

คุณของความเครียด

นำเสนอเมื่อ : 1 เม.ย. 2552

หมยันตีเคยเล่าว่า นวนิยายเบาสมองของเธอที่ใช้นามปากกาว่า “โรสลาเรน” นั้น ล้วนเขียนในนิยามที่กำลังเครียดทั้งนั้น มุขตลกของชาร์ลี แชปลิน ซึ่งนำความครื้นเครงมาสู่ชาวโลกนั้น ส่วนใหญ่ก็ขุดมาจากเบื้องหลังชีวิตอันทุกข์ระทม ดาวตลกเป็นจำนวนไม่น้อยที่มีชีวิตไม่ต่างจากเขา เพราะฉะนั้นความเครียดจึงมิใช่สิ่งกดดันบนทอนชีวิตแต่ถ้ายาว หากยังเป็นปัจจัยแห่งการสร้างสรรค์ด้วย

จริงอยู่ความเครียดทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ แต่ขณะเดียวกันมันก็เป็นแรงผลักดัน ให้ชีวิตจิตใจดิ้นรนหาสิ่งอื่นที่ดีกว่า อันได้แก่ความโปร่งเบา สบาย ราบรื่นและสมดุล ในยามเครียด จิตจะว่องไวเป็นพิเศษ ในการฉกฉวยอะไรก็ได้เพื่อมาบรรเทาความเครียด หรือบางทีก็ “หลุด” ออกจากเรื่องจำเจได้งาย ของบางอย่างในยามที่เราปกติ ก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา แต่เวลาเครียดแล้วจะเห็นเป็นเรื่องตลกหรือโรสสาระไปเลย (ภาษาสมัยใหม่เรียกว่า “เซอร์”) ถ้าเราไม่หมกมุ่นหรือวิตกกังวลกับความเครียดมากเกินไปนัก ลองมองออกไปนอกตัว เพียงแต่เปลี่ยนมุมมองนิดเดียวก็มีเรื่องให้หัวเราะได้มากมาย บางทีก็คิดเรื่องตลกออกมาได้อย่างน่าแปลกใจ

แต่ถ้านานเป็นคนชอบเรื่องจริงจัง ไม่นิยมมุขตลก ก็ลองมองประโยชน์ของความเครียดในอีกแง่หนึ่งก็ได้ นั่นคือการเป็นสัญญาณเตือนตน ว่ากำลังมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับเรา เวลาเจริญสติทำสมาธิภาวนาหากมีความเครียดเกิดขึ้น นั้นแสดงว่าเรากำลังทำผิดวิธี อาจจะเพ่งมากไปหรือกดทามความคิดเอาไว้ก็ได้ เมื่อรู้เช่นนี้เราก็ควรหย่อนลงมาอีกนิด ทำให้ใจเป็นกลาง ๆ มากขึ้น

ต่อเมื่อความเครียดหายไปนั้นก็หมายความว่าจิตของเราได้สมดุลแล้ว สามารถ “เดินหนา” ต่อไปได้

มิใช่จำเพาะแต่การภาวนาเท่านั้น แม้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดก็เป็นสัญญาณเตือนภัยที่ดีสำหรับเราทุกคน มันอาจกำลังบอกเราว่าเรานอนน้อยเกินไป เราทำงานมากเกินไป หรือไม่ก็เตือนว่าเรากำลังคิดมากเกินไปแล้ว ถ้าเราหัดฟังสัญญาณจากความเครียดบ้าง เราจะรู้ทันที่วา ถึงเวลาแล้วที่เราต้องพักผ่อน หรือปล่อยวางความคิดลงเสียบ้าง

ความเครียดเตือนเราให้ตื่นที่สุดลยภาพ ถ้าเรากินมากเกินไป ความอืดอืดจะเตือนให้เราหยุด ถ้าไม่หยุด ผลร้ายจะเกิดขึ้นตามมา ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราหาเรื่องมาใส่มองจนแน่นไปหมด มิตรที่จะเตือนเราให้รู้จักเพลียบางก็คือความเครียดนั่นเอง

ความเครียดเป็นเสมือนเสียงตะโกนโหวกเหวก แม้จะรบกวนประสาทไปบ้าง แต่ก็จำเป็นสำหรับคนขับรถที่กำลังหลับใหล หรือเพลิดเพลินกับการพูดคุย จนไม่รู้วากำลังวิ่งออกนอกเลน ถ้าเราระดับตริบฟัง “เสียง” ของความเครียดเสียบ้าง ชีวิตจิตใจก็จะนุ่มสู่ทางสายกลางได้มากขึ้น

เป็นเพราะเราเห็นความเครียดเป็นศัตรู จึงมีแว้วแตวิตกกังวลกับมันเลยไม่ได้ทำสิ่งที่ควรทำ มีหน้าซ้ำบางที่ก็หาทางสยบมันด้วยยาสารพัดชนิด โดยยังใช้ชีวิตและปล่อยจิตใจให้เสียศูนย์ไปตามเดิม ผลก็คือโรคภัยไข้เจ็บตามงาหา โดยเฉพาะโรคหัวใจ โรคกระเพาะ หรืออาจรวมถึงโรคเมเร็ง ไม่ตองพูดถึงโรคประสาทซึ่งกลายเป็นปัญหาใหญ่ของคนสมัยนี้ไปแล้ว