

คุณค่าของความเครียด.....

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2552

คุณของความเครียด

โดย พระไพศาล วิสาโล

ทมยันตีเคยเล่าว่า นวนิยายเบาสมองของเธอที่ใช้นามปากกาว่า “โรสลาเรน” นั้น ล้วนเขียนในยามที่กำลังเครียดทั้งนั้น มุขตลกของชาร์ลี แชปลิน ซึ่งนำความครื้นเครงมาสู่ชาวโลกนั้น ส่วนใหญ่ก็ขุดมาจากเบื้องหลังชีวิตอันทุลักทุสะ ดาวตลกเป็นจำนวนไม่น้อยก็มีชีวิตไม่ต่างจากเขา เพราะฉะนั้นความเครียดจึงมิใช่สิ่งกุดุดันบั่นทอนชีวิตแต่ถ้ายึดเอา หากยังเป็นปัจจัยแห่งการสร้างสรรค์ด้วย

จริงอยู่ความเครียดทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ แต่ขณะเดียวกันมันก็เป็นแรงผลักดัน ให้ชีวิตจิตใจดีนรชนขวบหาสิ่งอื่นที่ดีกว่า อันได้แก่ความโปร่งเบา สบาย ราบรื่นและสมดุล ในยามเครียด จิตจะว่องไวเป็นพิเศษ ในการฉกฉวยอะไรก็ได้เพื่อมาบรรเทาความเครียด หรือบางทีก็ “หลุด” ออกไปจากเรื่องจำเจได้ง่าย

ของบางอย่างในยามที่เราปกติ ก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา แต่เวลาเครียดแล้วจะเห็นเป็นเรื่องตลกหรือไรสาระไปเลย (ภาษาสมัยใหม่เรียกว่า “เซอร์”) ถ้าเราไม่หมกมุ่นหรือวิตกกังวลกับความเครียดมากเกินไปนัก ลองมองออกไปนอกตัว เพียงแต่เปลี่ยนมุมมองนิดเดียวก็มีเรื่องให้หัวเราะได้มากมาย บางทีก็คิดเรื่องตลกออกมาได้อย่างน่าแปลกใจ

แต่ถ้าท่านเป็นคนชอบเรื่องจริงจัง ไม่นิยมมุขตลก ก็ลองมองประโยชน์ของความเครียดในอีกแง่หนึ่งก็ได้ นั่นคือการเป็นสัญญาณเตือนตน ว่ากำลังมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับเรา เวลาเจริญสติทำสมาธิภาวนาหากมีความเครียดเกิดขึ้น นั้นแสดงว่าเรากำลังทำผิดวิธี อาจจะเพ่งมากไปหรือกดห้ามความคิดเอาไว้ก็ได้ เมื่อรูเช่นนี้เราก็ควรหย่อนลงมามากขึ้น ทำใจให้เป็นกลาง ๆ มากขึ้น ต่อเมื่อความเครียดหายไปนั้นก็หมายความว่าจิตของเราได้สมดุลแล้ว สามารถ “เดินหน้า” ต่อไปได้

มิใช่จำเพาะแต่การภาวนาเท่านั้น แม้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดก็เป็นสัญญาณเตือนภัยที่ดีที่สุดสำหรับเราทุกคน มันอาจกำลังบอกเราว่าเรานอนน้อยเกินไป เราทำงานมากเกินไป หรือไมก็เตือนว่าเรากำลังคิดมากเกินไปแล้ว ถ้าเราหัดฟังสัญญาณจากความเครียดบ้าง เราจะรู้ทันที่ว่า ถึงเวลาแล้วที่เราต้องพักผ่อน หรือปล่อยให้ความคิดลงเสียบ้าง

ความเครียดเตือนเราให้คืนสู่ดุลยภาพ ถ้าเรากินมากเกินไป ความอึดอัดจะเตือนให้เราหยุด ถ้าไม่หยุด ผลร้ายจะเกิดขึ้นตามมา ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราหาเรื่องมาใส่สมองจนแน่นไปหมด มิตรที่จะเตือนเราให้รู้จักปล่อยวางก็คือความเครียดนั่นเอง

ความเครียดเป็นเหมือนเสียงตะโกนโหวกเหวก แม้จะรบกวนโสตประสาทไปบ้าง แต่ก็เป็นสำหรับคนชั่วรถที่กำลังหลับใน หรือเพิลิดเพลินกับการพูดคุย จนไม่รู้ที่กำลังวิ่งออกนอกเลน ถ้าเราระดับตรับฟัง “เสียง” ของความเครียดเสียบ้าง ชีวิตจิตใจก็จะนอมสุขทางสายกลางได้มากขึ้น

เป็นเพราะเราเห็นความเครียดเป็นศัตรู จึงมัวแต่วิตกกังวลกับมันเลยไม่ได้ทำสิ่งที่ควรทำ มีหน้าซ้ำบางที่ก็หาทางสยบมันด้วยยาสารพัดชนิด โดยยังใช้ชีวิตและปล่อยจิตใจให้เสียศูนย์ไปตามเดิม ผลก็คือโรคภัยไข้เจ็บต่างถาพมา โดยเฉพาะโรคหัวใจ โรคกระเพาะ หรืออาจรวมถึงโรคมะเร็ง ไม่ต้องพูดถึงโรคประสาทซึ่งกลายเป็นปัญหาใหญ่ของคนสมัยนี้ไปแล้ว

สาธุ.....

ขอบพระคุณที่มาที่ไปครับ.....