลະสายตาจากความตั้งใจหรือพลาดเป้าหมาย มี 3 วิธีที่ทำให้เราลิ้มรสสิ่งดีๆ ได้คือ 1. ให้อภัยตัวเอง 2. สำราจสิ่งที่ดึงดูดคุณออกนอกเส้นทางโดยไม่ตัดสินตัวเอง 3. เชื่อเชิญตัวเองให้เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง¹⁴³

142 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

143 แหล่งข้อมูลเดิม



23.

จงเป็นเหมือนภูเขา

การจินตนาการเพื่อหยั่งราก (Grounding) เป็นช่องทางที่มีพลังเมื่อความวิตกกังวลเกิดขึ้น หากคุณรู้สึกวิตกกังวลบอกตัวเอง “หายใจเข้า ฉันจินตนาการว่าฉันเป็นภูเขา หายใจออก ฉันมั่นคงและมั่นคง”

- นิ่ง อยู่ในท่าที่สบาย หลับตา และหายใจเข้าลึกๆ เล็กน้อย หายใจเข้าและออก ให้แต่ละลมหายใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวกับปัจจุบันขณะ
- จินตนาการ มองตัวเองเป็นภูเขาที่ปกคลุมไปด้วยใบไม้ ป่าหนาทึบ และเยือกเย็น สัมผัสถึงธรรมชาติโดยรอบ ดิน หิน รากไม้ ทางน้ำ ใช้เวลาอยู่ที่นี้ พยายามอย่างเต็มที่เพื่อสัมผัสกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากภาพในจินตนาการนี้
- ประสบการณ์ มองผ่านฤดูกาลต่างๆ บนภูเขาลูกนี้ ความหนาวเย็นในฤดูหนาว วันที่สั้นลง ลมหนาวพัดมา สู่ฤดูแล้งที่ดวงอาทิตย์ฉายแสงเจิดจ้า ดอกไม้บานสะพรั่ง
- ไคร่ครวญ หลังจากที่คุณได้สัมผัสกับแต่ละฤดูกาลในภาพของคุณแล้ว ให้ถามตัวเองว่า “ภูเขาเปลี่ยนไปจริงๆ หรือ” แท้จริงแล้ว การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั่วภูเขาเหนือภูเขา บนยอดเขา แต่ตัวภูเขายังคงเหมือนเดิม คือ มั่นคง มั่นคง และติดดิน¹⁴⁴



144 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



24.

3 ขั้นตอน “หลุดพ้น” จากความคิดลบ

การตระหนักรู้ความคิดของเราเป็นก้าวแรกในการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างเรากับความคิด

- รับรู้ถึงความคิด หากความคิดคือฉันไม่ดีพอ ชีวิตฉันไม่มีวันดีขึ้น ใช้เวลาสักครู่เพื่อรับรู้ว่าคุณคิดนั้นกำลังก่อตัวขึ้นในสมองของคุณ
- ผ่อนคลายร่างกาย ปลดปล่อยความคิด เมื่อมีความคิดเชิงลบ ร่างกายก็จะตอบสนองเช่นกัน คุณกำลังเผชิญกับการสู้หรือหนี หรือหยุดนิ่ง ดังนั้นใช้เวลาสักครู่เพื่อผ่อนคลายร่างกาย ใช้การหายใจออกยาวเพื่อคลายความตึงเครียดทั่วร่างกาย รวมถึงความคิดเชิงลบ ผ่านการหายใจอย่างรู้สึกตัว ลองจินตนาการว่าความคิดเหล่านั้น ล่องลอยไปตามลมหายใจออก
- มองหาเรื่องดีๆ บวกๆ ตอนนี้คุณมีพื้นที่ระหว่างคุณกับความคิดเชิงลบแล้ว ลองพิจารณาสักครู่ว่า ในตอนนี้มีอะไรที่รู้สึกดีจัง มีอะไรดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตเราบ้าง เช่น คุณยังปลอดภัย สุขภาพของคุณยังดีอยู่ คุณมีเพื่อนที่วางใจได้ คุณมีงานทำ อยากรู้ได้อะไรก็ได้ ดูสิว่าคุณสามารถบอกข้อดีเหล่านี้ได้ไหม จดจำมันได้ไหม และปล่อยให้มันพักอยู่ในจิตสำนึกของคุณสักระยะหนึ่ง¹⁴⁵



145 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



25.

ค้นหาความพึงพอใจ...ในตัวเอง

ความสุขเป็นแนวคิดที่เต็มไปด้วยความคาดหวัง ความหวัง ความโหยหา และความสับสน แต่สิ่งที่ทำให้ความสุขดูเหมือนยากจะเข้าใจนั้นมักจะเกี่ยวข้องกับวิธีที่คุณเชื่อมโยงกับแนวคิดนั้นมากกว่าความรู้สึกจริงๆ ของคุณ ตัวอย่างเช่น หากวันหนึ่งคุณต้องตื่นขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกสบายหรือความเป็นอยู่ที่ดีอย่างอธิบายไม่ถูก ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิต คุณจะรู้ใหม่ว่านั้นเป็นความสุข การสังเกตเห็นช่วงเวลาธรรมดาๆ เหล่านี้สามารถทำให้คุณมีความสุขมากขึ้นได้ ต่อไปนี้เป็นการปรับเปลี่ยนง่ายๆ ที่สามารถช่วยให้คุณปลดปล่อยและรับรู้ถึงความสุขที่อยู่ในตัวคุณแล้ว

- อยู่กับปัจจุบัน การตระหนักรู้เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราสามารถชื่นชมโลกรอบตัวเรา ตั้งการเตือนในโทรศัพท์ตลอดทั้งวันเพื่อหยุดชั่วคราวและตรวจสอบกับตัวเอง วิธีนี้จะช่วยให้คุณสังเกตความสุขในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น
- ควบคุมเรื่องยากลำบาก ตราบใดที่คุณยังมีชีวิตอยู่ ความยากลำบากจะตามหาคุณ บางครั้งคุณก็สร้างมันขึ้นมาเสียเอง แทนที่จะดูถูกตัวเอง ลองมองว่าช่วงเวลาที่ยากลำบากเป็นโอกาสให้เราถามตัวเองว่า “ฉันจะเมตตาตัวเองมากขึ้นได้อย่างไร”
- เชื่อมโยงกับตัวเอง การเชื่อมโยงเป็นทักษะที่เราสามารถทำได้ด้วยการทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ลองยิ้มให้คนแปลกหน้า บอกเพื่อนว่าคุณซาบซึ้งพวกเขา หรือให้คนที่คุณรักรู้ว่าเขาสำคัญและผูกพันกับคุณอย่างไร การสร้างช่วงเวลาเชื่อมโยงเล็กๆ เหล่านี้จะกระชับความสัมพันธ์ตลอดชีวิตของเรา



- ชื่นชมสิ่งที่มีอยู่ สังคมเรามักจะจมอยู่กับเรื่องการขาดแคลน สื่อต่างชื่นชมความร่ำรวยและความสวยงาม และการโฆษณาที่ตอกย้ำว่า หากต้องการมีความสุขอย่างแท้จริง คุณต้องการรถ เสื้อผ้า วิถีชีวิต ฯลฯ เรามักจะลืมนับจำนวนสิ่งที่มีอยู่แล้ว หมั่นฝึกฝนทุกวันเพื่อบอกชื่อสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ ผู้คน โอกาส ประสบการณ์ที่ดี เสียงหัวเราะ
- มีน้ำใจ ไม่มีประสบการณ์ใดที่ยกระดับจิตใจได้มากไปกว่าการให้ ฝึกฝนการเป็นคนมีน้ำใจ ให้การกุศลมากขึ้นในเดือนนี้ หรือให้เวลาของคุณกับเพื่อน ครอบครัว และคนแปลกหน้ามากขึ้น
- ปล่อยให้อึดติดผ่านไป การปล่อยวางเป็นเรื่องยาก แต่มันจะง่ายหากเราฝึกปล่อยวางทุกคืนเมื่อเราเข้านอน เมื่อเรายึดติดกับความผิดพลาดของตัวเองหรือความผิดพลาดของผู้อื่น มันก็มีแต่จะทำให้เราเครียดเท่านั้น ซึ่งส่งผลเสียต่อจิตใจ ร่างกาย และความสัมพันธ์ของเรา ถามตัวเองว่า “ฉันพร้อมจะทิ้งภาระนี้หรือยัง” ถ้าเป็นเช่นนั้นให้ลองหายใจเข้าและรับรู้ถึงความเจ็บปวดที่คุณรู้สึก จากนั้นหายใจออกและปล่อยภาระออกไป ทำซ้ำบ่อยๆ
- ยกเครื่องนีสัย แทนการตำหนิต่อว่าตัวเอง สร้างนีสัยที่ให้รางวัลกับตัวเองบ้าง เช่น การกอดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หมั่นกอดตัวเองโดยวางมือบนหัวใจของตัวเอง เพื่อที่เมื่อเวลาผ่านไปคุณจะมีสุขภาพดีขึ้น¹⁴⁶



146 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



26.

ทำรายการความสุขประจำวัน

ในตอนท้ายของแต่ละวัน เรามักจะรับรู้สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นทั้งวัน ให้จดบันทึกรายการสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขในวันนี้ อาจเป็นการเดินชมสวน คนแปลกหน้ายิ้มให้ ได้กลิ่นอันหอมของดอกกุหลาบที่คุณเดินผ่าน หรือเจอเพื่อนเก่าหรือสัตว์เลี้ยง ยิ่งคุณจดบันทึกสิ่งที่คุณมีความสุขมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งพบความสุขในชีวิตประจำวันมากขึ้นเท่านั้น¹⁴⁷

27.

มองออกไปข้างนอก

การได้อยู่กับธรรมชาติทำให้เรามีความสุขมากขึ้นจริงๆ นักวิทยาศาสตร์พบว่า การออกไปกลางแจ้งเป็นประจำส่งผลให้ความเครียด ความเหนื่อยล้า และการครุ่นคิดน้อยลง รวมถึงมีความคิดสร้างสรรค์ ความมีน้ำใจ และความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีมากขึ้น การถ่ายภาพด้วยการสแกนส่องแสงให้เห็นว่าการเดินตามธรรมชาติจะลดการทำงานของระบบประสาทในเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าบริเวณใต้ผิวหนัง ซึ่งเป็นบริเวณของสมองที่การกระตุ้นการทำงานเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล¹⁴⁸

147 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

148 แหล่งข้อมูลเดิม



28.

ความสุขที่แท้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

ความสุขที่ลึกซึ้งไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ มันเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งมากระทบใจเรา แล้วเราคิดอย่างไร เมื่อมีสิ่งเกิดขึ้นในชีวิตของเรา และเราไม่พอใจ หมายความว่าเรายอมแพ้ต่อสถานการณ์นั้น ถ้าเรามีความยืดหยุ่นทางใจ เราจะไม่ปล่อยให้สถานการณ์มากำหนด ความรู้สึกตัวให้โอกาสที่ดีในการเผชิญกับความกลัว ความรู้สึกตัวทำให้มีช่องว่างหรือความเงียบเกิดขึ้นชั่วขณะ เพื่อบอกว่ามีบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้น ทำให้คุณมีพื้นที่ในการหยุดตั้งคำถามว่าคุณมีความสุขหรือไม่¹⁴⁹

29.

กินอาหารด้วยกันสักมื้อ

การกินอาหารด้วยกันและแบ่งปันอาหารกันเป็นความสัมพันธ์อันทรงพลังและสนุกสนาน ผู้คนจะรับรู้หัวใจไมตรีที่ได้รับ และร่วมกันเฉลิมฉลองอย่างเบิกบานมีความสุข ลองเชิญผู้คนมารับประทานอาหารเย็นมือพิเศษ เลี้ยงอาหารโดยที่ทุกคนร่วมทำอาหารจานโปรด หรือวางแผนการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มที่ร้านอาหาร คุณจะรู้สึกว่าการเชื่อมโยงสัมพันธ์และมิตรภาพเติบโตขึ้นได้ไม่ยากเลย... แม้ในคนที่ความสัมพันธ์ไม่ดีนัก เพราะอาหารจะเชื่อมโยงทุกคนเข้าหากัน¹⁵⁰

149 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

150 แหล่งข้อมูลเดิม



30.

4 คำถามเพื่อการค้นพบความสุข

ให้คอยสังเกตคำพูดภายในที่ช่วยหล่อเลี้ยงใจเรา เช่น “ฉันดีพอแล้ว” “ชีวิตก็ดีอยู่แล้ว” “ฉันคู่ควรกับความรัก” หรือ “ช่วงเป็นช่วงเวลาที่สวยงามจริงๆ” คำเหล่านี้เชื่อมโยงกับระดับความเครียด ภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง และอายุยืนยาว นอกจากนี้การมองโลกในแง่บวกยังเป็นการป้องกันที่ดีเมื่อเกิดเรื่องแย่ๆ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งเราทุกคนต้องเผชิญ ต่อไปนี้เป็นแนวทางปฏิบัติสั้นๆ ในชีวิตประจำวันของ เอลิซา โกลด์สตีน

- เลือกความคิดเชิงบวก เช่น “ฉันมีทักษะในสิ่งที่ทำ” และถามตัวเองว่า จริงไหม? เนื่องจากสมองเราถูกโปรแกรมให้สังเกตเห็นความรู้สึกเชิงลบเหนือความรู้สึกเชิงบวก สัญชาตญาณแรกของคุณอาจเป็นการปฏิเสธอย่างรวดเร็วว่า “ไม่ ไม่ มันไม่จริง ฉันไม่ได้มีทักษะขนาดนั้น ฉันไม่ได้ดีขนาดนั้น”
- ลองถามตัวเองดูว่า...จริงไหม นี่คือจุดที่เราเปิดประตูสู่ความเป็นไปได้ ส่วนหนึ่งของจิตใจของเราอาจจะบอกว่า “ใช่ ฉันคิดว่ามีความเป็นไปได้ที่ฉันมีทักษะในสิ่งที่ทำ”
- เมื่อคุณก้าวเข้าสู่ความเป็นไปได้นั้น แม้เพียงชั่วครู่ คุณอาจพบว่ามี ความกลัวเกิดขึ้น เช่นเดียวกับความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้จัก หากเป็นเช่นนั้น นี่เป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่เพื่อแสดงความเห็นอกเห็นใจตนเองและสนใจใคร่รู้ เช่น ชีวิตจะเป็นอย่างไรหากฉันมีทักษะนี้จริงๆ



- ขอให้มีความสุขกับความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้น คุณอาจพบกับอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสุข ความพึงพอใจ หรือความมั่นใจ ปล่อยให้ตัวเองอยู่ที่นี้สักพัก เมื่อเรารู้สึกเชิงบวก มันจะเป็นการให้รางวัลในสมอง และเสริมสร้างความสามารถของเราในการรับรู้สิ่งเหล่านั้นในอนาคต¹⁵¹



31. เปลี่ยน “คุณค่า” ให้เป็นคำกริยา

การสร้างคุณค่าให้เป็นจริงคือวิธีดำเนินชีวิตตามสุภาษิตที่ว่า “จงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คุณอยากเห็นในโลกนี้” เมื่อถามผู้คนถึงสิ่งที่พวกเขาเห็นคุณค่า และพวกเขาจะพูดว่า “สันติภาพ” หรือ “การเชื่อมโยง” ซึ่งเป็นค่านามธรรม แต่เพื่อสร้างคุณค่าให้เป็นจริง คุณต้องทำให้คุณค่านั้นเฉพาะเจาะจงและนำไปปฏิบัติได้จริง ระบุคุณค่า 3 อันดับแรกของคุณ และให้จดบันทึกว่าการกระทำใดๆ ที่คุณสามารถเริ่มทำได้ทันทีที่แสดงให้คุณค่านี้อันเล็กหรือใหญ่ก็ได้ จากนั้นจึงเริ่มทำสิ่งเหล่านั้น¹⁵²

151 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

152 แหล่งข้อมูลเดิม



32.

หัวเราะและยิ้มกว้างๆ

การวิจัยแสดงให้เห็นว่าการหัวเราะแม้ในช่วงเวลาสั้นๆ สามารถลดความเครียดและเพิ่มความจำระยะสั้นได้ การศึกษาอื่นพบว่าหัวเราะสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ นอกจากนี้เสียงหัวเราะยังติดต่อกันได้ ดังนั้นเมื่อคุณปล่อยวางและหัวเราะ เท่ากับคุณกำลังส่งความรู้สึกดีๆ เหล่านั้นออกไปสู่โลกกว้าง... เช่นเดียวกับเสียงหัวเราะ รอยยิ้มจะส่งสัญญาณไปยังสมองว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น ลองด้วยตัวคุณเอง ทดลองยิ้มตลอดทั้งวัน แล้วดูว่ารู้สึกอย่างไร ¹⁵³

33.

เล่นสนุกให้มากขึ้น

ในฐานะผู้ใหญ่ เราลืมไปแล้วว่าการเล่นคืออะไร สำคัญแค่ไหน และสนุกแค่ไหน การยอมให้ความอยากรู้อยากเห็นและความสนุกสนานอย่างเป็นธรรมชาติแบบเด็กๆ เข้ามาในชีวิตผู้ใหญ่สามารถเติมเต็มความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ความสุขที่มากขึ้น และช่วยให้เรามองเห็นสิ่งที่เราอาจมองข้ามไป

- จดประวัติการเล่น ลองใช้เวลาสักครู่เพื่อไตร่ตรองว่าตอนเป็นเด็กคุณเล่นอย่างไร...เล่นคนเดียวหรือเล่นกับเพื่อนๆ หรือมีเพื่อนเล่นเป็นสัตว์เลี้ยง อะไรทำให้คุณรู้สึกเป็นอิสระ บางทีตอนเด็กคุณอาจสร้างโลกแห่งจินตนาการ หรือมีเพื่อนที่มองไม่เห็น เช่น สร้างปราสาททรายบนชายหาด หรือพูดคุยกับพื้หมี ขณะที่คุณคิดเรื่องนี้

153 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



ให้สังเกตว่ามีความรู้สึกสนุกเพลิดเพลินเกิดขึ้นหรือไม่ หากคุณสังเกตเห็นรอยยิ้มก็ให้อ้อยอิงอยู่สักพัก

- จงเป็นนักเล่น (Play maker) การมีชีวิตที่สนุกสนานหมายถึงการเลือกอยู่ที่นี่ ตอนนี้ เพื่อมีส่วนร่วมในการเล่นอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่เราเลือกทำจะส่งผลต่อสุขภาพและความสุขของเรา ลองสำรวจเรียนรู้ มองหาประสบการณ์ใหม่ๆ ท่องเที่ยว หรือใช้เวลาไปกับคนที่คอยดูแลอยู่เคียงข้างคุณ หากคุณเลือกที่จะเป็นเพลย์เมกเกอร์ที่กระตือรือร้น คุณจะไม่ใช่แค่มีรายการสนุกๆ อีกมากมาย คุณจะยังพบกับความรู้สึกอ่อนเยาว์เหมือนวัยเด็กกลับมาอีกครั้ง
- รวบรวมรายการของเล่น คิดถึงสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขในตอนนี้ พิจารณากิจกรรมที่ใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อยและบางกิจกรรมอาจต้องใช้ความพยายามมากกว่านั้น อาจเป็นการทำอาหารใหม่ๆ เล่นโยคะ จัมน้ำ เยี่ยมชมย่านทันสมัย จูบ เดินป่า เล่นเครื่องดนตรี ใสเสื้อผ้าเซ็กซี่ หรืออ่านหนังสือศิลปะ รวบรวมรายการ “ของเล่น” ของคุณแล้ววางแผนใช้มัน
- นัดเดดเพื่อการเล่น การเล่นไม่ใช่นิสัยสำหรับผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ ดังนั้นการจงใจหาเวลาให้กับชีวิตของเราจึงเป็นเรื่องสำคัญ รวมทั้งการกำหนดเวลาเพื่อเล่นด้วย ไม่ว่าจะเล่นคนเดียวหรือกับเพื่อนก็ตาม เช่นเดียวกับที่คุณกำหนดเวลาเพื่อ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ และรายการสิ่งที่ต้องทำ วันที่เล่นก็สมควรได้รับพื้นที่ในปฏิทินของคุณเช่นกัน
- หาเพื่อนเล่น สำหรับพวกเราหลายๆ คน ชีวิตจะสนุกมากขึ้นเมื่อเรามีคนทำสิ่งต่างๆ ด้วย คุณสามารถรับสมัครใครเป็นคู่หูของคุณในภารกิจเพื่อนำการเล่นกลับมา



- เอาทัศนคติการเล่นมาใช้ในชีวิตประจำวัน Steve Gross แห่งมูลนิธิ Life is Good Kids มีตำแหน่ง “หัวหน้าฝ่ายการเล่น” (Chief Play-maker) งานทั้งหมดของเขาเกี่ยวข้องกับการเล่น เขาบอกว่าการวิจัยพบว่าการเล่นเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากในการสร้างการยืดหยุ่นและฟื้นคืนทางอารมณ์ ที่สำคัญคือเราสามารถนำทัศนคติเกี่ยวกับการเล่นมาสู่ทุกสิ่งที่เราทำ นำความคิดที่สนุกสนานมาใช้กับทุกสิ่งที่คุณทำอยู่ และคุณสามารถทำให้แม้แต่งานที่ยากที่สุดหรืองานที่ด้าต้อยที่สุดก็รู้สึกสนุกได้
- เมื่อเจอเรื่องยาก หาทองกลับมา “เล่น” การเป็นคนขี้เล่นอาจเป็นเรื่องยากเมื่อต้องเผชิญกับความรับผิดชอบที่แท้จริงที่เราเผชิญอยู่ทุกวัน เราใช้เวลามากมายกังวลและเครียดกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่อาจเกิดขึ้น และเราเครียดมากจนคิดว่าแทบจะหาช่วงเวลาที่ยืดสงบและผ่อนคลายไม่ได้เลย ลองกลับมาสู่ปัจจุบัน แล้วดูว่าคุณจะเติมความสนุกสนาน “การเล่น” ให้กับตัวเองได้อย่างไร
- กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง การศึกษาพบว่าเมื่อคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แบบเด็กๆ จะส่งผลต่อจิตใจและร่างกายของคุณ เล่นชิงช้า โยนลูกบอลไปรอบๆ มันอาจดูตลก แต่ถ้าคุณลองทำ คุณอาจจะพบว่าตัวเองรู้สึกเหมือนกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง
- ดีมด้ากับการรักตัวเอง บางครั้งการเล่นก็ไม่ใช่ว่าจะง่าย โดยเฉพาะเมื่อเราไม่ได้ฝึกซ้อม เราต้องเรียนรู้ที่จะทำตัวสบายๆ และหาวิธีเล็กๆ น้อยๆ ที่จะรักตัวเอง เมื่อสิ่งต่างๆ ยากลำบาก ลองแบ่งเบาให้ความเห็นอกเห็นใจตนเอง: หายใจลึกๆ วางมือบนท้องหรือหัวใจ เดินเล่น หรือแช่ตัวในอ่างสัักพัก
- ใช้เวลากับตัวเอง พวกเราหลายคนจัดลำดับความสำคัญของเราไว้เป็นอันดับสุดท้าย และการจัดสรรเวลาเพื่อทำสิ่งที่ชอบอาจทำให้รู้สึกตามใจได้ แต่การใช้เวลาในแต่ละสัปดาห์เพื่อทำสิ่งที่น่าพึงพอใจ นั่นก็คือ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและรู้สึกตัว



- หัวเราะมากขึ้น การหัวเราะไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกดีเท่านั้น แต่ยังปลดปล่อยความรู้สึกดีๆ อีกด้วย บางคนบอกว่ามันช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วย ดูหนังตลก; ค้นหา “วิดีโอสุนัขที่สนุกที่สุด” บน YouTube; บอกเรื่องตลกที่คุณชื่นชอบให้คนอื่นฟัง หากคุณไม่สามารถหาอะไรหัวเราะได้ ลองคิดถึงสิ่งที่ทำให้คุณหัวเราะในอดีตแล้วปล่อยให้ตัวเองหวนคิดถึงมันอีกครั้ง หรือคุณสามารถยิ้มได้ เพราะการยิ้มนำไปสู่การหัวเราะ¹⁵⁴

34.

เคลียร์บ้านเคลียร์ใจ

การมีสิ่งของมากมาย เป็นปัญหาทั้งพื้นที่กายภาพ และพื้นที่ใจ เมื่อบ้านรกใจเราก็รกตามไปด้วย การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ยุ่งเหยิงและรกรุงรังทำให้ยากที่จะรู้สึกสบายใจ และยากที่จะได้ยินภูมิปัญญาภายในของตนเอง การกำจัดสิ่งของไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป แต่เมื่อคุณทำ “คุณจะหายใจได้ง่ายขึ้นภายในไม่กี่นาที” Don Aslett ผู้เขียน Clutter’s Last Stand เขียนไว้

- ไม่ตัดสินหรือทำให้รู้สึกผิดว่าบ้านรก Pam Holland ผู้บริหาร Mindful Decluttering and Organizing ในรัฐแมริแลนด์กล่าวว่า เมื่อเธอเข้าไปในบ้านหรือที่ทำงานของลูกค้า เธอมักจะเริ่มต้นด้วยการ “ก่อนอื่น ฉันขอเชิญชวนพวกเขาให้ไม่ตัดสินหรือมีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับสภาพของบ้านหรือที่ทำงานของพวกเขา จากนั้นฉันจะขอให้พวกเขาขอบคุณบ้านหรือที่ทำงานที่พวกเขามี” กล่าวอีกนัยหนึ่ง อย่าตัดสินต่อว่าตัวเอง ขอเพียงมีความตั้งใจที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดี

154 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- “ฉันไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นตรงไหน” คือข้อแก้ตัวที่พบบ่อยที่สุดที่สุด แพมบอกลูกค้าว่า “บางครั้งคุณแค่ต้องการไกด์หรือแค่แสดงความตั้งใจว่าอยากทำ” เธอบอกว่า แค่บอกให้ใครสักคนรู้ถึงความตั้งใจของคุณ คุณก็จะมีแนวโน้มที่จะดำเนินการต่อไปได้มากขึ้น
- ปล่อยวางการยึดติดกับสิ่งของที่เป็นอดีต แพมทำงานร่วมกับลูกค้าที่ต่อสู้กับการกำจัดชุดแต่งงานที่การแต่งงานจบสิ้นลงแล้ว เมื่อเธอทำแล้ว เธอก็รู้สึกถึงอิสรภาพที่แท้จริง “สิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักคือ เราจะไม่สูญเสียส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งที่เราเป็น เราละทิ้งวัตถุเพียงอย่างเดียว”
- สร้างห้องหรือพื้นที่เพื่อหายใจ หากไม่สามารถกำจัดสิ่งของได้ทั้งหมด ก็ทำในพื้นที่เล็กๆ ก่อน จัดมุม หรือห้องใดห้องหนึ่งให้โล่งเบา สบาย¹⁵⁵

35. หล่อเลี้ยงเป้าหมายของชีวิต ในทุกๆ วัน

ในการศึกษาปี 2014 นักวิจัยพบว่า การมีเป้าหมายชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีอายุยืนยาว เป้าหมายชีวิตไม่ได้สำคัญเฉพาะกับผู้สูงอายุเท่านั้น มันมีความสำคัญไม่แพ้กันสำหรับคนหนุ่มสาว ในการช่วยกำหนดทิศทางและจุดมุ่งเน้นของชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดียิ่งขึ้น

155 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- แท้จริงแล้ว ความสุขนั้นเกิดจากความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย นักวิจัยเรียกว่าความสุขแบบยูดีโมนิก (Eudemonic happiness) ซึ่งตรงข้ามกับความสุขแบบสุขนิยม (Hedonic happiness) ทำให้ความเครียดลดลง ความเสี่ยงต่อการติดต่อดินชูลินลดลง การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งขึ้น และการนอนหลับดีขึ้น ในทำนองเดียวกันกับการทำเพื่อผู้อื่น (Altruism) เช่น การเป็นอาสาสมัคร การบริจาค ที่ช่วยเพิ่มกิจกรรมในสมองส่วนการให้รางวัล และลดความเจ็บปวด และการศึกษาจำนวนมากได้เชื่อมโยงว่าการเป็นอาสาสมัครทำให้ภาวะซึมเศร้าลดลง เราว่าการเข้าไปพัวพันกับบางสิ่งภายนอกตัวเราทำให้ชีวิตมีความหมาย แต่ “ความหมาย” ไม่ได้เกี่ยวกับความมุ่งมั่นที่ยิ่งใหญ่และสาเหตุอันสูงส่งเสมอไป อาจเป็นสิ่งเล็กๆ ที่คุณอยากทำก็ได้ เช่น การมอบสิ่งของให้ผู้อื่น ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและแสดงออกออกมา
- วิกเตอร์ สเตรเซอร์ ผู้เขียนหนังสือ Life on Purpose และนักวิทยาศาสตร์เชิงพฤติกรรมที่คณะสาธารณสุขศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกน กล่าวว่า ความรู้สึกตัวช่วยส่งเสริมความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย โดยงานวิจัยพบว่าการทำสมาธิทำให้ผู้คนมีเป้าหมายชีวิต (หลักการความสุข)
- ค้นหาเป้าหมายชีวิตของคุณโดยถามตัวเองทุกวันว่าฉันสนใจอะไรนอกเหนือจากตัวเอง
- วันนี้ฉันสามารถทำอะไรได้ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายนี้
- ในระยะยาว การกระทำของฉันจะส่งผลต่อโลกอย่างไร
- ฝึกฝนและทำซ้ำสิ่งนี้ไปเรื่อยๆ และดูความรู้สึก เมื่อเป้าหมายชีวิตของคุณเติบโตขึ้น¹⁵⁶

156 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



36.

อะไรทำให้ฉันโกรธ

เมื่อคุณสังเกตเห็นความรู้สึกรุนแรงที่เพิ่มขึ้น ให้หยุดและใช้เวลาสักครู่เพื่อสำรวจว่าเกิดอะไรขึ้นภายใน

- ชั้นแรก รับรู้สัญญาณเตือนต่างๆ ได้แก่ ความรู้สึกหงุดหงิด ซิพจรเต้นเร็ว ความร้อนเพิ่มขึ้น หรือพลังงานที่เพิ่มขึ้นอย่างกะทันหัน อารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอารมณ์ที่รุนแรงจะเผยตัวเองตั้งแต่เริ่มเกิดขึ้น
- ให้ความสนใจอย่างต่อเนื่องกับร่างกาย โดยรับรู้ถึงความรู้สึกที่เปลี่ยนไปในขณะที่คุณเคลื่อนไหว หรือความรู้สึกภายในที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น หากคุณนั่งนิ่งๆ พักความสนใจไปที่การหายใจ หายใจเข้าออกอย่างรู้สึกตัว สังเกตความรู้สึกต่างๆ ขณะลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เข้าออกตามจุดต่างๆ ในร่างกาย
- คุณไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแค่ผ่อนคลายและไว้วางใจ การรับรู้ของตัวเอง ปล่อยให้ตัวเองได้พักอยู่ในความตระหนักรู้ที่นี้อาจต้องใช้ความอดทนพอสมควรกับความรู้สึกไม่พึงประสงค์ แต่เตือนตัวเองให้กลับมาสังเกตความโกรธด้วยความเห็นอกเห็นใจในตนเอง
- เมื่อความสนใจคงที่และคุณสัมผัสได้ถึงความรู้สึกของร่างกายหรือลมหายใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ให้ถามคำถามง่ายๆ ขณะพักอย่างรู้สึกตัวว่า มีอะไรน่าหงุดหงิดเกี่ยวกับสถานการณ์นี้ ฉันกำลังคิดอะไรที่น่ากังวลหรือทำให้ฉันกลัว อะไรทำให้ฉันโกรธ เสียใจ หรือผิดหวังในตอนนี้



- ผีอกฝนโดยไมต้องตัดสินตัวเองหรือไมต้องทำอะไเลย หายใจด้วย ความตระหนัก ตั้งคำถามที่รู้สึกตัวด้วยจิตวิญญานแห่งความอยากรู้ อยากรู้เห็น ตั้งใจฟังคำตอบใดๆ ที่สติปัญญาและภูมิปัญญาตาม ธรรมชาติของคุณสร้างขึ้นเพื่อตอบสนอง
- วิคเตอร์ สเตรเซอร์ ผู้เขียนหนังสือ Life on Purpose และ นักวิทยาศาสตร์เชิงพฤติกรรมที่คณะสาธารณสุขศาสตร์แห่ง มหาวิทยาลัยมิชิแกน กล่าวว่า ความรู้สึกตัวช่วยส่งเสริมความรู้สึก ว่าชีวิตมีความหมาย โดยงานวิจัยพบว่าการทำสมาธิทำให้ผู้คนมี เป้าหมายชีวิต (หลักการความสุข)¹⁵⁷

37.

ลุกขึ้น (จากความผิดหวัง) ได้แล้ว

โดย แคโรลีน กิเมียน

ความผิดหวังเป็นประสบการณ์สากลของมนุษย์ ดังนั้นการหาวิธีจัดการ กับความผิดหวังจึงดูเหมือนไม่ใช่แค่สำคัญแต่จำเป็นด้วย สาเหตุหนึ่งของความ ผิดหวังที่พบบ่อยที่สุดคือการไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการในชีวิต และการได้รับสิ่งที่ไม่ ต้องการ

- ใคร่ครวญ ท่ามกลางความผิดหวัง ความเงิบและการเปิดใจกว้าง สามารถบรรเทาความทุกข์ได้
- หากมีเวลา 2-3 นาที หายใจผ่านความผิดหวังเข้าไป แล้วปล่อย มันออกมา แค่หยุดสังเกตลมหายใจสักครู่ก็สามารถสร้างความ แตกต่างได้มาก

157 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- หากมีเวลา 1 ชั่วโมง คุณสามารถใช้เวลาที่นั่งสมาธิ หรืออาจไปเดินเล่นหรือปั่นจักรยานก็ได้ ดูว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณให้พื้นที่กับตัวเอง
- หากมีเวลามากกว่านี้ ให้แบ่งเวลาช่วงบ่ายหรือทั้งวันมาฝึกซ้อมกับความผิดหวัง สิ่งหนึ่งที่น่าจะทำให้คุณประหลาดใจก็คือ ถ้าคุณนั่งกับมันนานพอ คุณอาจรู้สึกเบื่อกับความคิดและปฏิกิริยาที่มีต่อมัน
- เมื่อเรามองความผิดหวังอย่างใกล้ชิดมากขึ้น เราจะเห็นว่าเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคิด เราตัดสินใจทั้งตัวเราเองและผู้อื่นมากเกินไปโดยความคาดหวังทำให้เราผิดหวัง การดำเนินทำให้ความผิดหวังของเราเพิ่มมากขึ้น คุณสามารถเห็นสิ่งนี้ได้จากคำตำหนิและการตัดสินใจของคุณ
- อารมณ์ขันช่วยเยียวยาจิตใจได้ดี วันหยุดที่น่าผิดหวังอาจกลายเป็นที่มาของความฮาในภายหลัง
- ใจดีกับตัวเองได้ทุกเวลาชื่นชมตัวเองและความกล้าหาญของตัวเองที่อยู่กับความผิดหวังในเวลานี้ ไม่ใช่ไรที่คุณผิดหวัง ให้ตัวเองได้หยุดพัก
- เวลามีเรื่องแย่งๆ ลองพูดกับตัวเองว่า “นี่เป็นช่วงเวลาแห่งความทุกข์ ความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ขอให้ฉันใจดีกับตัวเอง ขอให้ฉันมอบความเมตตาที่ฉันต้องการให้กับตัวเอง”¹⁵⁸

38.

ทำงานกับความคาดหวังของตัวเอง

ใช้เวลาตัวเองสังเกตความคิดและวิธีที่ความคิดเหล่านั้นกำหนดความคาดหวังของคุณ เพื่อการตระหนักรู้มากขึ้น แบบฝึกหัดนี้เกี่ยวกับการสังเกตและทำความเข้าใจความคาดหวังและความผิดหวัง โดยใช้เวลาในช่วงเวลาที่เงียบสงบ ให้ใส่ใจกับความคิดเหล่านี้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ตามคำแนะนำดังนี้

158 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- เมื่อคุณมีความคิดเกี่ยวกับอดีต ดูว่ามันทำให้เกิดความคาดหวังสำหรับอนาคตหรือไม่ ตัวอย่างเช่น หากคุณทะเลาะกับลูกชายหรือลูกสาวเมื่อเช้านี้ก่อนที่จะพวกเขาจะไปโรงเรียน คุณคาดการณ์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อพวกเขากลับบ้านคืนนี้หรือไม่
- เมื่อคุณคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่ว่าจะในวันนี้ สัปดาห์นี้ หรือปีนี้ คุณจะผิดหวังหรือไม่หากไม่เป็นไปตามความคาดหวังเหล่านี้ หากคนรักของคุณมักจะให้ของขวัญวันเกิดที่คุณชอบ คุณคาดหวังหรือไม่ว่าคุณจะได้อะไรปีหน้า คุณกังวลว่าคุณจะหาของขวัญที่เขาชอบหรือไม่
- เมื่อมีความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ มีความคาดหวังแนบมาด้วยหรือไม่ ความคิดปัจจุบันมักเกิดจากการสังเกต ความคาดหวังมาจากการสังเกตของคุณอย่างไร ลองนึกถึงห้องรกๆ ในบ้านที่เต็มไปด้วยสิ่งของที่ของคุณและคนอื่นๆ ทิ้งไว้ที่นั่น คุณสามารถสังเกตสิ่งนั้นในใจของคุณได้หรือไม่ คุณอาจมองออกไปนอกหน้าต่างแล้วแปลกใจว่าฝนเริ่มตกแล้ว มีช่วงเวลาแห่งความซาบซึ่งบ้างไหม เมื่อคุณเห็นฝนเม็ดแรกๆ ร่วงหล่น ก่อนที่คุณจะสงสัยว่าจะต้องรีบไปเก็บผ้าที่ตากไว้
- แม้ว่าเราทุกคนจะมีความคิดและความคาดหวังมากมายครอบงำอยู่ แต่เราไม่ค่อยให้พื้นที่ตัวเองในการมองเห็นความคิดและอารมณ์เหล่านี้ และสำรวจความคิดเหล่านั้นโดยไม่ตัดสินหรือพยายามเปลี่ยนแปลงมัน คุณเรียนรู้อะไรจากการมองโดยไม่ตัดสิน¹⁵⁹



39.

หายใจผ่านการตัดสินใจ

การฝึกความรู้สึกตัวรูปแบบต่างๆ สามารถช่วยคุณได้เมื่อคุณถูกครอบงำด้วยเสียงในแง่ลบ ลองฝึกวิธีการนี้

- นั่งในอิริยาบถที่รู้สึกสบายและตื่นตัว
- หายใจเข้าที่ท้อง และสังเกตลมหายใจเข้าออก หากอาจวางมือไว้ที่หน้าท้องเพื่อสัมผัสการขึ้นลง ทำให้การขึ้นลงนี้กลายเป็นศูนย์กลางของความสนใจและปล่อยให้ลมหายใจเข้าออกตามที่มันเป็น โดยไม่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด
- เมื่อการวิจารณ์ตัวเองไหลออกมาอีกครั้ง ก็เพียงแค่กลับมารู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ใช้ความรู้สึกเป็น “ทาง” ให้อยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ในแต่ช่วงเวลาต่อเนื่องกันอย่างน้อย 5 นาที
- ในไม่ช้าคุณก็จะสังเกตเห็นว่าใจไม่ได้สนใจอยู่กับลมหายใจเพียงสิ่งเดียว คำตัดสินจะกลับมาอีกครั้งแล้วครั้งเล่า สังเกตคำตัดสินที่เกิดขึ้นเป็นพิเศษ ดูว่ามันมีผลต่อร่างกายอย่างไร เมื่อมีความคิด ไม่จำเป็นต้องพูดคุยหรือต่อรองกับใคร เพียงกลับไปสู่อลมหายใจ เพียงสังเกตการตัดสินใจ คุณก็จะมองเห็นมันได้อย่างรวดเร็ว มันเป็นเพียงความคิดที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ
- การค่อยๆ หายใจที่ลมหายใจ จะทำลายอำนาจแห่งการตัดสินใจที่รุนแรง เมื่อมีการตัดสินใจอีกครั้ง กลับไปสู่อลมหายใจ มันใช้งานได้กับการตัดสินใจตนเองทุกประเภท เพียงแค่สังเกตและเริ่มต้นใหม่อีกครั้งด้วยความกรุณาที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้



- ถ้าเราละเลยสิ่งที่กวนใจเรา มันจะรบกวนเรามากขึ้น อย่างกลัวที่จะทำงานกับการตัดสินใจเองและความคิดของตัวเอง¹⁶⁰

40. ออกกำลังกายแบบ “ใจดี เบาสบาย และไม่ตัดสินใจ”

สร้างโหนดหรือบรรยากาศเพื่อดึงดูดตัวเองให้เคลื่อนไหว

- คุณไม่จำเป็นต้องเอาชนะตัวเองเพื่อออกกำลังกายทุกวัน ลองคุยกับตัวเองว่า “คุณทำได้” และชื่นชมตัวเองเมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว
- มีอารมณ์ขัน การจริงจังกับการออกกำลังกายมากเกินไปจะทำให้ความสุขหมดไป หากคุณมีอารมณ์ขันกับเรื่องทั้งหมดได้ คุณอาจพบว่าตัวเองใช้เวลาออกกำลังกายนานขึ้นเรื่อยๆ หัวเราะให้กับความผิดพลาด หยุดพักเพื่อชมวิว ให้กำลังใจตัวเอง เช่น “ฉันคิดว่าฉันทำได้ ฉันคิดว่าฉันทำได้”
- มีความยืดหยุ่น การออกกำลังกายในแต่ละวันจะฟังดูดี แต่เมื่อการเปลี่ยนแปลงตาราง สิ่งสุดท้ายที่ควรทำคือการเครียดกับการออกกำลังกาย เป้าหมายคือความสม่ำเสมอ คุณไม่ใช่ทาสของตารางการออกกำลังกาย ร่างกายจะแตกต่างกันในแต่ละวัน บางวันคุณอาจจะตึกตักเหมือนเดินได้ทั้งวัน บางวันแค่ขยับตัวแทบไม่ไหว แต่รับรู้จุดสูงสุดและจุดต่ำของตัวเอง

160 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- ลืมรสความเบิกบานหลังออกกำลังกาย จำได้ใหม่ว่าครั้งสุดท้ายที่คุณออกกำลังกาย เล่นโยคะ ไปเดินป่า คุณรู้สึกมหัศจรรย์แค่ไหน ในการออกกำลังกายครั้งต่อไป เมื่อเสร็จแล้วให้หยุดสักพักเพื่อรับรู้ และดื่มด่ำกับอารมณ์ความรู้สึกนั้น เพื่อที่จะได้เป็นแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายครั้งต่อไป
- ต้อนรับความเจ็บปวด ร่างกายของคุณจะคุ้นเคยกับการเคลื่อนไหวในระดับหนึ่ง แต่เราออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแกร่ง ความอดทน และความคล่องตัวโดยการเพิ่มความต้านทาน การทำซ้ำ หรือเพิ่มระยะเวลาทีละน้อย ส่งผลให้กล้ามเนื้อบางส่วนเสียหาย ยึดติดหรือบาดเจ็บ แต่หากไม่ทำมากเกินไป มันจะซ่อมแซมตัวเอง หายเจ็บ และแข็งแรงขึ้น เราเติบโตแข็งแรงขึ้น
- ทำกายให้สงบ ทำจิตใจให้สงบ สภาพร่างกายสะท้อนถึงสภาพจิตใจ การเดินที่ดีจะช่วยจัดความสับสนในจิตใจ การวิ่งที่มีจังหวะดี สามารถระงับอารมณ์ที่กระวนกระวายใจได้ การปั่นจักรยานไปตามถนนที่เปิดกว้างสามารถปลดหัวใจที่หนักหน่วงได้ การขยับร่างกายของคุณจะกระตุ้นสิ่งต่างๆ และเขย่าสิ่งต่างๆ ออกไปในแบบที่ไม่มีอะไรสามารถทำได้ เพิ่มพลังให้กับร่างกายของคุณ และคุณจะเติมพลังให้กับจิตใจของคุณ ทำร่างกายให้สงบ แล้วจิตใจก็จะสงบ¹⁶¹



161 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



41.

เดินเรื่อยเปื่อย ไม่มีจุดหมาย

โดย แบร์รี บอยซ์

การเดินอย่างไร้จุดหมาย เป็นการฝึกที่เน้นการเปิดกว้าง เมื่อคุณเดินไปรอบๆ คุณคลายความสนใจไปจากตัวเอง เปิดโอกาสให้ตัวเอง ทำให้จิตใจสดชื่น โดยเพียงแค่เริ่มสังเกตเห็นสิ่งต่างๆ เข้าไปหา และชื่นชมสิ่งเหล่านั้น

- เวลา จะเดินช่วงเวลาสั้นๆ ก็ได้ แต่หากมีเวลายาวหน่อยอาจเดินสัก 2-3 ชั่วโมงให้ตั้งเวลาเดินเพื่อไม่ให้ กังวลกับเวลา
- จุดหมายปลายทาง ไม่มีจุดหมายปลายทาง เมื่อถึงทางแยกก็ให้เลือกทางแบบสุ่ม หรือไปตามสิ่งที่ดึงดูดคุณ แม้จะอยู่ในป่าก็ลองเดินออกนอกเส้นทางบ้าง หรือเพียงแค่หยุดเพื่อชื่นชมธรรมชาติ สิ่งสำคัญคือการมีเวลาและพื้นที่ ซึ่งไม่ใช่เพียงการไปที่ไหนสักแห่งหรือทำอะไรบางอย่างให้สำเร็จเท่านั้น
- ปฏิสัมพันธ์ หากคุณต้องการให้มันเป็นช่วงเวลาแห่งการใคร่ครวญอย่างเจียบๆ คุณสามารถหลีกเลี่ยงการสนทนาได้ แต่หากการพบปะผู้คนและดูว่าพวกเขากำลังทำอะไรอยู่เป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางของคุณ ก็ไม่เป็นไร แต่ควรให้การเดินทางครั้งนี้เป็นเขตปลอดมือถือ
- ตลอดการเดินทาง ให้หยุดเป็นระยะๆ และใส่ใจประสาทสัมผัส คุณได้กลิ่น ได้ยิน เห็น ลิ้มรส และรู้สึกอย่างไร การใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้สามารถช่วยให้คุณสัมผัสกับโลกธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น¹⁶²

162 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



42.

ขอบคุณและแบ่งปัน

โดย ไมเคิล คาร์โรลล์

เราใช้เวลาประมาณ 50% ไปกับการคิดถึงสิ่งอื่นนอกเหนือจากสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ และโดยพื้นฐานแล้ว เราใช้เวลาส่วนใหญ่โดยไม่สนใจสิ่งที่มีอยู่ ทำให้เกิดความทุกข์

- ก่อนทำกิจกรรม ลองหยุดและพิจารณาสถานการณ์ของตัวเอง ถ้าคุณมีโอกาสอยู่ในสถานที่ที่สะดวกสบายและปลอดภัย คุณสามารถเดินทางได้อย่างอิสระ สื่อสารได้ทั่วโลก มีเพื่อน เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว และเพื่อนบ้านที่ดี แสดงว่าคุณเป็นคนที่มั่งคั่งสมบูรณ์ และพร้อมที่จะเรียนรู้เรื่องจิตที่หลงทาง
- แสดงความขอบคุณ ลองตั้งใจหยุด เพื่อขอบคุณสำหรับน้ำสักแก้ว ท้องฟ้าสีคราม สัญญาณไฟจราจรที่ใช้งานได้ สายลม เพื่อนดี ๆ งานดี ๆ ฯลฯ
- ชื่นชมยินดีในความสุขของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็เด็กที่ยิ้มกับแม่ เพื่อนร่วมงานที่ประสบความสำเร็จ หรือวัยรุ่นที่เล่นฟุตบอล
- ระลึกถึงความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ การระลึกว่ามีคนจำนวนมากที่ยากลำบาก จะทำให้เราชื่นชมยินดีในโชคของเรา
- แบ่งปันสิ่งที่คุณมี หลังจากเราหยุดชั่วคราวและเป็นสักขีพยานในโชคของเรา จากนั้นการแบ่งปันกับผู้อื่นก็เกิดขึ้นตามธรรมชาติ¹⁶³

163 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

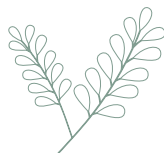


43.

“หยุด” เสพติดการกระทำ

มนุษย์ถูกขับเคลื่อนด้วยสารสื่อประสาทโดปามีน เมื่อเราทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่พึงพอใจ สมองก็ปล่อยสารโดปามีนออกมาเพื่อให้รางวัล ให้ความรู้สึกเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย และพึงพอใจชั่วคราว และเมื่อเวลาผ่านไป เราก็ตกอยู่ในวงจรของการกระทำและการให้รางวัลซึ่งทำให้เราต้องทำอะไรอยู่ตลอดเวลา จนบ่อยครั้งเหนื่อยล้า หดแรงแง และรู้สึกแห้งแล้งไร้ชีวิตชีวา

- การหยุดในแต่ละวันจะช่วยให้คุณช้าลง ตั้งเวลาเพื่อแจ้งเตือนให้หยุดพัก 1 นาทีทุกชั่วโมง
- เมื่อได้รับการแจ้งเตือน ให้หยุดสิ่งที่คุณทำอยู่ ปล่อยวางความคิดที่มี และมุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ
- ในช่วงลมหายใจแรก ให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ลมหายใจที่ 2 มุ่งไปที่ความสนใจของคุณ ลมหายใจที่ 3 ถามตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันกำลังทำอะไรอยู่ ฉันแค่หมุนวงล้อเป็นหนีวจักรไปเรื่อยๆ หรือฉันกำลังมุ่งความสนใจไปที่บางสิ่งที่สำคัญ”
- หลังจากหยุดพัก คุณจะรู้สึกสงบและมีสมาธิมากขึ้น
- ลองหยุดงาน ตัดการเชื่อมต่อแบบวิธีเดิมๆ สักหนึ่งวัน เปิดกว้างสู่วิธีอื่นๆ ในการค้นหาข้อมูลและการเชื่อมต่อกับผู้อื่นและค้นพบโลกแบบใหม่ๆ ¹⁶⁴



164 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

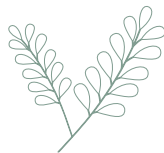


44.

ควบคุมนิสัยใช้เทคโนโลยี

เพื่อป้องกันไม่ให้อุปกรณ์ดิจิทัลมาครอบงำชีวิตของคุณ

- ข้อมูลโอเวอร์โหลด ข้อมูล ข่าวสาร ซุปซิป ข้อความ คลิปอาร์มถัน คลิปดารา ครอบงำเราและทำให้เราใช้เวลาออนไลน์มากกว่าเกินความตั้งใจ เลือกแหล่งที่มาของข่าวสารอย่างชาญฉลาด จัดสรรเวลาอยู่หน้าจอ และเมื่อคุณรู้สึกว่จิตใจเหนื่อยล้า จงหยุด
- เมื่อพุ่งซ่าน กลับมาที่ร่างกาย เพื่อทำงานทีละอย่าง และรับรู้ว่ทำไมคุณจึงทำสิ่งนั้น วางแผนเวลาและสถานการณ์ว่เมื่อไรจะเชื่อมต่อและถอดปลั๊ก แล้วยึดตามแผนนั้น
- เพื่อนดีโซเชียล จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตกลงกันว่เมื่อใดที่คุณแต่ละคนจะอยู่หน้าจอ และสำหรับคู่รัก ควรมีเวลาถอดปลั๊กแล้วอยู่ด้วยกันบ้าง
- เด็กใช้เวลาดูหน้าจอมากเกินไป ยอมรับชีวิตดิจิทัลของบุตรหลานของคุณ หาเรื่องและสถานการณ์ที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน คุณอาจจำกัดเวลาอยู่หน้าจอและพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย¹⁶⁵



165 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



45.

ทำให้งานที่น่าเบื่อกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

เมื่อคุณเห็นประโยชน์ของการล้างจานด้วยความเอาใจใส่อย่างเต็มที่ คุณจะเริ่มอาสาขัดหม้อและกระทะ โดย ซาแมช อลิตินา

- ขั้นแรก เพียงแค่ดูว่าจานสกปรกแค่ไหน มีสีและรูปร่างอย่างไร ร่างกายของคุณอยู่ที่ไหน จิตใจเป็นอย่างไร มีอารมณ์อะไร มีความคิดอะไร
- เริ่มทำความสะอาดอย่างช้าๆ สัมผัสได้ถึงความอุ่นหรือเย็นของน้ำ สังเกตฟองอากาศจากน้ำยาล้างจาน ดูว่าจานสกปรกแค่ไหน เมื่อล้างสะอาดแล้วเป็นประกาย ก็ชื่นชมผลงานของตัวเอง
- ลองล้างจานราวกับว่าเป็นครั้งแรก ปล่อยวางความคาดหวังว่าเมื่อไรจะเสร็จ หรืออยากไปดูซีรีส์ เป็นต้น¹⁶⁶

46.

ขอบคุณสำหรับสิ่งนี้

โดย เอเลน สมูลเลอร์

การขอบคุณไม่ได้อยู่แค่ในหัวของเราเท่านั้น แต่ยังหยั่งรากลึกลงในหัวใจ และประสาทสัมผัสของเราอีกด้วย การชื่นชมยินดีและขอบคุณทำให้เราอ่อนโยน มันบรรเทาจิตใจที่ปั่นป่วนของเรา การขอบคุณและความสุขมีความเชื่อมโยงกัน การขอบคุณช่วยให้เราเห็นว่าไม่ใช่ทุกสิ่งจะแย่ มันเปิดใจของเราให้เปิดรับความอ่อนโยนในประสบการณ์ประจำวันของเรา

166 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- ลองคิดถึงสิ่งใดก็ตามในชีวิตที่คุณรู้สึกขอบคุณได้ เช่น คนขับรถที่ยอมให้ทางเมื่อคุณอยู่ผิดเลน พระอาทิตย์ขึ้นสวยๆ เมื่อเช้านี้ สิ่งใดในตนเองที่คุณชื่นชม ให้พูดว่า “ขอบคุณ”
- มองหาสิ่งจุดประกายความรู้สึกขอบคุณในตัวคุณ เช่น ดวงอาทิตย์ขึ้นยามเช้า เพลงหรือศิลปะที่เร้าใจ, อาหารอร่อยๆ , เสียงหัวเราะของเด็ก , รอยยิ้มของคนแปลกหน้า หรือช่วงเวลาแห่งการแบ่งปัน
- เมื่อคุณรู้สึกขอบคุณ ร่างกายคุณตอบสนองอย่างไร คุณรู้สึกเบา ลงบ้างไหม รู้สึกเสียวซ่าไหม อบอุ่นไหม การแสดงความขอบคุณ เปลี่ยนทัศนคติของคุณอย่างไร มีอารมณ์ไหนตามมาด้วย, คุณสังเกตเห็นความคิดของตัวเองไหม¹⁶⁷

47.

เป็นมิตรกับ “เจ้าตัวยาก”

- ถ้ารู้สึกว่ายากทำอะไรหลายๆ ให้ไปรับรู้ความรู้สึกทางกาย คุณรู้สึกอะไร รู้สึกได้ชัดเจนที่สุดที่จุดไหนของร่างกาย
- จงสนใจใคร่รู้เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ “เจ้าตัวยาก” ของคุณ... สิ่งใดที่กระตุ้นหรือดึงดูดใจ...อะไรเป็นตัวขับเคลื่อนมัน
- ทดลองว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณให้อาหารมัน คุณรู้สึกอย่างไรในภายหลัง, เกิดอะไรขึ้นถ้าคุณไม่สนใจมัน, คุณสังเกตเห็นอะไร หากคุณรับรู้การมีอยู่ของมัน โดยการพูดว่า “ฉันเห็นเธอ” แต่ไม่ได้ทำตามคำสั่งของมัน เล่นกับ “เจ้าตัวยาก” ในตัวคุณ

167 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- เมื่อคุณคุ้นเคยกับลักษณะของมันแล้ว คุณอาจเริ่มสังเกตเห็นรูปลักษณะของมันได้ง่ายขึ้น เมื่อมันมาถึง คุณอาจมีแนวโน้มที่จะแย่งชิงการควบคุมและการตัดสินใจต่อความอยากรั้น¹⁶⁸

48.

มองดูการต่อต้านของตัวเอง

ความทุกข์ส่วนใหญ่ของเราเกิดขึ้นเพราะสิ่งต่างๆ ไม่เป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น เราอยากผอมลง สวยขึ้น มีสุขภาพดีขึ้น ร่ำรวยขึ้น ใช้ชีวิตให้ยุ่งน้อยลง หรืออาจจะมีชีวิตชีวามากขึ้น แต่เราก็ไม่ยอมลงมือทำเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น ในแบบฝึกหัดต่อไปนี้จะดูว่าเราต่อต้านความต้องการของเราอย่างไร และสังเกตว่าเมื่อมีการต่อต้านอยู่ในร่างกายเรา เราารู้สึกอย่างไร

- เริ่มต้นด้วยการสังเกตช่วงเวลาที่คุณต่อต้านหรือหันหลังกลับจนเป็นนิสัย ควรเริ่มต้นด้วยเรื่องต่อต้านสิ่งเล็กๆ น้อยๆ
- ให้ความสนใจกับร่างกายเป็นพิเศษ เมื่อรู้สึกตัวแข็งทื่อหรือหันหนีจากใครบางคน สังเกตความตึงเครียดในร่างกาย ระบุตำแหน่งและรูปแบบใด อาจสังเกตเห็นหน้าตาบูดบึ้งหรือการแสดงออกทางสีหน้า
- เมื่อคุณสังเกตเห็นการต่อต้านในรูปแบบต่างๆ มากมาย ให้รับรู้ถึงการมีอยู่ของมัน พุดกับตัวเองว่า “อ้าว เจอแล้ว” หรือ “เจ้าต่อต้านอยู่นี่เอง” อย่าลืมตั้งชื่อมันด้วยความเห็นอกเห็นใจมากกว่าการตัดสินตีความ รับรู้ถึงการมีอยู่ของมันและปล่อยให้มันอยู่ตรงนั้น

168 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



แทนที่จะตอบสนองด้วยการผลักดันออกไป บางทีอาจสำรวจ ต่อไป อีกหน่อย... ค้นหาว่าความต้านทานเป็นอย่างไรสำหรับคุณ คุณรู้สึกอย่างไรในร่างกาย (ระบุตำแหน่งให้แม่นยำที่สุด) ระบุรูปร่างและความรู้สึกของมัน แข็ง อ่อนนุ่ม เป็นหยัก หรือเรียบ อบอุ่นหรือเย็น แฉง หรือไม่มีอยู่จริง มีสีไหม เคลื่อนที่ไปมาหรือคงที่

- กระทำด้วยความสนใจใคร่รู้ เช่น คุณรู้ได้อย่างไรว่าคุณไม่ชอบบางสิ่งบางอย่างหรือบางคน หรือไม่ต้องการทำอะไร? โปรดจำไว้ว่า เราไม่ได้พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงหรือทำให้มันหายไป แต่เราเพียงต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับมัน เพื่อที่เราจะได้รับความรู้และจำได้เมื่อมันปรากฏขึ้น
- เริ่มสังเกตเห็นพลังงานที่ร่างกายปลดปล่อยการต้านทานออกมา ตระหนักถึงพลังงานที่ใช้ไปในการทำให้ร่างกายตึงเครียด... สิ่งนี้ทำให้คุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถทำอะไรที่แตกต่างออกไป
- เริ่มสังเกตว่าคนไหนหรือใครที่คุณมักจะหันหลังให้ อาจเป็นคนในที่ทำงานที่เข้ากันไม่ได้ หรืออาจเป็นเพื่อนบ้าน ไม่ว่าคุณจะรับรู้ถึงความเกลียดชังของตัวเองหรือไม่ก็ตาม มันจะทำให้ความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ของคุณกับบุคคลนั้นเปลี่ยนไป
- เมื่อเราเริ่มตระหนักว่าเราหนีหนีจากใครหรืออะไรจนป็นนิสัย เราสามารถรับมือหรือลดการตัดสินใจได้ และอาจตั้งใจมุ่งหน้าเข้าหาพวกเขาในรูปแบบที่แตกต่างออกไป โดยหันไปหาพวกเขาแทนที่จะออกห่างจากพวกเขา เรายังสามารถหายใจเข้าไปในร่างกายจุดที่เรา รู้สึกถึงการต่อต้านและเกลียดชัง หายใจไปกับการต่อต้าน รับรู้และปล่อยให้การหายใจเข้าไปใกล้ “เจ้าต่อต้าน” “ไม่ต้องการ” นั้น¹⁶⁹

169 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



49.

พยากรณ์อารมณ์

การฝึกความรู้สึกตัวนี้คิดค้นขึ้นโดยครูฝึกความรู้สึกตัว Trish Bartley เราใช้ร่างกายเป็นบารอมิเตอร์วัดสภาพอากาศภายใน โดยทำความเข้าใจกับความคุ้นเคยกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย เมื่อฝึกฝนมากขึ้น เราจะสามารถใช้ร่างกายเป็นตัววัดทางอารมณ์ของเราเองได้ และเราสามารถเริ่มรับสัญญาณเริ่มต้นของอารมณ์ได้

- ระบุส่วนของร่างกายที่คุณมักจะรู้สึกเครียด ซึ่งมักเกิดขึ้นที่ลำตัว แต่พยายามระบุตำแหน่งให้เฉพาะเจาะจงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และอาจจดบันทึกไว้
- ฝึกสังเกตร่างกายส่วนนี้ เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกเครียด วิตกกังวล กังวล หรือประสบกับอารมณ์ที่ยากลำบากอื่นๆ ให้สนใจใคร่รู้จริงๆ และสังเกตว่าสภาวะจิตใจเช่นนี้ส่งอย่างไรต่อร่างกาย
- จากนั้นทำสิ่งเดียวกันเมื่อรู้สึกถึงอารมณ์เชิงบวก เช่น ความตื่นเต้น ความสุข ความสงบ หรือความสงบ
- บ่อยครั้งเราไม่รู้ว่าอารมณ์บางอย่างมีอิทธิพลและส่งผลต่อคำพูด และการกระทำของเรา แต่การเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความรู้สึก “น้ำเสียง” และรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของสภาวะจิตใจ ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ช่วยให้เราตระหนักถึงสิ่งที่อาจขับเคลื่อนความคิด คำพูด และการกระทำของเรา และสิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา¹⁷⁰

170 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



50.

การเดินทางที่ท้าทาย

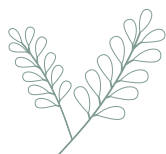
เมื่อรู้สึกอึดอัดกับการเดินทาง ให้ลองทำตามวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้

- มุ่งความสนใจไปที่ร่างกาย และตระหนักถึงการตอบสนองของมัน เช่น คุณกำลังโต้ตอบกับอะไร สังเกตความรู้สึกที่ตึง หดตัว หรือขยายออก คุณเลือกได้ว่าจะตอบสนองต่อปรากฏการณ์ทางกายนี้ อย่างไร อาจให้ความสนใจกับบริเวณที่ตึงเครียดแล้วสำรวจเพิ่มเติมได้ หรือมุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจและใช้ลมหายใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว โดยยึดตามความยาวของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกแต่ละครั้ง หรือกำหนดทิศทางลมหายใจไปยังส่วนของร่างกายที่รู้สึกตึงเครียด โดยหายใจเข้าออกผ่านบริเวณนั้นโดยเฉพาะ
- เรามักจะมีความคิดกำหนดไว้ว่า บางสิ่งบางอย่างควรเป็นอย่างไร และเมื่อถูกขัดขวางไม่เป็นไปตามคิด เราจะผิดหวัง จากนั้นจะนำไปสู่การโต้ตอบ ในทางกลับกัน หากเรามีความคิดที่เปิดกว้าง ก็มีแนวโน้มที่ความคาดหวังจะน้อยลง ตัวอย่างเช่น หากคุณคาดว่าจะได้ที่นั่งบนรถบัสหรือรถไฟ แล้วพบว่ามีคนเต็มไปหมด คุณจะรู้สึกถูกลิดรอนสิทธิ์ แต่หากคุณสามารถละทิ้งความคาดหวังในการได้ที่นั่งและเปิดใจรับความเป็นไปได้ที่จะมีที่นั่งว่าง การมีที่นั่งก็ถือเป็นโบนัส การละวางความคาดหวังสามารถเปิดโอกาสที่คุณอาจเห็นสิ่งที่น่าสนใจ...มีความเป็นไปได้ไม่มีที่สิ้นสุด
- เป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกเครียดมากขึ้นเมื่อตัวเลือกของเราถูกพรากไป จากสถานการณ์ที่นิ่งข้างต้น ถ้าเราตรงไปยังที่นั่งว่างแล้วมีคนเข้าไปนั่ง เรามักจะรู้สึกหงุดหงิด อย่างไรก็ตาม หากจงใจเลือกที่จะหยุดและบอกลา “การแข่งขัน” และเสนอที่นั่งให้อีกฝ่าย ฉันจะไม่รู้สึกลำบากใจเลย ฉันอาจจะยังยืนอยู่ แต่ไม่ได้ยืนด้วยความ



หยุดหงิด หากฉันสามารถรับรู้สถานการณ์ในลักษณะอื่นและไม่
แยแสที่จะนั่ง สถานการณ์นั้นจะไม่กระตุ้นให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยา
ความเครียดอีกต่อไป

- พวกเราหลายคนรู้สึกกดดันเรื่องเวลามากเกินไป เราคิดว่าจะต้อง
เข้าออฟฟิศภายในเวลาที่กำหนด และหากไม่ทำเช่นนั้น จะกลายเป็น
“หายนะ” เราต้องขึ้นรถไฟฟ้าขบวนนี้ แทนที่จะรอ 2 นาทีเพื่อ
ขบวนถัดไป เพราะไม่เช่นนั้นเราจะสาย เราก็เลยรออย่างใจจดใจจ่อ
ไม่แน่ใจว่าจะมีที่ว่างหรือเปล่า ประตูเปิดออกและเราร่วมฝูงชนที่
ผลัดดันไปข้างหน้าเพื่อให้มีที่ว่างสำหรับ “อีกคนเดียว” เราอัดตัวเอง
เข้าไปและไปถึงที่ทำงานด้วยความเครียด แต่ถ้าคุณปล่อยให้รถไฟฟ้า
ขบวนนั้นวิ่งไปและรอรถไฟฟ้าขบวนถัดไป หากคุณมาถึงช้ากว่าอีก
6 นาที แต่อยู่ในสภาพที่สงบกว่ามาก นั่นไม่ใช่การเริ่มต้นวันใหม่
ที่ดีไปกว่านี้หรือ มันเป็นทางเลือกของคุณ¹⁷¹



51.

“รถติด” คือโอกาสกลับมาหาตัวเอง

- เริ่มต้นด้วยความตั้งใจที่จะอยู่กับประสบการณ์นั้น ไม่ว่าจะคุณอยาก
ให้มันแตกต่างออกไปมากเพียงใดก็ตาม

171 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful
magazine Mindful.org



- หันไปสำรวจประสบการณ์ภายในโดยสังเกตว่ามีความคิดใดเกิดขึ้น และมองว่ามันเป็นความคิด...จากนั้นให้รับรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น บางทีอาจตั้งชื่อความคิดและอารมณ์เหล่านั้นตามใจตัวเอง เช่น “ความโกรธอยู่ที่นี่” และรับรู้ถึงการมีอยู่ของพวกเขา แม้ว่าคุณจะรู้สึกว่าคุณไม่ควรอยู่ตรงนี้ก็ตาม หากคุณสังเกตเห็นการตัดสินใจเกิดขึ้น เพียงสังเกต “การตัดสินใจ”
- แล้วหันความสนใจไปที่ร่างกายของคุณ คุณสังเกตเห็นอะไร ร่างกายตอบสนองอย่างไร คุณรู้สึกอย่างไร คุณจะอธิบายเกี่ยวกับพวกเขาว่าอย่างไร ความรู้สึกอยู่ที่ไหน อารมณ์นั้นยังอยู่หรือไปแล้ว หรือเคลื่อนไปมา
- สำรวจประสบการณ์ต่อไป ยังคงให้ความสนใจมัน ขณะที่คุณติดอยู่ในรถ ก็ไม่มีอะไรให้ทำ นอกจากหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ อีกสักหน่อย....หลังจากนั้น ให้ย้อนกลับไปนึกถึงสิ่งที่คุณสังเกตเห็น ขณะฝึกความรู้สึกตัวท่ามกลางรถติด¹⁷²

52. “หยั่งราก” มั่นคง (Grounding)

เมื่อเจอสถานการณ์ยากลำบาก เป็นเรื่องง่ายที่จะถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ความคิดของเราสามารถทำร้ายเราให้เข้าสู่ภาวะวิตกกังวลได้อย่างรวดเร็ว คำแนะนำปกติเมื่อมีสิ่งที่ยากลำบากคือการหายใจเข้า แต่สำหรับบางคนและในบางโอกาส อาจเป็นเรื่องยากที่จะทำ หากเรารู้สึกตื้นตื้น มันทักกระทบกับการหายใจ และความคิดที่จะให้ความสนใจไปที่การหายใจนั้นทำยาก ทางเลือกอื่นทำได้ง่ายและยังสามารถนำคุณเข้าสู่ร่างกายได้

172 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- ยืนหรือนั่ง ให้มุ่งความสนใจไปที่เท้าและรับรู้ถึงเท้าที่วางอยู่บนพื้น สังเกตความรู้สึกของเท้าที่สัมผัสพื้น อบอุ่น เย็น...รับรู้เท้าที่สัมผัสพื้น
- ทุกครั้งที่ความคิดของคุณดึงคุณออกไปสู่อดิดหรืออนาคต เพียงแค่ดึงความสนใจกลับมาที่เท้า คุณสามารถทำเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก
- หลังจากผ่านไปไม่กี่นาที ให้ขยายการรับรู้จากเท้าไปสู่การรับรู้ลมหายใจด้วย ขณะที่คุณหายใจเข้า ลองจินตนาการว่าคุณกำลังหายใจเข้าทางเท้าที่วางอยู่บนพื้น...เติมอากาศให้ร่างกาย...เติมออกซิเจนให้ร่างกาย...แล้วหายใจออกทางเท้าเพื่อให้อากาศผ่านไป ทำต่อไปโดยหายใจเข้าลึกๆ ทางเท้า...หายใจออกทางเท้า...นานเท่าที่ต้องการ โดยดึงความสนใจกลับมาที่เท้าทุกครั้ง¹⁷³

53.

ตั้งชื่อ “ปีศาจ” ในใจคุณ

พุทธศาสนาแบบดั้งเดิมมีวิธีเรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ เช่น พุดเบาๆ ว่า “ความอิจฉาอยู่ที่นี่” หรืออะไรก็ตามที่ระบุได้ การตั้งชื่ออารมณ์ในลักษณะนี้จะเป็นการทำให้อารมณ์เป็นวัตถุจับต้องได้ และผู้ตั้งชื่อจะกลายเป็นผู้สังเกตการณ์ การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าการตั้งชื่ออารมณ์จะกระตุ้นส่วนหนึ่งของสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ดังนั้นเมื่อเราตั้งชื่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เท่ากับการทำให้อารมณ์นั้นสงบลง การฝึกต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกความรู้สึกตัวด้วยการนั่ง แต่คุณสามารถฝึกในชีวิตประจำวันได้เมื่อสังเกตเห็นอารมณ์ที่ยากลำบากเกิดขึ้น

173 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- เมื่อใดก็ตามที่คุณสังเกตเห็นอารมณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้น ให้ระบุและจดบันทึกไว้ เช่น พูดว่า “ความเศร้าอยู่ที่นี้” หรือพูดซ้ำเบาๆ ว่า “ความเศร้า ความเศร้า ความเศร้า” ในขณะที่เดียวกันก็สังเกตว่า “ความโศกเศร้า” เป็นอย่างไรในร่างกายเรา บางครั้งอาจมีอารมณ์มากกว่าหนึ่งอารมณ์เกิดขึ้น เช่น ความโกรธอาจเป็นอารมณ์แรก ที่รุนแรงที่สุด แต่มักพบว่าความกลัวแฝงอยู่ใต้อารมณ์นั้น ดังนั้น บางครั้งการนั่งเฉยๆ และสังเกตว่าอารมณ์ต่างๆ ค่อยๆ หายไปก็ช่วยได้ คุณอาจจะแปลกใจเมื่อระบุได้ว่าเกิดอะไรขึ้น
- สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้เสมอว่าแนวทางปฏิบัติเหล่านี้เราไม่ได้ทำเพื่อทำให้มันหายไป หากคุณฝึกฝนโดยมีจุดประสงค์เพื่อทำให้อารมณ์ที่ยากลำบากหายไป คุณก็มักจะผิดหวัง เรากำลังฝึก “อยู่กับ” สิ่งที่เกิดขึ้น¹⁷⁴

54. เป็นเพื่อนกับความทุกข์

หากเราป่วยหรือมีอาการป่วยเรื้อรัง เราก็มีแนวโน้มที่จะระบุอาการดังกล่าวได้ชัดเจน เช่น เราอาจพูดกับตัวเองว่า “ฉันเป็นคนวิตกกังวล” และดูเหมือนมันจะเป็นการตีตราที่มั่นคงถาวร แต่มันเป็นภาวะคือสิ่งที่ปรากฏเป็นครั้งคราวเหมือนเพื่อนหรือญาติที่ไม่ฟังประสงค์แวมหาเราอาจรักษาระยะห่างกับความรู้สึกยากลำบากด้วยการตั้งชื่อมัน

174 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- เอลีส ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ในวัย 30 ปี ซึ่งเป็นอาการเจ็บปวดที่บางครั้งอาจทำให้ร่างกายอ่อนแอลงได้ เธอเรียกอาการของเธอว่า “มิสเตอร์อาเธอร์” เธออาจพูดว่า “อาเธอร์ กลับมาด้วยความเจ็บปวดสุดสัปดาห์ ฉันออกไปข้างนอกไม่ได้...” ทันใดนั้น เธอก็บอกอาการก็เว้นระยะห่างจากกัน
- หากคุณป่วยหรือเป็นโรคกลัว ให้ตั้งชื่อให้มัน ตัวอย่างเช่น ความกลัววิตกกังวล หรือความเจ็บปวด คุณสามารถใช้คำว่า “คุณหนูกลัว” หรือ “น้องแอนผู้วิตกกังวล” ไม่ว่าคุณจะเลือกชื่ออะไร ก็ให้ใช้ชื่อนั้น ทุกครั้งที่เกิดปัญหา มันจะไม่ทำให้ปัญหาหายไป แต่อาจเปลี่ยนวิธีที่คุณเกี่ยวข้องกับมัน¹⁷⁵

55.

ฉันจะอยู่กับมันแค่ลมหายใจเดียว

- ไม่ว่าเราจะเจ็บปวดทางกายหรือทางอารมณ์ ความคิดที่ว่าจะอดทนอยู่กับมันสักระยะหนึ่งดูจะไม่ดีต่อสุขภาพเท่าไร ด้วยความรู้สึกตัว เราจะทำงานที่ “ชอบ” ความยากลำบากอยู่เสมอ นี่คือการแตกต่างระหว่างการฝืนตัวเองด้วยความอดทนต่อบางสิ่ง ซึ่งมักมีความรู้สึกต่อต้านและตึงเครียด กับการทำงานที่ “ชอบ” หรือ “จิตจำกััดของตัวเอง”
- ความทุกข์ทรมานส่วนใหญ่ของเราไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจ เกิดจากความคิดที่ว่าจะต้องทนกับมันเป็นระยะเวลาที่ไม่แน่นอน เรามักใช้ภาษาที่สร้างความหายนะ เช่น “นี่มันกำลังฆ่าฉัน” และ

175 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



“ฉันทนกับเรื่องนี้ต่อไปไม่ไหวแล้ว” Jon Kabat-Zinn นักจิตวิทยา แนะนำให้ปรับแนวทางและถามตัวเองว่า “ฉันจะอยู่กับสิ่งนี้เพียง ลมหายใจเดียวได้ไหม” ทำยที่สุดแล้ว ความเจ็บปวดยังอยู่ที่นั่นและ คุณไม่สามารถหนีมันได้...แต่คุณกำลังรับมือ และอยู่กับมันต่อไป อีกลมหายใจหนึ่ง

- ให้อยู่กับลมหายใจเดียว อยู่กับความยาวของลมหายใจเข้า และ สังเกตการเปลี่ยนแปลงที่ลมหายใจเข้ากลายเป็นลมหายใจออก จากนั้นคงอยู่กับความยาวของลมหายใจออกนั้น ไม่อยู่ด้วยกัน มากกว่านั้น
- เมื่อใดก็ตามที่ความคิดของคุณดึงคุณออกไป ให้กลับมาที่ “ขอบ” และเปิดรับความเป็นไปได้ที่จะอยู่กับมันต่อไปอีกแค่ลมหายใจเดียว¹⁷⁶

56.

เดินอยู่กลางลมฝน

เวลาฝนตก มันมักจะหนาวและเปียกปอนอยู่เสมอ ปกติคุณตอบสนอง ต่อการอยู่ท่ามกลางสายฝนอย่างไร

- ให้อาบน้ำฝนกระเด็นใส่หน้า ผมเปียก ไหลลงมาที่หลัง...สังเกต ปฏิกริยาของร่างกาย...อาจจะหดหอย หรือยินดีกับความเย็นของมัน...รับรู้ถึงความคิดหรืออารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้น
- รับรู้ถึงการมีอยู่ ดึงความสนใจกลับมาที่ร่างกาย ทำแบบนี้ซ้ำไปซ้ำ มา สังเกตเห็นการเกร็งของกล้ามเนื้อ...และรับรู้

176 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- สัมผัสความรู้สึกเมื่อน้ำสัมผัสผิว...ลองชิมน้ำ...ลองสูดกลิ่นของน้ำฝน รับรู้ความเปียกชื้นและอุณหภูมิ...สังเกตและรับรู้ความรู้สึกที่ดึงเข้ามาหาหรือต้องการผลักดันออกไป¹⁷⁷

57. เปิดใจสู่โลกกว้าง

เมื่อเราจมอยู่กับความยากลำบาก โลกของเราจะเล็กลงและหดตัวลง เมื่อเรามุ่งเน้นไปที่ปัญหาของเราอย่างเดียว ความคิดของเราหดตัวลง และการทนทุกข์จากความเครียดเรื้อรังส่งผลเสียต่อสมอง ขัดขวางไม่ให้เซลล์ประสาทใหม่เติบโต และทำให้พื้นที่ของสมองฝ่อและตายได้ เมื่อเราเครียด เราไม่น่าจะมีความคิดสร้างสรรค์หรือเปิดรับแนวคิดหรือวิธีคิดใหม่ๆ และเราอาจรู้สึกหนักใจเกินไป การเชื่อมต่อกับความรู้สึกของโลกที่กว้างขึ้นสามารถช่วยต่อต้านความรู้สึกนี้ และสร้างการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ที่เพียงพอที่จะกำหนดทิศทางใหม่

- หากคุณรู้สึกหนักใจ ให้หาสถานที่ภายนอกที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับพื้นที่ได้ หากคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบเมือง ลองไปที่ไหนสักแห่งที่สูงพอที่คุณจะอยู่เหนือถนนที่มีผู้คนพลุกพล่าน หรือมองหาพื้นที่สีเขียวในสวนสาธารณะ หรือบางทีอาจแค่มองออกไปนอกหน้าต่าง หากคุณอยู่ในประเทศหรือริมทะเล คุณอาจพบพื้นที่เปิดกว้างพร้อมทิวทัศน์เหนือพื้นดินหรือทะเล
- ไม่ว่าจะอยู่บนตึกสูง ในสวน หรือนั่งมองทะเล เพียงแค่นั่งเงี้ยวๆ และ “เปิด” สู่ความรู้สึกกว้างขวางนั้น

177 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- เชื่อมต่อกับความรู้สึกเหนือกาลเวลา เช่น ภูเขาถูกนี้รอดมานับพันปี หรือทิวทัศน์นี้ได้เห็นความโศกเศร้าและความสุขเล็กๆ น้อยๆ ของคนรุ่นก่อนหน้าฉัน หรือคลื่นเหล่านี้ที่ม้วนตัวมาฝั่งแล้วฝั่งเล่า เชื่อมโยงครอบครัวจากซีกโลกหนึ่งไปยังอีกซีกโลกหนึ่ง...หรือแม้แต่ห้องฟ้าผืนนี้ที่เป็นสีฟ้าอันรื่นรมย์แม้จะถูกบดบังด้วยเมฆหรือฝนเป็นครั้งคราว
- เพียงแค่นั่ง มองดู และรับรู้¹⁷⁸

58.

ขยับเข้าใกล้ความเจ็บปวดอีกนิด

ความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ทำทลาย ดังนั้นจึงเป็นความคิดที่ดีที่จะใช้โอกาสนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการฝึกฝนเป็นตอนๆ เล็กๆ น้อยๆ เช่น ปวดศีรษะ เจ็บนิ้วเท้า หรือปวดท้อง

- สังเกตตำแหน่งของความเจ็บปวด สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้น แม้ว่าเรา จะไม่ได้ตั้งใจที่จะผ่อนคลายบริเวณรอบๆ ความเจ็บปวดนั้น แต่บ่อยครั้งที่การเพ่งความสนใจไปที่ความเจ็บปวดนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
- ทดลองขยับเข้าใกล้ความรู้สึกไม่สบายให้มากขึ้นอีกหน่อย คุณ สังเกตเห็นอะไร คุณสามารถถอยกลับไปหาลมหายใจเมื่อใดก็ได้ ที่คุณต้องการ

178 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- สังเกตความคิดใดๆ ที่วนเวียนอยู่ในจิตใจ คุณตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกใดเป็นพิเศษหรือไม่ คุณกำลังเพิ่มความเจ็บปวดทางอารมณ์ให้กับความเจ็บปวดทางกายหรือไม่ ความคิดของคุณมีประโยชน์หรือไม่
- คุณสามารถหยุดวงจรการใคร่ครวญได้โดยให้ความสนใจไปที่ร่างกาย ซึ่งอาจเป็นความเจ็บปวดในตัวเอง (พิจารณาจากตำแหน่ง ลักษณะ สี อุณหภูมิ และอื่นๆ) ลมหายใจ หรือความรู้สึกทางกาย เช่น เมื่อสัมผัสกับพื้นผิวที่คุณกำลังนั่งหรือนอนอยู่ หรือสามารถรวมทั้งสามสิ่งนี้เข้าด้วยกัน ขยับเข้ามาใกล้แล้วถอยกลับไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยในจังหวะที่รู้สึกว่าจะจัดการได้
- สิ่งสำคัญคืออย่าคาดหวังว่าความเจ็บปวดจะหายไปเพียงเพราะคุณใส่ใจกับมัน มันจะไม่เป็นเช่นนั้น แต่การให้ความสนใจเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับการหลีกเลี่ยง ดังนั้น นี่จึงเป็นก้าวแรกของการยอมรับ มีเพียงการยอมรับเท่านั้นที่เราสามารถเปลี่ยนความสัมพันธ์ของเรากับความเจ็บปวดได้¹⁷⁹

59. อยู่กับสิ่งไม่พึงประสงค์

การฝึกความรู้สึกตัว คือการหันความสนใจไปที่สิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ด้วย อย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถคาดหวังได้ว่าจู่ๆ จะสามารถอดทนต่อความรู้สึกที่ยากลำบากได้ ไม่ใช่เรื่องของการกักฟันและอดทนต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้น แต่เรากลับแสดงจุดยืนที่ยากรู้ยากเห็นและสนใจ และสำรวจเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมว่า “ยาก” มีความหมายต่อเราอย่างไร และเราทำสิ่งนี้โดย

179 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



เริ่มจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ความระคายเคืองเล็กๆ น้อยๆ และประสบการณ์อันไม่พึงประสงค์ที่เราทุกคนต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน

- ตั้งใจที่จะรับรู้ถึงเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ สังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น รู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนต่อแถวตัดหน้าคุณ หรือมีคนหยิบขนมปังก้อนสุดท้ายในร้านโปรดไปต่อหน้าต่อตา
- สังเกตว่าสิ่งที่คุณกำลังติดป้ายว่า “ไม่พึงประสงค์” “ไม่พอใจ” คืออะไร คุณรู้ได้อย่างไรว่ามันไม่เป็นที่พอใจสำหรับคุณ คุณรู้สึกอย่างไรในร่างกายและที่ไหน คุณสังเกตเห็นความคิดอะไรบ้าง มีอารมณ์ใดบ้าง ซึ่งอาจมีมากกว่าหนึ่งอารมณ์
- ใส่ใจใคร่รู้ว่าอะไร “กดปุ่ม” หรือเป็นตัวกระตุ้น และสังเกตผลกระทบ เช่น ต่อร่างกาย ความคิด และอารมณ์ โปรดสังเกตด้วยว่ามันส่งผลต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปอย่างไร เช่น คุณมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไรหลังจากเหตุการณ์นี้
- ให้ทำด้วยจิตวิญญาณแห่งความเห็นอกเห็นใจและความเมตตาต่อตัวเราเอง เป็นการเปิดโอกาสให้ใกล้ชิดกับสิ่งที่รู้สึกว่ายาก และค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งนั้น ด้วยการฝึกฝนกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เราจะคุ้นเคยกับการหันไปหาสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ เรากำลังใช้กล้ามเนื้อแห่งการรับรู้โดยคำนึงถึงความยากลำบาก เราจะดีขึ้นเมื่อเราเผชิญกับความยากลำบากที่ใหญ่กว่า เช่น ความเจ็บป่วย การตกงาน และการสูญเสีย
- เมื่อสิ้นวันลองไตร่ตรองถึงเหตุการณ์ “ไม่พึงประสงค์” 2-3 เหตุการณ์ บันทึกสิ่งที่คุณรู้สึกทางกาย ความคิดและอารมณ์ที่คุณสังเกตเห็น รวมถึงความรู้สึกของคุณเมื่อมองย้อนกลับไป มีอะไรเกี่ยวกับใคร่ครวญนี้ที่ทำให้คุณประหลาดใจหรือไม่ คุณสามารถฝึกแบบนี้ได้หลายวันติดต่อกัน และอาจทำซ้ำทุกๆ สองสามเดือน หรืออาจจะปฏิบัติร่วมกับแบบฝึกหัดการมองสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ได้¹⁸⁰



60. มองหาสิ่งดีๆ

สมองมีหน้าที่ตรวจจับประสบการณ์เชิงลบได้ง่ายกว่าประสบการณ์เชิงบวก จึงเป็นเรื่องง่ายที่จะมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่เรายังไม่ได้ทำ หรือทำได้ไม่ดี และมองข้ามสิ่งดีๆ ที่เราได้ทำไป แต่การมุ่งเน้นไปที่สิ่งดีๆ เพื่อที่จะจดจำมันไว้ในความทรงจำระยะยาว ลองเขียนรายการสิ่งที่คุณต้องทำในหนึ่งวัน เมื่อทำเสร็จให้ขีดฆ่ารายการนั้นออก แม้แต่งานเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะสร้างศรัทธาในตัวเอง¹⁸¹

61. เมื่อชีวิตยากลำบาก ให้พลิกมองอีกมุม

ช่วงเวลาที่ยากลำบากเปิดโอกาสให้เราฝึกฝนให้ความเห็นอกเห็นใจตนเอง ซึ่งเป็นทักษะที่ช่วยชีวิตของเราได้ ซึ่งทำได้ดังนี้

- เราคือผู้ควบคุม ด้วยความเห็นอกเห็นใจในตนเอง คุณจะได้เรียนรู้ว่าพลังในการทำงานกับสถานการณ์ที่ยากลำบากและพลัดพลินไปกับช่วงเวลาดีๆ นั้นอยู่ในตัวคุณเอง
- รักตนเอง เมื่อคุณใส่ใจดูแลตัวเอง คุณจะเริ่มสังเกตเห็นว่าคุณคู่ควรแก่การเอาใจใส่ด้วยความรัก ทั้งการดูแลร่างกายให้กินดีอยู่ดีนอนดี และดูแลจิตใจด้วยการโอบอุ้มทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น รับรู้ เข้าใจ ไม่กดดัน ไม่ผลักไส

181 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- สร้างความมั่นใจ เมื่อถึงจุดหนึ่ง หากเราตระหนักว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น “ฉันสามารถรับมือกับมันได้” และ “มันจะผ่านไปด้วยดี” การตระหนักความจริงนี้เป็นรากฐานของความสุข และการเห็นอกเห็นใจตนเอง¹⁸²

62.

เริ่มยามเช้าอย่างเนิบช้า

ยามเช้า เมื่อตื่นนอน ลองใช้เวลาทุกช่วงเวลาให้คุ้มค่าที่สุดและสนุกกับชีวิต แต่ยังคงทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ โดยไม่ตื่นตระหนก ไม่เครียด ไม่กดดัน

- เมื่อตื่นนอน ก้าวลงจากเตียง วางเท้าบนพื้นให้มั่นคง สัมผัสถึงความแข็งแกร่งของพื้น ที่จะพื้นฐานที่สมดุลและเป็นสมบูรณ์แบบสำหรับวันนี้
- หายใจลึกๆ และพิจารณาทุกสิ่งที่คุณต้องการทำให้เสร็จ อย่าเร่งรีบผ่านขั้นตอนนี้และเริ่มต้นจากสิ่งง่ายๆ เช่น การอาบน้ำและแต่งตัว จากนั้นตั้งเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น
- ลองนึกภาพว่าคุณกำลังดูภาพยนตร์ที่คุณเป็นตัวละครหลักและเป็นพระเอกของเรื่อง เห็นว่าตัวเองบรรลุทุกสิ่งอย่างง่ายดายและมีรอยยิ้มบนใบหน้า
- พูดว่า “ฉันวิเคราะห์แยกแยะทุกช่วงเวลาของวันนี้แล้ว ฉันพบว่าฉันผลิตเพลินและบรรลุเป้าหมายทั้งหมดอย่างง่ายดาย”
- ระหว่างวัน หากคุณรู้สึกเครียดหรือกดดัน ให้หายใจเข้าลึกๆ และพูดซ้ำอีกครั้ง พร้อมกับนึกภาพใบหน้าที่ยิ้มแย้มของสล็อต¹⁸³

182 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org

183 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



63. ไม่ต้องเร่งรีบ

เมื่อไม่เร่งรีบ คุณจะได้พบกับความสุขแบบง่ายๆ ซึ่งไหลเข้ามาในหัวใจของคุณภายในไม่กี่วินาที ในทำนองเดียวกัน เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น จงอย่ารีบด่วนสรุปหรือคิดแบบทันทีทันใด หรือเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น จงอย่ารีบตอบสนองหรือลงมือทำสิ่งใดแบบทันทีทันใด แทนที่จะทำแบบนั้น ให้หายใจเข้าลึกๆ และปล่อยให้ตัวเองเคยชินกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงค่อยตัดสินใจ¹⁸⁴

64. ใช้ชีวิตช้าๆ

- รู้ลำดับความสำคัญของคุณ
- ดูโทรศัพท์มือถือให้น้อยลง อ่านหนังสือมากขึ้น
- อยู่ในความยุ่งเหยิงให้น้อยลง อยู่ในบรรยากาศที่โล่งกว้างมากขึ้น
- ถอดปลั๊ก - ปล่อยให้โทรศัพท์ว่างบ้าง
- ให้ความสำคัญกับอนาคตน้อยลงและให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากขึ้น
- อย่ารับประกันว่าจะทำมากเกินไป
- มุ่งเน้นไปที่การทำทีละงาน ทีละอย่าง¹⁸⁵

184 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

185 แหล่งข้อมูลเดิม



65.

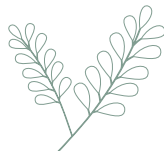
จดรายชื่อทักษะซูเปอร์ฮีโร่ของคุณ

เราทุกคนมีจุดแข็งและพรสวรรค์ แต่ก๊ายที่จะมองข้ามสิ่งเหล่านั้น สร้างรายการส่วนที่ดีที่สุดของคุณ พิจารณาลักษณะนิสัย เช่น ความมีน้ำใจ อารมณ์ขัน และอื่นๆ คิดถึงสิ่งที่คุณทำได้ดีโดยธรรมชาติ เช่น ทำอาหารเก่งหรือเป็นผู้ฟังที่ดี หากติดขัด คิดไม่ออก ขอให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวช่วยมองหาแง่ดีของคุณ คุณจะแปลกใจที่คนอื่นมองคุณในแง่ดี เมื่อคุณมีรายชื่อทักษะหรือข้อดีของตัวเองแล้ว ให้อ่านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อเตือนใจถึงคุณสมบัตินั้นของคุณ¹⁸⁶

66.

ลองมองโลกกลับหัวบ้าง

นอนในที่ที่คุณจะไม่ถูกรบกวน มองขึ้นไปเพดานแล้วจินตนาการว่าเป็นพื้น และคุณกำลังโอบอุ้มอยู่เหนือเพดานและมองลงไป อาจใช้เวลาสักครู่ในการทำความเข้าใจกับแนวคิดนี้ แต่เมื่อคุณปรับเปลี่ยนแล้ว คุณจะเห็นห้องแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง การเปลี่ยนมุมมองทางกายภาพจะทำให้คุณมีมุมมองที่ยืดหยุ่นและฝึกจินตนาการ ดังนั้นเมื่อคุณต้องจัดการกับปัญหา คุณจะสามารรถคิดนอกกรอบได้¹⁸⁷



186 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

187 แหล่งข้อมูลเดิม



67.

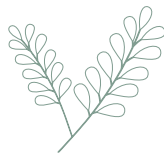
ค้นหาภาพที่คุณชอบและคุณเคย

แล้วมองจากมุมที่ต่างออกไป คุณเห็นอะไร พิจารณาว่ามุมใหม่นี้มีอะไรเพิ่มขึ้นมา หรือนำอะไรออกไป บางทีมันอาจจะกระตุ้นเตือนให้คุณนึกถึงบางสิ่งบางอย่าง หรือกระตุ้นอารมณ์ขัดแย้งกันขึ้น ทำทนายให้คุณมองสิ่งที่คุ้นเคยและชื่นชอบในรูปแบบใหม่ๆ คุณจะได้รับข้อมูลเชิงลึกที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และประสบการณ์ของคุณเกี่ยวกับโลกจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและมีชีวิตชีวามากขึ้น¹⁸⁸

68.

อย่างลัวที่จะปลดปล่อย สัตว์ประหลาดออกมา

เราทุกคนมีด้านมืด เช่น จีโธร จอมวิน ตัวตนที่เป็นเงาด้านนี้ไม่ใช่สิ่งที่ต้องกลัว แต่ถ้าเราเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงสิ่งที่เรารู้สึกและรู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น สิ่งนั้นก็สามารถช่วยให้เราจัดการกับมันได้ในทางบวก ครั้งต่อไปที่คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด ให้ถามตัวเองว่าทำไม แล้วพิจารณาว่าอะไรจะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น จากนั้นให้ซ้าลงและถ่ายถอดความก้าวร้าวของคุณไปสู่การออกกำลังกาย¹⁸⁹



188 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

189 แหล่งข้อมูลเดิม



69. สร้างนิสัยใหม่ๆ

อยู่กับนิสัยที่เคยชินให้น้อยลง และสร้างนิสัยที่มุ่งมั่นตั้งใจให้มากขึ้น

- ละเว้นเรื่องไร้สาระ
- พุดให้น้อยลงและฟังให้มากขึ้น
- เรียนรู้ทักษะใหม่
- ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส
- หัวเราะมากขึ้น
- ตื่นเช้ากว่านี้
- ละทิ้งอดีต¹⁹⁰

70. ผลิตเพลิน “ระหว่าง” การเดินทาง

เมื่อคุณตั้งเป้าสู่ความสำเร็จ อย่าลืมผลิตเพลินไปกับการเดินทาง จงชื่นชมกับชัยชนะเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้น เช่นเดียวกับสล็อตชื่นชมทิวทัศน์ของป่าไม้หรือใบไม้ที่สดชื่นน่ากิน สิ่งสำคัญคือต้องหยุดและให้เครดิตตัวเองกับสิ่งที่คุณได้ทำสำเร็จมาจนถึงตอนนี้ หากคุณกำลังลำบาก ให้ชวนเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวเพื่อเตือนถึงความสำเร็จของคุณ¹⁹¹

190 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

191 แหล่งข้อมูลเดิม



71.

ทำจุดอ่อนให้กลายเป็นจุดแข็ง

ลากเส้นลงตรงกลางกระดาษเพื่อให้มี 2 คอลัมน์ คอลัมน์ 1 ให้เขียนรายการสิ่งที่คุณถือว่าเป็นจุดอ่อนของคุณ คุณอาจเขียนว่า “ฉันวิ่งเร็วไม่ได้” หรือ “ฉันพูดไม่เก่ง” ในคอลัมน์ถัดจากจุดอ่อนแต่ละข้อ ให้คิดถึงวิธีเชิงบวกที่จะใช้สิ่งนี้ คุณอาจเขียนว่า “แทนที่จะวิ่ง ฉันใช้เวลาชื่นชมทิวทัศน์” หรือ “ฉันใช้ทักษะทางศิลปะเพื่อวาดภาพในใจ และบนกระดาษเพื่อช่วยฉันอธิบายสิ่งต่างๆ”¹⁹²

72.

เมตตาตัวเอง

คุณสามารถทำอะไรก็ได้ แต่ไม่ใช่ทำทุกอย่าง อย่างใจร้ายกับตัวเอง ฝึกทักษะเมตตาตัวเองด้วยมุมมองดังนี้

- ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ของคุณ
- ยอมรับจุดอ่อนของตัวเอง
- มันไม่มีทางที่ถูกต้องหรือ
- ยินยอมเพื่อสิ่งที่คุณเชื่อ
- อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น
- อยู่ในวงล้อมของคนที่ต้องการให้คุณประสบความสำเร็จ
- อย่าประมาทความสามารถของตัวเอง¹⁹³

192 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

193 แหล่งข้อมูลเดิม



73.

ค้นพบความแข็งแกร่งในตัวเอง

กระบวนการค้นพบพรสวรรค์ที่แท้จริงต้องใช้เวลา ใช้ประโยชน์จากความ
รู้สึกตัวและนั่งสงบเพื่อเดินไปบนเส้นทางแห่งการค้นพบตัวเอง

- หลับตาและมีสมาธิกับการหายใจ
- ขณะที่หายใจเข้า ลองจินตนาการว่าคุณกำลังดึงอากาศจากพื้นโลก
ขึ้นมา ผ่านเท้าแต่ละข้าง ตามขาและลำตัว และสุดท้ายก็เข้าสู่ศีรษะ
- ในขณะที่หายใจออก ให้จินตนาการถึงลมหายใจที่เล็ดลอดผ่านส่วนบน
ของศีรษะเข้ามา
- หายใจช้าลงโดยนับจังหวะในใจ จากนั้นยึดลมหายใจเข้าและออก
นับหนึ่ง
- ลองจินตนาการว่าเมื่อหายใจเข้าแต่ละครั้ง จะดึงความแข็งแกร่ง
และพลังงานมาจากโลก และลมหายใจออกแต่ละครั้ง จะระบาย
ความตึงเครียดออกไป
- ทำแบบฝึกหัดนี้ซ้ำ 2-3 นาทีทุกวัน แล้วคุณจะรู้สึกสงบขึ้นทันทีและ
พร้อมที่จะเริ่มวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ¹⁹⁴



194 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



74.

ทำเรื่องที่ชอบและสนุก

เขียนรายการสิ่งที่คุณชอบทำและทำอย่างน้อย 1 อย่างต่อสัปดาห์ อย่าลืม
สลับกิจกรรมกันด้วย เมื่อได้ทำเรื่องที่ชอบเราจะสนุกสนาน เราจะสามารถทำสิ่ง
ที่สร้างสรรค์ ได้มีชีวิตใหม่และมีวิถีชีวิตเชิงบวกมากขึ้น¹⁹⁵



75.

พูด “ไม่” ให้เป็น

คนที่ถูกขอร้องให้ทำอะไรได้ง่ายๆ แสดงว่าคนส่วนใหญ่มักเห็นเป็นคน
ใจดี อย่างไรก็ตามคุณไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ลองหัดพูดคำว่า “ไม่”
ให้ได้ หากสามารถที่จะพูดปฏิเสธด้วยรอยยิ้ม คุณจะลดความเครียดลงได้ถึง
50% คุณเป็นคนใจดี เพียงแต่ว่าก่อนที่คุณจะให้ความสำคัญกับคนอื่นให้ความ
สำคัญกับตัวเองก่อน¹⁹⁶

195 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

196 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนัก
พิมพ์ฟรีมาย



76.

“รับ” คำชมอย่างมั่นใจ

การชมเชยเป็นเรื่องง่าย แต่การรับคำชมเชยอาจเป็นอีกเรื่องหนึ่ง อย่าซ่อนแสงสว่างของตัวเอง ปล่อยให้มันเปล่งประกายและชื่นชมยินดีกับสิ่งที่คนอื่นมอบให้ ความสามารถพิเศษของเราที่นั่นมีไว้เพื่อการยอมรับ ดังนั้นจงทำตัวเหมือนสลอธ ส่องรอยยิ้มที่หอมหวานที่สุดและยอมรับว่า คนอื่นรักเรา จิงชมเรา¹⁹⁷



77.

ทิ้งเรื่องลบๆ มุ่งไปที่ “สิ่งที่ทำได้ดี”

แทนที่จะมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่คุณทำไม่ได้ ให้มุ่งความสนใจไปที่สิ่งต่างๆ ที่ทำได้ดี น่าพอใจ ในตอนท้ายของทุกวัน ให้รับรู้ทุกสิ่งที่คุณทำได้ดี อาจจดลงในบันทึกประจำวัน สิ่งเล็กๆ น้อยๆ มีความสำคัญ ทุกอย่างตั้งแต่การทำอาหารที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ ไปจนถึงการซ่อมชิ้นวางที่เกะกะก็ควรรวมไว้ด้วย ภายในสิ้นสัปดาห์ คุณจะมียารายการสิ่งที่คุณทำได้ดีมากมาย การอ่านบันทึกจะช่วยให้คุณระบุได้ว่าทักษะและพรสวรรค์ของคุณอยู่ตรงไหน¹⁹⁸

197 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

198 แหล่งข้อมูลเดิม



78.

มีของดี ปลดปล่อยมันออกมา

“ของดี” หรือความสามารถในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นทักษะอันยิ่งใหญ่ เช่น เล่นกีฬาได้เหรียญทอง อาจเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น รอยยิ้ม ให้รอยยิ้มของคุณ เปลี่ยนโลก แต่อย่าให้โลกเปลี่ยนรอยยิ้มของคุณ เพิ่มความมั่นใจด้วยการลอง นึกถึงช่วงเวลาที่คุณประสบความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่าง หรือรู้สึกมีความสุข และมั่นใจในตัวเอง ซึ่งอาจเป็นช่วงเวลาในวัยเด็กหรือเพิ่งเกิดขึ้นไม่นานนี้¹⁹⁹

79.

ฝึกยิ้มสม่ำเสมอ

การยิ้มอยู่เสมอจะดึงดูดความโชคดีและความสุขมาให้มากมาย เนื่องจากพลังงานด้านบวกที่เรามอบให้ทำหน้าที่เหมือนแม่เหล็ก ดึงความรู้สึกมีความสุขแบบเดียวกันมาหาเรามากขึ้น ฝึกฝนเทคนิคนี้ทุกวัน และคุณจะรู้สึกสนุกสนาน และพอใจกับของตัวเอง

- หาสถานที่เงียบสงบที่จะไม่ถูกรบกวน ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามันเป็นพื้นที่ที่สะดวกสบาย
- หยดน้ำมันหอมระเหยเจอเรเนียม 2-3 หยดลงในถ้วยน้ำร้อนแล้วสูดดมกลิ่นหอมอันอ่อนโยน เจอเรเนียมเป็นกลิ่นหอมที่ช่วยปรับสมดุลอารมณ์
- วางมือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว กดฝ่ามือลงบนพื้นเพื่อยึดลำตัวขณะหายใจเข้าลึกๆ

199 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



- ในขณะที่หายใจออก ให้ยิ้มและจินตนาการถึงความอบอุ่นที่แผ่ล้นออกมาจากดวงตาของคุณจนเต็มเต็มพื้นที่รอบตัวคุณ ขณะทำเช่นนี้ ให้นึกถึงสิ่งที่คุณรัก มันจะช่วยเพิ่มพลังของความรู้สึกปรารถนาดีเหล่านี้มากขึ้น
- เปิดยิ้มกว้างขึ้นและสดใสขึ้นทุกลมหายใจ
- ลองนึกภาพพื้นที่ที่คุณนั่งอยู่ที่เต็มไปด้วยของฟองสีชมพูอ่อนหวานหรือกลีบดอกไม้สีเหลืองสดใสกระจายเต็มห้อง
- ก้าวไปอีกขั้น จินตนาการถึงของชมพูหรือกลีบดอกไม้สีเหลืองไหลและลอยผ่านผนัง กระจายออกไปข้างนอกและทะลักออกมาตามถนน จนกระทั่งมันอาบทุกคนและทุกสิ่งด้วยแสงสีชมพูดอกกุหลาบและแสงสีเหลืองที่เปล่งประกายแห่งความสุข
- ยิ้มบ่อยๆ เมื่อคุณยิ้ม คุณจะรู้สึกดีขึ้น แม้ว่าคุณจะต้องฝืนก็ตาม การเคลื่อนไหวของใบหน้าจะหลอกจิตใจได้สำนึกให้เชื่อว่าคุณมีบางอย่างที่จะยิ้มจริงๆ ยิ่งไปกว่านั้น การยิ้มเป็นโรคติดต่อ เมื่อคุณเริ่มต้น คุณจะไม่สามารถหยุดได้ และผู้รับก็รับรู้ถึงบรรยากาศเช่นกัน ในไม่ช้าทุกคนที่คุณพบก็ยิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนกัน หากคุณต้องการแรงบันดาลใจเพิ่มเติม ใช้เวลาสองนาทีเพื่อดูรูปสโลธบนอินเทอร์เน็ต คุณจะยิ้มแย้มแจ่มใสยิ้มกว้างจากปากถึงหูภายในไม่กี่วินาที²⁰⁰



200 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



80. ปล่อยใจไปกับกระแสคลื่น

ปล่อยให้ตัวเองอยู่กับปัจจุบันเป็นระยะๆ ปล่อยให้หยุดเป็นระยะๆ เพื่อมองไปรอบๆ หยุดเพื่อชื่นชมความงามของสิ่งรอบตัว ใช้เวลาฝึกวันละ 5 นาที โดยมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่คุณเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น สัมผัส และลิ้มรส ถามตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันรู้สึกอย่างไร” พยายามอย่าเปลี่ยนแปลงหรือบังคับอะไร แค่ปล่อยให้ความรู้สึกเป็นไปตามธรรมชาติ และเรียนรู้ที่จักเป็นผู้ชมชีวิตของตนเอง

การฝึกทักษะนี้จะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะคุณจะพบว่ามันง่ายกว่าที่ตัวเองออกจากสถานการณ์และมองมันอย่างเป็นกลาง²⁰¹

81. มารับพลังสร้างสรรค์ จากธรรมชาติกันเถอะ

เล่าจื๊อกล่าวไว้ว่า ‘ธรรมชาติไม่เร่งรีบแต่ทุกสิ่งก็บรรลุผลสำเร็จ’ มาสร้างบรรยากาศเพื่อรับการเกิดและการมาของความสร้างสรรค์กันเถอะ

- หยุดบังคับหรือกดดันตัวเอง หันมาทำอะไรที่แตกต่าง
- ผ่อนคลายตัวเองด้วยการทำสิ่งที่สนุกสนานและไร้กังวล
- ทำสิ่งที่คุณอยากสร้าง ไม่ใช่สิ่งที่คุณคิดว่าควรทำ
- ออกไปเดินเล่นสูดอากาศบริสุทธิ์ ทำให้หัวใจของคุณเต้นแรงด้วยการออกกำลังกาย

201 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



- สร้างแรงบันดาลใจจากผลงานสร้างสรรค์อื่นๆ
- นอนหลับเพียงพอ
- ลองใช้ทักษะสร้างสรรค์ที่คุณไม่เคยมีมาก่อน
- ลองตั้งเป้าหมายแข่งกับเวลาดู
- รู้ว่าคุณไม่สมบูรณ์แบบ แต่มันก็สร้างสรรค์อยู่ดี!²⁰²

82.

หาหินและเทอร์ควอยซ์กระตุ้นพลัง

สีช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของพลังงาน โดยเฉพาะบริเวณลำคอ ดังนั้น การสวมผ้าพันคอเทอร์ควอยซ์หรือสร้อยคอที่ทำจากหินจะช่วยให้คุณมีความมั่นใจในการพูดความคิดออกมาได้ หรือลองจินตนาการถึงลูกบอลแสงสีฟ้าครามที่ลอยอยู่เหนือลำคอของคุณ ขณะที่คุณหายใจเข้า พลังงานอันอบอุ่นของแสงจะซึมได้ผิวหนัง ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ เมื่อคุณหายใจออก ความกังวลหรือความกลัวที่เกี่ยวข้องกับการพูดความคิดของคุณจะถูกปลดปล่อย ทำเทคนิคการหายใจนี้สักสองสามนาที จากนั้นพูดให้ดังที่สุดเท่าที่จะทำได้ว่า “ฉันคือฉันเอง” “นี่คือเสียงของฉัน!”²⁰³



202 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

203 แหล่งข้อมูลเดิม



83.

เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

‘สิ่งหนึ่งที่คุณมีและไม่มีใครมีก็คือคุณ’ เสียงของคุณ ความคิดของคุณ เรื่องราวของคุณ วิสัยทัศน์ของคุณ ดังนั้นเขียน วาด สร้างสรรค์ เล่น เต็มร่า และใช้ชีวิตตามที่คุณทำได้เท่านั้น²⁰⁴



84.

สร้างสมองที่มีความสุขก่อนนอน

รีเซ็ตสมองให้มีความสุขด้วยการเขียนบันทึก เรื่องราวที่ทำให้คุณรู้สึก “ดีจังเลย” แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ เช่น วันนี้ไฟสัญญาณจราจรกลายเป็นสีเขียวตลอดทางเลย กินขนมหวาน ดูอีกทีก็เห็นว่ามีแคลอรีต่ำก็รู้สึกสบายใจ สะดุ้งตื่นนึกว่าตื่นสาย แต่ที่จริงแล้วเป็นวันหยุด คนที่เดินผ่านยิ้มให้ การสร้างนิสัยนึกถึงเรื่องเล็กๆ ที่ดี ๆ เพียงแค่นี้ก็ทำให้มีความสุข สามารถนอนหลับได้อย่างสบาย²⁰⁵

204 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

205 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดี ๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โมโรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์พริมา



85.

ค้นหาแพสชันของคุณ

- ให้ความสนใจกับแต่ละช่วงเวลาของชีวิตของคุณ เริ่มให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ สังเกตว่าคุณอยู่ที่ไหน และฝึกฝนการอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่
- ใส่ใจกับความรู้สึกของคุณ - ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกถึงสิ่งต่างๆ สิ่งนี้จะแนะนำให้คุณค้นพบว่าอะไรที่คุณรักและหลงใหลอย่างแท้จริง
- ซ้ำลงและมองเห็นสิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างแท้จริง
- พาตัวเองก้าวไปข้างหน้า และหยุดคิดถึงสิ่งคนอื่นคิดเกี่ยวกับคุณ ให้ความสำคัญกับตัวเองเป็นอันดับแรก และจัดลำดับความสำคัญสิ่งที่คุณชอบและอยากทำ ภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตัวเอง - ใช้เวลากับตัวเอง รู้จักตัวเอง รักอะไร และฟังสิ่งที่ใจอยากทำ
- จัดบันทึกทั้งหมดและไตร่ตรองจุดประสงค์ที่คุณชื่นชอบ และบทเรียนชีวิต เพื่อที่คุณจะได้ไม่ลืมสิ่งเหล่านั้น หมั่นติดตามความคิดและการกระทำของตัวเอง เพื่อที่คุณจะได้จัดจำช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของตัวเอง²⁰⁶



206 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



86.

ทำความสะอาดบ้านวันละ 3 นาที

ถ้าห้องรกรุงรังจนไม่มีที่ที่ผ่อนคลาย หัวใจของคุณจะถูกดึงไปในทางที่ไม่ดีโดยปริยาย เพื่อดึงพลังของหัวใจกลับคืนมา ลองตื่นเช้ากว่าเดิมเพียงเล็กน้อย และทำความสะอาดทีละนิด เช่น ทำความสะอาดแค่ห้องน้ำ ทางเข้าห้องนอน หรือบริเวณรอบๆ โถ้ะเพียงบริเวณเล็กๆ หากคุณจัดเวลาให้ 3 นาทีแล้วทำความสะอาดส่วนหนึ่งส่วนใดของห้อง ก็จะเกิดพื้นที่ว่างที่ปลอดโปร่งขึ้น เมื่อมีพื้นที่ว่างเกิดขึ้นภายในห้อง ก็จะทำให้เกิดพื้นที่ว่างขึ้นในหัวใจ ทำให้พลังกลับคืนมา วิธีนี้เรียกว่า “สร้างพื้นที่” Clearing space²⁰⁷

87.

ขอบคุณวันละ 5 ครั้ง

คำว่า “ขอบคุณ” เป็นคำสำคัญที่จะทำให้เกิดแสงสว่างในชีวิตได้ ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ว่ากันว่าหากผู้ป่วยมะเร็งได้รับคำขอบคุณจากคน 1,000 คนพร้อมๆ กันทุกวัน วันละ 5 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน ภูมิภาคัมกันโรคจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และทำให้หายป่วยจากโรคได้อย่างปาฏิหาริย์ อาจมีคนคิดว่า ทั้งๆ ที่ฉันก็ไม่ได้รับการขอบคุณจากใคร แล้วทำไมฉันต้องพูดขอบคุณคนอื่นด้วยล่ะ นี่เป็นการกระทำเพื่อให้ตัวเองมีความสุข ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ตัวเองต้องเป็นคนพูด เป็นการส่งพลังที่จะทำให้ทุกคนมีความสุขจากตัวเราเอง²⁰⁸

207 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดี” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โมโรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์พริมา

208 เรื่องเดียวกัน



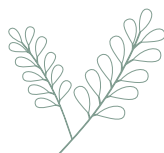
88.

หลักการร้อยละห้า

Shauna Shapiro เขียนไว้ใน Good morning, I love you วิธีฝึกสติ และปรับสมอง ว่าการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นเป็นเส้นตรง มีการหยุด มีเดินอ้อม มีแพ้วายสั้นไหลไปตามธรรมชาติธรรมชาติถูกดูแลสำคัญคือสร้างนิสัยขนาดย่อมย่อมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทีละเล็กทีละน้อย ด็อกเตอร์คริสติน คาร์เตอร์ ผู้เขียนหนังสือ The Sweet Spot บอกว่าการทำไปตามขั้นตอนทีละขั้น เล็กๆ ทำให้รู้สึกเบาสบายไม่กดดันตัวเอง เป็นการเตรียมเราสำหรับความสำเร็จ ตั้งแต่เริ่มต้น และสำเร็จได้บ่อยๆ มีแรงจูงใจมากขึ้นที่จะบรรลุเป้าหมายขั้นต่อไป

การวิจัยพบว่าคนที่แบ่งงานที่ซับซ้อนออกเป็นขั้นเล็กๆ แล้วตั้งใจจะทำงานแต่ละขั้นให้เสร็จจะทำงานทั้งหมดได้สำเร็จเร็วกว่าและมีคุณภาพกว่าคนที่มุ่งเน้นไปที่ผลลัพธ์สุดท้ายเพียงอย่างเดียว

ลองถามตัวเองว่าฉันสามารถทำได้มากขึ้นสัก 5% หรือไม่ เช่น ฉันสามารถออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีก 5% หรือไม่ ฉันสามารถผ่อนคลายขึ้นอีกสัก 5% หรือไม่ แล้วถ้ายังรู้สึกว่ามี 5% นั้นมากเกินไป ให้ถามตัวเองว่า ฉันสามารถทำได้เพิ่มขึ้นสัก 1% หรือไม่ คุณอาจคิดว่า 1% ไม่มาก แต่มันมีความหมายสำคัญทุกช่วงขณะ²⁰⁹



209 Good morning, I love you วิธีฝึกสติและปรับสมอง, Shauna Shapiro.



89.

เขียนชีวิตตัวเอง

คนที่อับโชคคือคนที่ยึดติดกับคนอื่นและอดีตมากเกินไป หากคุณมัวแต่วาดภาพให้ตัวเองเป็นคนเศร้า โชคหรือดวงชะตาไม่ดี ก็ไม่สามารถสร้างวิถีชีวิตของตัวเองได้ หลีกหนีจากชีวิตที่อับโชคและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ด้วยการคิดว่า “ชีวิตของฉันนั้น สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวของตัวเอง ชีวิตของฉันนั้น ตัวฉันเองเป็นคนเขียนเรื่องราวและแสดงเป็นตัวเอก เป็นผลงานที่มีเพียงชิ้นเดียวในโลก การคิดเช่นนี้จะทำให้รู้สึกที่เราสามารถควบคุมชีวิตของตัวเองได้ และไม่อ่อนไหวกับอดีตหรือคนอื่น ๆ คุณไม่สามารถเปลี่ยนคนอื่นและอดีตได้ตัวเอกคือชีวิตของคุณก็คือตัวคุณเอง²¹⁰

90.

หาที่แห่งความสุขของตัวเองให้เจอ

สถานที่ที่ทำให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัยและจิตใจสงบเป็นของตัวเอง แม้จะเป็นสถานที่ธรรมดา ไม่มีความหมายในสายตาคนอื่น แต่ต้องเข้ากับตัวเราได้ เช่น นั่งในร้านกาแฟนี้ รู้สึกว่าผ่อนคลาย หรือพอมานี่นี่คิดโอเคเดียวดี ๆ ได้ เมื่อคุณทำอะไรไม่ค่อยได้ผลดีหรือกำลังอยู่ในช่วงที่ตกต่ำให้พยายามไปยังสถานที่แห่งนั้นแล้วค่อยๆ ฟังเสียงจากหัวใจของคุณเองอย่างเงิบๆ และสงบ สถานที่ที่แนะนำคือสถานที่ที่มีการเคลื่อนไหวเบาๆ อยู่ตลอดเวลา เช่น ริมแม่น้ำ ทะเลสาบ หรือการมองดูคนเข้าออกในร้านกาแฟในตัวเมือง การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ จะกระตุ้นสมองให้คุณหันมาตั้งใจสำรวจตัวเองได้ง่ายขึ้น²¹¹

210 เปิดสวิตช์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดี ๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ

211 เรื่องเดียวกัน



๑๑.

ทำสิ่งที่กำลังไปได้ดีอย่างต่อเนื่อง

แต่หากไม่ราบรื่นให้เลิกและลองหาวิธีอื่นทำดู การไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งที่ตนเองได้กำหนดเอาไว้เป็นสิ่งสำคัญ หากคุณมัวแต่ฝืนทำสิ่งที่ทำแล้วไม่ราบรื่นด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น เลือกแฟนคนนี้ด้วยตัวเอง จึงไม่ควรเลิก ตัดสินใจทำงานที่บริษัทนี้ด้วยตัวเอง จึงไม่ลาออก ก็จะกลายเป็นการกดดันตัวเองไปเรื่อยๆ การมีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงเรื่องเป็นเรื่องสำคัญ²¹²

๑๒.

หาเวลาอยู่เงียบๆ คนเดียว

สร้างนิสัยอยู่ในที่ที่ทำให้ตัวเองรู้สึก “สงบจัง” สักสัปดาห์ละครั้ง หรือจัดเวลาวันละ 10 นาที กับการ “ไม่ทำอะไรเลย” เพราะช่วงเวลาแบบนี้จะทำให้คุณนึกถึงสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเอง หรือสิ่งสำคัญที่สุดตอนนี้ หากสามารถจัดเวลาที่จะอยู่ลำพังกับตัวเองและฟังเสียงของหัวใจให้เป็นนิสัยแล้ว จะมีความสำคัญที่จำเป็นสำหรับตัวคุณปรากฏขึ้น ถ้ามัวแต่หลอกความรู้สึกสับสนด้วยการอยู่กับใครเสมอและพูดคุยไปเรื่อยๆ คุณก็ไม่สามารถรู้สึกตัวเองได้ การอยู่ในช่วงเวลาที่ “ไม่ทำอะไรเลย” เพียงลำพังนั้น เป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการรับข้อความสำคัญของชีวิต²¹³

212 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ฟรีมาย

213 เรื่องเดียวกัน



93.

พยายามมากพอแล้วนะตัวฉัน

การยอมรับการเป็นตัวของตัวเองนั้น เป็นการคว้าความสุขมาอยู่ในมือ คนที่มั่งมันมักประเมินตัวเองต่ำว่า “ฉันมันไม่ได้เรื่อง” “ถ้าไม่พยายามให้มากขึ้นจะแย่ล่ะ” กลายเป็นไม่ยอมรับตัวตนที่เป็นอยู่ ระหว่างคุณกำลังใช้แส้ฟาดตัวเองอยู่นั้น ไม่ว่าจะพยายามไปสักเท่าไร คุณก็จะคิดได้แต่เพียงว่า เป็นตัวเองที่ใช้ไม่ได้ เพื่อให้หลุดพ้นจากโปรแกรมแห่งความทุกข์ คุณควรยอมรับตัวเองที่กำลังพยายามอยู่ ลองดูที่กระจก และพูดจากใจจริง 3 ครั้ง ว่า “คุณ... ฉันรู้ว่า คุณกำลังพยายามอย่างเต็มความสามารถ คุณมีความพยายามมากๆ แม้ว่าจะไม่มีใครรู้ แต่ฉันรู้ว่า คุณกำลังพยายามอยู่” หากได้พูดออกเสียงและยอมรับตัวเองจากกันบึ้งของหัวใจ หัวใจของคุณก็จะค่อยๆ ถูกเติมเต็ม คุณอาจจะให้เพื่อนหรือคนรักพูดให้คุณฟังก็ได้²¹⁴

94.

สัมผัสตัวเองอย่างอ่อนโยน

คนที่ทำตามใจตัวเองมากเกินไปนั้นเป็นปัญหา แต่การเข้มงวดกับตัวเองอย่างมากตลอดเวลาก็เป็นปัญหาเช่นกัน หากคุณมีแต่เข้มงวดกับตัวเอง ใจของคุณก็จะเต็มไปด้วยบาดแผล และเกิดเป็นรอยร้าวขึ้นในที่สุด อ่อนโยนกับตัวเอง และปฏิบัติต่อตัวเองอย่างอ่อนโยน ยอมรับทุกอย่างของตัวเองที่ไม่สามารถทำได้ อย่างที่ตั้งใจไว้ หรือกำลังตกอยู่ในความเศร้าหมอง การยอมรับตัวเองทำได้ยาก

214 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ฟรีมาย



ควรเริ่มจากลองลูบไล้สัมผัสตัวเองอย่างอ่อนโยน และในระหว่างที่สัมผัสตัวเอง เป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง คุณอาจได้ยินเสียงร้องจากหัวใจ ทั้งจากส่วนของหัวใจที่ได้พยายามมากจนเกินไปจนเหนื่อยล้า และในส่วนที่มีบาดแผลอยู่ว่า “ไม่ต้องพยายามแล้วก็ได้” “เหนื่อยแล้วนะ” หรือ “เราเป็นแผล เราเจ็บนะ” ไม่ว่าหัวใจของคุณจะส่งเสียงร้องอย่างไรยอมรับในเสียงร้องที่ออกมาอย่างอ่อนโยน สักวันหนึ่งเสียงร้องจากหัวใจที่มีบาดแผลนั้น จะถูกรักษาให้หายได้²¹⁵

95. หยุดความคิดแง่ลบ

หากติดนิสัยต่อว่าตัวเอง หรือยึดติดกับความผิดพลาดในอดีต ไม่ว่าจะผ่านไปสักเท่าไรคุณก็จะไม่สามารถดึงตัวเองออกจากที่ตรงนั้นได้ การหยุดวงจรความคิดในแง่ลบทำได้โดยเคลื่อนไหวร่างกายและเปล่งเสียงพูดออกมา ก่อนที่คุณจะคิดว่า “ทำอย่างนี้ไปก็เสียเวลาเปล่า” หรือ “ทำอย่างนี้แล้วจะมีความหมายอะไร” ลองทำดูสักครั้ง เพราะไม่ว่าคุณจะคิดกังวลอยู่ในสมองนานเท่าไร สถานการณ์นั้นๆ ก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ แต่เมื่อคุณพูดออกเสียงว่า “หยุดเดี๋ยวนี้” เป็นประจำ ความคิดแง่ลบของคุณก็จะหยุดลง²¹⁶



215 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์พริมา

216 เรื่องเดียวกัน



96. อยู่เฉยๆ ดูบ้าง

คนที่อยู่เฉยๆ ไม่ได้ จริงๆ แล้วเพียงแค่ต้องการกลบเกลื่อนและปกปิดหัวใจที่ว่างเปล่าเอาไว้เท่านั้น เพื่อจะดึงตัวเองให้หลุดพ้นจากการกลบเกลื่อนนั้น ลองไม่ทำอะไรเลย ถ้าในตอนที่ไม่ทำอะไรที่อยากทำเป็นพิเศษ ช่วงเวลาที่ไม่ทำอะไรเลย เป็นช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิต การไม่มีใครอยู่ด้วยอาจทำให้รู้สึกเหงา และการพยายามฝันที่จะมีความรักก็อาจทำให้คุณติดกับดักของคนที่ไม่เหมาะสมได้ ในช่วงเวลาแบบนี้ ลองหยุดยืนอยู่นิ่งๆ ในระหว่างที่คุณหยุดและยืนอยู่นิ่งๆ นั้น พลังในตัวคุณจะได้รับการเติมเต็ม และสิ่งสำคัญที่ทำให้คุณมีความสุขก็จะเข้ามาสู่ตัวคุณเองโดยอัตโนมัติ ความสามารถในการอยู่นิ่งๆ ในตอนที่ไม่ควรลงมือทำอะไรทั้งสิ้นเป็นพลังสำคัญอย่างหนึ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า²¹⁷

97. เขียนรายการสมบัติล้ำค่าในหัวใจ

ความรู้มรยของชีวิตวัดได้จากการดูว่า ภายในหัวใจของคุณมีสมบัติล้ำค่ามากแค่ไหน เมื่อรู้ชัดเจนว่าตัวเองให้ความสำคัญกับอะไร ก็จะช่วยให้จัดลำดับความสำคัญในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น ลองเขียนรายละเอียดสมบัติล้ำค่า ไม่ว่าจะ เป็นบุคคล สิ่งของ เรื่องราวที่เกิดขึ้นในความทรงจำ เวลาสถานที่ อะไรก็ได้ เมื่อถึงเวลา คุณจะสามารถึงสมบัติล้ำค่าออกมาได้ แม้ว่า คุณจะหาของสิ่งนั้นไม่เจอในตอนนี้ แต่เมื่อถึงเวลา คุณอาจนึกถึงและถึงสมบัติล้ำค่าของหัวใจขึ้นมาใช้ได้ทันท่วงที²¹⁸

217 เปิดสวิตช์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ

218 เรื่องเดียวกัน



๑๘.

พยากรณ์อากาศของหัวใจ

ไม่มีใครตอบได้ทันทีที่ถูกถามว่า “ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร” ลองให้หัวใจของคุณเป็นอากาศ แล้ววาดเป็นภาพ เช่น “วันนี้รู้สึกมืดครึ้ม” “มีลมหนาวพัดอยู่นะ” “มีฝนตกและหัวใจก็มีพายุกระหน่ำอยู่” “เหมือนสายรุ้งหลังฝนตก” แต่หากไม่สามารถแสดงออกมาเป็นภาพวาดได้ ให้แสดงออกมาเป็นสีต่างๆ ไม่จำเป็นต้องวาดให้ดูดี หรือสวยงาม ทำเหมือนเรากลับไปเป็นเด็ก และลองวาดภาพเหล่านั้นออกมา ตอนวาดภาพเสร็จสมบูรณ์ เราจะรู้สึกตัวว่าไม่ได้ถูกดึงเข้าไปจมกับความรู้สึกขุ่นมัวหรือหงุดหงิดเหล่านั้นเลย อาจจะวาดภาพออกมาเป็นร่ม รongเท้า กันฝน แวนกันแดดก็ได้²¹⁹

๑๙.

เขียนภาพแมลงแห่งความโกรธ

เมื่อรู้สึกหงุดหงิด เหนื่อย ไม่อยากทำอะไร ในช่วงเวลานี้ให้ลองคิดว่า ความหงุดหงิดนั้นไม่ได้เป็นตัวเราเอง เป็นเพราะแมลงที่อาศัยอยู่ในตัวเราต่างหากล่ะ แล้วลองวาดภาพหน้าตารูปร่างของแมลงที่อยู่ในตัวคุณออกมา การทำเช่นนี้จะช่วยเว้นระยะห่างความรู้สึกหงุดหงิดของตัวเอง ทำให้คุณเลิกโทษตัวเอง เพราะที่คุณหงุดหงิดไม่ใช่เพราะตัวคุณเอง แต่เป็นการกระทำของแมลงแห่งความหงุดหงิด หรือแมลงแห่งความโกรธที่อาศัยอยู่ในตัวคุณ²²⁰

219 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดี ๆ ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ฟรีมาย

220 เรื่องเดียวกัน



100.

สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตคืออะไร

ลองเปิดใจกับตัวเองและคิดอย่างรอบคอบว่า อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ด้วยคำถามว่า “หนึ่งสิ่งที่สำคัญจริงๆ กับฉันคืออะไร” เพื่อที่จะมีชีวิตที่ไม่อ่อนไหวกับสิ่งรอบข้าง การค้นหาให้เจอว่า “นี่แหละคือสิ่งที่ฉันอยากให้ความสำคัญมากที่สุด” เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง ความรัก การงาน สันติภาพ เงินทอง เวลา งานอดิเรก รายได้ แล้วชีวิตจะไม่หลงทาง²²¹



101.

เมื่อรู้สึกว่างเปล่า อย่าโบยตีตัวเอง

เมื่อนึกไม่ออกว่าจะเขียนหรือทำอะไรดี เราไม่จำเป็นต้องรีบร้อนหรือต่อว่าตัวเอง ควรยอมรับตัวเองที่เป็นแบบนี้ เมื่อค่อยๆ รับรู้สภาพที่ไม่สามารถเขียนหรือทำอะไรออกมาได้แล้ว ภาพในโลกที่ว่างเปล่า ไม่ว่าจะป็นห้องกว้างหรือสวนกว้างก็จะปรากฏขึ้นมา รับรู้ความรู้สึกว่างเปล่านั้น ดูภาพที่ว่างเปล่านั้น โดยส่วนมากจะถูกมองแง่ลบ แต่แท้จริงแล้วความว่างเปล่าให้อิสระ และเป็นสถานะที่เต็มไปด้วยพลังงาน ความว่างเปล่าที่แท้จริงพลังอันยิ่งใหญ่²²²

221 เปิดสวิตช์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดี” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ปริมา

222 เรื่องเดียวกัน



102.

ถ้าอีก 3 เดือนฉันจะตาย

หากคุณต้องการค้นพบว่าแท้จริงแล้วตอนนี้คุณควรทำอะไร ให้ตั้งคำถามนี้แล้วจะพบคำตอบโดยอัตโนมัติ ลองเขียนคำตอบออกมาสัก 10 ข้อใน 10 ข้อนี้ น่าจะมีสิ่งที่คุณสามารถทำได้ทันทีในตอนนี้อยู่ หรือเป็นสิ่งที่เตรียมไว้ก่อนได้ แม้คุณจะมีชีวิตต่อไปอีกนาน²²³



103.

อาจเป็นสิ่งที่คิดไปเอง

เมื่อมีสิ่งทำให้หัวใจเกิดขึ้น คนมักคิดไปเอง เช่น ถูกแฟนทิ้งจึงไม่สามารถมีความรักแบบนี้ได้อีก หรือผิดพลาดในหน้าที่การงาน แสดงว่าเป็นคนไร้ใช้ไม่ได้ การคิดแบบนี้ทางจิตวิทยาเรียกว่า “ความเชื่ออย่างไม่มีเหตุผล” (Irrational believe) การปลดปล่อยตัวเองจากความเชื่ออย่างไม่มีเหตุผลทำได้โดยการโต้แย้งกับตัวเอง เช่น ผิดพลาดในงานครั้งหนึ่งไม่ได้หมายความว่าไร้คนใช้ไม่ได้ ใครๆ ก็สามารถทำผิดพลาดได้ มาปลดปล่อยตัวเองจาก การคิดไปเองอย่างไม่มีเหตุผลกันเถอะ²²⁴

223 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์พริมา

224 เรื่องเดียวกัน



104.

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีความหมาย

คุณอาจจะอยู่ในช่วงการทำงานไม่ราบรื่น แฟนที่คบกันมาเจ็ดปีและคิดจะแต่งงานด้วยกันบอกเลิก ไม่มีท้องฟ้าใดที่มีดมิดตลอดกาล เรื่องราวเจ็บปวดหรือความยากลำบากใดๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตในตอนนี้ เป็นสิ่งที่บอกว่า อะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับคุณ ลองมองไปยังความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นดูใหม่ และเตรียมหูฟังข้อความนั้นๆ มองดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต แม้จะดูเหมือนเป็นสิ่งที่มีแต่ความเจ็บปวด แต่แท้จริงแล้วด้วยการสังเกตและการเรียนรู้ สิ่งนั้นจะเป็นโอกาสที่จะทำให้คุณเติบโตขึ้น²²⁵

105.

สิ่งที่คิดว่าเป็นจุดอ่อน แท้จริงคือจุดแข็ง

มีเทคนิคทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งเรียกว่า Reframing เทคนิคนี้จะช่วยเปลี่ยนมุมมองและตีกรอบสิ่งใหม่ๆ ได้ ลองนึกถึงจุดอ่อนของตัวเอง 1-2 อย่าง เช่น เป็นคนลืมนิดๆ ใจง่าย , โหม่งง่าย, ตัดสินใจยาก จะไปกินข้าวอาหารกลางวันกับเพื่อนก็ตัดสินใจไม่ได้สักที หากมองในสายตาคนที่มักจะซื้อของตามแรงกระตุ้นรอบข้าง ความลังเลนั้นเป็นสิ่งที่น่าอิจฉา คุณสามารถเรียกความไม่เด็ดขาดนั้นอีกอย่างหนึ่งว่า “ความรอบคอบ” ค้นหาจุดแข็งและลักษณะพิเศษที่ซ่อนอยู่ในจุดอ่อนของคุณให้เจอ เมื่อลองดูจุดอ่อนของตัวเองในมุมที่ต่างจากปกติแล้ว คุณน่าจะพบกับลักษณะพิเศษและจุดแข็งในตัวคุณ²²⁶

225 เปิดสวิตช์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดี” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์พริมา

226 เรื่องเดียวกัน



106.

ใครเฝ้าดูคุณอยู่

ในสถานการณ์เศร้าเสียใจ ลองหันไปสู่อะไรที่เฝ้าดูคุณอยู่ อาจเป็นดวงดาวในท้องฟ้า ต้นไม้ใหญ่ในสวน หรือตุ๊กตากระดาษที่วางอยู่ข้างเตียง หากสิ่งเหล่านั้นส่งเสียงพูดคุยได้ในยามที่คุณมีปัญหา คิดว่าเขาจะพูดอะไรกับคุณ ลองเป็นสิ่งเหล่านั้น แล้วหันมาพูดกับตัวเองด้วยคำพูดที่อบอุ่น แล้วคุณจะคิดได้ว่า “ฉันไม่ได้อยู่คนเดียวนะ” สิ่งนี้อาจช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น²²⁷



107.

เปลี่ยนเรื่องบังเอิญเป็นโอกาส

นักจิตวิทยา ด็อกเตอร์จอห์น ครัมโบลต์ (Dr. John Krumboltz) ได้ศึกษาวิถีชีวิตชาวอเมริกันที่ประสบความสำเร็จอย่างละเอียดพบว่า สิ่งที่ทำให้การทำงานของบุคคลนั้นประสบความสำเร็จแท้จริงแล้ว 80% เป็นความสำเร็จที่เกิดจากเหตุการณ์หรือการค้นพบโดยบังเอิญ และมีเพียง 20% เท่านั้นที่เป็นความพยายามของบุคคลนั้น ยอมรับเหตุการณ์และให้ความสำคัญกับความโชคดีที่เกิดขึ้นอย่างบังเอิญในชีวิตคุณ เพื่อที่จะหล่อเลี้ยงโอกาสนั้นให้เติบโตขึ้น ฝึกให้มีความคิดที่สามารถเปลี่ยนความบังเอิญให้เป็นโอกาส²²⁸

227 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์พริมา

228 เรื่องเดียวกัน



108.

ทำ “แผนที่” เรื่องคาใจ

ความทุกข์ทำให้เกิดความสับสนในสมอง ในสถานการณ์แบบนี้ ลองใช้เวลาสัก 10 นาที ค่อยๆ เรียบเรียงสิ่งต่างๆ ในหัว

- เริ่มจากลองถามตัวเองอย่างอ่อนโยนดูว่า ตอนนี้มีอะไรค้างคาใจอยู่หรือเปล่า
- ทำแผนที่โดยใช้กระดาษเปล่าและดินสอ ให้เขียนตัวเองอยู่ตรงกลาง แล้ววงกลมไว้ จากนั้นเขียนเรื่องค้างคาใจออกมาให้หมด วางไว้รอบๆ ตัวเอง แล้ววงกลมไว้
- จะวางเรื่องคาใจไว้ที่ไหนจึงจะทำให้จิตใจสงบขึ้น สัมผัสระยะห่าง แล้วจัดวางใหม่ จะลบก็ครั้งก็ได้ ไม่รีบร้อน จนเจอ “อันนี้แหละใช่”
- เมื่อทำเสร็จแล้วลองมองดูแผนที่ที่สร้างขึ้นโดยไม่ต้องคิดอะไร หากรู้สึกว่ามีอะไรที่ยังไม่ใช่ก็แก้ใหม่ ในระหว่างที่ทำเข้าไปซ้ำมา คุณจะสังเกตได้ว่าจิตใจของคุณนั้นค่อยๆ สงบลง²²⁹

109.

ฉันก็คือฉัน คุณก็คือคุณ

ฟลิทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) นักจิตวิทยาผู้โด่งดังบอกว่า “ทุกคนควรใช้ชีวิตอยู่อย่างเป็นตัวของตัวเองให้มากกว่านี้” เขาได้เขียนบทกลอนเอาไว้

229 เปิดสวิตช์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์พริมา



ฉันก็ทำเรื่องของฉัน เธอก็ทำเรื่องของเธอ
ฉันไม่ได้อยู่ในโลกนี้ เพื่อที่จะทำได้ตามที่เธอคาดหวังไว้
เธอไม่ได้อยู่ในโลกนี้ เพื่อที่จะทำได้ตามที่ฉันคาดหวังไว้
เธอก็คือเธอ ฉันก็คือฉัน
หากเราทั้งสองคนได้บังเอิญมาเจอกัน นั่นถือเป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่ง
แต่ถึงแม้ว่าจะไม่ได้พบเจอกัน นั่นก็เป็นสิ่งที่ช่วยไม่ได้
พูดสั้นสั้นคือ “จงยอมรับในวิถีชีวิตของตัวเอง”²³⁰



110.

ตัดกระแสความคิดร้าย/ลบ

บางครั้งเราก็มีเรื่องลำบากใจ เรื่องเสียใจเกิดขึ้นต่อๆ กันทำให้เราคิดแง่ลบ อยู่เสมอว่าเรากำลังอยู่ในกระแสที่ไม่ดี ความคิดแบบนี้จะยิ่งดึงเหตุการณ์ไม่ดี เข้ามาสู่ตัวเอง เช่น ฉันทำอะไรก็ได้ไม่ดีเลย พักนี้ทำอะไรก็ได้ไม่ดีเลย ความคิดหรือ คำพูดแง่ลบที่คุณกระซิบอยู่ในใจนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้คุณไม่มีความสุข คุณสามารถ สังเกตเสียงกระซิบของหัวใจ ลองส่ายหน้า แล้วสั่งให้ “หยุด” เพื่อตัดขาดกระแส ความคิดในแง่ร้าย²³¹

230 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โมโรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์พริมา

231 เรื่องเดียวกัน



111.

สร้าง “ระยะห่าง” กับความทุกข์

ผู้หญิงคนหนึ่งกำลังกลุ่มเรื่องผู้ชายคนหนึ่งที่ “ฉันลืมเขาไม่ได้เลย” เราสามารถเอาความทรงจำที่มีต่อผู้ชายคนนี่วางไว้ในที่ไกลๆ ได้ เช่น ผู้หญิงอีกคนนึกถึงต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่งที่สวนสาธารณะในประเทศอังกฤษ เพราะรู้สึก “พอได้อยู่ไกลๆ ต้นไม้ต้นนี้รู้สึกปลอดภัยและสบายใจอย่างบอกไม่ถูก” ผู้หญิงคนนี้ใช้วิธีจินตนาการนำความทรงจำที่สำคัญกับแฟนไปวางไว้ที่ต้นไม้ต้นนี้ได้สำเร็จ ถ้าไม่อยากเอาวางไว้ไกลๆ เอาไปฝากไว้ที่หิ้งพระก็ได้ เพื่อจะสามารถกลับมาได้ทุกเมื่อ คุณสามารถสร้างระยะห่างความกลัดกลุ้มและเรื่องคาใจอย่างชำนาญแล้วจะสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้อย่างไม่มีปัญหา²³²

112.

ลองฟัง “เสียง” ความเจ็บป่วย

การให้คำปรึกษาแบบ process work ให้ลองฟังเสียงความเจ็บป่วย เพราะความเจ็บป่วยมีความหมายสำคัญกับชีวิตและจิตใจของพวกเรา มาก กล่าวอีกแง่หนึ่งคือความเจ็บป่วยได้ส่งข้อความบางอย่างมาให้ อาร์โนลด์ เมนเดล นักจิตวิทยาผู้พัฒนาศาสตร์ process work บอกว่า ตามหลักจิตวิทยาของจุงเชื่อว่า ความฝันที่เราเห็นตอนกลางคืนมีข้อความเตือนจากอนาคตอยู่ด้วย ซึ่งความฝันนั้นได้ให้ “ความรู้สึกและข้อสังเกต” ที่สำคัญ

232 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โม่โรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ปริมา



ลองถามว่า “ความเจ็บป่วยนี้ส่งข้อความมาอะไรให้ฉันบ้างนะ” แล้วฟังเสียงตอบที่ลอยมาดู ขั้นตอนาคือลองพูด ในฐานะที่คนสร้างความเจ็บป่วยนี้ดู ผู้หญิงคนหนึ่งมาพบนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาบอกว่าปวดท้อง ซึ่งปกติแล้วกินยา ก็หาย แต่นักจิตวิทยาให้เธอรับรู้และรู้สึกกับความเจ็บปวดและทรมาณนี้ แล้วให้เงี่ยหูฟังข้อความจากการปวดท้อง สักพักผู้หญิงคนนั้นบอกว่ารู้สึกเจ็บที่ท้อง เหมือนมีอะไรมาทิ่มแทงอยู่ รู้สึกปวดท้องมาก นักจิตวิทยาส่งหมอนให้ บอกให้ลองส่งความเจ็บปวดทรมาณที่รู้สึกตอนนี้ไปยังหมอนใบนี้ เป็นวิธีการให้ผู้หญิงคนนี้มายืนอยู่ในสถานะของผู้สร้างความปวดท้อง โดยให้หมอนเป็นฝ่ายตรงข้าม และให้ทำสิ่งที่อยากทำ พูดสิ่งที่อยากพูด

เธอใช้นิ้วมือจิ้มไปที่หมอนเหมือนใช้มีดแทง พร้อมกับพูดว่า “นี่แน่ะ นี่แน่ะ” ผู้หญิงคนนั้นบอกว่ามีหน้าหัวหน้าลอยมาในความคิด หัวหน้าชอบพูดอะไรตามใจตัวเองเสมอ เธอเลยคิดมาตลอดว่าอยากพูดอะไรที่มันแทงกลับไปบ้าง แต่ยังไม่อยากจะลาออกจากงานนะ” ทำให้รู้ว่าการปวดท้องเกิดจากความเครียดที่เธอมีต่อหัวหน้า” 3 สัปดาห์ต่อมา เพื่อได้พูดสิ่งที่อยากพูดกับหัวหน้า อาการปวดท้องก็หายไป²³³

113. ปล่อยให้เรื่องไม่ดีขึ้น

บางครั้งคุณรู้สึกเสียใจและเศร้าใจเมื่อใครพูดในสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดี ในสถานการณ์แบบนี้ลองกลายเป็นกระจกวิเศษ แล้วจินตนาการว่า กระจกบานนี้ได้สะท้อนคำพูดนั้นกลับคืนไปยังผู้พูด อีกครั้งหนึ่งให้จินตนาการว่า ตัวเองเป็นกระจกใส แล้วให้สิ่งๆ นั้นผ่านเลยตัวเราไป ด้วยวิธีจินตนาการนี้ ไม่ว่าจะคุณ

233 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โมโรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ฟรีมาย



ตกอยู่ในสถานการณ์แย่งนาไดไหน คุณก็สามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องแบกรับ
ความเสียหายที่ไม่จำเป็น ให้ “สะท้อนกลับไป” หรือ “ผ่านเลยไป” เพียงเท่านี้ไม่
ว่าจะเป็นเรื่องแย่งแคไหนคุณก็สามารถที่จะผ่านพ้นไปได้²³⁴



114. วางใจว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับเรา

ลองเปิดหน้าต่างแล้วพูดว่า “อรุณสวัสดิ์พระอาทิตย์ วันนี้ชอบคุณนะ”
แล้วมองลึกลงไปในดวงตาของตัวเองที่สะท้อนอยู่ในกระจก ส่งยิ้มให้พร้อมกับ
พูดว่า “อรุณสวัสดิ์คนสดใส ชอบคุณนะ พยายามเข้านะ ชอบที่สุดเลยนะ” ให้
กับตัวเองดู เมื่อสมองของคุณเกิดความดีใจและวางใจ วงจรแห่งความสุขก็จะ
เกิดขึ้น ส่วนตอนกลางคืนขณะกำลังอาบน้ำอยู่ ลองรับรู้ถึงกระแสน้ำที่ไหลลงมา
บนศีรษะ แล้วจินตนาการให้สิ่งที่ไม่ต้องการนั้นละลายไปตามกระแส น้ำ ความ
เหน็ดเหนื่อยและสิ่งอุดตันต่างๆ จะถูกขับออกไปสู่ภายนอกได้ง่ายขึ้น เกิดความ
สดชื่นทั่วทั้งหัวใจและร่างกาย ทำให้รู้สึกเบาสบายขึ้น เพื่อที่คุณจะได้เริ่มต้น
จังหวะที่ดีในตอนเช้า และหลับสนิทในตอนกลางคืน²³⁵

234 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โมโรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนัก
พิมพ์พริมา

235 เรื่องเดียวกัน



115.

จัดการกับความรู้สึกโดดเดี่ยว

ท่ามกลางผู้คนมากมายหากรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวลองทำดังนี้

- ยืนตรงแล้วขยับนิ้วเบาๆ รับรู้ความรู้สึกของนิ้วเท้า จากนั้นให้จินตนาการว่าฝ่าเท้าของคุณได้เชื่อมต่อกับใจกลางของพื้นโลก
- นำสิ่งที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายหรือดีต่อใจติดตัวไว้บ้าง จะทำให้สามารถกดสวิตช์เปลี่ยนอารมณ์ได้ชำนาญขึ้น เช่น นั่งมองแหวนที่ตัวเองชอบ จับเสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าเนียนนุ่ม สัมผัสที่ดีจะทำให้ความรู้สึกเปลี่ยนไปในเสี้ยววินาที
- หลับตานึกถึงบรรยากาศธรรมชาติที่สวยงามที่สุดที่เคยเห็นมา วิธีนี้จะทำให้จิตใจสงบลงได้ หรือลองนึกภาพคนที่รู้สึกสนใจกำลังส่งยิ้มมาให้
- ความทรงจำ ภาพ จิตใจสงบ ของที่ชอบเป็นพิเศษ สิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าสวยงามก็คืออีกตัวตนของคุณเอง ซึ่งจะให้ความสดชื่นแจ่มใสอย่างแน่นอน²³⁶



236 เปิดสวิตช์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โมโรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ฟรีมาย



116.

คุยกับตัวเองในวัยเด็ก

เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ถูกระงับไว้ในวัยเด็ก

- เริ่มจากนั่งลงในที่ที่คุ้นเคยปลอดภัย หลับตาลง หายใจเข้าออก ลึกๆ หลายครั้ง เรียกชื่อตัวเองในใจ ระหว่างเรียกชื่อตัวเองซ้ำๆ ภาพของคุณตอนช่วง 3-4 ปีถึงต้องช่วงมัธยมปลายจะลอยออกมา เมื่อภาพนั้นออกมาแล้วลองส่งเสียงเรียกอย่างอ่อนโยนดูว่า เป็นอะไรไป, อยากทำอะไรหรือ, มีอะไรอยากจะทำหรือเปล่า ลองทำในสิ่งที่อยากทำในภาพนั้นด้วยกัน หรือฟังเรื่องที่ยากพูดดู
- ระหว่างพูดกับตัวเองซ้ำๆ เราจะสามารถรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในตัวเอง รู้สึกขาดความอบอุ่น หรือเจ็บปวดแผลอยู่ และแม้จะไม่มีภาพใดๆ ลอยมา แค่ส่งเสียงพูดคุยกับตัวเองก็เป็นการชำระล้างจิตใจและส่งผลให้ตัวคุณรู้สึกผ่อนคลายได้เช่นกัน ไม่ต้องคิดว่า “ฉันสร้างภาพเหล่านี้ขึ้นมาเองมั้ง” หากนึกถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกลำบากหรือทรมานในอดีตและอธิบายด้วยวิสัยทัศน์ของตัวเองในตอนนั้นก็รู้สึกละลายอย่างมากและสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นอีกขั้นหนึ่ง
- หากคุณผ่อนคลายกับตัวเองในสมัยเด็ก หัวใจคุณก็จะเต็มเต็มไป ด้วยความรักและความรู้สึกปลอดภัย²³⁷

237 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โมโรโรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ฟรีมาย



117.

รู้จักตัวเอง

การรู้จักตัวเองจะทำให้เราสามารถรับมือกับสถานการณ์รอบตัวได้อย่างชาญฉลาด ให้ถามตัวเองว่า อะไรที่ตัวเองทำไม่ได้ อะไรที่ทำได้ และอะไรที่อยากทำ จากนั้นให้ยืนหยัดและยืนยัน ดังนี้

- ปฏิเสธสิ่งที่ตัวเองทำไม่ได้
- ลงมือทำสิ่งที่ทำได้อย่างเต็มที่
- เตรียมพร้อมสำหรับทำสิ่งที่อยากทำ²³⁸



118.

ค้นหาจุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณ

ใช้เวลาเพื่อค้นหาจุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณ สิ่งที่ทำให้ชีวิตของคุณมีความหมายและเต็มเต็ม สิ่งนั้นอาจเป็นการสอน การสร้าง การรักษา หรือการสนับสนุนผู้อื่น หมั่นใคร่ครวญเพื่อค้นหา และเมื่อคุณปรับชีวิตให้เข้ากับจุดมุ่งหมายนั้น ทุกวันจะกลายเป็นวันที่สนุกสนานและมีชีวิตชีวา²³⁹

238 เปิดสวิตช์ความสุข ที่ทำให้ “เรื่องดีๆ” เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, โมโรโทมิ โยชิฮิโกะ, สำนักพิมพ์ฟรีมาย

239 เรื่องเดียวกัน



119.

เมื่อเกิดความกลัว มีสติรู้

กฤษดาวรรณ เกษัง ตาวา อาจารย์สอนการปฏิบัติ มูลนิธิพันดารา กล่าวไว้ใน “ให้โชตรวนแห่งความกลัวคลายออกเอง” ว่า หลายครั้งความกลัวเกิดขึ้น และปกคลุมจิตของเรา

ความกลัวเป็นพลังของความไม่รู้ เป็นการออกนอกตัวปัญญา เมื่อตกอยู่ในได้ความกลัว เราจึงขาดเหตุผล

มีหลายสิ่งที่เราหมกกลัว เช่น กลัวป่วย กลัวถูกทำร้าย กลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ กลัวสูญเสียทรัพย์สิน กลัวไม่สำเร็จ กลัวแข่งขันไม่ชนะ หรือกลัวว่าผู้อื่นจะดีกว่าเรา จนทำให้เราหวาดระแวงผู้อื่น ปิดกั้นตัวเอง

เมื่อพื้นที่ของความกลัวแผ่ขยายในใจมากขึ้นเรื่อยๆ ใจของเราก็กลายเป็นห้องขัง เรากลายเป็นนักโทษที่จองจำตัวเอง

เมื่อเกิดความกลัวขึ้น สิ่งสำคัญคือการมีสติรู้ตัว ไม่ปล่อยให้ความกลัวเป็นโชตรวนผูกมัดตัวเราไว้ สำนวญตัวเองว่าความกลัวอยู่ที่ใด มองดูว่าใครกันที่กำลังกลัวอยู่ ทันทึที่หยุดมอง ความกลัวจะได้รับการปลดปล่อย โชตรวนจะคลายออก และจิตเราจะเป็นอิสระ เวลาที่เราจะได้หยุดมองดูตัวเองทุกครั้งที่กลัว เราจะได้รู้จักและสัมผัสตัวตนที่แท้ของตัวเอง มองดูอารมณ์นั้นอย่างจริงใจโดยไม่ตัดสินทำเรื่อยๆ จนความกลัวและสิ่งบั่นทอนจิตใจสลายไป

แบบฝึกหัดนี้ไม่ยากและมีประโยชน์ เพียงแต่เราต้องกล้าที่จะทำ²⁴⁰



240 กฤษดาวรรณ เกษัง ตาวา, ให้โชตรวนแห่งความกลัวคลายออกเอง, มูลนิธิพันดารา



120.

บันทึกเต็มสุข

การจดบันทึกเป็นเครื่องมือในการใคร่ครวญ เรียนรู้ และเยียวยาตัวเอง เพราะการจดบันทึกสามารถช่วยให้คุณมีความรู้สึกตัวมากขึ้น, ปรับปรุงการจดจ่อ, ช่วยให้คุณมองเข้าไปข้างในใจ, เพิ่มความคิดเชิงบวก, ลดความคิดเชิงลบ, ช่วยให้คุณไตร่ตรองได้มากขึ้น คุณสามารถเริ่มตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ตัดสินใจว่าจะจดบันทึกอย่างไร เขียนด้วยลายมือในสมุดบันทึก พิมพ์ในคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ หรือบันทึกในแอปพลิเคชัน เลือกวิธีใดก็ได้ที่ทำให้คุณรู้สึกสบายใจที่สุด
- ทำตัวสบายๆ หาจุดเริ่มต้นที่สะดวกสบายและผ่อนคลาย อาจนอนบนเตียง ยืนที่เคาน์เตอร์ครัว หรือนั่งที่โต๊ะทำงาน อย่งไรก็ตามสถานที่จดบันทึกไม่สำคัญ ตราบใดที่คุณรู้สึกสบายใจและอยู่ห่างจากสิ่งรบกวน
- เลือกหัวข้อ ตัดสินใจว่าคุณจะเขียนเกี่ยวกับอะไรในวันนี้ คุณสามารถคิดหัวข้อของคุณเอง ปลดปล่อยจิตใจของคุณไหลอย่างอิสระ หรือใช้พรอมต์บันทึกสติเพื่อจุดประกายงานเขียนของคุณ คุณอาจชอบการจดบันทึกตัวเองในอนาคตหรือการจดบันทึกหัวข้อย่อย
- ตั้งเวลา สิ่งนี้จะช่วยให้คุณติดตามและป้องกันไม่ให้ใช้เวลามากเกินไปกับรายการบันทึกประจำวัน ให้การจดบันทึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน บางคนชอบจดบันทึกตอนเช้า บางคนชอบจดบันทึกตอนก่อนนอน
- อย่าแก้ไข จุดประสงค์ของการบันทึกสติคือการให้โอกาสตัวเองในการครุ่นคิดและในขณะนั้น นั่นหมายถึงการเขียนสิ่งที่คุณคิดและรู้สึกโดยไม่ต้องแก้ไขความคิด ไม่จำเป็นต้องกังวลเกี่ยวกับไวยากรณ์ การสะกดคำ หรือเครื่องหมายวรรคตอน เปิดโอกาสคิดเกี่ยวกับหัวข้อเฉพาะและเขียนเกี่ยวกับความรู้สึกที่อยู่รอบๆ ความคิดนั้น



- มุ่งเน้นไปที่ความรู้สึก วิธีที่มีประโยชน์ที่สุดวิธีหนึ่งในการใช้พรอมต์ (หัวข้อ) บันทึกสติ คือการเน้นว่าหัวข้อนั้นทำให้คุณรู้สึกอย่างไร การสำรวจความรู้สึกเกี่ยวกับหัวข้อของพรอมต์เป็นวิธีที่ดีในการจดจ่อกับภายในและคิดให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น
- เขียนสิ่งแรกที่อยู่ใใจ การเขียนแบบปลายเปิด เปิดโอกาสให้คิดให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ในขณะที่คุณอ่านหัวข้อรายวัน ให้เขียนสิ่งแรกที่นึกถึงเมื่ออ่านจบประโยค หลังจากสำรวจคำตอบเบื้องต้นของคุณแล้ว คุณสามารถคิดให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- ปล่อยให้จิตใจล่องลอยอย่างเป็นอิสระ หลังจากพิจารณาปฏิกิริยาเริ่มต้นแล้ว ให้ลองปล่อยให้จิตใจของคุณล่องลอยไปสำรวจความคิดและความรู้สึกต่อหัวข้อเรื่องอย่างเต็มที่ ให้จดความคิดที่อยู่ใใจรายการบันทึกกระแสความคิดสามารถช่วยให้คุณค้นพบความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ได้
- ตัวอย่างหัวข้อบันทึกประจำวัน คุณยังสามารถหาหัวข้อบันทึกได้จากเว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันฝึกความรู้สึกตัว โดยใช้คำว่า “Journal prompts”
 - ▶ วันนี้ฉันรู้สึกขอบคุณสำหรับ...
 - ▶ ฉันภูมิใจในตัวเองมากที่สุดสำหรับ...
 - ▶ ฉันให้อภัยตัวเองสำหรับ...
 - ▶ ฉันมีความสุขที่สุดเมื่อฉัน...
 - ▶ คนโปรดของฉันสามคนคือ... เพราะ...
 - ▶ ถ้าฉันสามารถเปลี่ยนสิ่งหนึ่งเกี่ยวกับชีวิตของฉันได้ ฉันจะเปลี่ยน...
 - ▶ ฉันให้อภัยตัวเองสำหรับ...
 - ▶ ถ้าร่างกายของฉันพูดได้ มันจะบอกให้ฉัน...
 - ▶ ฉันรู้สึกแข็งแกร่งที่สุดเมื่อฉัน...
 - ▶ ฉันรักตัวเองเพราะ...



- ▶ ฉันสามารถ...
- ▶ ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อฉัน...
- ▶ ฉันได้รับแรงบันดาลใจมากที่สุดจาก...
- ▶ ฉันสามารถฝึกความอดทนมากขึ้นเมื่อ...
- ▶ สัปดาห์นี้ฉันกล้าหาญเมื่อฉัน...
- ▶ ฉันมีพลังมากที่สุดเมื่อฉัน...
- ▶ ฉันซาบซึ้งครอบครัวของฉันเพราะ...²⁴¹

121. บันทึกขอบคุณ

บันทึกขอบคุณเป็นเครื่องมือฝึกสร้างความรู้สึกตัวและสร้างทัศนคติเชิงบวก ด้านล่างนี้คือหัวข้อขอบคุณที่หลากหลาย ที่คุณสามารถเลือกบันทึกประจำวันได้

- ระบุ 3 สิ่งที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นกับคุณในวันนี้
- คุณรักคุณสมบัตินี้เกี่ยวกับตัวเอง และ ทำไม
- ระบุ 3 เหตุผลที่คุณตื่นเต้นกับวันพรุ่งนี้
- ความทรงจำในวัยเด็กที่มีความสุขที่สุดของคุณคืออะไร
- ระบุ 3 สิ่งเกี่ยวกับร่างกายของคุณที่คุณรัก
- กลิ่นที่คุณชอบคืออะไร และทำไม
- อธิบายช่วงเวลาในชีวิตของคุณเมื่อคุณทำสิ่งที่น่ากลัวและประสบความสำเร็จ
- ระบุ 10 สิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในตอนนี

241 <https://kimandkalee.com/mindset/journal-prompts>



- เขียนเกี่ยวกับความสำเร็จที่คุณภาคภูมิใจ
- วิธีที่คุณชอบในการทำให้ใครบางคนมีความสุขคืออะไร
- บอก 5 การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่คุณทำในชีวิตของคุณ
- อะไรทำให้คุณหัวเราะทุกครั้งที่ได้ยินรายการ 5 คำชมที่คุณสามารถมอบให้กับผู้อื่นได้²⁴²

242 <https://kimandkalee.com/mindset/journal-prompts>



หมวดที่ 3

หมวดการให้และช่วยเหลือเกื้อกูล

ความสุขนั้นเกิดจากความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ทั้งนี้ “ชีวิตที่มีความหมาย” ไม่ได้เกี่ยวกับความมุ่งมั่นที่ยิ่งใหญ่และสาเหตุอันสูงส่งเสมอไป อาจเป็นสิ่งเล็กๆ ที่คุณอยากทำทั้งเพื่อตัวเองและเพื่อผู้อื่น ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือชุมชน และการให้ความช่วยเหลือชุมชน สังคม โลกใบนี้ หรือสิ่งยิ่งใหญ่ที่มองไม่เห็น

การให้และเกื้อกูลส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจ นักวิจัยพบว่า การให้ทำให้ความเครียดลดลง ความเสี่ยงต่อการดื้อฮอร์โมนอินซูลินลดลง การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงยิ่งขึ้น และการนอนหลับดีขึ้น นอกจากนี้คนที่มีความเห็นอกเห็นใจและเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นอย่างแท้จริงมียืนที่ก่อให้เกิดการอักเสบต่ำ ยืนต้านไวรัสและแอนติบอดีสูงกว่าคนที่ใช้ชีวิตเพื่อความพึงพอใจหรือความสุขส่วนตัว

การศึกษาจำนวนมากพบว่า การเป็นอาสาสมัครทำให้ภาวะซึมเศร้าลดลง ช่วยเพิ่มกิจกรรมในสมองส่วนการให้รางวัล และลดความเจ็บปวดในจิตใจ

การให้และช่วยเหลือเกื้อกูลในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าความเฉพาะการให้เงิน สิ่งของ หรือเวลาเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการมีทัศนคติที่ดีอีกด้วย เช่น การพูดคุยแบบเป็นมิตร ไม่ทำร้ายหรือเบียดเบียนผู้อื่น การทำสิ่งที่มีประโยชน์ รวมทั้งการปฏิบัติตัวตามบทบาทภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบเพื่อส่งเสริมผู้อื่น

ดังนั้นพวกเราทุกคนจึงสามารถเป็นผู้ให้ได้ โดยไม่ต้องรอให้รวยเสียก่อน หรือมีเวลาเหลือเฟือ เพราะแม้คุณจะไม่มีเงินหรือไม่มีเวลา ก็ไม่เป็นไร ดังที่เอลิซาเบธ แอนดรูว์ นักเขียนชาวอเมริกันกล่าวไว้ว่า “อาสาสมัครไม่จำเป็นต้องมีเวลา พวกเขาแค่มีหัวใจ” และหากเราเข้าใจถึงแก่นหรือหลักการของการให้เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นที่รอบด้าน เราจะสามารถขยาย “การให้” ที่หลากหลายมิติและสร้างสรรค์ไม่จำกัด



การเกื้อกูลตัวเอง

เมื่อพูดถึงการให้ เรามักจะนึกถึงการทำเพื่อผู้อื่น ชุมชน สังคม และโลก หรือสิ่งที่เหนือกว่า แท้จริงแล้วการช่วยเหลือเกื้อกูลควรเริ่มต้นจากตัวเอง เพราะการเกื้อกูลตัวเองจะสะสมพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นการให้ที่มีสุขภาวะใน หัวข้อนี้มักเกี่ยวข้องกับกรให้ภัยผู้อื่นและให้ภัยตัวเอง การเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและตัวเอง เพื่อที่คนคนนั้น จะมีจิตใจที่โปร่งเบาโล่งสบายและสงบสุข

1.

เมตตาตนเองบ้าง

คนเรามีแนวโน้มที่ตัดสินตัวเองอย่างไร้ความปราณี เรียกร้องตัวเองอย่างไม่สมเหตุสมผล และเมื่อเราล้มเหลว เราจะไม่ใจดีกับตัวเอง ซึ่งเราจะไม่ปฏิบัติต่อคนที่เราห่วงใยในลักษณะนี้ การแสดงความมีน้ำใจต่อตนเองสิ่งที่มีคุณค่าและสามารถทำได้บ่อยๆ ดังนี้

- นั่งลง ให้รู้สึกตื่นตัวแต่ผ่อนคลาย มั่นคง เริ่มต้นด้วยการหายใจลึกๆ แล้วมุ่งความสนใจไปที่จุดที่สัมผัสได้ง่ายที่สุดในร่างกาย เพียงสังเกตความรู้สึกทางกาย จำไว้ว่าลมหายใจคือบ้านของคุณ เป็นสถานที่ที่จะกลับมาพบสิ่งที่ยากลำบากหรือคุณหลงทาง
- อาจวางมือข้างหนึ่งเหนือหัวใจ ใช้เวลาสักครู่เพื่อสัมผัสถึงการประสานกันระหว่างฝ่ามือกับหน้าอก โดยสังเกตความรู้สึกจากการสัมผัส อุณหภูมิ และการเคลื่อนไหว



- ตอนนี้ ให้เริ่มพูดซ้ำ 2-3 ประโยค เช่น “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าสงบสุข ขอให้ฉันสบายดี” หรือสร้างคำอื่นๆ ที่คล้ายกันซึ่งตรงใจคุณเป็นพิเศษ พูดซ้ำแต่ละวลีอย่างเจียบๆ โดยสังเกตเสียงสะท้อนของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่รู้สึกในร่างกาย สังเกตเห็นแรงดึงของการ “เคลื่อนไปข้างหน้า” หรือการต่อต้านใดๆ หรือ “ผลักไส” สิ่งที่คุณสังเกตเห็นเป็นเพียงการตอบรับและการยอมรับว่าสิ่งต่างๆ เป็นอย่างไรในขณะนี้ ทำต่อได้นานเท่าที่คุณต้องการ²⁴³

2.

ส่งความปรารถนาดีให้ตัวเอง

กิจกรรมนี้เป็นการผสมผสานกิจกรรม “ส่งความปรารถนาดีให้ตัวเอง” กับ “การเดินอย่างรู้สึกตัว” ของครูสอนสมาธิ Sharon Zalsberg ซึ่งเน้นย้ำว่า “เราไม่ได้แผ่ความเมตตาเพื่อให้ใครเปลี่ยนแปลง เพียงแค่ส่งความปรารถนาดีให้กับตัวเองและผู้อื่นเท่านั้น”

- ใช้การเดิน ให้เดินด้วยความเร็วปกติ อาจเดินช้ากว่าปกติก็ได้
- ขณะเดิน ให้พูดประโยคต่อไปนีกับตัวเองในใจหรือออกเสียงก็ได้ “ขอให้ข้าพเจ้าสบายดี ขอให้ฉันมีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าพ้นทุกข์เถิด”

243 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- บางทีอาจหยุดระหว่างแต่ละคำพูด และปล่อยให้คำพูดเงียบลงสงบ และสะท้อนไปทั่วร่างกาย ทุกครั้งที่คุณถูกดึงออกไป มีความคิดถึงคนอื่น หากคุณรับรู้ถึงสิ่งมีชีวิตอื่นที่อยู่รอบตัวคุณ (ซึ่งรวมถึงสัตว์และแมลง) ให้เพิ่มความตระหนักรู้ เพื่อรวมสิ่งเหล่านั้นด้วย โดยพูดว่า “ขอให้เราสบายดี” จากนั้นกลับมาพูดคำพูดเพื่อตัวคุณเองอีกครั้ง²⁴⁴

3. วางโทรศัพท์มือถือบ้าง

ให้ของขวัญตัวเองด้วยการงดเว้นการใช้โทรศัพท์มือถือและเทคโนโลยีอื่นๆ รวมทั้งการดูหนังฟังเพลง โดยให้ความสนใจกับการทำงานหรือกิจกรรมเพียงอย่างเดียวในขณะนั้น

- ตั้งกติกาเช็คข้อความในโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่กำหนดเท่านั้น อาจเป็นทุกชั่วโมง 3 ครั้งต่อวัน หรือแม้กระทั่งวันละครั้ง ให้เวลาตัวเองเพื่อมุ่งความสนใจไปที่สิ่งอื่นๆ และคนอื่นๆ โดยไม่ถูกขัดจังหวะ
- ปิดโทรศัพท์ทุกครั้งที่ทำได้หรืออย่างน้อยก็ปิดเสียงไว้
- หลีกเลี่ยงการนำโทรศัพท์มารับประทานอาหารด้วย
- หลีกเลี่ยงการนำโทรศัพท์ไปทำกิจกรรมใดๆ ที่ควรหยุดพัก
- เมื่อคุณอยู่กับครอบครัว และโดยเฉพาะกับเด็กๆ จงให้ความสนใจพวกเขาอย่างเต็มที่
- เชื่อมโยงความรู้สึกตัวกับการหายใจ²⁴⁵

244 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org

245 แหล่งข้อมูลเดิม



4.

รักตัวเองแบบ RAIN

Tara Brach นักจิตวิทยาและครูสอนสมาธิที่มีชื่อเสียงระดับโลกได้พัฒนาเครื่องมือที่มีชื่อว่า RAIN ที่ย่อมาจาก recognize, allow, investigate และ nurture เพื่อใช้ในกรณีมีเรื่องไม่สบายใจ

- Recognize รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ในขณะที่ไตร่ตรองสถานการณ์ ให้ถามตัวเองว่า “เกิดอะไรขึ้นในตัวฉันตอนนี้” ความรู้สึกหรืออารมณ์ใดที่รับรู้ได้มากที่สุดหรือรับรู้ได้ชัดที่สุด ใช้เวลาสักครู่เพื่อตระหนักถึงอารมณ์หรือสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับเราในช่วงเวลานี้
- Allow ปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามที่เป็นอยู่ ส่งข้อความถึงหัวใจ “ปล่อยให้เป็นไป” เต็มใจที่จะหยุดและยอมรับว่าในช่วงเวลาเหล่านี้ “สิ่งที่เป็นคืออะไร” คุณสามารถกระซิบในใจว่า “ปล่อยให้เป็นไป”
- Investigate สืบค้นด้วยความสนใจ ถามตัวเองว่าอะไรคือส่วนที่แย่มากที่สุดของเรื่องนี้, อะไรที่ดึงดูดความสนใจฉันมากที่สุด, อะไรคือสิ่งที่ยาก/เจ็บปวดที่สุด, สิ่งนี้ทำให้เกิดอารมณ์อะไร, ความรู้สึกของฉันเกี่ยวกับสิ่งนี้อยู่ในส่วนใดของร่างกาย ให้ดึงความสนใจไปที่ร่างกายส่วนนั้น รับฟังความต้องการจริงๆ ในสถานการณ์นี้
- Nurture หล่อเลี้ยงตัวเองด้วยความรัก คุณอาจวางมือบนหัวใจหรือโอบกอดตัวเองอย่างอ่อนโยน หรือส่งอ้อมกอดเข้าไปข้างใน เพื่อช่วยให้ส่วนที่อ่อนแอที่สุดรู้สึกว่าจะได้รับความรัก การมองเห็น และ/หรือความปลอดภัย ใช้เวลาให้มากที่สุดเท่าที่คุณต้องการ มอบการดูแลจากภายในและปล่อยให้มันเป็นไป²⁴⁶

246 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



5. ให้อภัยเขา เพื่อเราสบายใจ

เมื่อคุณถูกคนทำร้าย มันไม่่ง่ายที่จะปล่อยมันไป แต่การยึดมั่นในความโกรธแค้นมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกแย่ง ความไม่พอใจอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นและกระตุ้นให้เกิดสารเคมีความเครียดที่ทำให้คุณป่วยทางกาย และความจริงก็คือ มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย ดังสุภาชิตที่ว่า “การไม่ให้อภัยก็เหมือนกับเราดื่มยาพิษและคาดหวังให้อีกฝ่ายตาย” ขณะที่การให้อภัยผู้อื่น (และตัวคุณเอง) สามารถช่วยให้คุณปลดปล่อยภาระอันหนักอึ้งและสัมผัสกับอิสรภาพภายในได้มากขึ้น

- เข้าใจการให้อภัย ก่อนที่คุณจะพยายามให้อภัยกับความเจ็บปวดอันแสนสาหัสนั้น ให้พิจารณาก่อนว่าคุณกำลังขออะไรกับตัวเอง การให้อภัยไม่ได้หมายความว่า คุณจะให้อภัยในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือผู้กระทำ ความผิดนั้น แต่เป็นการตัดสินใจ “เลือก” อย่างรู้สึกตัวที่จะปลดปล่อยตัวเองจากภาระ ความเจ็บปวด และความเครียดจากการยึดติดกับความโกรธ
- รู้สึกถึงความเจ็บปวด อนุญาตให้ตัวเองรับรู้และให้เกียรติความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเล็กน้อยหรือใหญ่หลวงแค่ไหน สังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรในร่างกาย แล้วถามตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันต้องการอะไร” บางทีคุณอาจอยากได้รับการสนับสนุน ใ้เวลามากขึ้น หรือทำอะไรบางอย่างเพื่อตัวเอง วิธีนี้สามารถช่วยให้คุณรู้ว่า คุณพร้อมที่จะปลดปล่อยความเจ็บปวดออกจากใจและความคิดหรือไม่
- เรียกชื่อความรู้สึก ไม่ว่าจะคุณจะทำร้ายตัวเองหรือถูกคนอื่นทำร้าย ชื่อสัมผัสกับตัวเองและบอกความรู้สึกที่มีอยู่ออกมา อาจรวมถึงความรู้สึกผิด ความโศกเศร้า ความละอาย ความโศกเศร้า ความสับสน หรือความโกรธ จากการศึกษาที่ UCLA พบว่าเมื่อคุณตั้งชื่อ



ประสบการณ์ทางอารมณ์ของคุณ มันจะลดการทำงานของสมองส่วนอมิกดาลา ซึ่งเป็นศูนย์กลางทางอารมณ์ของสมอง และกลับมายังเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นส่วนที่มีเหตุผลของสมอง ดังนั้นด้วยการตั้งชื่อความรู้สึก คุณจะสามารสร้างพื้นที่และลดความรู้สึกอัดอั้นได้

- ปลดปล่อยมันออกมา การเก็บความรู้สึกเจ็บปวดไว้ในภายใน มีแต่จะเพิ่มความเครียดให้กับจิตใจและร่างกายมากขึ้น ลองดูว่าคุณสามารถแบ่งปันความรู้สึกของตัวเองได้หรือไม่ คุณสามารถเขียนเรื่องนี้ลงในสมุดบันทึกหรือพูดคุยกับเพื่อนหรือที่ปรึกษามืออาชีพได้ไหม การแบ่งปันจะช่วยให้คุณขยายมุมมองและอาจมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านมุมมองที่แตกต่างออกไป
- พลิกมุมมอง หากเป็นไปได้ ลองดูว่าคุณสามารถเปลี่ยนจุดสนใจจากการเป็นเหยื่อ เป็นการเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในบทบาทของอีกฝ่ายได้หรือไม่ เช่น ลองพิจารณาว่าคนคนนั้นมีชีวิตที่นำพวกเขาไปสู่การกระทำที่เจ็บปวดนี้ แบบฝึกหัดนี้เป็นการพยายามมองอีกฝ่ายในฐานะมนุษย์ที่ได้รับผลกระทบจากความบอบช้ำทางจิตใจ ซึ่งเป็นที่มาของการกระทำและการประพฤติดัวของเขา หากคุณสามารถทำเช่นนี้ได้ จะมีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจมากขึ้น
- ลงมือปฏิบัติ (เริ่มจากสิ่งเล็กๆ) ไม่ว่าคุณจะให้อภัยตัวเองหรือผู้อื่น การลงมือทำสามารถช่วยเยียวยาและทำให้คุณรู้สึกมีพลังมากขึ้น วิธีที่ดีที่สุดคือเริ่มต้นด้วยเรื่องการกระทำเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เพื่อการฝึกฝนและรู้สึกว่าเป็นไปได้ ในขั้นต้น การเขียนจดหมายหรือการสนทนาอาจเป็นเรื่องยากและน่ากลัว บ่อยครั้งความรู้สึกเสริมพลังเกิดขึ้นจากเห็นอกเห็นใจตนเอง การฟังตัวเอง และทำสิ่งที่สนับสนุนตัวเอง



- คุณไม่ได้อยู่คนเดียว เมื่อคุณได้รับบาดเจ็บ เป็นเรื่องปกติที่คุณจะรู้สึกว่าคุณเป็นคนเดียวที่ถูกกระทำ ในความเป็นจริง อาจเป็นไปได้ว่า การล่องละเมิดนี้เคยเกิดขึ้นหลายครั้ง (อาจเป็นล้านครั้ง) เกิดมาตลอดประวัติศาสตร์ของมนุษย์ การทำผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของมนุษย์ที่มีร่วมกัน การจำไว้ว่าคุณไม่ได้ต้องประสบกับความเจ็บปวดแบบนี้อยู่คนเดียว สามารถช่วยให้คุณคลายความโกรธได้
- การให้อภัยเป็นกระบวนการ การให้อภัยไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่รวดเร็ว มันเป็นกระบวนการ ดังนั้นจงอดทนกับตัวเอง หากเป็นการล่องละเมิดเล็กๆ น้อยๆ การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้ค่อนข้างเร็ว แต่หากการละเมิดที่ใหญ่กว่านั้น อาจต้องใช้เวลาหลายปี เมื่อคุณเริ่มต้นด้วยการกระทำผิดเล็กๆ น้อยๆ แล้วก้าวไปสู่การกระทำที่ยากกว่า จงมีเมตตากับตัวเอง หายใจเข้าลึกๆ และทำต่อไป
- หยุดกล่าวโทษได้แล้ว เบรเน บราวน์ นักเขียนและนักวิจัยด้านอารมณ์ที่มีชื่อเสียงชื่อ กล่าวไว้ว่า “การกล่าวโทษเป็นวิธีระบายความเจ็บปวดและความรู้สึกไม่สบาย” แต่กลับทำให้ความคิดเชิงลบ ผุดขึ้นมาในจิตใจของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพิ่มความเครียดและกัดกร่อนความสัมพันธ์ของเรา
- ฝึกความรู้สึกตัว การศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ สัมภาษณ์ผู้ใหญ่ 94 คนที่ถูกรักนอกใจ พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกตัวและการให้อภัย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือยิ่งคุณฝึกความรู้สึกตัวมากเท่าไร คุณก็ยิ่งมีความสามารถในการให้อภัยมากขึ้นเท่านั้น



- ค้นหาความหมายผ่านความเจ็บปวด ในขณะที่คุณฝึกฝนจัดการกับความเจ็บปวดที่มีอยู่ คุณจะพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและความกล้าหาญ ซึ่งจะทำให้คุณแข็งแกร่งขึ้นในทุกๆ ด้าน ดังที่จิตแพทย์และผู้รอดชีวิตจากการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ Viktor Frankl เขียนไว้ใน Man's Search for Meaning ว่า แม้ในสถานการณ์ที่น่ากลัวและเจ็บปวดที่สุด เราก็มีอิสระในการสร้างความหมายในชีวิต ซึ่งเป็นตัวช่วยเยียวยาที่ทรงพลัง²⁴⁷

6. ปล่อยวางและเติบโต

อาจเป็นเรื่องยากที่จะให้อภัย แต่หากเราไม่ทำ เราก็จะเจ็บปวดเอง การฝึกปฏิบัติสั้นๆ นี้ช่วยให้คุณก้าวไปข้างหน้าได้

- นั่ง หายใจที่นิ่งสบายๆ และหลับตาเบาๆ หายใจเข้าลึกๆ รู้สึกถึงลมหายใจที่เคลื่อนผ่านร่างกายของคุณ ในขณะที่กล้ามเนื้ออ่อนคลาย
- คิด ลองนึกถึงคนที่ทำให้คุณเจ็บปวด และคุณกำลังรู้สึกแค้นใจอยู่ ลองนึกภาพเวลาที่คุณถูกคนคนนั้นทำร้าย และรู้สึกถึงความเจ็บปวดที่ยังคงมีอยู่ ยึดความไม่เต็มใจที่จะให้อภัยของคุณไว้ให้แน่น
- สังเกต มีอารมณ์อะไรบ้าง... โกรธ ขุ่นเคือง เศร้า ใจใหม่ ใจร่างกายของคุณเป็นตัววัดและสังเกตความรู้สึกทางร่างกาย รู้สึกเครียดหรือหนักไหม จากนั้น ให้นำความตระหนักรู้มาสู่ความคิดที่คุณมีเกี่ยวกับบุคคลนี้ มีความเกลียดชัง ความอาฆาตแค้น หรืออย่างอื่น ปล่อยยให้ตัวเองรู้สึกถึงความหนักอึ้งที่อยู่ในตัวคุณจากการแบกรับความเจ็บปวดนี้

247 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- ถาม ใครกำลังทุกข์ ฉันแบกภาระนี้มานานพอแล้วหรือยัง ฉันเต็มใจให้อภัยไหม บาดแผลบางอย่างต้องใช้เวลาในการรักษามากกว่าบาดแผลอื่นๆ หากคุณพร้อมที่จะปล่อยมันไปตอนนี้ ให้พูดซ้ำในใจว่า “หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงความเจ็บปวด หายใจออก ฉันให้อภัย และปลดปล่อยภาระนี้ออกจากใจและความคิด”²⁴⁸

7. “นี่ฉันเอง”

ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติสกุล นักศิลปะบำบัดเขียนไว้ในหนังสือ “คืนดีกับใจ” ว่าการรู้จักตัวเองให้ลึกซึ้งถึง “เด็กน้อย” คือเสียส่วนในวัยเด็กที่ถูกกละเลยและเจ็บปวด จะทำให้เรารักตัวเองมากขึ้น โดยในกิจกรรมนี้มีขั้นตอนดังนี้

- แบ่งช่องในกระดาษ 5 ช่อง โดย
 - ▶ ตารางช่องแรก เขียนหัวข้อแบบเรียงลำดับบรรทัด ดังนี้ อารมณ์ ซึ้นๆ ลงๆ, คาดหวังกับตัวเอง, ต้องการความสมบูรณ์แบบ, ชอบเปรียบเทียบ, ชีวิตติดเงื่อนไฉ, เสียงภายนอกมีผลต่อฉัน, ชีวิตคืองาน, โทรศัพท์มือถือส่งฉันเข้านอน, ออกเดินทางท่องเที่ยว, มีของสะสมมากมาย, ให้ความกับตัวเอง, มีเป้าหมายชีวิต, ลงมือทำสิ่งที่รัก, ได้ออกกำลังกาย, พักผ่อนเพียงพอ, กินอาหารมีประโยชน์, มีอิสระในชีวิต, รักและเมตตาตัวเอง, ฉันคือสิ่งที่งดงาม, พร้อมหากวันนี้ต้องจากโลก
 - ▶ ตารางช่อง 2, 3, 4, 5 เขียนว่า “ใช่เลย ก็มี ส่วน เป็นบางครั้ง ไม่ใช่ฉันเลย” ตามลำดับ

248 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- ทำเครื่องหมายถูกในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวเองมากที่สุด
- รู้สึกอย่างไรหลังจากอ่านคำตอบ ใ้สิ่งที่ตรงกับตัวเองหรือไม่
 - ▶ ขอให้เขียน 1 ประโยคที่เรานิยามตัวเอง เช่น “ฉันคือคน ยิ้มง่าย สุขง่าย”
 - ▶ ขอให้เขียน 1 ประโยคที่อยากบอกกับตัวเองในตอนนี้อย่างไร เช่น ฉัน จะฝึกให้ตนเองมีความสุขง่ายๆ อย่างเสมอ
 - ▶ ขอให้เขียน 1 ประโยคที่เด็กน้อยภายในตัวเราจะตอบกลับมา เช่น ฉันเชื่อว่าเธอทำได้ และให้เธอรักตัวเอง²⁴⁹



8. ดูแลร่างกายก็มีความสุขได้

หากคุณดูแลหน้าที่ของระบบประสาท คุณจะเห็นว่าร่างกายที่แข็งแรงหมายถึงถึงสมองที่แข็งแรงขึ้น ฟังเสียงร่างกายของคุณ และสังเกตว่าร่างกายจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างไร ออกกำลังกาย เคลื่อนไหว และกินอาหารอย่างไร สูตรสำเร็จของการสร้างความรู้สึกดีคือทำให้ร่างกายมีความสุข²⁵⁰

249 คีนดีกับใจ, ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล

250 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



9.

หายใจเข้าออกอย่างกระฉับกระเฉง

วางมือทั้งสองข้าง ฝ่ามือลง ใต้สะดือ มุ่งความสนใจไปที่การหายใจ ขยายลมหายใจเข้าและออกทีละครั้ง หลังจากนั้นไม่กี่นาที คุณจะรู้สึกได้ถึงความอบอุ่นที่เล็ดลอดออกมาจากหน้าท้อง รู้สึกถึงความอบอุ่นที่อบอวลไปทั่วร่างกาย เมื่อคุณหายใจเข้า จากนั้นลองจินตนาการว่าเมื่อคุณหายใจออก คุณกำลังปล่อยพลังงานแห่งความรักนี้ออกสู่โลก เทคนิคนี้ช่วยให้จิตใจสงบและยังช่วยเพิ่มพลังงาน ขณะเดียวกันก็เตือนให้คุณคิดถึงผู้อื่นในระหว่างที่คุณทำกิจกรรมในแต่ละวัน²⁵¹

10.

โอบกอดตัวเอง

การกอดให้ความอบอุ่น เสริมพลัง และช่วยเยียวยาจิตใจ มันช่วยเพิ่มออกซิโตซินหรือที่เรียกว่า ‘ฮอร์โมนแห่งการกอด’ ซึ่งทั้งคุณและคนกอดได้รับผลเช่นเดียวกัน

- พยายามกอดตัวเองอย่างน้อยวันละครั้ง และทำได้ไม่จำกัด เราสามารถกอดตัวเองโดยการยอมรับคุณลักษณะทั้งหมดของเรา... ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม
- ปฏิบัติต่อตัวเองเหมือนที่คุณปฏิบัติต่อเพื่อนรัก และพูดกับตัวเองว่า ‘ฉันสบายดี!’ หลายๆ ครั้ง จนกว่าคุณจะเชื่อจริงๆ จากนั้นให้
- หลับตาลง จินตนาการว่ามีอ้อมกอดที่อบอุ่นของคนที่คุณรักและไว้วางใจโอบกอดคุณไว้ แล้วสังเกตความรู้สึกตัวเอง²⁵²

251 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

252 เรื่องเดียวกัน



11.

เขียนมันออกมา

การนำสิ่งต่างๆ ออกจากอกและเผยมันออกมา เมื่อมีคนทำให้คุณไม่พอใจ ไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไปที่จะให้พวกเขาารู้ อาจเป็นเพราะช่วงเวลานั้นผ่านไปแล้วหรือคุณไม่อยากทำร้ายพวกเขา แต่มันหมายความว่า คุณจะอารมณ์เสียมากขึ้น แทนที่จะปล่อยให้สิ่งนี้เกิดขึ้น บอกพวกเขาในจดหมายว่าคุณรู้สึกอย่างไร เขียนจากใจและใส่ความรู้สึกลงในทุกคำ เมื่อคุณทำเสร็จแล้ว หากยังไม่พร้อมจะส่งมอบหรือพูดคุยกับอีกฝ่าย ให้จุดเทียนและเผาจดหมายในเปลวไฟเพื่อปลดปล่อยความคิดของคุณ²⁵³

12.

พิธีเริ่มต้นชีวิตใหม่

เป็นพิธีที่พระติช นัท ฮันห์แห่งหมู่บ้านพลัม พัฒนาจากพิธีในสมัยพุทธกาล เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มคนหรือชุมชนที่อยู่ร่วมกันรับรู้และเข้าใจความสุขความทุกข์ของผู้อื่น โดยทำตามวาระ เช่น ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน หรือเฉพาะกิจก็ได้

นั่งล้อมวงกัน มีแจกันใส่ดอกไม้สดวางไว้ตรงกลาง ขณะรอคนนำพิธีแต่ละคนตามลมหายใจของตัวเอง พิธีนี้มี 3 ขั้นตอน คือ

253 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



- การรดน้ำดอกไม้ เมื่อใครคนหนึ่งพร้อมที่จะพูด เขาจะพนมมือขึ้น แล้วคนอื่นจะพนมมือตามเพื่อแสดงว่าเขามีสิทธิ์พูด คุณพูดจะยืนขึ้นเดินอย่างช้าๆ ไปที่ดอกไม้ ถือแจกันดอกไม้ไว้ในมือแล้วกลับไปนั่งที่เดิม เมื่อพูดคำพูดของเขาจะสะท้อนถึงความสดชื่นและความสวยงามสดงามของดอกไม้ในมือ ผู้พูดแต่ละคนจะกล่าวยกย่องคุณความดีของคนอื่นๆ พูดได้นานเท่าที่ต้องการ คนอื่นฟังอย่างตั้งใจ
- หากพูดแสดงความเสียใจในสิ่งที่ทำให้คนอื่นเจ็บปวดทำร้ายจิตใจคนอื่น จะพูดถึงคนอื่นทำร้ายจิตใจเราด้วยภาษาสุภาพและตรงไปตรงมา ส่วนคนฟังฟังอย่างตั้งใจฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจเพื่อบรรเทาความไม่สบายใจของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่ตัดสินหรือโต้เถียง หากจะบอกความในใจหรืออธิบายให้ทำหลังจากนั้นอีกสองสามวันต่อมา เป็นการส่วนตัว และด้วยความสงบ
- บางครั้งก็จบพิธีกรรมด้วย “การภาวนาโดยการสวมกอด”²⁵⁴

13.

ภาวนาด้วยการสวมกอดแบบหมู่บ้านพลัม

เพื่อผ่อนคลาย บรรเทา และเยียวยาผู้ที่กำลังรู้สึกทุกข์

- หายใจอย่างรู้สึกตัวขณะสวมกอดและสวมกอดด้วยร่างกายจิตใจ และหัวใจทั้งหมด “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าคนที่ฉันรักมีชีวิตอยู่ในวงแขนของฉัน หายใจออก เขามีคุณค่าสำหรับฉันมาก”
- หายใจเข้าออก 3 ครั้ง คนที่อยู่ในอ้อมแขนของเธอจะเป็นตัวตนจริงๆ และตัวเธอก็จะเป็นตัวตนจริงๆ เช่นเดียวกับเมื่อเธอรักใครสักคน เธอต้องการให้เขามีความสุข²⁵⁵

254 ดิชนัทธันท์, ศานติในเรือนใจ

255 เรื่องเดียวกัน



14.

ให้รางวัลตัวเองวันละ 1 ครั้ง

หากคุณมีแต่กดดันตัวเองให้สู้อยู่เสมอ หัวใจของคุณก็จะเหนื่อยจนหมดแรง ในสถานการณ์แบบนี้ หากได้รับรางวัลเพียงเล็กน้อย คุณจะรู้สึกเหมือนกับที่ได้รับรางวัลจากการที่คุณพยายามสู้มาตลอด ให้รางวัลกับตัวเองวันละครั้ง เพื่อรักษาความสดใสของหัวใจ เช่น กินช็อกโกแลตหนึ่งชิ้น หลังจากทำงานเสร็จ ช่วงเที่ยงคืน การนวดผ่อนคลาย ไปสปา ดื่มน้ำชา²⁵⁶

15.

เมื่อรู้สึกหงุดหงิด ได้เวลาโรมา

ในบรรดาประสาทสัมผัสทั้ง 5 ประสาทสัมผัสทางจมูกเป็นประสาทสัมผัสที่ทำหน้าที่เปลี่ยนความรู้สึกได้รวดเร็วที่สุด การใช้กลิ่นจะช่วยทำให้สดชื่น ซึ่งการใช้กลิ่นจากน้ำมันอโรมาเป็นเครื่องมือที่สะดวกและง่ายที่สุด ให้พกน้ำมันอโรมาติดตัวไว้ตลอดเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศความรู้สึกของตัวเอง บางคนชอบกลิ่นเปปเปอร์มินต์ บางคนชอบกลิ่นลาเวนเดอร์ แคดมกลิ่นที่ชอบก็สามารถทำให้รู้สึกสดชื่นปลอดโปร่งได้ตอนที่คุณกำลังรู้สึกหงุดหงิด ลองดมกลิ่นโปรดเพียง 30 วินาที จะช่วยให้รู้สึกสงบยิ่งขึ้น²⁵⁷

256 เปิดสวิตซ์ความสุข ที่ทำให้เรื่องดีๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

257 เรื่องเดียวกัน



16.

รู้แพ้รู้ชนะแต่ไม่ให้อภัย...ทำอย่างไรดี

บนเส้นทางของการแข่งขันย่อมมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา และในระหว่างทางมีความบาดเจ็บเกิดขึ้นจนให้อภัยกันไม่ได้ ทำอย่างไรดี

- มองอีกมุมหนึ่ง เราอาจเคยสร้างบาดแผลให้คนอื่น ขอขอบคุณคนที่ทำให้เราเจ็บปวด เพราะทำให้เราเข้าใจความรู้สึกของคนที่เคยเจ็บปวดเพราะการกระทำของเราเช่นกัน
- การให้อภัยเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะกับเรื่องใด หากใจเราใหญ่พอ
- การให้อภัยไม่ได้มีผลต่อใคร เท่ากับต่อเราเอง เพราะช่วยดับความร้อนในใจ ดับไฟแห่งความโกรธ ไม่มีอะไรดีเท่าการให้อภัย
- ในอดีตเราอาจเคยสร้างบาดแผลให้กับคนอื่น ในยามที่เราเป็นผู้ชนะ วันข้างหน้า เราก็อาจจะแผลสสร้างบาดแผล ให้แก่คนอื่นโดยไม่ได้ตั้งใจได้เช่นกัน²⁵⁸

17.

หยุดพ้ออารมณ์ลบกลับมาอนกอดที่บ้าน

คำพูดแย่ๆ ของคนที่ทำงาน คอมเมนต์แย่ๆ ในโซเชียลให้จบที่ตรงนั้น ไม่ต้องเก็บกลับมาคิดอีกต่อไป

- คำพูดแย่ๆ เหตุการณ์แย่ๆ ไม่ต่างจากขยะ ถ้ามันเกิดขึ้นแล้ว ผ่านไปแล้ว ก็ไม่ควรไปหยิบขยะมาสูมกองในใจเรา หากเรารักตัวเอง ก็ไม่ควรทำร้ายตัวเอง

258 อยู่ยากอยู่ได้ 14 พฤศจิกายน 2566



- แรกๆ ความคิดและอารมณ์เหล่านี้จะวนเวียนอยู่ในหัวเรา ไม่หลุดไปจากใจง่ายๆ นึกถึงที่ไรอารมณ์เป็นทุกที สิ่งที่จะช่วยได้มาก คือ การรู้ทันเวลาพูดและอารมณ์ เหล่านี้ผุดขึ้นมา แคร์ูเฉยๆ ว่ามันมาแล้วไม่ต้องทำอะไรกับมัน
- ถ้ามีคนว่าเรา ทำแยะกับเรา แต่เราไม่ได้เป็นอย่างเขาว่า แล้วจะโกรธไปทำไม แม่เมตตาให้เขา เพราะเขาคงมีความทุกข์ มีสิ่งอัดอัดขึ้นในใจมากมาย จึงพูดแบบนั้น แคร์ูไม่เจริญรอยตามเขาด้วยการเอาอารมณ์แยะๆ มาสูมกองในใจก็พอ²⁵⁹

18. บุฟออนเป็นทางตรง ไม่เป็นวงกลมเหมือนเคย

- ไม่่ง่ายที่เราจะเดินหน้าต่อไป โดยไม่วนกลับมาที่เดิมเลย เรื่องบางเรื่อง แม้ผ่านไปแล้ว และเราไม่ยอกนึกถึงมันอีก แต่เมื่อมันวนกลับมา ก็ยอมรับมัน อนุญาตให้มันกลับมา
- อย่าเสียเวลากับมันนาน กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ใสใจกับ สิ่งที่กำลังทำ เพื่อเดินหน้าต่อไป
- ยอมรับและอนุญาตให้ตัวเองผิดพลาดได้ คนอื่นก็ผิดพลาดได้ เราก็จะหลุดพ้น จากพันธนาการของอดีตได้
- เรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ผ่านมมา เมื่อใดที่เราสรุปบทเรียนจากเหตุการณ์แยะๆ ได้ เราจะรู้สึกเจ็บปวดน้อยลง และเดินหน้าต่อไปได้ ไม่ยอกเลย

259 อยู่ยอกอยู่ได้ 7 พฤศจิกายน 2566



- เรียนรู้ที่จะมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ให้ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ตรงหน้า เพราะการได้ทำโน่นทำนี่และใจอยู่กับสิ่งที่ทำ จะได้ไม่เปิดช่องให้เรื่องเก่าๆ วนมา²⁶⁰

19.

เคล็ดลับและเทคนิค เพิ่มความคิดบวกๆ ให้ชีวิต

- มองเห็นข้อดีของสิ่งต่างๆ ที่เราได้พบเจอในทุกๆ วัน
- มองเห็นด้านดีของเพื่อนร่วมงานหรือคนที่เรารู้จัก
- มองว่าปัญหาหรือเหตุการณ์แย่ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา มีข้อดีอย่างไรบ้าง
- ขอบขอบคุณคนและสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา²⁶¹

20.

เปลี่ยนวันแย่ๆ ให้เป็นวันดีๆ

วันแย่หรือวันดี ไม่ได้อยู่ที่ใคร แต่อยู่ที่ใจเรา

- ถ้าใจเราชอบมองลบ วันทั้งวันก็มีแต่เรื่องร้ายๆ กลายเป็นวันแย่อีกวันหนึ่ง หรือถ้าใจเราคาดหวังสูง วันนั้นแม้เราจะเจอสิ่งดีๆ แต่หากต่ำกว่าความคาดหวัง มันก็กลายเป็นวันแย่ได้

260 อยู่ยากอยู่ได้ 1 พฤศจิกายน 2566

261 อยู่ยากอยู่ได้ 30 ตุลาคม 2566



- ในทางตรงข้าม หากใจเราชอบมองบวก เห็นคุณค่าของสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว และรู้จักขอบคุณสิ่งดีๆ เหล่านั้น วันนั้นก็จะเป็นวันที่เราพบแต่สิ่งดีๆ เป็นวันดีของเราอีกวันหนึ่ง และหากเราคาดหวังไม่มาก พร้อมยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้น วันนั้นก็จะเป็นวันดีสำหรับเราได้
- การรู้จักหาประโยชน์จากทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมช่วยให้วันแ่เป็นวันดีได้
- ถ้าวันดีหมายถึงวันที่เราเจอทุกอย่างที่ถูกต้อง ชีวิตนี้เราคงไม่มีวันได้เจอวันดี แต่ถ้าวันดีหมายถึงวันที่เรามองเห็นหรือพบสิ่งดีๆ ตลอดทั้งวัน วันนี้ก็สามารถเป็นวันดีของเราได้เพราะมันอยู่ที่ใจของเรา ไม่ได้อยู่ที่คนรอบตัวหรือสิ่งรอบข้าง
- วันดียังอยู่ที่การกระทำของเราด้วย หากเราทำสิ่งดีๆ เห็นคุณค่าของสิ่งดีๆ รวมทั้งทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อส่วนรวม ไม่เอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่น ความรู้สึกดีก็จะเกิดขึ้นกับเรา ทำให้วันนั้นเป็นวันดีของเราอีกวันหนึ่ง²⁶²

21. ลบอย่างไรให้ลืม

- อย่าพยายามลบหรือลืมเรื่องแ่ๆ แค่รับรู้ว่ามันเกิดขึ้นในใจเท่านั้น ก็พอ เพราะใจเรานั้นแปลก ยิ่งอยากลืม มันกลับไม่ลืม อะไรที่ไม่อยากลืม มันกลับลืม
- การให้อภัย ช่วยให้คนแ่ๆ เรื่องแ่ๆ หรือแม้แต่ความผิดพลาดของตัวเองเราเอง เลื่อนไปจากใจเราได้เร็วขึ้น หรือทำให้คนนั้น เรื่องนั้น มีอำนาจต่อใจเราน้อยลง ในทางตรงข้าม ยิ่งโกรธหรือเกลียด ก็ยิ่งนึกถึง หรือทำให้มีอำนาจต่อจิตใจเรามากขึ้น

262 อยู่ยากอยู่ได้ 24 ตุลาคม 2566



- หากมีเรื่องในอดีตที่ทำให้เรารู้สึกแย่ ลองมองมันในมุมใหม่ เช่น ให้ประโยชน์แก่เราอย่างไรบ้าง เราได้บทเรียนอะไรจากมันบ้าง เมื่อใดก็ตามที่เรารู้สึกดีกับเหตุการณ์เหล่านั้น หรือคลายความรู้สึกแย่ต่อเหตุการณ์เหล่านั้น มันจะไม่มาหลอกหลอนรบกวนจิตใจเราอีกต่อไป
- เมื่อไหร่ก็ตามที่เราได้ประโยชน์ได้เรียนรู้ได้ฝึกใจ จนรู้สึกอยากจะทำขอบคุณเรื่องราวเหล่านั้น ความทรงจำของเราจะไม่ใช้สิ่งเลวร้ายถึงตอนนั้นการลืมหรือไม่ลืม ก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญอีกต่อไป²⁶³

22.

วิธีดึงความรู้สึกดีๆ ในตัวเองกลับมา

เหตุการณ์ หรืออะไรหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ทำให้เราไม่เท่ ไม่เก่ง ไม่มีคุณค่าเหมือนที่เคยเป็น ทำให้รู้สึกเบื่อตัวเอง ดัชนีความพึงพอใจในตัวเองต่ำลง ความภูมิใจในตัวเองก็ลดลง ทั้งที่ก็พยายามทำความเข้าใจว่าชีวิตก็เป็นแบบนี้แหละ แต่ก็ยังไม่สามารถดึงความรู้สึกดีๆ ในตัวเองกลับมาได้เลย

- บ่อยครั้งความรู้สึกแย่เกิดขึ้นในยามที่เรารู้สึกโดดเดี่ยว ลองก้าวทำไปหาเพื่อน แค่คุยกับเพื่อนที่รู้ใจหรือใกล้ชิดก็ช่วยให้เรารู้สึกสดชื่น แม้ไม่ได้ไปสนุกสนานเฮฮาด้วยกันก็ตาม ชีวิตที่มีเพื่อนเป็นชีวิตที่ดีต่อใจ เป็นชีวิตที่มีชีวา
- ขอบคุณสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัวเรา หรือเกิดขึ้นกับเรา รวมทั้งขอบคุณสิ่งดีๆ ที่คนอื่นทำให้ ขอบคุณลมหายใจ ขอบคุณผู้คนต่างๆ ที่ช่วยให้เราดำเนินชีวิต ด้วยดีในวันนี้ ทั้งหมดนี้ช่วยให้เกิดความรู้สึกดีๆ ในแต่ละขณะได้ไม่ยาก

263 อยู่ยากอยู่ได้ 17 ตุลาคม 2566



- ทำสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้อื่น แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ช่วยถือของ หรือ แม้แต่ยิ้มให้คนแปลกหน้าที่ร่วมปลุกความรู้สึกดีๆ ให้เกิดขึ้นในใจเราได้ แล้วเราจะพบกับความอึดเอิบในใจ ทำให้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น
- พยายามกลับมาอยู่กับปัจจุบัน อย่าปล่อยให้ใจจมกับเหตุการณ์ในอดีต โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่แยๆ ใจที่อยู่กับปัจจุบันหรือใจที่เต็มร้อยอยู่กับทุกสิ่งที่กำลังทำจะทำให้เกิดความรู้สึกดีได้ไม่ยาก²⁶⁴

23.

ทำไมฉันจึงเป็นคนขี้อิจฉา

ถ้าเราเห็นคุณค่าของตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมี “ดี” ก็คงไม่อิจฉาใคร แต่ถ้าเราเป็นคนขี้อิจฉาก็ “ไม่เป็นไร”

- ความอิจฉาเป็นสิ่งที่สะท้อนความรู้สึกว่า เรายังไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง ยังมองไม่เห็นว่ามี “ดี” ที่ตรงไหน แต่เชื่อเถอะว่าทุกคนมีคุณค่า และมี “ดี” ทั้งนั้น รวมทั้งตัวเราเองด้วย อยู่ที่ว่าเราจะมองเห็นหรือเปล่า ซึ่งเป็นไปได้มากกว่า เราอาจมองไม่เห็น ทำให้รู้สึกว่าตัวเองไม่มี “ดี” เมื่อไม่เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ก็อดไม่ได้ที่จะอิจฉาคนอื่น
- ความอิจฉาเกิดขึ้นจากการที่เราเผลอไปเปรียบเทียบ ถ้าเราเผลอเปรียบเทียบบ่อยๆ เราจะกลายเป็นคนชอบเปรียบเทียบโดยไม่รู้ตัว เปรียบเทียบกับคนอื่นให้น้อยลง เราจะมีความสุขได้ง่ายขึ้น

264 อยู่ยากอยู่ได้ 10 ตุลาคม 2566



- พอใจในสิ่งที่เรามีหรือเราเป็น จะช่วยให้เราเปรียบเทียบกับคนอื่นน้อยลง เหมือนคนที่พอใจในของที่ซื้อมา ก็จะไม่มัวสนใจของของคนอื่น ใครจะซื้อได้ถูก หรือแพงกว่าเรา เราก็ก็นั่นใจ เพราะเราพอใจในของที่เราซื้อมาแล้ว
- จะว่าไปความอิจฉาเป็นเรื่องธรรมดา อย่ารู้สึกแยะหากเรามีความรู้สึกดังกล่าว แค่รับรู้ว่ามันมีอยู่ในใจก็พอแล้ว ไม่ต้องปฏิเสธหรือไหลไปตามมัน
- จะดีกว่าหากเราแสดงความยินดีในสิ่งดีๆ ที่คนอื่นมีหรือเป็น เพราะจะช่วยลดความอิจฉาได้ดีมาก เช่นเดียวกับความเมตตา ที่ช่วยบรรเทาความโกรธในใจเรา²⁶⁵



24.

คอนเทนต์ของเราที่แท้จริง

คุณค่าของเราอยู่ที่สิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตัวเรา รวมทั้งการทำความดีๆ ที่มีคุณค่าด้วย ไม่ได้อยู่ที่สายตาของคนอื่นที่มองเรา ใครจะมองเราอย่างไรก็ไม่สำคัญเท่ากับเรามองตัวเอง หากเราภูมิใจในตัวเองที่ได้ทำความดีๆ มีคุณค่า แม้ไม่มีคนรู้ ไม่มี คนเห็น ก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญ

มีผู้รู้ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ความหมายของชีวิตคือการทำให้ชีวิตมีความหมาย” ชีวิตจะมีความหมายได้ก็เพราะได้ทำความดีๆ ที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น รวมทั้งทำให้เราได้พบความสุขที่แท้จริง

265 อยู่ยากอยู่ได้ 4 ตุลาคม 2566



หากเราทุ่มเทเวลาที่มีอยู่ทั้งชีวิตเพื่อสร้างภาพลักษณ์ให้ดูดี ผู้คนชื่นชม นอกจากจะทำให้เราเหนื่อยล้า เพราะต้องอวดและทำให้ภาพลักษณ์เป็นอย่างใจอยู่เสมอแล้ว ถึงที่สุดวันหนึ่งเราก็คงจะต้องผิดหวัง เพราะไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราและเป็นดังใจเราไปตลอด น่าจะดีกว่าถ้าเราหันมาให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า และอยู่อย่างมีความหมาย²⁶⁶

25.

เหมือนมีงานเกาะหลังมาด้วย

ทุกวันนี้เราใช้เวลากับการทำงานมาก พลังงานจำนวนไม่น้อยหมดไปกับงาน การได้พักใจในระหว่างวันจะช่วยทำให้เรารู้สึกสดใสมีพลังงานดีๆ ขึ้นอีกเยอะเลย

- เราพักใจได้ด้วยการลดสิ่งเร้าในแต่ละวันให้น้อยลง เวลาพัก ลองเปลี่ยนจากการดูโทรศัพท์หรือเล่นโซเชียลมีเดีย เป็นการออกไปเดินเล่น ชื่นชมธรรมชาติ ดูต้นไม้ ดอกไม้ ท้องฟ้าหรือก้อนเมฆ สักพัก ก่อนที่จะกลับไปทำงานใหม่
- รู้ทันอารมณ์ เวลาทำงาน มักมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ความหงุดหงิด ความเครียด ความกังวล อารมณ์เหล่านี้มักบั่นทอนจิตใจ ทำให้เหนื่อยล้ามาก ทั้งๆ ที่บางวันไม่ได้ใช้แรงแต่อย่างใด แม้เราห้ามอารมณ์เหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นได้ยาก แต่สิ่งที่เราทำได้คือ รู้ทันอารมณ์เหล่านี้ การรู้ทันจะช่วยให้อารมณ์เหล่านี้ ไม่ครอบงำหรือบั่นทอนจิตใจ รู้แล้วก็วาง

266 อยู่ยากอยู่ได้ 14 กันยายน 2566



- หาเวลาพักใจด้วยการปล่อยวางความคิด เพราะยิ่งคิดมากเท่าไร ใจก็ยิ่งเหนื่อยเท่านั้น เราทำใจให้ว่างจากความคิดได้ ด้วยการนั่งสมาธิ เช่น ให้ใจมาอยู่ที่ลมหายใจ แม้เพียง 5 นาที หากทำบ่อยๆ จะช่วยลดความฟุ้งซ่าน ทำให้ใจได้ พักผ่อน อาจทำก่อนนอน หรือ เวลาเครียดจากการทำงานก็ได้ ช่วงที่รถติด แทนที่จะปล่อยใจให้เครียดหรือหงุดหงิด ก็มาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจแทน
- หาเวลาอยู่กับตัวเอง บางครั้งการไปเที่ยว อาจไม่ได้ช่วยให้เราได้ พักใจอย่าง จริงๆ ลองทำตัวให้ว่าง ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ วาดรูป หรือไม่ก็หาเวลา ไปฝึกความรู้สึกตัวทำสมาธิสัก 1 วัน ให้มีเวลาอยู่กับตัวเอง โดยปล่อยวางความคิดลงบ้าง
- วางมือถือบ้าง การใช้โทรศัพท์มือถือหรือใช้โซเชียลมีเดียให้น้อยลง เป็นการพักใจที่ควรทำเป็นประจำ ถ้าทำได้ทุกวัน เราจะเครียดและ ฟุ้งซ่านน้อยลง ใจผ่อนคลายมากขึ้น²⁶⁷

26.

จะถูกหรือจะผิดเราก็ต้องไปต่อ

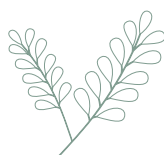
- ก่อนจะไปต่อ การได้มีเวลาหยุดคิดพิจารณาว่า ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ข้อดี และข้อเสียตรงไหน และอะไรคือจุดหมายของชีวิตที่เราใฝ่ฝัน จากนั้นก็พิจารณาต่อว่า เส้นทางข้างหน้า ทางแยกใดที่จะพาเราไปสู่ชีวิตที่ใช่ได้มากกว่ากัน หรือตรงกว่ากัน
- ไม่ควรเอาความสะดวกสบาย หรือเงินทอง ชื่อเสียง มาเป็นเกณฑ์สำคัญที่สุดใน การเลือกเส้นทางชีวิต เพราะบางเส้นทางสามารถพาเราไปสู่ชีวิตที่ใช่ แต่อาจยากลำบาก ไม่สะดวกสบาย รายได้น้อย

267 อยู่ยากอยู่ได้ 11 กันยายน 2566



แต่มีความหมายมากกว่าเส้นทางที่สะดวกสบาย อะไรๆ ก็ง่าย เงินก็มาก แต่กลับพาเราห่างไกลจากชีวิตที่ใฝ่ฝัน

- ในชีวิตจริง ไม่ว่าเราเลือกอะไร ก็ไม่มีหลักประกันแห่งความสำเร็จทางที่เราเลือก อาจไม่ใช่ทางที่ใช่ แต่อย่างน้อยก็เป็น ทางที่เราเลือกเอง ไม่ได้เลือกตามคนอื่น อีกทั้งคิดดีแล้ว แม้เลือกผิด เราก็ได้บทเรียน ได้เรียนรู้ มีประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นต้นทุนสำคัญในการพาเราสู่ชีวิตที่ใช่อย่างแท้จริงในวันข้างหน้า
- ถึงแม้วันนี้เราอาจเลือกผิด แต่ข้างหน้าย่อมมีเส้นทางที่ถูกรอเราอยู่ อย่าคิดว่า ผิดแล้วจะผิดเลยไปตลอด ยังมีโอกาสที่จะเปลี่ยนเส้นทางใหม่ หรือเลือกเส้นทางที่ถูกต้อง
- นักปราชญ์ผู้หนึ่งเคยกล่าวว่า “ไม่มีการเรียนรู้ใดๆ ที่ปราศจากความเจ็บปวด” ไม่ว่าเราจะเลือกทางใด ก็ย่อมมีอุปสรรค ความยากลำบาก และความไม่สมหวังเกิดขึ้น แม้เลือกทางที่ใช่แล้ว ก็ใช่ว่ามันจะราบเรียบ อย่าเพิ่งท้อ ขอเพียงแต่อดทน ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเดินหน้าต่อไป แม้ต้องปรับเปลี่ยนจังหวะก้าว หรือต้องเปลี่ยนเส้นทางใหม่ ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะเส้นทางชีวิตนั้น นอกจากไม่ราบเรียบและสะดวกสบายเหมือนถนนแอสฟัลต์แล้ว ยังคดเคี้ยว มีทางแยกเป็นระยะๆ อีกด้วย²⁶⁸



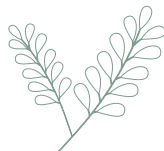
268 อยู่ยากอยู่ได้ 7 กันยายน 2566



27. วิธีเจ็บแบบไม่ปวด

ความเจ็บจะไม่กลายเป็นความปวดที่รุนแรงถ้าเราทำดังนี้

- ยอมรับมัน เพราะการไม่ยอมรับ การปฏิเสธ การโวยวายจะยิ่งทำให้เราปวด มากขึ้น
- เรียนรู้ ทุกอย่างมาเพื่อให้เราเรียนรู้ หาประโยชน์จากเหตุการณ์ที่ทำให้เราเจ็บปวด หากเห็นประโยชน์จากมัน เราอาจจะขอบคุณเหตุการณ์หรือคนที่ทำให้เราต้องเจ็บปวดด้วยซ้ำ
- แล้วมันก็ผ่านไป ให้เวลาแก่จิตใจในการเยียวยาตัวเอง เมื่อเวลาผ่านไป มันจะเจือจางลง ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราไปตลอด
- ให้อภัย ไม่ว่าจะความเจ็บปวดนั้นจะเกิดจากใคร หรือแม้แต่เกิดจากการกระทำของตัวเอง การให้อภัยจะทำให้เราไม่ซ้ำเติมตัวเองด้วยความโกรธ และทำให้เราหายได้เร็วขึ้นด้วย
- สร้างภูมิคุ้มกันใจ ความเจ็บปวดแต่ละครั้งจะช่วยให้เราเข้มแข็งขึ้น ไม่มีอะไรที่เลวไปเสียหมด มันมีข้อดีอยู่เสมอ
- กลับมาอยู่กับปัจจุบัน อย่าจมอยู่กับเรื่องราวในอดีต ยิ่งนึกถึงมัน ก็ยิ่งปวด แผลก็ยิ่งเรื้อรัง หายยากขึ้น จะดีกว่าหากมองไปข้างหน้า แล้วเอาบทเรียนที่เกิดขึ้นมาเป็นสิ่งสอนใจ ให้ระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดครั้งต่อไป จะว่าไปนี่คือ ประโยชน์ที่สำคัญของความเจ็บปวด ที่เราไม่ควรมองข้าม²⁶⁹



269 อยู่ยากอยู่ได้ 16 สิงหาคม 2566



28. ฉันจะมั่นใจในตัวเอง

การที่เราไม่มั่นใจในตัวเอง เป็นเพราะเราเห็นแต่ข้อบกพร่องหรือความผิดพลาดของตนเอง ทั้งๆ ที่ด้านดีหรือความสำเร็จ ของเราก็มียู่ แต่แค่เรามองไม่เห็น ลองมองให้ดี ก็จะพบว่าเรามีสิ่งดีๆ หรือสิ่งที่น่ายกย่อง น่าภาคภูมิใจอยู่ไม่น้อย แต่ที่เรามองข้ามไป นอกจากเป็นเพราะเรามองลบแล้ว ยังเป็นเพราะเราเผลอคล้อยตามความเห็นของคนรอบข้าง เขามองไม่เห็นความสามารถของเราหรือไม่ให้ค่าแก่สิ่งที่มี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่มีความสามารถหรือสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ความมั่นใจในตัวเองเกิดขึ้นได้ดังนี้

- ทำสิ่งยากให้สำเร็จ ซึ่งต้องอาศัยความพยายาม อดทน และใจเย็น อย่าล้มเลิกง่ายๆ ให้พยายามเต็มที่ ถ้าไม่ถนัด ก็ศึกษาเรียนรู้และถามคนที่รู้ การทุ่มเทกกับมัน จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในที่สุด และเพิ่มพูนความมั่นใจให้ตนเอง
- รู้ว่าตัวเองถนัดอะไร เก่งเรื่องใด จะรู้ได้ก็ต้องผ่านการฝึกฝน และลองผิดลองถูก หลายอย่างเราอาจทำได้ไม่ดี แต่อย่างน้อยย่อมมีบางอย่างที่เราทำได้ดี และมีใจรักหรือมีความสุขที่ได้ทำ เมื่อรู้แล้วหมั่นฝึกปรือเสมอ จนทำได้ดีกว่าคนอื่น หรือไม่น้อยหน้าใครๆ เราก็จะมั่นใจในตนเองมากขึ้น
- ไม่กลัวความล้มเหลว เพราะความล้มเหลวเป็นเรื่องธรรมดา ยิ่งไม่เคยทำมาก่อน ก็ยังมีโอกาสล้มเหลว อย่าลืมนึกว่าคนเก่งทุกคน ไม่ว่าจะนักธุรกิจ นักประดิษฐ์ นักเขียน ล้วนผ่านความล้มเหลวมาแล้วทั้งนั้น
- อย่ากลัวคำต่อว่า เพราะถ้าเราแค้นคำพูดของคนอื่น เราจะไม่กล้าทำอะไรเลย แต่ถ้าเราไม่ลงมือทำอะไรเลย เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเก่งตรงไหน ถนัดเรื่อง อะไร กล้าทำสิ่งที่ไม่เคยทำ แล้วเราจะพบว่า มีบางสิ่งที่เราทำได้ดีกว่าใครๆ หรือเป็นสิ่งที่เราภาคภูมิใจ ถึงตรงนั้นความเชื่อมั่นในตัวเองก็เกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องแสวงหาอีกต่อไป



- บอกตัวเองว่า ฉันจะไม่มองแต่ด้านลบหรือข้อผิดพลาดของตัวเอง ฉันจะเห็นคุณค่า เห็นด้านดี ๆ เห็นความสำเร็จที่มีอยู่ ใครไม่เห็นความสามารถของฉัน ก็ไม่ได้หมายความว่าฉันไม่มีความสามารถ²⁷⁰



29.

ทำไมหาเงินเท่าไรก็ไม่พอใช้สักที

เมื่อหาเงินได้ เรามีความสุขทันที แต่ความสุขแบบนี้มักอยู่ไม่นาน วิธีเดียวที่จะทำให้เรามีความสุขอีกก็คือหาเงินอีก พอได้เงินมา ก็มีความสุข พอความสุขจืดจาง ก็ต้องหาเงินอีก เป็นเช่นนี้เรื่อยไปไม่จบสิ้น

- คนส่วนใหญ่เมื่อมีเงินมากความคาดหวังก็มากตามไปด้วย และจะบรรลุความคาดหวังที่เพิ่มขึ้น ก็ต้องหาเงินมาเพิ่มขึ้น ได้เงินมาแล้ว บรรลุความคาดหวังแล้ว ก็มีความคาดหวังอย่างใหม่เพิ่มอีก และต้องใช้เงินมากขึ้นกว่าเดิม หากทำไม่สำเร็จ ก็รู้สึกเสียใจ หากทำสำเร็จ ก็มีความสุขแต่ก็อยู่ได้ไม่นานก็ต้องหาใหม่ วนลูปอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ผลก็คือได้เงินเท่าไรก็ไม่พอเสียที
- ความสุขชนิดนี้ เรียกว่าเป็นความสุขจากการได้ การเสพ ได้เงินเท่าไร ก็จะไม่พอ เพราะมีสิ่งที่เราอยากได้อยากเสพ หรือมีสิ่งมากระตุ้นให้เราอยากได้ อยากเสพมากมายไปหมด

270 อยู่ยากอยู่ได้ 9 สิงหาคม 2566



- ลองเปลี่ยนให้ความสุขของเราอยู่ที่การทำสิ่งที่มีคุณค่า ทำสิ่งที่รัก สิ่งที่ดี รวมทั้งช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งความสุขจากความสงบอิ่มเอมภายใน เราจะพึงพาวัตถุสิ่งเสพน้อยลง เงินจะมีความหมายต่อจิตใจน้อยลง ไม่ต้องมีมากมาย ก็สุขได้ เพราะเราเข้าถึงความสุขที่ไม่ต้องพึ่งเงิน ถึงตอนนั้นเราจะ รู้จักพอ เพราะพบว่าแค่พอก็มีความสุขแล้ว²⁷¹

30.

เมื่อเรารู้สึกแยแต่บอกใครไม่ได้เลย

- แม้ความรู้สึกนั้นจะแย จนบอกใครไม่ได้ แต่อย่างน้อย เราก็ควรยอมรับความรู้สึกนั้นให้ได้ การยอมรับทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะทำให้เราสามารถก้าวข้าม ผ่านพินันไปได้ในที่สุด เพราะยิ่งเรายอมรับมันได้มากเท่าไร มันก็จะทำร้ายเราน้อยลงเท่านั้น สาเหตุที่ความรู้สึกแยๆ บั่นทอนจิตใจเราได้ก็เพราะเราไม่ ยอมรับมัน ปฏิเสธมัน พยายามผลักไส หรือไม่ก็กดมันเอาไว้ การทำเช่นนั้นยิ่งทำให้มันมีอำนาจเหนือจิตใจเราได้มากขึ้น
- แม้บอกใครไม่ได้ อย่างน้อยก็ควรบอกตัวเองได้ แม้จะยาก แต่ก็ควรทำ
- จริงหรือที่เราไม่สามารถบอกใครได้เลย ในความเป็นจริง อาจมีใครสักคนที่พร้อมจะรับฟังหรือรับรู้ความรู้สึกของเรา เขาอาจไม่ใช่คนที่เรารู้จักหรืออยู่ใกล้ตัวเรา แต่ลองหาดู มีคนจิตใจดีที่พร้อมจะฟังความรู้สึกของเรา โดยไม่ตัดสิน

271 อยู่ยากอยู่ได้ 2 สิงหาคม 2566



- หากยังหาใครไม่ได้เลย การได้เขียนความรู้สึกเหล่านั้นลงในสมุด เขียนทุกอย่างที่อยากเขียน เล่าทุกอย่างที่อยากเล่า อาจจะเขียนให้ใครบางคนที่เราไว้วางใจแต่จากเราไปแล้ว หรือใครบางคนในจินตนาการที่พร้อมจะฟังทุกอย่างที่ เราเล่าโดยไม่ตัดสิน การได้บอกเล่าผ่านการเขียนอาจทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้เช่นกัน²⁷²

31.

ฝึกเห็นข้อดีจากทุกสิ่ง

แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ชอบ

เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้เราใช้ชีวิต ได้อย่างมีความสุขขึ้น

- แดดร้อน...ก็ดินะผ้าจะได้แห้ง
- ฝนตก.. ก็ดินะต้นไม้จะได้ชุ่มชื้น
- รถติด.. ก็ดินะจะได้มีเวลาคุยกับคนในรถ
- เพื่อนไม่คุยด้วย...ก็ดินะ เราจะได้มีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น²⁷³

32.

ความสุข (ไม่ได้) หายไปไหน

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องแสวงหา ความสุขคือสิ่งที่ควรมองเห็น เพราะมันมีอยู่กับเราแล้ว แต่เป็นเพราะเรามองไม่เห็น ไม่ใส่ใจ หรือไปจดจ่อสิ่งอื่นแทน

272 อยู่ยากอยู่ได้ 25 กรกฎาคม 2566

273 อยู่ยากอยู่ได้ 21 กรกฎาคม 2566



- ลองสังเกตดูกายและใจ เรามีความสุขได้ไม่ยาก ถ้ายังกินอึ่ม นอนอุ่น ไม่เจ็บป่วย แสดงว่าเรามีความสุขแล้ว ขอแค่เรามองให้เห็นมัน บางครั้งเราไม่ค่อยตระหนัก ต่อเมื่อเราสูญเสียมันไปจึงรู้ว่าเราเคยมีความสุขแต่มองไม่เห็นมัน
- ลองอยู่หนึ่งๆ ทำใจสงบๆ เราก็จะพบความสุขชนิดนี้ ทันทีที่ได้สัมผัสด้วยใจจึงรู้ว่านี่คือสิ่งที่ต้องการจริงๆ เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบรู้จักพอและรู้จักวาง ความสุขบางอย่างมีอยู่แล้วในส่วนลึกของใจ แต่ไม่สามารถแสดงตัวออกมาเพราะเรามัวแต่่วนอยู่กับอะไรต่ออะไรมากมาย
- เมื่อในใจเรานึกถึงผู้อื่น อยากทำให้ผู้อื่นมีความสุข ความสุขก็จะเกิดขึ้นในใจเราทันที เป็นความสุขที่แท้และยั่งยืน ใช้ชีวิตให้มีคุณค่าช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ความสุขก็จะมานั่งในใจเราเองโดยไม่ต้องไต่ล่าหามัน²⁷⁴



33. แล้วมันก็ผ่านไป

- ถ้าเรากำลังเปื้อน...ก็แค่บอกตัวเองว่าดีกว่าเหงา
- ถ้าเรากำลังเหงา...ก็แค่บอกตัวเองว่าดีกว่าเศร้า
- ถ้าเรากำลังเศร้า...ก็แค่บอกตัวเองว่าแล้วมันก็ผ่านไป²⁷⁵

274 อยู่ยากอยู่ได้ 18 กรกฎาคม 2566

275 อยู่ยากอยู่ได้ 12 กรกฎาคม 2566



34.

เรามีปมด้อยจริงๆ หรือคนอื่นสร้างให้

เราก็ใช้ชีวิตของเราแบบปกติ แต่พอเราไปเจอเหตุการณ์ที่คนอื่นพูดถึง ข้อเสียต่างๆ ทำไมเราถึงคิดว่าสิ่งนั้นเป็นปมด้อย ทั้งๆ ที่ผ่านมาเราก็อยู่กับสิ่งนั้น ได้มาตลอด และเราก็เคยพอใจในตัวเอง รับผิดชอบต่อความไม่สมบูรณ์แบบ แต่พอคนอื่นพูดถึงสิ่งนั้น มันกลับกลายเป็นว่าสิ่งเหล่านั้นกลายเป็นปมด้อยไป...มันเกิดอะไรขึ้นกันแน่ เรามีปมด้อยจริงๆ หรือเพราะคนอื่นสร้างให้

- ปมด้อยเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเรารู้สึกด้อย ถ้าเราไม่รู้สึกด้อย ปมด้อยที่เกิดขึ้นไม่ได้
- ทำไมรู้สึกด้อย ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นเพราะกายเปรียบเทียบกับคนอื่น..เค้าเรียนเก่งกว่าเรา...เค้าหน้าตาดีกว่าเรา...เค้ามีเพื่อนเยอะกว่าเรา...ถ้าไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ก็ไม่รู้ว่าตัวเองด้อย
- สายตาคนอื่นก็มีส่วนทำให้เรารู้สึกด้อยจนกลายเป็นปมด้อยขึ้นมา แต่สายตาของคนอื่นไม่มีผลเลยถ้าเราไม่สนใจ
- ใครจะพูดอย่างไรก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรามองตัวเองอย่างไร หาตัวเองให้เจอ เรามีศักยภาพหรือเก่งตรงไหน แล้วพัฒนาส่วนนั้น นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ก็จะทำให้เรามีความมั่นใจในตัวเอง ไม่หวั่นไหวกับสายตาและคำพูดของคนอื่น
- เพื่อนมีส่วนสำคัญ การได้อยู่ท่ามกลางเพื่อนที่เห็นคุณค่าเรา เชื่อมั่นในตัวเรา จะช่วยให้เรามีความมั่นใจในตัวเอง และมีความมั่นคงภายในได้²⁷⁶

276 อยู่ยากอยู่ได้ 8 กรกฎาคม 2566



35.

ใช้ชีวิตยังใจให้ เหนือโลก

- เป็นมิตรกับตัวเอง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนที่เป็นสุขและอบอุ่นใจ ทุกที่เป็นเสมือนบ้าน เพราะมีตนเองเป็นเพื่อนสนิทที่ตามคิดไปทุกหนแห่ง
- เข้าใจความจริงของชีวิต ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่สามารถบังคับควบคุมหรือบงการ ให้เป็นไปดั่งใจเราได้ แม้แต่ใจเราเอง
- อยู่กับปัจจุบัน การที่ใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่หลงจมไปในอดีต ไม่ลอยไปคิดอยู่กับอนาคต จะช่วยทำให้เรา มองเห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัวได้ง่ายขึ้น และมีความสุขกับปัจจุบันได้มากขึ้น²⁷⁷

36.

วิธีการงานยังใจให้พอดีและมีความสุข

- เลิกเป็นเดอะแบก เราไม่สามารถแบกไว้คนเดียว เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายพังแล้ว จิตใจที่จะเหนื่อยล้าจนอาจถึงขั้นหมดไฟ
- รู้จักประมาณกำลังของตัวเอง จะทำให้เรามีเวลาให้กับงานแต่ละงาน ผลงานก็จะออกมาดีเพราะได้อย่างเต็มที่
- อยู่กับปัจจุบัน ใจอยู่กับงานที่กำลังทำ อย่าเพิ่งไปคิดถึงงานอื่นๆ หรือกังวลถึงผลที่จะเกิดขึ้นว่าจะดีไหม จะเสร็จเมื่อไหร่ การทำงานก็จะมีความสุข ไม่หนักอึ้งเพราะความกังวล²⁷⁸

277 อยู่ยากอยู่ได้ 30 มิถุนายน 2566

278 อยู่ยากอยู่ได้ 20 มิถุนายน 2566



37.

“อยู่กับปัจจุบัน” ในความหมายของคุณคือ

- ก. รับฟังสิ่งที่เพื่อนพูดแบบไม่ออกแวก
- ข. ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำแบบเต็มร้อย
- ค. เปิดใจรับรู้และสัมผัสความสุขที่มีอยู่รอบตัว
- ง. ไม่กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
- จ. ไม่จมกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว²⁷⁹

38.

ฉันจะกล้าทำในสิ่งที่ไม่ชอบ หรือเคยทำพลาด

ความผิดพลาดในอดีต บางครั้งก็ตามมาหลอกหลอนเรา ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ รู้สึกกลัวในการทำบางสิ่งบางอย่าง อาการดังกล่าวเราไม่อาจก้าวข้ามได้เลย หากพยายามหนีสิ่งที่เราเคยทำผิดพลาดหรือไม่สำเร็จ เราจะก้าวข้ามไม่ได้ ต่อเมื่อรวบรวมความกล้าแล้วทำสิ่งนั้นอีกครั้ง ทันทิที่เราทำได้หรือทำสำเร็จ ความกลัว ความไม่มั่นใจก็จะหายไป ความผิดพลาดในอดีตจะไม่มาหลอกหลอนเราอีกต่อไปและถ้าเราเห็นว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา เราสามารถเรียนรู้และเติบโตจากความผิดพลาดได้ เพราะคนที่ไม่รู้ไม่ว่าทำอะไรจะไม่รู้สึกล้มเหลวเลย

โทมัส เอดิสัน ผู้ประดิษฐ์หลอดไฟคนแรกของโลก เคยกล่าวว่า “ผมไม่เคยล้มเหลว ผมเพียงแต่เรียนรู้ 10,000 วิธีที่ไม่ได้ผล”

279 อยู่ยากอยู่ได้ 18 มิถุนายน 2566



ถ้าวางใจเป็นแบบนี้ เราจะไม่กลัวความผิดพลาดหรือความล้มเหลว
อีกทั้งสิ่งเหล่านี้จะไม่มีวันมาหลอกหลอนเรา แต่จะเป็นเครื่องเตือนใจให้หลีกเลี่ยง
ความผิดพลาด วัตถุประสงค์ของเราทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องจนประสบ
ความสำเร็จ

รวบรวมความกล้า แล้วลงมือทำสิ่งที่เคยพลาด หรือสิ่งที่ไม่ชอบ พร้อม
จะเรียนรู้ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น เอาประสบการณ์ทุกอย่างมาใช้ให้เกิดประโยชน์ แล้ว
เราจะไม่รู้จักความล้มเหลว²⁸⁰

39.

จัดการความอยากในใจเรา

ในแต่ละวันมีความอยากเกิดขึ้นเยอะแยะมากมาย จะให้ได้ทุกอย่างที่
อยากก็คง ไม่ได้ แล้วเราจะจัดการความอยากทั้งหลายเหล่านี้ยังไงดี

- ก่อนอื่นเราต้องเห็นข้อเสียของความอยากก่อน เช่น ทำให้ทุกขใจ
ทันทีที่มันเกิดขึ้น และทุกข์มากขึ้นหากไม่ได้อย่างที่อยาก
- พอเห็นข้อเสียของความอยากแล้ว ให้ลองมาดูธรรมชาติของความ
อยาก ว่ามันเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มาแล้วก็ไป ไม่
แน่นอน วันนี้ออยาก พรุ่งนี้อาจจะหายอยากก็ได้ และถ้าเราอดความ
อยากเอาไว้ เผลอไม่ได้มันก็จะไหลออกมา
- ที่จริงความอยากไม่ได้ทำให้เราทุกข์มากเท่ากับการคล้อยตามมัน
หรือยอมให้มันมีอำนาจเหนือเรา ครอบงำเรา ความอยากหากเกิด
ขึ้นแล้ว หากเรารู้ทันมัน เห็นมัน มันก็เข้ามาครอบงำใจเราได้ยาก
ตรงนี้คือจุดอ่อนของความอยาก เห็นมันเมื่อไหร่ มันจะค่อยๆ หาย
ไปในที่สุด

280 อยู่ยากอยู่ได้ 13 มิถุนายน 2566



- ความอยากมักเกิดจากความพร่องในใจ คนที่ขาดความรัก-ย่อมอยากได้ความรักจากคนอื่น คนที่ไม่เห็นค่าของตัวเอง-ย่อมอยากได้รับคำชื่นชมยอมรับจากคนอื่น คนที่พร่องความสุข-ย่อมอยากได้ความสุข และความสุขที่เข้าถึงง่ายก็คือ ความสุขจากการกิน ดื่ม เที่ยว ซอป เรียกรวมๆ ว่าความสุขจากการเสพ
- ถ้าจิตใจได้รับการเติมเต็มความอยากก็จะลดลง เช่น หันมาเห็นคุณค่าของตนเอง ก็จะอยากได้การยอมรับจากผู้อื่นน้อยลง หรือถ้าเรามีความสุขใจหรือความสงบเย็นในจิตใจ การอยากได้ความสุขจากสิ่งเสพ หรือจากเงินทอง ก็น้อย ลงเช่นกัน
- ดังนั้นหากมีความอยากได้อะไรต่ออะไรมากมาย จนทำให้ตัวเองหรือคนอื่นลำบาก ลองหาความสุขจากการทำสิ่งที่รัก สิ่งที่ใช้ จะช่วยให้ความอยากมีนั้น ออยากได้นี้ลดลง และสามารถมีชีวิตที่เรียบง่ายได้
- เมื่อเราพบสิ่งที่ใช้ ที่ทำแล้วมีความสุข จะเกิดความอยากชนิดใหม่ คืออยากทำ แทนที่จะอยากได้นั้นนี่ ออยากทำ ทำให้เรามีความสุขที่ได้ทำ โดยไม่ต้องรอ ให้สำเร็จเสียก่อนจึงจะมีความสุข และสุขโดยไม่ต้องรอให้ใครมาชื่นชมเรา²⁸¹



281 อยู่ยากอยู่ได้ 10 มิถุนายน 2566



40.

ตัวเราคือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจตัวเรา

ชีวิตเราจะดีหรือเลว ก็อยู่ที่การกระทำของเรา ใจเราจะสุขหรือทุกข์ ก็อยู่ที่การวางใจของเรา

- หมั่นสังเกตจิตใจของตัวเอง การได้เห็นว่าคุณทุกข์ ความเศร้า ความไม่สบายใจเกิดจากอะไร เป็นเพราะเราชอบคิดลบ...กังวลกับอนาคต...จมอยู่กับอดีต...หรือเพราะอีโก้ของเราเยอะเกินไป เมื่อเรารู้แล้ว และได้ลองปรับมุมมอง หรือปรับใจของตัวเอง ถ้าความไม่สบายใจลดลงก็แสดงว่ามาถูกทาง
- รู้จักตัวเอง รู้จุดอ่อนจุดแข็ง นิสสัยใจคอ รวมทั้งรู้ทันเวลาที่มีความคิด อารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น จะช่วยให้เราแก้ปัญหาหรือความทุกข์ในใจของเราได้ดีขึ้น ทำให้เห็นคุณค่าของตนเอง และรักตัวเองได้มากขึ้น รวมทั้งเชื่อว่า เมื่อมีเหตุการณ์ที่เราไม่ชอบเกิดขึ้น เราจะสามารถอยู่กับมันโดยใจไม่ทุกข์ได้ ไม่โกรธได้ ไม่ท้อไม่ล้มไปด้วย
- เห็นคุณค่าของความตั้งใจ ความเพียรพยายามสำคัญมาก ถ้าเราเชื่อว่าความเพียรพยายามจะสามารถพาเราเอาชนะอุปสรรคและความทุกข์ทั้งหลายได้ เพราะไม่มีที่พึ่งอื่นใดดีไปกว่าความเพียรพยายาม ใครที่มีศรัทธาในความเพียร ย่อมได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก ความเพียรนี้แหละที่จะทำให้เรามีที่ยึดเหนี่ยวอย่างแท้จริง²⁸²

282 อยู่ยากอยู่ได้ 7 มิถุนายน 2566



41.

หยุดโกรธก่อนพัง

เมื่อมีความโกรธ นอกจากการนับ 1 ถึง 10 แล้ว ยังมีอีกหลายวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้ เราได้หยุดโกรธก่อนพัง

- สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายเวลาโกรธ ลองดูไปที่ละส่วนว่าเวลาโกรธ ลมหายใจรัวเร็วไหม หน้าเกร็งหรือเปล่า มือเกร็งไหม เท้าจิกหรือเปล่า ลองดูอาการทางกายไปสักพัก ความโกรธจะทุเลาลง
- สังเกตอาการของใจ ดูปฏิกิริยาทางร่างกายแล้วถ้ายังไม่ดีขึ้น ให้ลองมาสังเกตใจ พอมีอารมณ์โกรธแล้วใจมันร้อน เต็มไปด้วยความโกรธหรือเปล่า สังเกตให้เห็นว่าเมื่อเราโกรธแล้วเป็นยังไง แค่สังเกตดูก็พอ ไม่ต้องทำอะไรกับมัน แค่นี้ก็จะช่วยทำให้อารมณ์โกรธของเราลดน้อยลงได้
- หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ อย่าเพิ่งคิดเรื่องอื่น ให้ใจอยู่กับลมหายใจ ทุกครั้งที่หายใจออกก็นับเลขไปด้วย คือนับตั้งแต่ 1-10 แล้วกลับมานับ 1 ใหม่ ทำอย่างนี้นวนไปสัก 3-4 รอบ หรือทำไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะเย็นลง
- รักตัวเอง เตือนใจตัวเองว่าความโกรธกำลังทำร้ายเราอยู่ ถ้ารักตัวเองก็อย่าจมอยู่ในความโกรธ มันสั่งให้ทำอะไรก็อย่าเชื่อมัน เพราะหากทำตามความโกรธก็อาจจะพัง หรือมีเรื่องร้อนใจตามมาได้
- ห่างกันสักพัก ถ้ายังโกรธอยู่ ให้เดินออกจากสถานที่หรือเหตุการณ์ตรงนั้น แล้วหาอะไรทำ อย่าอยู่นิ่งๆ ไม่งั้นใจจะหวนกลับไปนึกถึงเรื่องราวที่ทำให้โกรธ²⁸³

283 อยู่ยากอยู่ได้ 5 มิถุนายน 2566



42. ทำอย่างไรดี หยุดคิดไม่ได้

อาจเป็นเพราะเราถูกฝึกให้เป็นคนคิดเก่ง แต่เราไม่ได้ฝึกวิธีหยุดคิด

- ฝึกใช้ความรู้สึกตัวในการวางความคิด ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยความตั้งใจ มีความสุขกับสิ่งที่ทำ เรียกว่าทำเต็มที่ ให้ใจเต็มร้อยกับสิ่งที่ทำ โอกาสที่ใจเราจะแวะไปคิดถึงสิ่งที่กังวล สิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจก็จะน้อยลง
- ให้สมาธิช่วยพักใจ ให้ปลอดโปร่งจากความคิด เวลาไม่สบายใจ มีความคิดวนๆ ลองให้ลมหายใจเป็นเพื่อน เวลาหายใจเข้าก็รู้สึกสัมผัสถึงความอ่อนโยนของลมหายใจ เวลาหายใจออกก็รู้สึกถึงลมหายใจนั้น อยู่ด้วยกันสักพักจะช่วยทำให้เราคลายวิตก คลายกังวลและสบายใจขึ้น
- อยู่กับปัจจุบัน ลองบอกตัวเองว่า คิดไปก็ไม่มีประโยชน์อะไรเพราะเหตุการณ์ยังไม่เกิด หรือถึงจะเกิดก็อาจไม่ได้เป็นไปอย่างที่คิดก็ได้ กังวลไปก็ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น สู้หันมาสนใจกับสิ่งที่กำลังทำหรือควรทำในปัจจุบันดีกว่า
- ออกไปหาอะไรทำ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องอยู่นิ่งๆ จมอยู่กับความคิดเรื่องเดิมๆ จะช่วยทำให้เราออกจากความคิดเดิมๆ คิดวนๆ คิดซ้ำซากได้ง่ายและเร็วขึ้น
- สังเกตความคิดและอารมณ์ เวลาที่เราจมอยู่กับความคิดวกคิดวน เราก็เหมือนคนที่เดินหลงเข้าไปในความคิดและอารมณ์ของตัวเอง ถ้าเราฝึกสังเกตจะทำให้เรารู้ทันความคิดและอารมณ์ได้ง่ายและเร็วขึ้น อีกหน่ยโอกาสที่เราจะเป็นคนคิดวนๆ คิดฟุ้งซ่านก็จะลดน้อยลง เรียกว่าเห็นผลยั่งยืน²⁸⁴

284 อยู่ยากอยู่ได้ 2 มิถุนายน 2566



43.

ทำไมฉันถึงอ่อนไหวต่อคอมเมนต์

ทำไมเราต้องเอาชีวิตตัวเองไปแปะบนคำพูดของคนอื่น

- ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าของตัวเองด้วย จึงมักจะเอาความเห็นของคนอื่นมาเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตัวเอง ถ้าเขาชมก็ปลื้ม แต่ถ้าเขาตำหนิ ก็รู้สึกแย่ การได้หันกลับมามองตัวเองและเห็นสิ่งดีๆ ที่ตัวเรามีอยู่จะทำให้เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น เวลาใครพูดถึงเราในทางลบ ก็จะไม่หวั่นไหว ไม่รู้สึกเสีย self
- แคร่ความรู้สึกของคนอื่น อยากให้คนอื่นมองเราหรือรู้สึกกับเราในทางที่ดี พูดอีกอย่างคือ ไม่อยากให้คนอื่นเกลียดเราหรือรู้สึกกับเราในทางลบ อันที่จริงการที่เขา comment เรา ไม่ได้แปลว่าเขารู้สึกไม่ดีกับเรา เขาแค่อาจไม่เห็นด้วยกับเราเท่านั้น
- ความจริงก็คือ ไม่ว่าจะเราทำดีแค่ไหนก็ย่อมมีคนที่ไม่เข้าใจเรา หรือรู้สึกไม่ดีกับเรา เป็นไปไม่ได้เลยที่โลกนี้จะมีแต่คนที่เข้าใจเราหรือรู้สึกดีกับเรา ควรยอมรับว่าเป็นธรรมดาที่เราต้องเจอคนแบบนี้ ดังนั้นหากเขาจะพูดไม่ดีหรือรู้สึกไม่ดีกับเรา ก็ช่างเขาเถอะ อย่าเอามาเป็นอารมณ์เลย²⁸⁵



285 อยู่ยากอยู่ได้ 24 พฤษภาคม 2566



44. วิธีรักษาแผลในใจ

แผลในใจคือเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นในอดีตที่กระทบความรู้สึกของเรามากๆ ทำให้ เราเสียใจมากๆ ทำให้ปัจจุบันเรายังฝังใจกับเรื่องนั้นๆ ไม่ลืม เช่น คนในครอบครัวเคยพูดสิ่งที่ทำให้เราเสียใจ ปัจจุบันถึงแม้ความสัมพันธ์จะดี แต่ก็ยังมีเรื่องนี้ติดอยู่ในใจ หรือเคยมีคนรักที่นอกใจ ปัจจุบันมีรักครั้งใหม่ ก็เกิดความรู้สึกระแวงในความสัมพันธ์

- ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเรื่องราวในอดีตผุดขึ้นมา ไม่ว่า เศร้า เสียใจ หรือรู้สึกผิด แค่รับรู้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรกับความรู้สึกนั้น การพยายามกดมัน เอาไว้ ผลักไสมัน ไม่ได้ช่วยให้อารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นเลือนหายไป มันอาจหลบใน แต่แผลเมื่อไหร่ มันก็ผุดขึ้นมารบกวนจิตใจเราอีก
- รักตัวเองหรือแผ่เมตตาให้ตัวเองมากๆ เช่น ขอให้อภัยทุกๆ หาย โศก ก้าวข้ามผ่านอดีต แล้วเดินหน้าต่อไป
- ลองนึกว่าในใจเรามีเด็กตัวน้อยๆ ที่กำลังเสียใจกับเหตุการณ์ในอดีต ปลอบโยนเขา ให้กำลังใจ บอกเขาว่า “รักเธอนะ” “ขอให้เธอกลับมาเข้มแข็ง เบิกบาน แจ่มใส”
- ลองมองหาความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มันให้บทเรียนอะไรแก่เราบ้าง มันอาจทำให้เราเห็นความจริงของชีวิตเพิ่มขึ้น หรือทำให้เราเข้มแข็งขึ้น เหตุการณ์ที่แย่ๆ หากเรามองในมุมใหม่ หรือให้ความหมายใหม่แก่มัน ก็สามารถแปรเปลี่ยนจากร้ายกลายเป็นดีได้
- ร้องให้ได้นะ การร้องไห้ไม่ได้แปลว่าเราอ่อนแอ แต่เป็นเพราะเรามีความทุกข์ต่างหาก การร้องไห้เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเยียวยาความทุกข์ เพราะธรรมชาติให้น้ำตาแก่เรา เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด



- การร้องไห้เป็นการแสดงถึงความจริงใจต่ออารมณ์ ซึ่งดีกว่าการปฏิเสธหรือกดมันเอาไว้ จนใจด้านชาหรือแข็งกระด้าง
- ร้องไห้หมายถึงความอ่อนไหว ไม่ใช่อ่อนแอ เช่นเดียวกับความอ่อนโยนของเรา บางครั้งก็ห้ามใจได้ยาก ดังนั้นเมื่อเกิดความเสียใจหรือสะเทือนใจแล้ว รู้สึกอ่อนไหวต่ออารมณ์นั้นจนร้องไห้หลังน้ำตา จึงเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งดีกว่าเสียใจอย่างท่วมท้นแล้วร้องไห้ออกมาไม่ได้ เพราะนั่นหมายถึงความทุกข์ที่ค้างคา ไม่ได้รับการบรรเทา ย่อมอัดอั้นใจเป็นอย่างยิ่ง²⁸⁶

45. ฉันทิพหรือยัง

- จงภูมิใจกับความสำเร็จของตัวเอง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะทั้งความดีและความสำเร็จ ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็มีคุณค่า และเป็นฐานให้แก่ความดีและความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้ เหมือนหยดน้ำเล็กๆ หากสะสมมากพอก็จะกลายเป็นมวบน้ำ หรือแม่น้ำสายใหญ่ ดังนั้นขอให้ภูมิใจในสิ่งที่ทำ ข้อสำคัญคือทำสม่ำเสมอ และทำไม่หยุด
- มองเห็นข้อดีของตัวเอง อย่าด้อยค่าหรือดูแคลนตนเอง จะทำเช่นนั้นได้ต้องรู้จักมองบวก คือ ไม่มองเห็นแต่ความล้มเหลว หรือสิ่งลบๆ ที่ผ่านมา แต่รู้จักมองเห็นสิ่งดีๆ และความสำเร็จที่ได้ทำมาด้วย ไม่ว่าจะทำอะไร ก็อย่าเห็นแต่ข้อตำหนิ แต่เห็นสิ่งที่น่าชื่นชมด้วย แล้วจะพบว่าเรามีอะไรดีๆ มากมาย

286 อยู่ยากอยู่ได้ 26 กุมภาพันธ์ 2566 และ 14 กุมภาพันธ์ 2566



- อย่ากลัวความล้มเหลว และอย่าคิดว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งเลวร้าย มันสามารถให้อะไรดีๆ แก่เรามากมาย รวมทั้งทำให้เข้มแข็งและมีประสบการณ์มากขึ้น อย่าลืมว่าความล้มเหลวเป็นเรื่องธรรมดา หากมันเกิดขึ้นก็ไม่ได้แปลว่าเราไม่มีความสามารถ คนเราจำเป็นต้องล้มจะได้รู้วิธีถูก ดังนั้นอย่าเอาความล้มเหลวหรือความผิดพลาดมาตัดสินตัวเอง มีแต่คนที่ไม่เคยทำอะไรเท่านั้น ที่ไม่เคยเจอความล้มเหลว และไม่มีคนเก่งคนใดที่ไม่เคยเจอความล้มเหลวหรือผิดพลาดมาก่อน
- ความดีและความสำเร็จ ไม่ว่าเล็กน้อยเพียงใด ก็มี “คุณค่า” อยู่ ด้อยค่า หรือดูถูกตัวเอง²⁸⁷



การเกื้อกูลผู้อื่น

การเกื้อกูลผู้อื่นสามารถทำได้ทั้งการแสดงท่าทีหรือทัศนคติที่เป็นบวก และการให้วัตถุสิ่งของหรือเวลาแก่ผู้อื่น ทั้งนี้เพื่อเราเกื้อกูลผู้อื่น ก็มักเกิดผลเกื้อกูลตัวเองด้วย “ซึ่งกันและกัน” ถือเป็นกรกระทำที่ไม่สูญเปล่า ดังที่คนทำงานจิตอาสา มักพูดคล้ายกันว่า “คิดว่ามาให้ แต่กลับมารับ” กล่าวคือรับพลังแห่งความสุข สงบ เบิกบาน อิ่มเอิบใจ

287 อยู่ยากอยู่ได้ 8 กุมภาพันธ์ 2566



46.

สร้าง “วงล้อม” แห่งความกรุณา

แผ่ความรักความเมตตาสู่ผู้คนและสรรพชีวิต

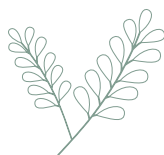
- ยืนในท่าที่สบาย อาจใช้เวลาสักครู่เพื่อปรับลมหายใจและปล่อยให้ตัวเองสงบสติอารมณ์
- นึกถึงคนที่คุณอยู่ด้วย อาจเป็นคู่รัก พ่อแม่ พี่น้อง ลูก หรือเพื่อน หรือแม้แต่สัตว์เลี้ยง ลองจินตนาการถึงบุคคลหรือสัตว์ตัวนี้ และมอบความรักและความปรารถนาดีให้พวกเขาโดยพูดในใจหรือพูดออกเสียงก็ได้ “ขอให้คุณสบายดี ขอให้คุณมีความสุข ขอให้คุณพ้นจากทุกข์เถิด” พูดซ้ำแต่ละคำซ้ำๆ
- ทีนี้ ลองนึกภาพตัวเองยืนอยู่ข้างคนคนนั้น บางทีอาจจับมือเขา และพูดซ้ำในใจ “ขอให้เราอยู่ดี ขอให้เรามีความสุข ขอให้เราปราศจากทุกข์”
- จากนั้น นึกถึงคนที่คุณห่วงใย และพาพวกเขามาอยู่ในกลุ่มของคุณ และทำตามขั้นตอนเดียวกัน ทำเช่นนี้ต่อไปเท่าที่คุณต้องการ เพิ่มคนในกลุ่มของคุณและอย่าลืมรวมตัวคุณเองด้วย หากต้องการคุณสามารถปิดท้ายด้วยการรวมสิ่งมีชีวิตทั้งหมดมาด้วย
- สังเกตความคิดใดๆ ที่อาจเกิดขึ้นเกี่ยวกับคนที่คุณทำด้วย ติดตามดูว่าความคิดเหล่านั้นสะท้อนกลับในร่างกายและอารมณ์ของคุณอย่างไร หากมีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น เพียงแค่สังเกตและรับทราบว่าคุณสามารถเลือกว่าจะรวมใครไว้หรือไม่ก็ได้
- เมื่อคุณมีประสบการณ์มากขึ้นและถ้าคุณต้องการ คุณสามารถก้าวไปสู่แนวทางปฏิบัติแห่งความรักซึ่งมุ่งเป้าไปที่ผู้ที่ทำให้เราหงุดหงิด โดยเฉพาะ แต่วิธีที่ดีที่สุดคือเริ่มต้นจากตัวคุณเองและคนที่คุณห่วงใย²⁸⁸

288 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



47. เมตตาศัตรู

- นั่งในตำแหน่งที่สบาย ในช่วงเริ่มต้น “มือใหม่” ให้เลือกใครสักคนที่สร้างความเดือดร้อนให้คุณ แต่คุณรู้สึกจัดการได้และปลอดภัย ขอแนะนำว่าอย่าเลือกคนที่ทำร้ายคุณอย่างรุนแรง
- ใช้เวลาอยู่กับร่างกายสักครู่ เชื่อมโยงกับลมหายใจ เพื่อที่คุณจะได้กลับมาสัมผัสใหม่ได้ทุกเมื่อที่สิ่งต่างๆ กลายเป็นเรื่องยาก
- นึกถึงคนที่คุณเลือก นึกภาพคนคนนั้นอยู่ที่ไหนสักแห่งที่ไม่สามารถติดต่อคุณได้ เช่น บนเกาะที่ล้อมรอบด้วยผืนน้ำที่เต็มไปด้วยฉลาม หรือบนยอดเขาห่างไกล ให้เริ่มอวยพรให้เขาหรือเธอสบายดี โดยใช้ถ้อยคำต่อไปนี้หรือถ้อยคำของคุณเอง “ขอให้คุณสบายดี/มีความสุข ขอให้คุณปราศจากความโกรธ/เกลียดชัง ขอให้คุณสงบ/สงบสุข”
- พุดประโยคซ้ำๆ จนรู้สึกถึงเสียงสะท้อนในตัวเอง และสังเกตเห็นผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของเรา
- หากรู้สึกหนักใจ ไม่สบายใจรุนแรง หันความสนใจไปที่ลมหายใจ แล้วให้กลับไปให้ความเมตตาต่อตนเอง²⁸⁹



289 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



48.

สร้างความสัมพันธ์กับผู้คน

เราก้าวเข้าสู่โลกที่ติดต่อสื่อสารและเชื่อมโยงกันผ่านเทคโนโลยี แม้จะพูดคุยกันได้เพียงปลายนิ้วสัมผัส แต่ใจกลับห่างไกลและเหินห่าง ได้เวลากลับมาเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอีกครั้ง

- “เจอหน้าเจอตาคา” กันจริงๆ การสบตากับใครบางคนกระตุ้นสิ่งที่ Stephen Porges นักจิตวิทยา เรียกว่าระบบประสาทเชิงสังคม ซึ่งสามารถบรรเทาความเครียดและสร้างความรู้สึกผูกพันที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นเรื่องยากที่จะไม่รู้สึกใกล้ชิดและอ่อนไหว เมื่อมองเข้าไปในดวงตาของบุคคลอื่น แม้กระทั่งคนแปลกหน้า มันอาจจะรู้สึกตลกในตอนแรก แต่คุณจะพบกับความอ่อนโยนในใจ และความรู้สึกว่ามีความรักหลังไหล่ก่อนที่คุณจะรู้ตัวเสียอีก
- จงฟังด้วยประสาทสัมผัสทั้งหมด มีความแตกต่างระหว่างการได้ยินและการฟังอย่างกระตือรือร้น ครั้งถัดไปที่คุณคุยกับใครซึ่งหน้า ให้สังเกตท่าทางและภาษากายของอีกฝ่าย ปรับจูนอารมณ์ให้เข้ากับน้ำเสียงของพวกเขา และซึมซับความหมายของคำพูดของพวกเขา ดูว่าเป็นไปได้หรือไม่ที่จะละเว้นสิ่งที่คุณอยากพูด อยากแสดงความเห็นในขณะที่ฟังพวกเขาพูด สิ่งนี้จะเพิ่มความรักและความผูกพันซึ่งกันและกัน
- ยื่นมือไปหาใครสักคน การสัมผัสทางกายถือเป็นสิ่งสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเรา การศึกษาของ Harry Harlow นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเกี่ยวกับการกีดกันแม่ลิงกับลูกลิงแสดงให้เห็นว่า การสัมผัสเป็นทรัพยากรทางจิตใจและอารมณ์ที่สำคัญในการพัฒนาของเรา การสัมผัสยังเป็นวิธีหลักในการสื่อสาร ทำให้รู้สึกปลอดภัยและปลอดภัยของเรา



- วันนี้คุณกอดใครหรือยัง งานวิจัยพบว่า การกอดสามารถลดความดันโลหิต ลดความกลัว บรรเทาความวิตกกังวล และปล่อยฮอร์โมนออกซิโทซิน “ความรัก” นักจิตวิทยา Stan Tatkin แนะนำว่าเพื่อปรับระบบประสาท ป้องกันการทะเลาะวิวาท และรู้สึกเชื่อมโยงกันมากขึ้น ให้กอดกันจนกว่าจะรู้สึกผ่อนคลาย
- สนใจคนตรงหน้า ราวกับเพิ่งเจอกันครั้งแรก ทักษะที่สำคัญประการหนึ่งของความรู้สึกตัวคือความอยากรู้อยากเห็น และเราสามารถนำสิ่งนี้มาสร้างความอบอุ่นและความไว้วางใจได้ จิตใจของเรามักจะบอกเราว่าเรา “รู้จัก” ใครบางคนเป็นอย่างดี จนสามารถคาดเดาพฤติกรรมและการตอบสนองของพวกเขาได้ แต่ก็ทำให้เราไม่สามารถมองเห็นคนตรงหน้าได้ชัดเจน แทนที่จะมองเห็น “ความคิด” ของเราเกี่ยวกับคนคนนั้น ลองเปิดกว้าง อยากรู้อยากเห็น และสนใจคนใกล้ชิดเหมือนกับว่าคุณกำลังทำความรู้จักพวกเขาเป็นครั้งแรก คุณอาจจะแปลกใจกับสิ่งที่พบ
- รักษาคำมั่นสัญญา ไม่มีอะไรจะทำลายความผูกพันได้เท่ากับการไม่ทำตามสิ่งที่ตกลงกันไว้ แน่ใจว่าบางครั้งมีเหตุผลดีๆ ที่ทำให้เราไม่ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา เราอาจพูดว่า “ได้” ทั้งๆ ที่เราตั้งใจจะพูดว่า “ไม่” ซื่อสัตย์กับตัวเอง ทำเฉพาะสิ่งที่คุณสามารถรับมือได้เท่านั้น และระบุผู้คนที่ในชีวิตที่หล่อเลี้ยงและเติมพลังให้กับคุณ และหาวิธีที่จะรักษาความสัมพันธ์เหล่านั้น
- สื่อสารความต้องการ คนส่วนใหญ่ไม่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองต้องการ จึงไม่ได้ผลลัพธ์ที่เราต้องการ เมื่อเราเรียนรู้วิธีระบุและแสดงความต้องการของเราเองอย่างชัดเจน เราจะก้าวไปสู่ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการเชื่อมโยงกับผู้คนที่ในชีวิตของเรา มากขึ้นโดยธรรมชาติ

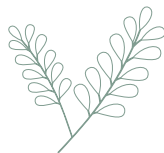


- มีน้ำใจ ความมีน้ำใจเป็นเหมือนแม่เหล็ก ผู้คนชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีน้ำใจเพราะพวกเขารู้สึกห่วงใยและปลอดภัยเมื่ออยู่กับพวกเขา กฎทองที่มีมาแต่โบราณว่า “จงทำกับผู้อื่นอย่างที่คุณอยากให้เขาทำกับคุณ” ยังคงเป็นจริงมาจนทุกวันนี้ เมื่อเราฝึกฝนความเมตตา ไม่เพียงแต่เราจะรู้สึกดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้อื่นรู้สึกดีด้วย และนี่เป็นเพียงการเพิ่มโอกาสในการเชื่อมโยงเชิงบวกตลอดทั้งวัน ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของเราเองด้วย
- คิดก่อนพูด พยายามใช้คำพูดและการกระทำให้รอบคอบมากขึ้นได้ ก่อนที่จะพูดกับใครสักคน ให้พิจารณาสิ่งต่อไปนี้...มันเป็นเรื่องจริงหรือไม่, มีประโยชน์หรือไม่, ฉันเป็นคนพูดได้ดีที่สุดหรือไม่, จำเป็นหรือไม่, ใจดีมีเมตตาหรือไม่...ลองทำหนึ่งสัปดาห์ แล้วดูว่าปฏิสัมพันธ์ของคุณกับผู้อื่นเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
- ปลดปล่อยภาระ มุ่งมั่นที่จะยิ้มให้มากขึ้น กล่าวขอบคุณ บริจาคเงินหรือสละเวลาเป็นอาสาสมัครก็ได้ ตระหนักว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายที่ใหญ่กว่า
- ฝึกฝนความกตัญญู “ขอบคุณ” ในช่วงหนึ่งของชีวิต พวกเราเคยได้รับการกระทำที่ใจดีและแสดงความเห็นอกเห็นใจ เช่น การแนะนำตัวที่นำไปสู่งานใหม่ คำชมหรือคำพูดที่ใจดีในช่วงเวลาที่เหมาะสมของขวัญที่ไม่คาดคิด ใช้เวลาสักครู่เพื่อนึกถึงประสบการณ์เหล่านี้ และดูว่าคุณสามารถสัมผัสถึงความกตัญญูที่คุณรู้สึกในขณะนั้นได้หรือไม่ และอาจจะยังรู้สึกอยู่หรือไม่
- เมตตาตัวเองบ้าง บางครั้งการรู้สึกเห็นอกเห็นใจคนอื่นอาจง่ายกว่าเพื่อตัวเอง แต่ความเมตตาที่แท้จริงไม่แบ่งแยก ครั้งต่อไปที่คุณมีช่วงเวลาที่ยากลำบาก ลองดูว่าคุณสามารถเสนอน้ำใจให้ตัวเองบ้างได้ไหม คุณอาจจะแปลกใจว่ามันช่วยได้มากเพียงใดและช่วยให้คุณรู้สึกมีน้ำใจต่อผู้อื่นมากขึ้น



- เฉลิมฉลองความไม่สมบูรณ์ สาเหตุหนึ่งของการวิจารณ์ตนเองที่ กัดกร่อนตัวเองมากที่สุดมาจากการเชื่อว่าเราต้อง “สมบูรณ์แบบ” ทศนคตินี้ไม่ได้ทำให้เราดีขึ้น แต่ยังสามารถทำให้เราคิดวนเวียนอยู่กับความคิดครอบงำ ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ลองใช้วิธีนี้ แทน: หากคุณทำผิดพลาดหรือทำอะไรไม่สมบูรณ์แบบ ให้ยกแขน ขึ้นแล้วตะโกนว่า “ไชโย!” การใช้ชีวิตที่สนุกสนานมากขึ้นเป็นการ แสดงความเห็นอกเห็นใจตนเองที่ดี เนื่องจากจะช่วยฝึกสมองของคุณให้ปล่อยวาง เรียนรู้จากความผิดพลาด และเพียงแค่เริ่มต้น ใหม่อีกครั้ง
- ฝึก “กล้ามเนื้อ” ความเห็นอกเห็นใจ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อผู้คนฝึก ความรู้สึกตัวด้วยความเห็นอกเห็นใจทุกวันเป็นเวลาเพียง 2 สัปดาห์ โดยมุ่งความสนใจไปที่คนในชีวิต ทั้งคนที่รักและคนยากๆ พวกเขา จะแสดงความเห็นใจแก่ผู้อื่นมากขึ้น การทำเช่นนี้ก็เหมือนกับการฝึก ยกน้ำหนัก ‘กล้ามเนื้อ’ ความเห็นอกเห็นใจ การฝึกฝนกับผู้ที่ยากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและแข็งแรงยิ่งขึ้น

การวิจัยแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งที่ดีมันทำให้อัตรา การเต้นของหัวใจช้าลงซึ่งทำให้เราผ่อนคลายและสงบมากขึ้น มันนำไปสู่การ ปล่อยฮอร์โมนออกซิโตซินที่ช่วยสร้างความผูกพัน ซึ่งช่วยให้เรารู้สึกผูกพันและ รักผู้อื่นมากขึ้น และกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมองที่เชื่อมโยงกับความเห็นอกเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่ และความสุข²⁹⁰



290 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



49.

ขอให้ทุกคนสบายดี

กิจกรรมนี้ทำเพื่อแผ่ความรักและการดูแลผู้อื่น ไปพร้อมกับการชุบชูจิตใจตัวเอง การฝึกนี้สามารถลดความสัมพันธ์ที่ยึดติดได้ได้ เพราะมันดึงความสนใจไปจาก “ตัวฉัน”

คุณสามารถเริ่มต้นที่ตัวเอง จากนั้นคิดถึงคนที่คุณรัก จากนั้นคนที่เป็นคนกลาง บางคนที่ลำบาก จากนั้นก็แผ่ไปทั้งโลก พุดถ้อยคำซ้ำสองสามครั้งกับคนแต่ละกลุ่ม ขณะที่นึกถึงภาพของพวกเขาไว้ในใจ

“ขอให้ (ฉัน/พวกเขา) ปราศจากอันตราย ขอให้ (ฉัน/พวกเขา) มีความสุข ขอให้ (ฉัน/พวกเขา) มีสุขภาพแข็งแรง ขอให้ (ฉัน/พวกเขา) สบายใจ”²⁹¹

50.

เปิด “จักระหัวใจ” ด้วยแสงสีส้ม

เป็นเรื่องง่ายที่จะดูแลคนที่มีความหมายกับคุณและคนที่คิดเห็นเหมือนกัน แต่ยากกว่ามากที่จะให้ความรักต่อคนที่คุณไม่รู้จักและคนที่คิดแตกต่าง ฝึกเปิดหัวใจด้วยการเปิดใช้งานศูนย์พลังงานที่เรียกว่าจักระหัวใจ

- วางมือทั้งสองข้างไว้ตรงกลางหน้าอก แล้วจินตนาการว่าคุณกำลังจับลูกบอลที่มีแสงสีส้ม
- รู้สึกว่าแสงเริ่มใหญ่ขึ้นและสว่างขึ้น คุณควรสังเกตเห็นความร้อนที่เค็ดลอดออกมาจากฝ่ามือและแผ่ซ่านไปเต็มหน้าอก

291 99 ways to live a mindful live, Special Editor summer 2020, mindful.org



- สังเกตความอบอุ่นที่แผ่กระจายไปทั่วร่างกาย
- ลองนึกภาพกระแสแสงสีส้มสดใสที่ไหลออกมาจากจักระหัวใจของคุณ พลังแห่งความรักนี้ช่วยให้คุณเชื่อมต่อกับผู้อื่นในทางบวก
- ยิ้มและรู้ว่าคุณมีใจที่เปิดกว้างและเสียสละมากขึ้น²⁹²



51.

ปฏิสัมพันธ์กันด้วยความเมตตา

- ทุกๆ วันควรตระหนักเรื่องการให้ผู้อื่น อาจเป็นการแบ่งปันข้อมูลเชิงลึกที่สำคัญ หรือเรื่องราวที่ทำให้คนคนนั้นยิ้มได้ ใช้เวลาช่วยเหลือคนทำงานบ้าน หรือให้พื้นที่เพื่อการตัดสินใจปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ
- ทำเพื่อผู้อื่นวันละ 1 สิ่งทุกวัน เช่น ให้ความ คำพูดดีๆ กำลังใจ ยิ่งคุณแบ่งปันความเมตตาตามากเท่าไร คุณก็จะยิ่งได้รับมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นทำการให้ความสนใจกับผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของคุณ²⁹³



292 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

293 เรื่องเดียวกัน



52. ใส่ใจผู้อื่นบ้าง

จิตใจเรามักจะล่องลอยไปโดยไม่ได้ยินเสียงคนอื่นจริงๆ การขาดความสนใจทำให้เกิดความเข้าใจผิด และเป็นอุปสรรคต่อการสื่อสาร

สังเกตว่าพวกเขาหน้าตาอย่างไร เสียงของพวกเขาอย่างไร และฟังสิ่งที่พวกเขาพูดกับคุณ ถามคำถามและดูแลให้คนใกล้ตัวและคนที่รักที่สุด รวมถึงคนที่คุณรู้จัก เมื่อเราฟังผู้อื่น เราเรียนรู้และซาบซึ้งในตัวเขามากขึ้น²⁹⁴



53. เห็นคุณค่าความแตกต่าง และเรียนรู้จากผู้อื่น

ในชีวิตเราจะไม่ได้เข้ากับทุกคนได้ จะมีคนที่ปฏิบัติกับคุณแบบผิดๆ และทำให้หงุดหงิดรำคาญใจอยู่เสมอ เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น ให้ตั้งสติสักครู่ คิดถึงทุกสิ่งที่คุณมีเหมือนกันหรือไม่ เรามักถูกดึงดูดเข้าหาผู้คนที่ดีและไม่ดี เพราะเรามีคุณสมบัติคล้ายกัน ดังนั้นหากมีใครทำให้คุณรำคาญเพราะพวกเขาใจร้อน ให้คิดถึงพฤติกรรมของคุณเอง และถ้าคุณมีลักษณะนิสัยนี้เหมือนกัน ถ้าคุณทำเช่นนั้น ให้คิดถึงวิธีที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้เพื่อทำให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้น

294 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



54.

นึกถึงผู้อื่น

สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตคือที่ที่เราพบความสุขที่แท้จริง ลองทำเรื่องเล็กๆ ที่มีความหมายต่อผู้อื่นเหล่านี้

- ลองนึกภาพตัวเองอยู่ในสถานะและสถานการณ์เดียวกับคนอื่น
- เปิดประตูให้คนอื่นบ้าง
- มอบของขวัญที่ไม่คาดคิดให้กับคนพิเศษโดยไม่มีเหตุผล
- อย่าขัดจังหวะหรือพูดคุยทับผู้อื่น
- ขอโทษเมื่อคุณทำเรื่องยุ่ง
- ให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน
- มอง “ภาพใหญ่” “ภาพรวม”
- แสดงความมีน้ำใจเล็กๆ น้อยๆ
- หากใครเศร้าก็พยายามให้กำลังใจเขา
- ทำเรื่องเชิงบวก
- ยิ้มให้มากขึ้น
- สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตคือที่ที่เราพบความสุขที่แท้จริง
- คิดถึงคนอื่นๆ²⁹⁵



295 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



55.

โลกภายนอกของเรา

รวมถึงผู้คนในชีวิตของเรา มักจะสะท้อนถึงตัวตนของเรา ดังนั้นเมื่อเรา
ประพาศิตนด้วยความรัก เราก็จะดึงดูดผู้ที่รักเรา และในทางกลับกัน หากเรา
ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างร้ายกาจ ก็จะได้ดึงดูดคนร้ายๆ เข้ามาด้วยเช่นกัน²⁹⁶



56.

แบ่งปันซึ่งกันและกัน

สร้างนิสัยแบ่งปันความรู้สึกของคุณกับคนหนึ่งคนทุกสัปดาห์ นี่อาจ
เป็นการแบ่งปันความสุข ประสบการณ์ หรือความท้าทายที่คุณเผชิญ หรือบอก
พวกเขาว่าคุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับพวกเขา คุณอาจต้องการแบ่งปันหรือชวน
คิดถึงความทรงจำที่เฉพาะเจาะจง เมื่อคุณเปิดใจรับการสื่อสาร คุณจะพบว่า
คนอื่นจะสื่อสารกับคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และความผูกพันที่ผูกมัด
คุณไว้ด้วยกันจะแข็งแกร่งขึ้น²⁹⁷

296 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.

297 เรื่องเดียวกัน



57. พบปะสังสรรค์ “ตั้งวงเล่าเรื่อง”

จัดให้มีการประชุมเป็นประจำและแบ่งปันเรื่องราวของคุณ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นเรื่องราวจากประสบการณ์ส่วนตัวหรือนิทานที่คุณเคยได้ยิน อ่านหรือแม้แต่แต่งขึ้น ปรับจินตนาการของคุณและกำหนดธีมในแต่ละเซสชัน เช่น ‘เทพนิยาย’ หรือ ‘เรื่องตลก’ เมื่อหลายสัปดาห์ผ่านไป คุณจะพบว่าความคิดสร้างสรรค์ของคุณจะพุ่งทะยาน และเต็มไปด้วยไอเดีย ความคิด และความคิดเห็นใหม่ๆ²⁹⁸

58. หิวผมให้นะ

ในหนังสือ Buddha’s Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom นักประสาทวิทยา ริค แชนสัน บรรยายว่าใช้เวลาถึง 6 ชั่วโมงต่อวันในการดูแลกันและกัน และการวิจัยพบว่าสัตว์ที่ดูแลกันได้รับประโยชน์สูงสุดในแง่การบรรเทาความเครียด การหิวผมเป็นวิธีการเชื่อมโยงทางอารมณ์และร่างกายระหว่างกัน และยังเป็นวิธีปฏิบัติที่ดีในการรับรู้ร่างกายอีกด้วย คุณสามารถทำให้ตัวเอง เพื่อน คู่ครอง หรือลูก หรือบางทีอาจเป็นพ่อแม่ผู้สูงอายุ

- ให้ความสนใจไปที่การหิวผม รู้สึกถึงน้ำหนักของหัวในมือ...สังเกตว่าการแปรงผมแต่ละครั้งเปลี่ยนไปอย่างไร รับรู้สัมผัสระหว่างสัมผัสผมและหนังศีรษะ...ใส่ใจทุกขั้นตอน

298 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davies.



- ไม่ต้องนับจำนวนครั้งหรือทำเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เนื่องจากการมีเป้าหมายบ่งบอกถึงสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จหรือไปให้ถึง ในขณะที่แนวทางปฏิบัตินี้เรากำลังสำรวจกระบวนการด้วยตัวเอง
- ผู้ที่ถูกแปร่งผมสามารถสำรวจความรู้สึกบนหนังศีรษะได้... สังเกตเห็นเสียงสะท้อนที่สะท้อนไปทั่วร่างกาย²⁹⁹

59.

มองมุมใหม่ มองจากมุมของผู้อื่น

กุญแจสำคัญในการมีชีวิตที่สร้างสรรค์ มีส่วนร่วม และเนิบช้าอยู่ที่ความสามารถในการมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองใหม่ๆ คุณก็สามารถโอบกอดซูเปอร์ฮีโร่ในตัวคุณและพลิกสถานการณ์ได้เช่นกัน ในการทำเช่นนั้น คุณจะเห็นตัวเลือกและโอกาสมากมาย

- หากคุณมีประเด็นหรือปัญหา ให้เขียนสตอรี่บอร์ด วาดภาพชุดพร้อมประโยค ให้แต่ละภาพบรรยายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจนถึงตอนนี้
- เมื่อถึงจุดวิกฤตแล้วรู้สึกติดขัด ให้หยุด หายใจ และใช้เวลาสักครู่
- เมื่อคุณพร้อมแล้ว ให้ย้อนกลับไปอ่านสตอรี่บอร์ดจนถึงตอนนี้ และลองดูให้เหมือนเป็นเรื่องราว (ที่ไม่เกี่ยวกับเรา) มากกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณจริงๆ
- ถ้าเป็นเรื่องราวจะจบลงอย่างไร? จะเกิดอะไรขึ้นต่อไปเพื่อแก้ไขสถานการณ์? วาดกล่องเพิ่มเติมเพื่อเล่าเรื่องให้จบ
- มองเรื่องที่คุณแต่งขึ้นอีกครั้ง คุณคิดว่ามีตอนจบแบบอื่นใหม่ หากเป็นเช่นนั้น ให้วาดกล่องเพิ่มเติมเพื่อแสดงตอนจบใหม่

299 Get started with mindfulness, Volume 7, Your guide to mindful living, Mindful magazine Mindful.org



- คิดตอนจบที่แตกต่างกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จึงใช้ความคิดสร้างสรรค์และสนุกกับมัน
- เมื่ออ่านจบให้ดูเนื้อเรื่องและตอนจบที่หลากหลาย การนำสถานการณ์มาเป็นรูปแบบการเล่าเรื่องจะทำให้คุณสามารถคิดอย่างเป็นกลางและมองจากมุมมองที่ต่างออกไปได้ สิ่งนี้ช่วยให้คุณมีความคิดสร้างสรรค์และดูตัวเลือกทั้งหมดที่มีให้คุณ³⁰⁰

60. เมื่ออะไรๆ ไม่เป็นไปตามแผน ต้องปลอบใจเขาอย่างไร

- สิ่งที่เราควรทำและสำคัญกว่าการปลอบใจก็คือ “การรับฟัง” จากเพื่อนที่พร้อมจะฟังทุกอย่าง โดยไม่ตัดสิน เมื่อเขาได้ระบายจนพอใจแล้ว เขาก็จะคิดออกว่าควรทำอย่างไรต่อไป สิ่งที่เขาเคยแนะนำคนอื่นๆ เขาจะนึกขึ้นได้ แล้วนำมาใช้กับตัวเอง เมื่อเดินหน้าต่อไป
- ในยามนี้เขาคงไม่มีใจจะทำอะไร หากเราสามารถช่วยแบ่งเบาหรือทำงานบางอย่างแทนได้ ก็จะช่วยได้มาก
- คงไม่มีคำปลอบใจอะไรดีกว่าคำว่า “รักและห่วงใย” ส่วนคำว่า “สู้ๆ” นั้น อาจมีความเสี่ยง เพราะที่ผ่านมาเขาอาจสู้เต็มที่แล้ว และเขาอาจคิดว่าเราไม่เข้าใจ เพราะเราไม่เจออย่างเขา ไม่รู้หรอกว่ามันเจ็บปวดแค่ไหน³⁰¹

300 Be more sloth, Get the hang of living life in the slow lane, Alison Davie.

301 อยู่ยากอยู่ได้ 28 พฤศจิกายน 2566



61.

เช็กลิสต์คนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง

เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเปลoyึดตัวเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล เมื่อนั้นเราจะกลายเป็นคนที่สุขยากทุกข้ง่าย เพราะเราจะเจอแต่สิ่งที่ไม่ถูกใจ ตัวตนของเราจะใหญ่มาจนทำให้ถูกกระทบอยู่ตลอดเวลา หากมีเพียงแค่ 3 ข้อก็ถือว่าใช่... คุณคือคนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง

- คนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล
- เอาความต้องการของตนเองเป็นใหญ่
- เชื้อมั้นว่าฉันเก่งและฉลาดกว่าใคร
- ความสุขของนั้นสำคัญที่สุด ใครจะทุกข์ยังไง ฉันไม่สน
- ความทุกข์ของฉันเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่สุด
- โกรธทุกครั้งที่มีคนพูดแย้งหรือไม่เห็นด้วย

ค่อยๆ ปรับด้วยการนึกถึงคนอื่นให้มากขึ้น ช่วยเหลือคนอื่นให้มากขึ้น เพราะการ ได้ช่วยเหลือคนอื่นจะช่วยให้ตัวตนของเราเล็กลง และทำให้เรามีความสุขมากขึ้น เพราะดีใจที่เห็นเขามีความสุข

ยิ่งกว่านั้นเมื่อประสบความสำเร็จ ก็เห็นว่าความสำเร็จนั้นไม่ได้เกิดจากราคคนเดียว แต่มีคนอีกมากมายที่ช่วยทำให้สำเร็จ ก็ยิ่งช่วยให้เราเข้าใจว่า จริงๆ แล้ว ชีวิตเราต้องพึ่งพาคนอื่นๆ และสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย การมองเห็นเช่นนี้จะช่วยลดตัวตนได้เป็นอย่างดี³⁰²

302 อยู่ยากอยู่ได้ 4 กรกฎาคม 2566



62.

การนึกถึงและช่วยเหลือผู้อื่นในแบบ “การ์ดเต็มสุข”³⁰³

- มองไปรอบๆ ตัว สังเกตว่าใคร ในชีวิตของเราที่กำลังพบความยากลำบากต้องการความช่วยเหลือ แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย สนับสนุนพวกเขา อาจเป็นข้อความให้กำลังใจหรือการช่วยเหลือคนอื่นๆ ที่พอทำได้
- ให้โอกาสตัวเองได้ดูแลคนในครอบครัว เพื่อนหรือคนในที่ทำงาน แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ช่วยเปิดประตู ช่วยถือของ ทำด้วยใจที่แช่มชื่นและเบิกบาน
- ให้เวลากับคนใกล้ตัวหรือเพื่อน รับฟังเรื่องราวต่างๆ ของเขาอย่างตั้งใจโดยตรงและเป็นมิตร ฟังอย่างไม่ตัดสิน
- ยิ้มหรือทักทาย เริ่มจากคนใกล้ เพื่อนร่วมงาน ไปจนถึงคนที่ไม่คุ้นเคย มีความปรารถนาดีกับผู้คนที่พบเจอ
- แสดงความชื่นชมหรือขอบคุณ เริ่มจากคนใกล้ตัวเพื่อนร่วมงานไปจนถึงคนที่ไม่คุ้นเคย
- เลือกสิ่งของที่รักแต่ไม่มีโอกาสได้ใช้ นำไปบริจาคหรือส่งต่อให้ผู้อื่น เพื่อให้ของชิ้นนั้นได้ใช้ประโยชน์ต่อไปไม่สูงค่า



303 การดีเต็มสุข, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา



“ให้” ด้วยการงานอาสาสมัครหรือจิตอาสา

เราสามารถหากิจกรรมงานอาสาที่เหมาะสมกับความสนใจและทักษะที่มีผ่านองค์กรที่ทำงานด้านจิตอาสา เช่น ธนาคารจิตอาสา³⁰⁴, มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส)³⁰⁵, มูลนิธิกระจกเงา³⁰⁶ ซึ่งเป็นองค์กรที่เป็นศูนย์กลางเผยแพร่และรับสมัครอาสาสมัครประเภทต่างๆ นอกจากนี้เรายังสามารถติดตามข่าวสารงานอาสาสมัครผ่านองค์กรที่ทำงานโดยตรง เช่น มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา³⁰⁷ ทำงานจิตอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วยในโรงพยาบาล เป็นต้น

งานอาสาสมัครมีความหลากหลาย ธนาคารจิตอาสา แบ่งงานอาสาสมัคร เป็น 8 หมวด เพื่อให้ผู้สมัครทำงานจิตอาสาเลือกและใช้ทักษะที่มีและที่สนใจได้ตรงความต้องการ ซึ่งการแบ่งหมวดหมู่เช่นนี้ทำให้เห็นภาพการทำงานจิตอาสาที่หลากหลาย

1. ศาสนา ปฏิบัติธรรม: สนับสนุนกิจกรรมตามแต่ละศาสนา หรือเป็นงานอาสาเน้นการพัฒนาจิต
2. ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม: ดูแลรักษาป่า อนุรักษ์ธรรมชาติ ฟื้นฟูสภาพแวดล้อม
3. เกษตร สัตว์เลี้ยง: งานปลูกพืชผล งานเพาะพืชพันธุ์ และดูแลสัตว์เลี้ยงสัตว์เร่ร่อน
4. บุรณะ ฟื้นฟู ก่อสร้าง: กิจกรรมซ่อมแซมบูรณะ ทำความสะอาดพัฒนาสถานที่

304 <https://www.jitarsabank.com>

305 <https://thaivolunteer.org>

306 <https://www.mirror.or.th/volunteers.php?m=vol>

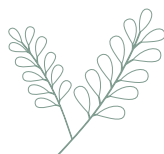
307 <https://budnet.org>



5. สุขภาพ สาธารณสุข: งานช่วยเหลือเยียววา สนับสนุนภารกิจของแพทย์และพยาบาล
6. ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส: กิจกรรมเพื่อผู้ใหญ่ผู้สูงวัย รวมทั้งผู้พิการ คนไร้บ้าน ฯลฯ
7. การศึกษา เรียนรู้ ฝึกอบรม: งานสร้างเสริมการเรียนรู้การศึกษาในทุกวัยทั้งในและนอกระบบ
8. เด็ก เยาวชน สตรี: งานสนับสนุนและดูแลเด็กๆ สนับสนุนการแสดงออกของวัยรุ่น และสิทธิสตรี
9. ศิลปะ วัฒนธรรม: กิจกรรมเพื่อสร้างความบันเทิงพร้อมกับส่งเสริมวัฒนธรรมและศิลปะทุกรูปแบบ

จากหมวดหมู่ข้างต้น จะพบว่าไม่ว่าเราจะเป็นใคร มีทักษะด้านใด หรือแม้แต่ยังไม่มีทักษะแต่สนใจและอยากเรียนรู้ด้านใด มีเวลามากหรือมีเวลาน้อย ทำงานอาสาจากที่บ้าน หรือไปยังสถานที่ต่างๆ ทำงานออนไลน์หรือออนไลน์ ก็ล้วนสามารถทำงานจิตอาสาที่เหมาะสมกับตัวเองได้

นอกจากนี้คุณยังสามารถริเริ่มทำงานอาสาด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องอาศัยกลุ่มหรือองค์กร โดยเริ่มจากคนรอบตัว เริ่มจากความสนใจ หรือทักษะที่มี แล้วจึงค่อยๆ ขยายออกไปเป็นเครือข่าย ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการทำงานจิตอาสาที่คุณสามารถเริ่มต้นได้จากใกล้ตัวคุณ



อาสาสมัครในชุมชนและชุมชนออนไลน์

63.

ช่วยเหลืองานวัด

โดยทั่วไปวัดหรือสถานที่สำคัญทางศาสนาทุกศาสนามักมีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อนำสมาชิกรวมกัน หรือเป็นที่รวมของคนที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น งานกฐิน ผ้าป่าสามัคคีของศาสนาพุทธ หรืองานอบรมฝึกสมาธิให้นักเรียนหรือบุคคลทั่วไป ซึ่งต้องการแรงงานเพื่อช่วยจัดระบบ ทำอาหาร ทำความสะอาด ให้สอบถามเพื่อนบ้าน พระ หรือแม่ค้าขายวัดใกล้บ้านว่าต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ ลักษณะใด



64.

อาสาค่ายฤดูร้อน

ช่วงปิดเทอม โรงเรียนและมูลนิธิที่ทำงานด้านเด็กมักจัดกิจกรรมค่ายฤดูร้อน ซึ่งมีทั้งค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ค่ายธรรมะ ค่ายภาษาอังกฤษ ค่ายคณิตศาสตร์ หาโอกาสให้ทักษะชีวิตแก่เด็กรุ่นต่อไป ซึ่งนอกจากให้ความรู้และทักษะแล้วคุณยังได้สนุกกับกิจกรรมต่างๆ ขณะสอนเด็กๆ อีกด้วย



65. ช่วยงานโรงเรียน

โรงเรียนมักจะมองหาอาสาสมัครอยู่เสมอ และเนื่องจากมีกิจกรรมที่หลากหลาย คุณจึงสามารถช่วยทำกิจกรรมที่คุณสนใจได้ หากคุณต้องการทำงานกับผู้ใหญ่ คุณสามารถเป็นผู้ช่วยครูหรือเป็นโค้ชกีฬาได้ หากคุณต้องการช่วยเหลือเด็กๆ คุณสามารถช่วยเสิร์ฟอาหารกลางวันหรือดูแลเด็กช่วงพักได้ นอกจากนี้โรงเรียนประถมบางแห่งยังขาดครู คุณสามารถเป็นครูอาสาได้ด้วยเช่นกัน การเป็นอาสาสมัครที่โรงเรียนในท้องถิ่นเป็นวิธีที่ดีในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอายุน้อยกว่าและตอบแทนชุมชน

66. เป็นติวเตอร์อาสา

มีเด็กนักเรียนจำนวนมากที่ต้องการติวเตอร์เฉพาะทาง เด็กบางคนเรียนไม่ทันเพื่อน เด็กบางคนพ่อแม่ผู้ปกครองไม่สามารถหาเงินมาจ่ายค่าเรียนพิเศษได้ หากคุณมีทักษะด้านคณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ หรือทำงานฝีมือ คุณสามารถเสนอตัวช่วยเหลือเด็กๆ ในชุมชนได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์ มีคุณค่า ยังปลูกฝังการให้ “เป็นแม่แบบ” ให้เด็กๆ อีกด้วย การสอนเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ของคุณเอง และยังได้ช่วยนักเรียนสร้างความรักในการเรียนรู้ นอกจากนี้คุณอาจ พูดคุยกับโรงเรียนในพื้นที่ของคุณเกี่ยวกับโอกาสในการสอนพิเศษ ส่วนใหญ่จะให้โอกาสให้คุณทำงานกับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม



67.

จัดกิจกรรม “คิด อ่าน เขียน” ภาคฤดูร้อน

เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้ทักษะการคิดอ่านเขียนแก่เด็กๆ ทำให้ในช่วงปิดเทอมเด็กมีกิจกรรมเข้าสังคม แทนการอยู่กับหน้าจอ ให้หาหนังสือที่ดีมีคุณค่าที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เด็กอ่านขยายคำศัพท์และเรียนรู้สิ่งใหม่ คุณสามารถแบ่งปันหนังสือเล่มโปรดของคุณ มอบรางวัลให้กับเด็กที่อ่านหนังสือจบ จัดกิจกรรมเล่าเรื่องหนังสือที่ตนเองอ่านให้เพื่อนฟัง หรือจัดกิจกรรม “เที่ยวไปอ่านไป” เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เด็กมีส่วนร่วม ผลลัพธ์สุดท้ายคือทำให้เด็กรักการอ่าน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



68.

บริจาคหนังสือ

การบริจาคหนังสือเป็นวิธีที่ดีในการตอบแทนเด็กและครอบครัวในชุมชนและสังคม การบริจาคมยังช่วยรักษางบประมาณของโรงเรียนและองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรที่อาจต้องซื้อหนังสือใหม่ นอกจากนี้ คุณสามารถเพิ่มพื้นที่ว่างบนชั้นวางของคุณเพื่อค้นหาหนังสือเล่มอื่นที่คุณสนใจอีกด้วย คุณสามารถบริจาคหนังสือให้โรงเรียน วัด ผู้ต้องขังในเรือนจำ หรือสถานพินิจ หรืออาจสร้างห้องสมุดเล็กๆ ที่บ้านคุณเพื่อเปิดโอกาสให้คนในชุมชนมายืมหรือนั่งอ่านหนังสือ



69.

ช่วยเหลือคนไร้บ้าน/คนไร้ที่พึ่ง

ขณะที่เรานอนหลับอยู่ในบ้าน มีคนไร้บ้านอีกจำนวนมากที่นอนหลับอยู่ในบ้านพักพิงคนไร้บ้าน และสถานที่สาธารณะที่ไม่ได้มีไว้สำหรับที่อยู่อาศัย เช่น ใต้สะพาน ป้ายรถเมล์ คุณสามารถช่วยเหลือคนไร้บ้านได้ด้วยการบริจาคอาหารและของใช้จำเป็น หรือเป็นอาสาสมัครทำงานช่วยเหลือคนไร้บ้านที่ศูนย์พักพิง แจกอาหารและของใช้จำเป็น ให้บริการทางการแพทย์ องค์กรที่ให้บริการเหล่านี้ต้องการอาสาสมัครที่มีทักษะตั้งแต่การใช้แรงงานคนไปจนถึงงานธุรการ ไปจนถึงการเข้าถึงชุมชนและอื่นๆ เริ่มต้นด้วยการค้นหาองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับคนไร้บ้าน เช่น มูลนิธิอิสรชน³⁰⁸ กลุ่มสุขภาวะข้างถนน หรือเตรียมถุงยังชีพที่บรรจุน้ำดื่ม เครื่องดื่มบรรจุขวด และของใช้จำเป็นติดรถไว้ เพื่อแจกให้กับคนไร้บ้านที่คุณอาจพบขณะขับรถ

70.

เป็นอาสาที่บ้านพักคนชรา

ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านพักคนชรา มักรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวเพราะไม่ค่อยมีลูกหลานมาเยี่ยม คุณสามารถเป็นอาสาสมัครแจกอาหาร หนังสือ นานาชมอบ ทำการ์ดวันเกิด ตัดเล็บ-ทาเล็บ เล่นเกม ทำงานศิลปะ เป็นผู้รับฟัง ทำความสะอาดห้องพัก และอื่นๆ อีกมากมาย การไปของคุณจะช่วยสร้างสีสันและ “หนึ่งวันดีๆ” ให้กับผู้สูงอายุ และคุณอาจได้ยินเรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับวันเก่าๆ ที่ดีของพวกท่านอีกด้วย

308 <https://www.facebook.com/issarachonfound>



71.

อาสาสมัครในโรงพยาบาล

คุณไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานด้านการแพทย์ เพื่อเป็นอาสาสมัครที่โรงพยาบาล แม้ว่าโรงพยาบาลมักจะต้องการบุคลากรทางการแพทย์ แต่คุณยังสามารถช่วยสร้างความบันเทิงให้กับผู้ป่วย ครอบครัว และเจ้าหน้าที่ได้อีกด้วย คุณสามารถคลายความตึงเครียดบางส่วนได้โดยการเล่นดนตรีที่ลือบบี้ เล่นมายากล หรือเล่นเกมให้ผู้ป่วยเด็กในบอร์ดเด็กได้หัวเราะสนุกสนาน คุณอาจสามารถนำรอยยิ้มมาสู่ใบหน้าของเด็กที่ป่วยหรือทำให้พยาบาลที่เหนื่อยล้าหัวเราะได้ นอกจากนี้คุณยังสามารถเป็นอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วยในโรงพยาบาลเพื่อคอยบอกเส้นทางหรือขั้นตอนพบแพทย์ให้แก่ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยได้อีกด้วย ซึ่งนอกจากจะช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติแล้ว ยังช่วยแบ่งเบาภารกิจของบุคลากรทางการแพทย์ได้อีกด้วย

72.

บริจาคอาหารและเครื่องยังชีพในช่วงวิกฤต

เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ โควิด

ชุมชนมักต้องการอาหารเพื่อช่วยเหลือสมาชิกในชุมชน หรือแม้แต่ในยามปกติ การสร้าง “ธนาคารอาหาร” เพื่อเก็บอาหารเพื่อคนที่มีความต้องการ เช่น ผู้ป่วย คนชรา ผู้พิการ ก็เป็นสิ่งจำเป็น คุณสามารถนำอาหารไปบริจาคโดยตรง หรือหากมีกลุ่มคนที่ทำงานด้านนี้ ก็สามารถบริจาคอาหารเข้ากลุ่ม หรืออาจไปช่วยงานด้านการจัดการ เช่น การทำอาหารและแจกอาหาร ได้อีกด้วย



73.

การบริจาคเลือด

เลือดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโรงพยาบาลและผู้ป่วย บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยต้องการเลือดอย่างเร่งด่วน และเลือดของคุณสามารถช่วยชีวิตคนได้จริงๆ นอกจากนี้เป็นผู้บริจาคเลือด คุณยังสามารถช่วยระดมหรือรณรงค์ให้คนรอบตัวมาบริจาคเลือดได้อีกด้วย โดยบอกถึงความสำคัญ สถานที่และวันเวลาบริจาค คุณอาจรวมตัวกับเพื่อนบริษัทเพื่อไปบริจาคเลือดพร้อมกัน หรือร่วมมือกับฝ่ายบริหาร ฝ่ายบุคคล และกลุ่มคนที่มีอิทธิพลในบริษัทจัดวันบริจาคเลือดที่บริษัทหรือองค์กรของคุณ

74.

บริจาคสิ่งของที่ไม่ได้ใช้

การบริจาคสิ่งของที่ไม่ต้องการหรือไม่ได้ใช้อีกต่อไปเป็นวิธีที่ดีในการช่วยเหลือชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้จะช่วยให้ผู้คนมีของใช้ที่จำเป็น คุณยังทำให้บ้านสะอาดขึ้นอีกด้วย คุณอาจบริจาคของให้กับคนรู้จักที่ต้องการ องค์กรการกุศลในท้องถิ่น สถานพักพิงสำหรับเด็ก สตรี คนไร้บ้าน ผู้สูงอายุ

75.

อาสาที่ศูนย์พักพิงสัตว์

ศูนย์พักพิงสัตว์มักจะมองหาอาสาสมัครเพื่อทำให้สัตว์ที่มีชีวิตชีวาได้รับความบันเทิง ให้อาหาร และได้รับการดูแลเป็นอย่างดี คุณอาจคิดว่าการเล่นกับสัตว์ไม่ถือว่าเป็นงาน แต่การช่วยให้แมว สุนัข และสัตว์อื่นๆ เข้ากับคนง่ายและเป็นมิตรกับมนุษย์มากขึ้น จะเพิ่มโอกาสให้สัตว์มีผู้รับเลี้ยง มีบ้านใหม่อีกครั้ง



76.

เป็นโค้ช “พี่เลี้ยง” ทีมกีฬาเยาวชน

หากคุณเป็นนักกีฬา การฝึกสอนทีมกีฬาเยาวชนในชุมชนอาจเป็นโอกาสทำงานอาสาสมัครที่สมบูรณ์แบบสำหรับคุณ คุณสามารถแบ่งปันความชอบทำหน้าที่เป็นแบบอย่าง และช่วยเหลือผู้ปกครองที่อาจยุ่งเกินกว่าจะรับบทบาทนี้ด้วยตัวเอง การสอนจะทำให้คุณพัฒนาตัวเองขึ้นไปอีกขั้น จากผู้เล่นเป็นโค้ช คุณอาจเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการสอนกีฬาอีกเล็กน้อย แล้วเริ่มด้วยการไปแนะนำตัวและเสนอตัวในศูนย์กีฬาเยาวชน สนามกีฬาในชุมชน หรือจัดการตั้งทีมกีฬาด้วยตนเองเสียเลย เพราะนอกจากจะได้ใช้ทักษะกีฬาของตัวเองแล้ว ยังช่วยให้เด็กๆ ในชุมชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และแข็งแรงอีกด้วย

77.

ทำของเล่น-ของขวัญเพื่อน้อง

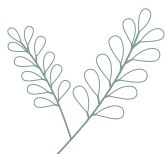
หากคุณเป็นคนชอบทำงานฝีมือ งานศิลปะ คุณอาจใช้เวลาว่างประดิษฐ์สิ่งของ เช่น ตุ๊กตา หรือรวบรวมของขวัญของรางวัลจากเพื่อนๆ และคนใกล้ตัว เพื่อนำไปมอบให้เด็ก ในช่วงเทศกาลพิเศษ เช่น วันเด็ก วันปีใหม่ ช่วงฤดูหนาว โดยอาจไปมอบให้ด้วยตัวเอง หรือส่งไปรษณีย์ ซึ่งถือเป็นวิธีที่ดีในการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเดินทางด้วยตัวเอง ไอเดียของขวัญทั่วไป ได้แก่ ตุ๊กตาสัตว์ ดินสอสี สมุดระบายสี หนังสือ และรายการสุขอนามัยอื่นๆ อีกมากมาย



78.

ปลูกดอกไม้และต้นไม้ในพื้นที่สาธารณะ

คุณสามารถสร้างสวนดอกไม้หน้าบ้าน เพื่อ “หน้าบ้านน่ามอง” หรือทำสนามเด็กเล่น เพื่อให้เด็กในชุมชนมีพื้นที่สร้างสรรค์ออกกำลังกายได้ด้วยมือคุณ เช่น ใช้เวลาว่างยามเย็นปลูกดอกไม้ในพื้นที่สาธารณะหน้าบ้าน เดินเก็บขยะหน้าบ้าน บ้านใกล้เคียง หรือพื้นที่สาธารณะ นอกจากหน้าบ้านและชุมชนคุณจะสวยงามสะอาดตา จิตใจคุณยังอึดเหนี่ยวจากการลงมือทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อผู้อื่นอีกด้วย



79.

อาสาสมัครแพทย์ของในยามภัยพิบัติ

บ้านเรามักมีเหตุการณ์ภัยพิบัติเกิดขึ้นเสมอ เช่น น้ำท่วม เมื่อเกิดภัยพิบัติ มักมีคนใช้บุญบริจาคอาหารและสิ่งของมากมาย เราสามารถเป็นอาสาสมัครช่วยร่างกาย เพื่อช่วยจัดระเบียบสิ่งของเหล่านั้น เพื่อนำส่งปลายทางอย่างทั่วถึง นอกจากสิ่งของ คุณอาจใส่การ์ดให้กำลังใจส่วนตัวไปในถุงช่วยเหลือผู้ประสบภัยด้วยก็ได้ ท่ามกลางความสูญเสีย ผู้คนต้องการกำลังใจและการปลอบประโลม การช่วยเหลือของคุณ สามารถเป็นน้ำทิพย์ชโลมใจ ขณะเดียวกันก็ช่วยดูแลร่างกายให้พวกเขาผ่านภาวะยากๆ ในชีวิตไปได้



80.

อาสาสมัครสังเกตการณ์การเลือกตั้ง

ทุกครั้งที่มีการเลือกตั้ง โดยเฉพาะเลือกตั้งระดับประเทศ ทางกรมและองค์กรพัฒนาเอกชนที่ทำงานเรื่องสิทธิ มักประกาศรับสมัครอาสาสมัครเพื่อสังเกตการณ์การเลือกตั้งให้เป็นที่ไปตามกติกาที่กำหนดไว้ คุณสามารถสมัครเป็นอาสาสมัครในเขตเลือกตั้งที่ตนเองสังกัดอยู่ หรือในพื้นที่ที่องค์กรนั้นๆ เป็นผู้กำหนด แล้วคุณจะรู้สึกดีเมื่อรู้ว่าคุณแบ่งปันเวลาเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างประชาธิปไตยให้สังคม



81.

อาสาสมัครในห้องสมุด

หากคุณชอบหนังสือและความเงียบ การทำงานอาสาในห้องสมุดชุมชนเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการเป็นอาสาสมัคร คุณจะจัดระเบียบหนังสือ ค้นหาหนังสือใหม่เพื่อเพิ่มในกอง “หนังสือที่ต้องอ่าน” ทั้งของผู้มาใช้บริการและของตัวเอง ถ้าคุณชอบทำงานกับเด็กๆ คุณสามารถช่วยอ่านและแนะนำหนังสือให้พวกเขา ห้องสมุดสามารถเสนอกิจกรรมต่างๆ มากมายเพื่อดึงดูดเด็กๆ และช่วยพัฒนาทักษะความรู้ความเข้าใจของพวกเขา ลองโทร.ติดต่อห้องสมุดสาธารณะในพื้นที่ของคุณเพื่อดูว่าเจ้าหน้าที่ต้องการอาสาสมัครเพื่ออ่านหนังสือให้เด็กฟัง เช็กอินหนังสือ หรือทำงานธุรการหรือไม่



82.

อาสาสมัครสภากาชาด

กาชาดเป็นองค์กรที่ช่วยเหลือในการบรรเทาสาธารณภัย การบริจาคโลหิต และอื่นๆ การเป็นอาสาสมัครกาชาดให้ประสบการณ์ในสาขาการแพทย์ และช่วยให้คุณสามารถช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ กาชาดตอบสนองต่อภัยพิบัติทั่วประเทศและช่วยให้ชุมชนฟื้นตัว อาจเป็นเรื่องยากที่จะเห็นชุมชนที่ถูกทำลาย แต่คุณสามารถมีส่วนร่วมในการช่วยให้พวกเขาฟื้นตัวได้ นอกจากนี้ คุณอาจพบเพื่อนใหม่ระหว่างทาง ซึ่งเป็นเพื่อนที่มีความสนใจร่วมกัน และชวนกันขยายผลการทำงานอาสาอื่นๆ อีกด้วย



83.

อาสาช่วยงานองค์กรการกุศล/มูลนิธิ

ชุมชนของคุณน่าจะมีกลุ่มคนที่ทำงานเพื่อช่วยเหลือสนับสนุนสมาชิกในชุมชน โรงเรียน และธุรกิจในพื้นที่ มูลนิธินี้อาจจัดกิจกรรม การระดมทุน และการมีส่วนร่วมอื่นๆ เพื่อปรับปรุงพื้นที่ มูลนิธิในท้องถิ่นมักจะแสวงหาอาสาสมัครผ่านทาง Facebook โพสต์ใบปลิว โซเชียลมีเดีย หรืองานแสดงสินค้ากิจกรรม คุณสามารถช่วยปรับปรุงชุมชนของคุณโดยตอบแทนมูลนิธิที่ช่วยเหลือชุมชนของคุณ



84.

จัดงานระดมทุนเพื่องานการกุศล

องค์กรบริการชุมชนทุกแห่งต้องการเงินบริจาค แต่คุณไม่จำเป็นต้องเปิดกระเป๋าเงินเพื่อสร้างความแตกต่าง คุณสามารถเป็นอาสาสมัครได้โดยจัดระดมทุนสำหรับองค์กรที่คุณต้องการ ด้วยการรวบรวมการจับฉลากเพื่อการกุศล การแข่งขันกอล์ฟหรือกีฬาการกุศล จัดทอดกฐิน ทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อซื้ออาหารกลางวันให้เด็ก หรือกิจกรรมชุมชนอื่นๆ คุณสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ โดยการบริจาคสิ่งที่มีค่าพอๆ กับเงิน นั่นคือเวลาและทักษะของคุณ

85.

บริจาคคอมพิวเตอร์เครื่องเก่า

หากคุณกำลังซื้อคอมพิวเตอร์เดสก์ท็อปหรือแล็ปท็อปเครื่องใหม่ หรือสำนักงานของคุณกำลังอัปเดตอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ทั้งระบบ ให้พิจารณาบริจาคคอมพิวเตอร์เครื่องเก่าของคุณให้กับหน่วยงานหรือองค์กรที่ทำงานกับเด็กหรือผู้ด้อยโอกาสที่ไม่สามารถซื้อหาคอมพิวเตอร์มาใช้งาน

86.

ผมฉันทัดผมเพื่อเธอ ตัดผมเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง

ผมยาวสลวยของคุณมีประโยชน์และเป็นที่ต้องการเพื่อนำไปถักทอเป็นวิกผมสำหรับผู้ป่วยมะเร็งและภาวะทางการแพทย์อื่นๆ คุณสามารถ “เลี้ยง” ผมให้ยาว และตัดผมไปมอบให้กับองค์กรที่ทำงานด้านนี้ ซึ่งเป็นการให้โดยที่คุณแทบไม่ต้องเสียอะไรเลย เพราะถึงอย่างไรคุณก็ต้องตัดผมอยู่แล้วไม่วันใดก็วันหนึ่ง



87.

บริจาคอุปกรณ์การแพทย์

อุปกรณ์ทางการแพทย์บางอย่างใช้เพียงครั้งเดียว แล้วถูกนำไปเก็บใน ซอกมุมใดมุมหนึ่งของบ้าน คุณสามารถบริจาคอุปกรณ์ทางการแพทย์รายการ ต่างๆ เช่น รถเข็นคนพิการ เครื่องให้ออกซิเจน และอุปกรณ์ฟ่นฝอยละออง ฆาตั้ง เส้า IV และอื่นๆ สามารถไปที่องค์กรพัฒนาเอกชน หรือโรงพยาบาล เพื่อส่งต่อ ไปยังโรงพยาบาลที่มีทรัพยากรจำกัด หรือคนที่ต้องการใช้ ซึ่งนอกจากจะช่วย เพิ่มพื้นที่ห้องเก็บของในบ้าน ช่วยลดการใช้ทรัพยากรจากการผลิตของชิ้นใหม่ แล้วยังช่วยเหลือผู้ที่ต้องการได้โดยตรง



88.

บริจาคเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว

ให้กับองค์กรพัฒนาเอกชน ศูนย์พักพิงคนไร้บ้าน และร้านค้ามือสอง เพื่อ การใช้ทรัพยากรที่คุ้มค่า และแบ่งปันให้ผู้ที่ต้องการ การบริจาคเสื้อผ้ายังช่วย สร้างรายได้ให้กับผู้รับบริจาคเพื่อนำไปจำหน่ายเป็นเสื้อผ้ามือสองได้อีกด้วย องค์กรการกุศลที่รับบริจาคเสื้อผ้ามือสอง เช่น มูลนิธิกระจกเงา กลุ่มปันกัน เป็นต้น



89. สะสมเงินทอน

เก็บขวดโหลสำหรับใส่เงินทอนไว้ข้างเครื่องซักผ้าหรือโต๊ะกินข้าว เงินทอนเมื่อเต็มโหลแล้วไว้ให้บริการให้กับองค์กรการกุศลที่คุณเลือก

90. บริจาคร่างกายและอวัยวะ

นี่เป็นวิธีที่จะทำสิ่งดีๆ หลังจากที่คุณจากไป หากคุณเสียชีวิต อวัยวะของคุณอาจช่วยชีวิตบุคคลอื่นได้ คุณสามารถบริจาคร่างกายที่โรงพยาบาลขนาดใหญ่ โดยเฉพาะโรงพยาบาลที่มีมหาวิทยาลัยแพทย์ และบริจาคอวัยวะที่สภากาชาดไทย

91. ให้บริการผู้สูงอายุในชุมชน

ทำกิจกรรมชวนผู้สูงอายุเรื่องชีวิตและความภูมิใจในอดีต อาสาพาไปโรงพยาบาล อาสาไปซื้อของ อาสาพาไปเที่ยว เป็นต้น สามารถเริ่มต้นได้จากการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือรวมกลุ่มกับเพื่อนร่วมอุดมการณ์ จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมารวมกลุ่มกัน การช่วยเหลือคนรุ่นที่ครั้งหนึ่งเคยเป็นคนที่มีเวลาและพลังงานของตนเองให้สังคม ถือเป็น การแสดงความกตัญญูหรือขอบคุณ และเป็นพันธสัญญาทางสังคมที่มีคุณค่า



๑๒.

ทำความสะอาดชุมชน

คุณภาพชีวิตของคนในชุมชน คุณสามารถเข้าร่วมกับองค์กรที่ทำงานรณรงค์รักษาความสะอาด หรือทำด้วยตัวคุณเอง โดยตั้งปณิธานใช้เวลาหนึ่งวันในแต่ละสัปดาห์เพื่อทำความสะอาดชุมชน อาจเป็นถนนหน้าบ้าน หรือสวนสาธารณะในชุมชน หากทำให้เป็นกิจวัตรได้ยิ่งดี และจะดียิ่งขึ้นหาชวนคนในบ้าน หรือเพื่อนบ้านมาร่วมปฏิบัติการด้วย ถือเป็นกิจกรรมเพื่อส่วนรวม และยังเป็นการผูกสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านด้วย



๑๓.

ทำวันหยุดให้เป็นวันพิเศษ

วันหยุดอาจเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ที่ด้อยโอกาส คุณสามารถช่วยเพิ่มกำลังใจได้โดยการเป็นอาสาสมัครกับองค์กรที่ดำเนินการจัดอาหารและของเล่น หลายคนบริจาคให้กับช่องทางดังกล่าว แต่ความคิดริเริ่มเหล่านี้ยังต้องการให้ผู้คนสละเวลาไปกับการขนส่ง เช่น การรวบรวม การจัดระเบียบ การห่อ และการแจกจ่ายสิ่งของที่บริจาค



94.

แบ่งปันความสามารถให้ชุมชน

คุณเก่งอะไร การจัดการโครงการ การเขียน การออกแบบ การบัญชี การเย็บผ้า งานฝีมือ การสอนหรือติวเตอรืวิชาต่างๆ สำหรับทุกทักษะและความสามารถ มีองค์กรอาสาสมัครจำนวนมากที่สามารถใช้ความสามารถของคุณเพื่อสนับสนุนภารกิจของพวกเขา

95.

ช่วยเหลือผู้ป่วย ผู้พิการ และกลุ่มคนเปราะบาง

มีองค์กรหลายกลุ่มที่ดูแลผู้ป่วยและผู้พิการ ไม่ว่าคุณจะมีประสบการณ์ทางการแพทย์หรือไม่ก็ตาม มีคนจำนวนมากที่สามารถใช้การดูแลของคุณได้ แม้กระทั่งการเป็นอาสาสมัครเพื่อทำธุระหรือขับรถให้บุคคลไปตามนัดหมาย เช่น นัดพบแพทย์ สิ่งเหล่านี้ช่วยปรับปรุงชีวิตของผู้คนได้โดยตรง

96.

โค้ชทีมกีฬาและกรีฑาในชุมชน

สำหรับผู้ใหญ่ที่เต็มใจเป็นโค้ชให้เด็กและสอนพวกเขาถึงคุณค่าของการทำงานเป็นทีม ความมีน้ำใจนักกีฬาที่ดี และกระตุ้นพวกเขาหลังการพ่ายแพ้ ลีกีฬาต่างๆ ยังต้องการผู้ตัดสินอาสาสมัคร เจ้าหน้าที่องค์กร



๑๗.

ช่วยผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีใช้เทคโนโลยี

คุณสามารถติดต่อศูนย์ผู้สูงอายุในพื้นที่สำหรับขอรายชื่อผู้สูงอายุ หรือ รับสมัครผู้สูงอายุที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ การสอนการใช้เทคโนโลยี เป็นการเปิดโลกใบใหม่และมุมมองที่กว้างขวางให้ผู้สูงอายุ ในยุคที่โลกก้าวเข้าสู่ ยุคดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน ซึ่งถือเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่

๑๘.

เข้าร่วมแคมเปญรณรงค์ทางกฎหมาย

โดยเขียนอีเมลหรือข้อความออนไลน์ถึงฝ่ายนิติบัญญัติเพื่อเรียกร้อง ให้บัญญัติกฎหมายที่เคารพสิทธิของประชาชน เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น กฎหมายอากาศสะอาด การสนับสนุนพลังงานหมุนเวียนในครัวเรือน โดยชักชวน ให้คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงานเข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วย

๑๙.

ขายของเพื่อนำเงินช่วยการกุศล

คุณและเพื่อนๆ อาจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ทำขนมเค้กขายเพื่อนำ เงินไปซื้อของขวัญวันเกิดให้เด็กในพื้นที่ห่างไกล หรือบริจาครายได้ให้กับองค์กร การกุศลที่คุณเลือก อย่าลืมประชาสัมพันธ์ว่าจะนำเงินทุนไปทำอะไร



100.

เป็นอาสาสมัครปะเด็ก

สำหรับเด็กป่วยในโรงพยาบาล โดยออกแบบกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่ายๆ ขณะเด็กป่วยรอพบแพทย์ หรือนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน โดยเฉพาะเด็กเล็ก การทำกิจกรรมง่ายๆ เช่น การระบายสี หรือพับกระดาษ ก็ทำให้พวกเขาสนุกสนานและลืมความเจ็บป่วยไปได้ชั่วขณะ นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายพ่อแม่และบุคลากรทางการแพทย์อีกด้วย



101.

อาสาสมัครดิจิทัล-อาสาสมัครเสมือน

ดาวน์โหลดแอปที่มีกิจกรรมการกุศลผ่านการทำกิจกรรมที่คุณชอบ แล้วได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนเป็นการบริจาคเพื่อผู้อื่น เช่น เวอร์ชวลรัน หรือ Charity Miles เพื่อรับเงินจากการวิ่งหรือเดิน หรือการออกกำลังกายของคุณ เพียงแค่วิ่งเหยาะๆ ในตอนเช้า หรือพาสุนัขไปเดินเล่น คุณก็สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้แล้วให้มันตรวจสอบกิจกรรมทางสังคมออนไลน์ต่างๆ ที่คุณสนใจหรือกิจกรรมการกุศลในพื้นที่ของคุณ



102.

ให้คำปรึกษา “การใช้ชีวิต”

แก่เด็กนักเรียน-นักศึกษา

ในขณะที่การสอนพิเศษคือการช่วยเหลือนักเรียนในด้านวิชาการ การให้คำปรึกษาคือการช่วยเหลือนักเรียนในทุกด้านของชีวิต หากคุณเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาหรือผู้ให้คำปรึกษา คุณอาจจะให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตของเด็ก หากคุณผู้รู้เกี่ยวกับอาชีพต่างๆ คุณอาจจะทำหน้าที่เหมือนครูแนะแนว เพื่อเปิดโลกเด็กๆ ให้กว้างขึ้น ทำให้เด็กมีทักษะรับมือกับโลกรอบตัวอย่างชาญฉลาด ซึ่งการให้คำปรึกษาครั้งนั้นอาจเป็นการให้ที่ส่งผลกระทบยาวตลอดชีวิตของคนคนหนึ่งเลยทีเดียว ไม่ว่าคุณจะเป็นอาสาสมัครที่บ้านเด็กหรือโรงเรียนของรัฐ หรือเข้าร่วมในองค์กรเยาวชน การช่วยเหลือเด็กเป็นภารกิจการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่คุ้มค่า



103.

การกินดื่มใช้เท่าที่จำเป็น

เพื่อลดการใช้ทรัพยากรของโลก และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ถือเป็น การให้ที่มีคุณค่า ทั้งต่อมนุษย์และสรรพสิ่ง ทั้งต่อคนรุ่นปัจจุบันและคนลูกหลาน



104.

ทำประโยชน์เพื่อสิ่งแวดล้อมและโลก

คัดแยกขยะประเภทต่างๆ ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เช่น ขยะเปียก ขวด แก้ว กระดาษ พลาสติก ฯลฯ³⁰⁹

105.

ใช้น้ำอย่างประหยัด

ทุกครั้งที่ใช้น้ำ ให้ระลึกเสมอว่า ยังมีคนอีกมากมายในโลกนี้ที่ยังไม่มีน้ำสะอาดดื่ม และหลายแห่งไม่มีน้ำทำการเกษตร เห็นคุณค่าของน้ำที่ใช้ เพื่อการใช้ทรัพยากรน้ำอย่างยั่งยืน³¹⁰

106.

กินอาหารให้หมดไม่เหลือทิ้ง

เพื่อลดปริมาณขยะและไม่ก่อมลพิษ ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ลดปัญหาสิ่งแวดล้อม³¹¹

309 การรื้อฟื้นสติ, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

310 แหล่งข้อมูลเดิม

311 แหล่งข้อมูลเดิม



107.

ช่วยเหลือผู้อื่น

คน สัตว์ สิ่งของหรือทำความดีเพื่อส่วนรวม

นอกจากสิ่งที่เคยทำอยู่แล้วเป็นประจำ อย่างน้อย 3 อย่างต่อวัน³¹²



108.

ลดการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า เพื่อประหยัดพลังงาน

เช่น เปิดไฟเฉพาะที่จำเป็นถอดปลั๊กเครื่องไฟฟ้าออกเมื่อไม่ได้ใช้งาน³¹³

312 การรื้อฟื้นสติ, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

313 แหล่งข้อมูลเดิม



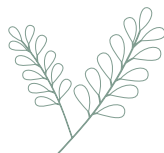
ตัวอย่างกิจกรรมอาสาสมัคร ที่ได้รับความนิยมในปี 2566³¹⁴

109.

จิตอาสาทำสมุดทำมือจากกระดาษรีไซเคิล ให้น้องๆ ด้วยโอกาส

เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับจิตอาสาที่มีใหม่ ซึ่งทำได้จากเรื่องใกล้ๆ ตัว นั่นก็คือการทำสมุดจากกระดาษเหลือใช้ ที่นำกลับมารีไซเคิลให้เป็นสมุดที่พร้อมใช้งานอีกครั้ง เพื่อนำไปบริจาคต่อให้กับน้องๆ ที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ หรือน้องๆ ที่อยู่ ตามถิ่นทุรกันดารทั่วประเทศ ซึ่งเป็นกิจกรรมจิตอาสาที่ได้รับความนิยมจากทุกเพศทุกวัย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: บ้านจิตอาสา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย
กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์: 0896704600



314 <https://patsornchaitour.com/volunteer-activity-example>



110.

จิตอาสาโครงการปล่อยเต่าคืนสู่บ้าน

อีกหนึ่งกิจกรรมจิตอาสาที่ได้รับความนิยมไปไม่แพ้กันคือ โครงการปล่อยเต่าคืนสู่บ้าน เพื่อให้สังคมตระหนักถึงความเสี่ยงที่เต่าในประเทศไทย มีภาวะใกล้ภาวะสูญพันธุ์ ดังนั้นศูนย์อนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเลจึงได้จัดกิจกรรมปล่อยเต่ากลับคืนสู่ท้องทะเล นอกจากนี้ยังมีเปิดให้เรียนรู้อะบบนิเวศของท้องทะเลไทย และการทำความสะอาดบ่ออนุบาลเต่าอีกด้วย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเล โทรศัพท์: 033-086697

เวลาทำการ: ตั้งแต่เวลา 08.30 – 16.30 น. (ทุกวัน)

ช่วงเวลาทำกิจกรรม: เปิดให้บริการตลอดปี

110.

จิตอาสาโครงการอนุรักษ์ไม้หายเมือง

เป็นกิจกรรมที่จัดตั้งขึ้นเพื่ออนุรักษ์พันธุ์ไม้ท้องถิ่น เน้นคืนพื้นที่สีเขียวให้ชุมชนด้วยการ การปลูกต้นไม้ ฟื้นฟูสภาพแวดล้อมบริเวณชุมชน และช่วยรณรงค์ให้คนในชุมชนหันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อมในชุมชน ซึ่งเป็นโครงการที่มูลนิธิไทยรักษ์ป่าได้มีการผลักดันให้เกิดความร่วมมือในการสร้างเครือข่ายการปลูกจิตสำนึกแห่งความรักป่ามาอย่างยาวนาน โดยร่วมมือและสนับสนุนเครือข่ายต่างๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน เยาวชน และประชาชนทั่วไป จนเกิดเป็นรวมพลังเพื่อปกป้องคุ้มครองผืนป่าอย่างยั่งยืน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: มูลนิธิไทยรักษ์ป่า

โทรศัพท์: 02-9985000, 02-9985999



112.

จิตอาสาโครงการ Read for the blind

การอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เนื่องจากทางมูลนิธิคนตาบอดแห่งประเทศไทยมีแอปพลิเคชันที่ชื่อว่า Read for the Blind ซึ่งเป็นแอปอ่านหนังสือเสียงสำหรับคนตาบอด ที่จะช่วยทำให้สามารถหนังสือเสียงที่ไหนก็ได้ จากเมื่อก่อนที่ต้องเดินทางมาอ่านที่ห้องสมุดคนตาบอดของมูลนิธิเท่านั้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสะดวกสบายให้กับอาสาสมัครผู้อ่านยิ่งขึ้น เพียงแค่เข้าร่วมแค่ดาวน์โหลดแอป Read for the Blind และสมัครสมาชิกให้เรียบร้อย จากนั้นก็สามารถเริ่มอ่านได้เลยทันที

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: มูลนิธิคนตาบอดแห่งประเทศไทย
โทรศัพท์: 02-2463835

113.

อนุรักษ์สัตว์น้ำ พลาดลามกลับทะเล ณ หาดเตยงาม

กิจกรรมจิตอาสาที่เหมาะสมการพาเด็กๆ และเยาวชนมาร่วมทำกิจกับครอบครัว เพื่อการเรียนรู้และอนุรักษ์สัตว์น้ำด้วยการปล่อยปลาฉลามกลับสู่ท้องทะเล เช่น ปลาฉลามวาฬ ปลาฉลามครีบยาว ปลาฉลามหัวค้อนสีน้ำเงิน ปลาฉลามหัวค้อนใหญ่ ปลาฉลามหัวค้อน และปลาฉลาม เพื่อเพิ่มจำนวนปลาฉลามในระบบนิเวศให้มากขึ้นและอนุรักษ์ปลาฉลามให้อยู่คู่ท้องทะเลไปแบบยาวนาน นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์ธรรมชาติ และสร้างความรู้เรื่องแนวปะการัง ปลาฉลามในท้องทะเลให้กับผู้เข้าร่วมโครงการอีกด้วย

สถานที่: หาดเตยงาม สัตหีบ จ.ชลบุรี โทรศัพท์: 0831919554



114.

จิตอาสาปลูกป่าชายเลนบางปู

เรียนรู้วัฒนธรรมโงกทางเทียม โครงการนี้เป็นนวัตกรรมทางเลือกใหม่ที่ช่วยเร่งการตกตะกอนของหาดเลน โดยได้ร่วมพัฒนากับ สวทช. NECTEC และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยนวัตกรรมไม้โงกทางเทียม โดยมีการทดลองมาอย่างยาวนานเป็นระยะเวลากว่า 10 ปี โดยการใช้ธรรมชาติบำบัดธรรมชาติจากไม้ไผ่เทียมเพื่อช่วยลดความแรงคลื่น แก้ปัญหาการกัดเซาะชายฝั่งและฟื้นฟูป่าชายเลน ซึ่งมีต้นกล้าให้เลือก 3 ชนิด ได้แก่ ต้นโงกทาง ต้นแสม ราคาต้นละ 20 บาท และต้นลำภู ราคาต้นละ 40 บาท

สอบถามเพิ่มเติม: อาสาปลูกป่าชายเลนบางปู

โทรศัพท์: 083-191-9554 ,089-0068116

115.

จิตอาสาเก็บขยะหาดดงตาล เกาะยอ ที่สัตหีบ

อีกหนึ่งจิตอาสาที่จัดขึ้นเพื่อขึ้นเรือไปทำกิจกรรมเก็บขยะที่เกาะยอและวนเรือรอบอ่าวสัตหีบ ซึ่งเป็นหนึ่งในเกาะของทหารเรือ ซึ่งการจัดกิจกรรมจิตอาสาครั้งนี้จะมีขึ้นเป็นประจำทุกเดือน เพื่อเป็นสาธารณะประโยชน์แต่สิ่งแวดล้อม นอกจากนี้จิตอาสายังจะได้มีโอกาสนั่งเรือชมความสวยงามของรอบอ่าวสัตหีบ และร่วมกิจกรรมดำน้ำดูปะการังอีกด้วย

สอบถามเพิ่มเติม: กองเรือยุทธการ ฐานทัพเรือสัตหีบ จ.ชลบุรี

โทรศัพท์: 0831919554



116.

จิตอาสาทำดี แต่บสืเต็มฝัน ให้น้อง

(ซ่อมแซม + ทาสีอาคารเรียน ให้น้อง)

เป็นกิจกรรมที่จัดทำขึ้นเพื่อช่วยทาสีปรับปรุงอาคารเรียน โต๊ะเรียน ทาสีรั้วโรงเรียน ให้กับเด็กๆ น้องๆ นักเรียน เพื่อปรับภูมิทัศน์ ให้โรงเรียนน่าอยู่ขึ้น และช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กๆ และเยาวชน

สอบถามเพิ่มเติม: อาสาบ้านดินไทย ID Line: Asabaandinthai

117.

จิตอาสาพัฒนาศูนย์เด็กบ้านปกากะญอ

บ้านวังกะสัง

โครงการการอนุรักษ์ป่าและสร้างเครือข่ายชุมชน เพื่อการพัฒนาศูนย์เด็กในชุมชน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่จะช่วยให้บุคคลทั่วไปได้เข้าไปสัมผัสวัฒนธรรมของชาวปกากะญอ หรือ ชาวกะเหรี่ยงอย่างใกล้ชิด ซึ่งหมู่บ้านแห่งนี้จะถูกโอบล้อมไปด้วยธรรมชาติและต้นป่าไม้มานานกว่า 200 ปี ทำให้สัมผัสได้ถึงวัฒนธรรมดั้งเดิมอย่างภาษาพูด ภาษาเขียน และดนตรีพื้นบ้าน ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: อาสาพัฒนาศูนย์เด็กบ้านปกากะญอ

โทรศัพท์: 083-191-9554



118.

จิตอาสาโครงการบริจาคเลือด กับสภากาชาด

ช่วยเพิ่มปริมาณโลหิตในคลังเลือดที่มักเกิดภาวะขาดแคลนอยู่เสมอ การบริจาคเลือดกับสภากาชาดจะช่วยเติมคลังเลือดกลางให้เต็ม โดยแนะนำให้มีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนไปบริจาคเลือด เช่น นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ทานอาหารเข้าให้พร้อม งดกินยา เช่น ยาพาราหรือยาแก้ไ้อื่นๆ ก่อนไปบริจาคเลือด และงดบริจาคเลือดในช่วงที่มีประจำเดือน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สภากาชาดไทย โทรศัพท์: 02 263 9600

119.

จิตอาสาโครงการเมตตารธรรมคำจุนโลก

โครงการเมตตารธรรมคำจุนโลก เป็นโครงการของวัดพระบาทน้ำพุที่มีการจัดขึ้นมาอย่างยาวนาน เพื่อให้ที่พักพิงและดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์โดยเฉพาะ ให้มีที่อยู่อาศัย มีอาหาร ยา และได้รับการดูแลรักษาตัว ซึ่งในปัจจุบันทางโครงการประสบปัญหาขาดแคลนเงินทุนอย่างหนัก ถึงแม้ว่าจะได้รับการบริจาคหรือช่วยเหลือจากคนไทยทั่วประเทศเป็นอย่างดี

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สำนักงานมูลนิธิธรรมรักษ์ วัดพระบาทน้ำพุ
โทรศัพท์: 062-7518800 , 066-1510440



120.

จิตอาสาโครงการแบ่งปันเพื่อการเปลี่ยนแปลง

อีกหนึ่งโครงการจิตอาสาจากมูลนิธิกระจกเงา ที่จัดตั้งขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหาความขาดแคลนเสื้อผ้าของผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ก้นดาร์ ผู้อพยพ และผู้ประสบภัย ซึ่งจิตอาสาโครงการแบ่งปันเพื่อการเปลี่ยนแปลงจะเป็นตัวกลางเปิดรับเสื้อผ้า และของใช้ต่างๆ ที่ยังอยู่ในสภาพดี เพื่อนำไปส่งต่อให้กับผู้ที่ขาดแคลน และนำสิ่งของบริจาคบางส่วนไปขายใน “ร้านแบ่งปัน” เพื่อนำรายได้ส่วนหนึ่งเข้ากองทุนของมูลนิธิกระจกเงาเพื่อช่วยเหลือผู้ขาดแคลนต่อไป

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: มูลนิธิกระจกเงา

โทรศัพท์: 02-9732236, 02-9732237, 02-9733533, 02-9733833

121.

จิตอาสาทำสีน้ำมอมให้น้องๆ พื้นที่ห่างไกล

เป็นการช่วยให้เยาวชนและผู้เข้าร่วมโครงการได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ โดยการทำสีน้ำจากวัสดุที่ทำมาจากธรรมชาติ เพื่อนำไปส่งต่อให้กับน้องๆ ในพื้นที่ห่างไกล หรือในพื้นที่ถิ่นทุรกันดาร ให้ได้สร้างงานศิลปะร่วมกับคนอย่างมีความสุข

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: พบมิตร จิตอาสา

โทรศัพท์: 0814897499



122.

โครงการอาสาสมัครนักสิทธิมนุษยชน

เป็นโครงการที่ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้กับคนรุ่นใหม่ที่มีความตั้งใจที่จะทำงานเพื่อสังคมได้มีโอกาสเรียนรู้ พัฒนาตนเองทั้งด้านความคิด มุมมอง ทักษะคติทางสังคมพัฒนาความสามารถในการทำงานโดยการปฏิบัติงานกับองค์กรที่ทำงานเชื่อมประสานกับผู้ที่ถูกละเมิดจากความเหลื่อมล้ำทางสังคมเป็นระยะเวลา 1 ปี เพื่อเป็นการจุดไฟให้กับคนหนุ่มสาว เหล่านั้น ไปต่อยอดที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคม ไม่ว่าพวกเขาเหล่านั้นจะไปเติบโตอยู่ ณ ที่ใด

ดำเนินการโดยมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส.) ในแต่ละปี มอส. จะดำเนินการคัดเลือก ฝึกอบรมและจัดส่งอาสาสมัครเข้าไปทำงานกับองค์กรพัฒนาเอกชนทั่วประเทศ โดยอาสาสมัครได้รับทุนสนับสนุนการเรียนรู้ในแต่ละเดือนที่เพียงพอต่อการยังชีพ ในระหว่างวาระการเป็นอาสาสมัครนั้น ฝ่ายอาสาสมัครจะมีกระบวนการพัฒนาศักยภาพให้กับอาสาสมัครทั้งงานทางด้านความคิด ทางด้านชีวิต ทางด้านจิตใจ โดยใช้กระบวนการนำบทเรียนหรือประสบการณ์ที่พบเจอจากการทำงานของอาสาสมัครเอง หรือวิทยากรให้ความรู้เฉพาะทางที่อาสาสมัครจะสามารถนำไปใช้ในงาน ประเด็นการทำงานที่อาสาสมัครได้เข้าไปทำงานร่วมด้วย เช่น ประเด็นคนไร้รัฐไร้สัญชาติ ประเด็นสิ่งแวดล้อม ประเด็นแรงงาน ทั้งแรงงานข้ามชาติและแรงงานไทย ประเด็นผู้อพยพ ผู้ลี้ภัย ประเด็นผู้หญิง ประเด็นที่ดิน ประเด็นสิ่งแวดล้อม คดีความมั่นคง เป็นต้น

โดยในปัจจุบัน (พ.ศ.2567) มีอาสาสมัครนักสิทธิมนุษยชนทั้งหมด 18 รุ่น

สนใจติดต่อ <https://thaivolunteer.org>



123.

อาสาสมัครแจกเงา

มูลนิธิกระจกเงามีอาสาสมัครที่หลากหลาย ตามภารกิจงาน เช่น งาน
รับบริจาคของ งานติดตามคนหาย งานคนไร้บ้าน งานป้องกันไฟฟ้า เป็นต้น

- อาสาจัดเต็ม ศูนย์รับบริจาค ทำหน้าที่ รับของบริจาค ต้อนรับ
ผู้บริจาค คัดแยกของบริจาค
- อาสาคัด-คีย์-แพ็ค โครงการอ่านสร้างชาติ ทำหน้าที่คัดแยกหนังสือ
คัดแยกกระดาษ แยกแผ่น CD
- อาสาศูนย์ส่งต่อ ทำหน้าที่คัดแยกอุปกรณ์สำนักงาน คัดแยก
อุปกรณ์การเรียน
- อาสาคัด-จัด-เคลียร์ (แบ่งปันเพื่อการเปลี่ยนแปลง) ทำหน้าที่
คัดแยกเสื้อผ้า เช็กรูปกรณ์ไฟฟ้า
- อาสามาเยี่ยม ทำหน้าที่คัดแยก อาหารแห้ง เช็กรวันหมดอายุ แยก
หมวดหมู่
- อาสาเช็กรูปกรณ์คอมพิวเตอร์-คอมเพื่อน้อง ทำหน้าที่เช็กรูปกรณ์
คอมพิวเตอร์ เม้าส์ คีย์บอร์ด
- อาสาเลี้ยงเด็ก ทำหน้าที่ เป็นผู้ช่วยดูแลเด็กๆ ก่อนวันเรียน
- อาสาสมัครดับไฟฟ้า
- มูลนิธิกระจกเงารับสมัครอาสาสมัครรวม และจะมีการจัดแบ่งอาสา
สมัครตามหน่วยงานในวันที่มาทำกิจกรรมอาสาสมัครภายหลัง โดย
ได้มีการยกเลิกการลงทะเบียนแยกหน่วยงานก่อนมาทำกิจกรรม โดย
จะจัดอาสาสมัครเข้าโครงการตามที่เจ้าหน้าที่ร้องขอในแต่ละวัน
หรือหากกิจกรรมตรงกับสายที่เรียนหรือวิชาที่เรียนเจ้าหน้าที่จะ
พิจารณาให้เข้าตามโครงการนั้น



122.

จิตอาสาโครงการพวงหรีดसानบุญ

by Carenation

กิจกรรมจิตอาสาเป็นกิจกรรมที่กลุ่มคนรุ่นใหม่รวมตัวกันจัดขึ้นมา เพื่อแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมให้กับสังคม โดยการนำเอากระดาษรีไซเคิลมาแปรรูปเป็นพวงหรีด เพื่อวางจำหน่ายผ่านเว็บไซต์ Carenation และเลือกองค์กรที่ต้องการบริจาคเงินให้กับองค์กรที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน โรงพยาบาล องค์กรศาสนา องค์กรเพื่อการพัฒนาสังคมและองค์กรเพื่อสัตว์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: Carenation สังคมแห่งการให้
โทรศัพท์: 092-9629524

123.

Paper Ranger จิตอาสาสมุดเพื่อน้อง

WFH (4)

เป็นการอบรมและปลูกฝังแนวคิดจิตอาสา ผ่านการสอนทำสมุดทำมือจากกระดาษรีไซเคิลเอสี่ใช้แล้วหน้าเดียว โดยจิตอาสาจะสามารถตกแต่งให้เป็นสมุดที่สวยงาม เขียนให้กำลังใจ ส่งความรู้สึกดีๆ ผ่านสมุดทำมือเหล่านี้ และทางโครงการจะนำไปส่งมอบต่อให้กับเด็กๆ ด้อยโอกาสตามถิ่นทุรกันดารต่อไป โดยตลอดระยะเวลาที่ทำโครงการมาถึงปัจจุบันกว่า 16 ปี มีจิตอาสาเข้ามาช่วยสนับสนุนโครงการ ทำให้สามารถส่งต่อสมุดทำมือกว่า 250,000 เล่มไปถึงน้องๆ ที่ขาดแคลนได้ แต่เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ไม่สามารถมาพบเจอกันได้และเราได้หยุดการทำกิจกรรมไประยะหนึ่ง โอกาสนี้



ทางโครงการจึงได้ปรับรูปแบบของกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมใหม่ให้ทุกคนสามารถร่วมกิจกรรมกันที่บ้านได้ (สมัครทำได้เลยทุกวัน ไม่ต้องวางตามวันที่ระบุไว้)

สนใจติดต่อ: ไลน์ @926lxz1q³¹⁵

315 <https://jitarsabank.com/job/detail/9474>



บทส่งท้าย

“เหนือความสุขและความทุกข์ มีความสงบสุข” และ “ศิโรราบเพื่อสร้างสันติสุข”

การฝึกความรู้สึกตัวเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังที่ช่วยให้เรามีชีวิตที่สมดุลและมีความสุข การฝึกความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และกระตือรือร้น โดยใช้เครื่องมือเติมสุข ใน “เติมสุข 365” จึงเป็นหลักประกันที่สำคัญ...สำคัญยิ่งกว่าการทำประกันชีวิตใดๆ ว่า ไม่ว่าโลกที่หมุนรอบตัวเราจะดีหรือร้าย เราก็สามารถมีความสุขได้ เรียกได้ว่า ความสุขอยู่รอบตัวเราทุกที่ทุกเวลา

อย่างไรก็ตามเอ็กฮาร์ด โทลเล เขียนไว้ใน “The Power of Now” ว่า จิตใจของเรามักจะจมอยู่กับวัฏจักรของการแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ วงจรนี้นำไปสู่สภาวะไม่พอใจอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากเรามักจะค้นหาสิ่งที่ดีกว่าหรือแตกต่างอยู่เสมอ เมื่อเราสามารถก้าวข้ามวงจรนี้ และเชื่อมต่อกับช่วงเวลาปัจจุบันได้ เราจะได้สัมผัสถึงความสงบและความพึงพอใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และกุญแจสำคัญในการพบกับความสงบนี้อยู่ที่ความสามารถที่จะอยู่ในปัจจุบันอย่างเต็มที่ และไม่จมอยู่กับความคิดและอารมณ์ของตัวเอง ซึ่งความสงบนี้จะ เป็นแหล่งของความแข็งแกร่งและความยืดหยุ่นในชีวิตของเรา ทำให้เราอยู่กับชีวิตขึ้นๆ ลงๆ ด้วยความสง่างามและสุขสงบ

เอ็กฮาร์ดยังแนะนำอีกว่า การศิโรราบหรือการยอมจำนนมีบทบาทสำคัญในการค้นหาความสงบและความสุข เขาบอกว่าเรามักถูกขับเคลื่อนโดยความปรารถนาที่จะควบคุมและจัดการสถานการณ์ภายนอกเพื่อสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และความสะดวกสบาย แต่ความปรารถนาที่จะควบคุมนี้มักนำไปสู่ความคับข้องใจและความไม่พอใจ เนื่องจากเราไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ของแต่ละเหตุการณ์ได้ แต่เมื่อเรายอมจำนนและปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมเรา เราสามารถเชื่อมต่อกับความรู้สึกสงบสุขและความพึงพอใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น



ทั้งนี้การยอมจำนนไม่ใช่การกระทำที่เฉยเมย แต่เป็นทางเลือกที่มีสติสัมปชัญญะที่จะปล่อยวางสิ่งที่ติดมากับเราเพื่อควบคุมเรา และไว้วางใจกับช่วงเวลาปัจจุบัน นอกจากนี้การศึโรราบยังเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและไม่ได้เป็นเพียงการปฏิบัติส่วนตัวเท่านั้น มันเป็นกระบวนการที่สร้างความสัมพันธ์ของเราและโลกโดยรวม โดยเมื่อเรายอมจำนน เราจะสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจ มากกว่าการตัดสินและการควบคุม สิ่งนี้สามารถนำไปสู่ชีวิตที่กลมกลืนและเต็มเต็มมากขึ้น และมีส่วนร่วมในการสร้างโลกที่สงบสุขมากขึ้น³¹⁶

316 <https://www.jkyouthinfo.com/2023/01/the-power-of-now-part1.html> เปิดวันที่ 6/11/2023

