

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้แปล	(10)
บทนำ ชีวิตสมัยใหม่	1
ชีวิตบนลู่วิ่งและวงจรความกังวล	7
ร่างกายและจิตใจ : จิตใจและร่างกาย	15
การจัดการอารมณ์และความรู้สึก	23
หายใจ	29
การทำสมาธิ	35
มาตรการฉุกเฉิน	41
สงบเพื่อสุขภาพ	45
ออกกำลังกายอย่างมีสติ	51
ไปช้าๆ ใจเย็นๆ	57
คลายความเครียด	63



# ทดลองอ่าน



หลับดีขึ้น	69
อาหารที่ทำให้สงบ	75
อยู่กับปัจจุบัน	81
สงบที่บ้าน	89
สงบที่ทำงาน	99
สงบที่โรงเรียน	103
ผู้คนและความกดดัน	107
ความสัมพันธ์ที่ราบรื่น	113
เด็กที่สงบ	117
ทำน้อย ได้มาก	123
เลือกที่จะสงบ	127
คำขอบคุณ	132
เกี่ยวกับผู้เขียน	135

# คำนำสำนักพิมพ์

เป็นเรื่องยากที่ผู้คนในสังคมปัจจุบันนี้จะสามารถหลีกเลี่ยงจากความเครียดได้ ด้วยสภาพแวดล้อม หน้าที่การงาน การเรียน การเมือง เศรษฐกิจ ข้อมูลข่าวสารบ้านเมืองที่เราเสพอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เราสะสมความเครียดโดยไม่รู้ตัว เมื่อเครียดหนักเข้าก็ส่งผลทั้งร่างกายและจิตใจ เหนื่อยล้า อ่อนแรง เส้นตึง ปวดศีรษะ หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า หรือเกิดโรคต่างๆ ตามมาจนต้องหาทางบำบัดรักษา แต่ทำไมเราต้องปล่อยให้อีวิตจมอยู่กับความเครียด ในเมื่อมีวิธีป้องกันที่ง่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายเลย หนึ่งในนั้นคือ ลมหายใจ

ลมหายใจเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับเรามานับตั้งแต่เราถือกำเนิดขึ้นมาบนโลกใบนี้ แต่เรากลับไม่รู้เลยว่าวิธีการหายใจที่แตกต่างนั้น ให้ประโยชน์หรือให้โทษแก่เราอย่างไรบ้าง หนังสือเล่มนี้บอกถึงวิธีการหายใจที่เป็นประโยชน์ไม่เพียงเฉพาะกับร่างกายเท่านั้น การหายใจยังส่งผลต่อจิตใจอีกด้วย นับเป็นหนึ่งในวิธีการฝึกสติเพื่อให้เกิดความสงบนั้นคือ การกำหนดอยู่กับลมหายใจ หรือที่พุทธศาสนาเรียกว่าอานาปานสตินั่นเอง นอกจากจะให้เทคนิคการกายใจแล้ว ยังมีเทคนิคอื่นอย่างการสร้างจินตภาพเพื่อให้เกิดสมาธิและความสงบ

ปัจจุบันนี้ชาวต่างชาตินิยมที่จะฝึกสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็จะมีสติ ทำให้ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในทุกๆ ด้าน *ฝึกให้สงบ* เขียนโดย แอร์เรียด กริฟฟีย์ เล่มนี้เน้นการมีสติระหว่างวัน เพื่อหยุดพักจากความวุ่นวายในชีวิตที่ทำให้เรา

ต้องคิดและทำอะไรอยู่ตลอดเวลา ซึ่งส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ คำอธิบายถึงกระบวนการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ ทำให้เราเข้าใจและนำมาฝึกตามวิธีต่างๆ ที่ผู้เขียนแนะนำเพื่อให้เกิดความสงบและอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะมีผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นมาก เพราะการใช้ชีวิตให้ช้าลงพร้อมกับการมีจิตใจสงบนั้นช่วยบรรเทาเบาคลายความเครียดซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ โดยเฉพาะโรคมะเร็ง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ผู้อ่าน เพราะสามารถฝึกปฏิบัติไม่ยาก และสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาเพื่อการมีสติอยู่กับปัจจุบัน

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

สิงหาคม 2562





## บทนำ

### ชีวิตสมัยใหม่

ครั้งสุดท้ายที่คุณนั่งเงียบ ๆ มีเพียงความคิดเป็นเพื่อน แต่กลับรู้สึกถึงความสุขนั้น...เมื่อไร และครั้งล่าสุดคือเมื่อไรที่คุณไม่รู้สึกว่าควรทำอะไรสักอย่าง ใจพะวงกับสิ่งที่ต้องทำตอนนี้เพื่อให้ทันกำหนด ไม่ว่าจะป็นรายงานทางธุรกิจที่ใกล้ถึงกำหนดส่ง ต้องโทรศัพท์หาแม่ จ่ายภาษีรถยนต์ หรือเก็บงานที่ล้ากองไว้

คุณอาจบอกว่านั้นคือชีวิตสมัยใหม่ ถึงแม้ไม่ยอมให้เป็นเช่นนั้น แต่เมื่อเส้นแบ่งระหว่างงานกับการพักผ่อนเลือนรางมากขึ้น คงยากที่จะไม่รู้สึกรู้หาย่อยเหลือทน

อันที่จริงการหยุดสักชั่วขณะอาจช่วยให้รู้สึกสงบขึ้นได้ และที่สำคัญที่สุดคือทำให้เครียดน้อยลง ดูเหมือนว่าชีวิตจะเป็นไปตามครรลองยิ่งขึ้น แต่ถ้ายังสงสัยว่าจะทำอะไรให้สงบได้มากขึ้น ลองใช้เวลาสักครู่เพื่อรวบรวมดู ดั้งที่เคท วินสเลท เคยกล่าวไว้ รวบรวมความคิด รวบรวมความรู้สึก และรวบรวมตัวเอง

## ลองตั้งสติ

สติคือศิลปะในการใส่ใจชีวิตตนเองเป็นหลัก เป็นเครื่องมือเตือนให้เราหยุดและได้รับความสงบอย่างมีชีวิตเราต้องการ แทนที่จะคอยตอบโต้เหตุการณ์ต่างๆ ด้วยปฏิกิริยาแบบอัตโนมัติเหมือนถูกเคาะหัวเข้า การมีสติมิได้เป็นเรื่องไร้สาระ แต่เป็นทักษะที่เรียนรู้ได้และส่งผลดีที่สามารถวัดได้

เทคนิคการสร้างสติช่วยให้เรียนรู้ที่จะสงบใจและใช้เวลาครุ่นหนึ่ง แทนที่จะมีปฏิกิริยาทันทีซึ่งอาจไม่เป็นประโยชน์อะไร แค่สำรวจตัวเองหรือทำสมาธิสักวันละสองสามครั้ง หรือหยุดเพื่ออยู่กับปัจจุบัน แทนที่จะครุ่นคิดถึงอดีตหรือกังวลเกี่ยวกับอนาคต นี่เป็นทักษะที่สร้างขึ้นได้ แค่หยุด ไม่ด่วนตัดสินใจตามความคิดของตัวเอง เราก็สามารถลดผลกระทบที่ไม่ดีได้แล้ว ทั้งยังช่วยให้เราหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นข้อจำกัด หรือไม่เป็นผลดีต่อตนเอง ซึ่งอาจเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด

---

**เมื่อเรตกเป็นเหยื่อของความคิดหรือความรู้สึกในปัจจุบัน  
เท่ากับว่าเราไม่ได้สนใจทำสิ่งใดเพื่อตัวเองเลย สติคือเครื่องมืออันล้ำเลิศ  
ที่ช่วยให้เราอมรับตัวเองได้ดีขึ้นและทำให้เรามีเมตตาต่อผู้อื่น**

*ดร.ลิซ่า ไพรส์โตน นักจิตวิทยา*

---

## ไม่เพียงแค่อึดใจที่สงบ ร่างกายก็ต้องสงบเช่นกัน

ร่างกายและจิตใจนั้นเชื่อมโยงกัน ถ้ากายสงบก็พาเราไปสู่จิตที่สงบได้ การรู้สึกตัวเต็มที่ทำให้เราอยู่กับปัจจุบันได้ตลอดเวลา ทั้งยังช่วยให้เราใส่ใจและฟังตัวเองผ่านร่างกายในขณะที่กำลังทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต

---

**ผู้รักษาประตูต้องมีท่าที่ที่สงบ แต่ต้องระวัง ไม่เผลอหลับ**

*เซฟฟ์ ไมเออร์ นักฟุตบอลชาวเยอรมัน*

---



สุดยอดแห่งความสงบ  
คือ แมวที่นิ่งนิ่ง

จูลส์ เรอนาร์ด

หนังสือเล่มนี้มุ่งสร้างความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับจิตใจ แล้วจึงขยายไปสู่การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติในชีวิตประจำวันอย่างง่ายดาย และเสริมสร้างความสงบในชีวิต นี่ไม่ใช่เรื่องยาก แต่อาจท้าทายต่อพฤติกรรมที่เคยชิน จึงจำเป็นต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติ การค่อยๆ เปลี่ยนแปลงสิ่งที่ทำอยู่และวิธีปฏิบัติที่ละเล็กทีละน้อยจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ที่อาจพลิกชีวิตเราได้

### ก้าวเล็ก ๆ สู่อารมณ์เปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่

การจดจ่ออยู่กับปัจจุบันและทุ่มเทให้เต็มร้อยโดยไม่ออกแวกไปกับความคิดฟุ้งซ่านในจิตใจนั้น ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติเช่นกัน แต่การทำเช่นนั้นจะส่งผลดีและคุ้มค่ามาก มีความเครียดน้อยลงและประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น ความสงบยังช่วยให้ความสัมพันธ์ทั้งกับตัวเองและผู้อื่นดีขึ้น นี่คือนหนทางในการตื่นรู้ ไม่หลงไปในความคิด...อยู่กับปัจจุบัน

หากไม่เริ่มต้นด้วย  
ทัศนคติที่ดีแล้ว  
จะไม่มีทางพบ  
วิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง  
สุภาภิตจัน



สัมผัสทางกายช่วยสร้างความมั่นคงให้เราได้เช่นกัน  
อ้อมกอดของคนที่เรารักช่วยผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน ซึ่งให้  
ความรู้สึกถึงความสงบตามธรรมชาติจากการลดคอร์ติซอล  
และอะดรีนาลิน ซึ่งทำให้ความดันโลหิตลดลง

แต่คิดถึงความรักและความรู้สึกดี ๆ กับคนที่คุณรัก  
ก็ได้ผลเช่นกัน ออกซิโทซิน หรือที่เรียกกันว่า “ฮอร์โมน  
ความรัก” จะปล่อยออกมาระหว่างการให้นมเพื่อเสริมสร้าง  
สายใยระหว่างแม่กับลูก เช่นเดียวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่นำ  
ไปสู่ความรู้สึกมั่นคงและใกล้ชิด



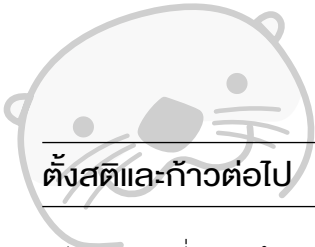
ทดลองอ่าน







## ชีวิตบนลู่วิ่งและวงจรความกังวล



### ตั้งสติและก้าวต่อไป

วลียอดนิยมที่ว่า “สร้างแรงบันดาลใจหรือทำให้คลุ้มคลั่ง ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของคุณขณะนั้น” มาจากโปสเตอร์ในช่วงสงครามโลกครั้งที่สองซึ่งพบในร้านขายหนังสือมือสองที่นอร์แทมเบรีย เมื่อ พ.ศ. 2543

โปสเตอร์นี้เป็นหนึ่งในสามภาพที่กระทรวงข้อมูลข่าวสารแห่งสหราชอาณาจักรจัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งแรกใน พ.ศ. 2482 เพื่อนำไปแจกจ่ายถ้าไม่อาจหลีกเลี่ยงการบุกรุกของเยอรมันได้ ส่วนโปสเตอร์อีกสองฉบับซึ่งกล่าวว่า “เสรีภาพตกอยู่ในอันตราย” และ “ความกล้าหาญ ความร่าเริง และความมุ่งมั่นจะนำเราไปสู่ชัยชนะ” กลับไม่ได้สร้างความรู้สึกร่วมสมัย มีเพียงคำขวัญ “ตั้งสติและก้าวต่อไป” เท่านั้นที่ได้รับการเผยแพร่ผ่านทางโปสเตอร์ ด้วยกาแฟ ผ้าเช็ดจานและเสื้อยืดในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา

# หากไม่เปลี่ยนทิศ เจ้าอาจไปถึงจุดหมาย ที่กำลังมุ่งไป เล่าจื้อ

## สัญญาณของเวลา

การใช้เวลาชั่วขณะเพื่อรู้สึกสงบเป็นกระแสที่มาแรงในปัจจุบันไม่ต่างจากช่วงเวลาอันมืดมนของสงคราม การรับสื่ออย่างไม่หยุดยั้งตลอด 24 ชั่วโมง ใน 7 วัน ตั้งแต่ข่าวโทรทัศน์ไปจนถึงทวีตเตอร์ ทำให้คนในศตวรรษที่ 21 ยากจะหลุดพ้นจากความวิตกกังวล เช่นเดียวกับผู้คนที่อยู่ภายใต้ภัยสงคราม จากการสำรวจล่าสุดของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ประเมินว่าเราได้รับข้อมูลข่าวสารถึง 34 กิกะไบต์ต่อวัน ซึ่งมากกว่าเมื่อ 30 ปีที่แล้วถึงสองเท่า ในขณะที่เดียวกัน พนักงานออฟฟิศก็ถูกขัดจังหวะการทำงานด้วยข่าวสาร ข้อมูลทุกสามนาที

ความสงบกำลังถูกคุกคามตลอดเวลา

## ชีวิตบนลู่วิ่ง...

มันคุ้มค่าที่จะใช้เวลาสักชั่วขณะหนึ่งเพื่อทำความเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นในร่างกายและสมอง เมื่อรู้สึกเครียดกับชีวิตที่ต้องทำอะไรซ้ำๆ อยู่กับวงจรของความกังวล แม้ความกดดันจะแตกต่างกันเมื่อ 70 ปีที่แล้ว ความตื่นกลัวของเราไม่ได้ฝังรากมาจากความกลัวการรุกรานของศัตรูอีกต่อไป ทว่าเกิดจากสิ่งที่ลึกซึ้งกว่าและเข้าใจได้ยากกว่า แต่ความกังวลซึ่งทำลายความสงบนั้นก็ส่งผลคล้ายกัน



เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เราเห็นว่าเป็นภัยคุกคาม สมอจะลัดวงจร จากความคิดอย่างมีสติไปสู่ภาวะ “โหมดเตือนภัยสีแดง” และตรงไปที่การตอบสนองแบบ “สู้หรือหนี” เช่น คุณจะมีปฏิกิริยาโดยอัตโนมัติถ้าได้เห็นอะไรเคลื่อนผ่านสายตาไปอย่างรวดเร็ว การตอบสนองเพื่อป้องกันตัวเองโดยอัตโนมัตินี้สร้างขึ้นโดยอะมิกดาลา (amygdala) รูปทรงอัลมอนด์ที่อยู่ในสมองส่วนกลาง และเป็นส่วนหนึ่งของระบบลิมบิก (limbic system) นี่คือนิวโรทริกซ์ที่ย้อนกลับที่ยอดเยียมเมื่อต้องเผชิญกับเชื้อเขี้ยวดาบ แต่ไม่เกิดประโยชน์ในกรณีที่จ่ายภาษีไม่ทันกำหนด นอนตื่นสาย หรือทิ้งรถไว้ในลานจอดรถที่ต้องจ่ายเงินนานเกินไป

ฮอร์โมนความเครียด อะดรีนาลินและคอร์ติซอลที่ลั่งไปทั่วร่างกายของคุณ มันผลิตขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อโหมดเตือนภัยสีแดงของอะมิกดาลา และยังส่งผลถึงระบบย่อยอาหาร เพราะคุณคงไม่มีเวลาหยุดกินข้าวถ้าต้องวิ่งหนีเอาตัวรอด

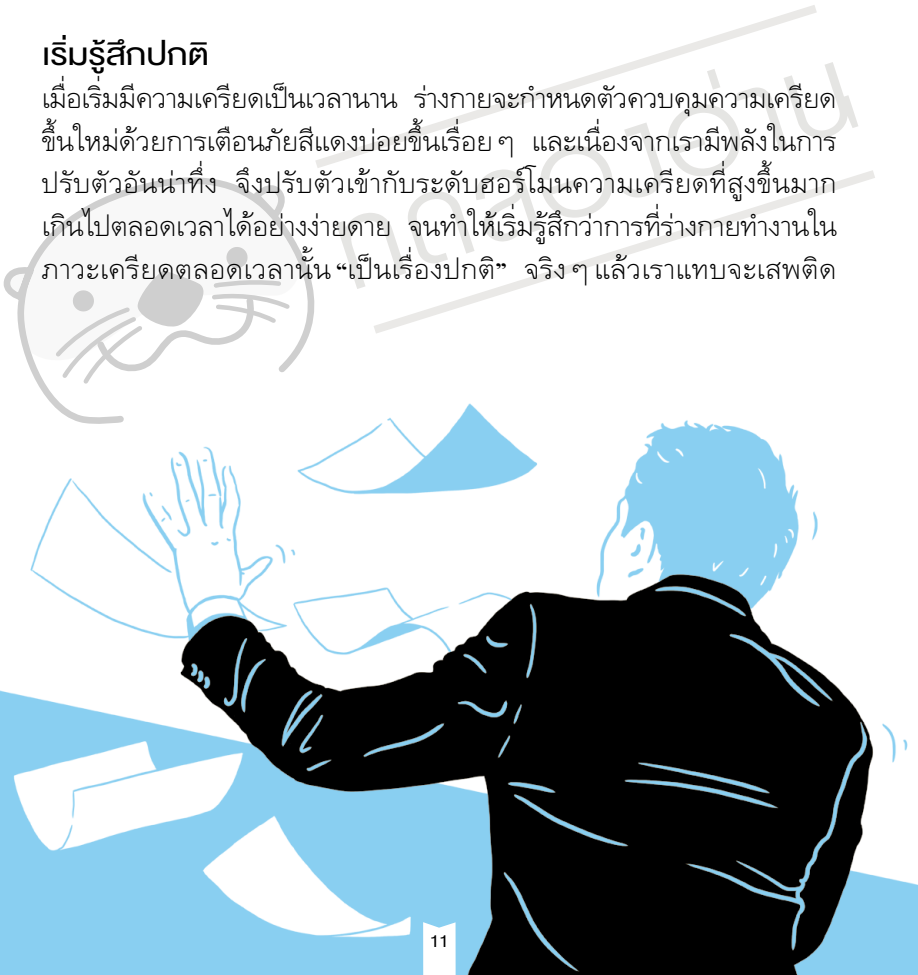


นอกจากนั้นคุณยังต้องการเลือดมาหล่อเลี้ยงที่ขามากกว่าห้องเพื่อให้หนีไปได้เร็วที่สุด หัวใจจะต้องเต้นแรง ในขณะที่อัตราการหายใจเพิ่มสูงขึ้นเพื่อให้ได้ออกซิเจนในปอดตามที่ต้องการ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นเมื่อคุณนั่งอยู่ที่โต๊ะ ขณะมีฮอร์โมนความเครียดเอ่อล้นทั่วทั้งร่างกายจนทำให้คุณหวาดกลัวมากขึ้น

*คุณรับรู้ถึงความรู้สึกนั้นไหม*

## เริ่มรู้สึกปกติ

เมื่อเริ่มมีความเครียดเป็นเวลานาน ร่างกายจะกำหนดตัวควบคุมความเครียดขึ้นใหม่ด้วยการเตือนภัยสีแดงบ่อยขึ้นเรื่อยๆ และเนื่องจากเรามีพลังในการปรับตัวอันน่าทึ่ง จึงปรับตัวเข้ากับระดับฮอร์โมนความเครียดที่สูงขึ้นมากเกินไปตลอดเวลาได้อย่างง่ายดาย จนทำให้เริ่มรู้สึกว่าการที่ร่างกายทำงานในภาวะเครียดตลอดเวลา นั้น “เป็นเรื่องปกติ” จริงๆ แล้วเราแทบจะเสพติด



ภาวะเครียดและหาทางสร้างความสบายจากภาวะที่เกิดขึ้นนี้ ซึ่งเมื่อถึงตอนนั้น เราก็จะกลายเป็นคนติดเครียด

# ชีวิตมีอะไรมากกว่า การเร่งความเร็ว

มหาตมา คานธี

ในขณะที่ร่างกายทำงานเช่นนี้ การนอนหลับจึงกลายเป็นเรื่องยาก เพราะฮอร์โมนเครียดตัวเดียวกับที่ทำให้พลังเพื่อให้ขำวิ้งได้ออกแบบมาเพื่อให้คุณตื่นตัวและหนีพ้นจากอันตราย มิได้มีเพื่อให้พักผ่อนสบายๆ และเคลิ้มฝัน ซึ่งการนอนหลับไม่เพียงพอก็เครียดมากอยู่แล้ว

ผลคือ เครียดมากขึ้น

ทีนี้ลองจินตนาการว่าร่างกายต้องทำงานเช่นนี้เป็นเวลาหลายวัน หลายสัปดาห์ หรือแม้แต่หลายเดือน ในที่สุดผลที่เกิดขึ้นก็จะชัดเจน ถ้าคุณขับรถยนต์สมรรถนะสูงโดยเร่งความเร็วเต็มที่ไม่หยุดยั้ง คุณจะต้องหมดแรง ความเครียดระยะยาวนั้นบั่นทอนสุขภาพทั้งกายและใจ

## แล้วเราต้องทำอย่างไร

เมื่อเห็นปัญหาแล้ว คุณจะทำอะไรได้บ้างเพื่อสร้างความสงบให้แก่ชีวิต ถ้าคุณใช้ชีวิตในสภาวะเครียดมาสักระยะหนึ่ง ช่วงแรกคงยากที่จะหยุดสภาวะนั้น เพราะร่างกายคุ้นชินกับความรูสึกนั้นแล้ว คุณอาจต้องใช้เวลารับตัว และหาเวลาพักเพื่อสร้างสติด้วยวิธีออกกำลังกายที่ไม่ใช่การแข่งขัน หรือทำสมาธิ ทำกายภาพบำบัดที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางกายและช่วยสร้างความสงบ









## ร่างกายและจิตใจ : จิตใจและร่างกาย

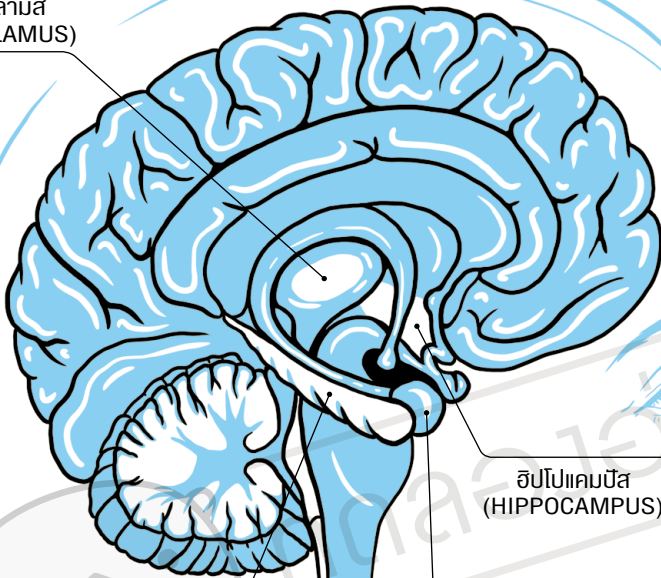
เรามักจะพูดถึงความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับจิตใจกันอยู่บ่อยๆ แต่ยังไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้งพอที่จะช่วยให้เห็นว่า เราจะสร้างความสงบได้อย่างไร

### เริ่มจากส่วนบนสุด

สมองคือศูนย์สั่งการทั้งหมด และเรื่องสำคัญอย่างแรกคือช่วยให้คุณมีชีวิตอยู่ได้ ไม่ว่าจะด้วยการหายใจ การเต้นของหัวใจ หรือการทำงานของร่างกาย ทั้งหมดนี้ล้วนเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

แต่เนื่องจากการเต้นของหัวใจและการหายใจนั้นจำเป็นต่อชีวิตจึงสำคัญมากกว่า เมื่อทั้งหมดดำเนินไปได้ด้วยดีแล้ว มันจะส่งผลให้สมองรับรู้ความรู้สึกของคุณได้ ไม่ว่าจะสุข เศร้า เครียด หรือสงบ ซึ่งโดยทั่วไป การตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวจะเกี่ยวข้องกับความทรงจำและประสบการณ์ในอดีต

ทาลามัส  
(THALAMUS)



ฮิปโปแคมปัส  
(HIPPOCAMPUS)

ไฮโปทาลามัส  
(HYPOTHALAMUS)

อะมิกดาลา  
(AMYGDALA)

# กิจกรรมของสมอง

ความเชื่อมโยงของกิจกรรมเกิดขึ้นในระบบลิมบิกของสมอง ซึ่งเป็นที่อยู่ของ “สี่อควิน” อันได้แก่ ทาลามัส ไฮโปทาลามัส ฮิปโปแคมปัส และอะมิกดาลา

ทาลามัส	ไฮโปทาลามัส	ฮิปโปแคมปัส	อะมิกดาลา
ทางผ่านซึ่งเป็นที่ประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกทั้งหมด สิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ลิ้มรส สัมผัสจากร่างกาย (นอกเหนือจากจมูก)	เชื่อมโยงกับส่วนอื่นๆ แทบทั้งหมดของสมอง และควบคุมการทำงานที่สำคัญหลายอย่าง รวมทั้งการควบคุมฮอร์โมน	รับผิดชอบในการจัดระบบและเก็บความจำ รวมทั้งเชื่อมโยงอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ เข้ากับความทรงจำ	สมองส่วนที่เก่าแก่ที่สุด ซึ่งมีการตอบสนองแบบ “สู้หรือหนี” เพื่อให้เราสามารถลี้ภัยจากระบวน การคิดอย่างมีเหตุผล ในสมองส่วนคอร์เท็กซ์ เมื่อเราตอบสนองต่ออันตรายซึ่งเกิดขึ้นจริง หรือที่คิดว่าจะเกิดขึ้น

## ข้อสังเกตเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องกลิ่น

ภายในจมูกมีพื้นที่เล็กๆ ของเซลล์พิเศษซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับศูนย์กลางความรู้สึกของสมอง กลิ่นสามารถกระตุ้นความทรงจำได้รุนแรงเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะในทางที่ดีหรือไม่ดี คุณอาจจะใช้อุปกรณ์กระจายกลิ่นที่บ้าน หรือเติมน้ำมันหอมระเหยลงไปในอ่างอาบน้ำ เพื่อช่วยให้รู้สึกสงบ การใช้กลิ่นเฉพาะเจาะจง เช่น กลิ่นลาเวนเดอร์ อาจนำคุณกลับไปยังสวนของคุณยายและให้ความรู้สึกมั่นคง เป็นต้น

## เชื่อมโยงสู่ใจ

เราได้เห็นแล้วว่าความรู้สึกทางกายนั้นเชื่อมโยงกับความรู้สึกทางใจอย่างไรบ้าง และความรู้สึกทางใจเชื่อมโยงกับร่างกายอย่างไร เช่น เมื่อตื่นตื่น เราจะพูดถึง “ผีเสื้อกระพือปีกในท้อง” ซึ่งอธิบายได้ชัดเจนว่าความรู้สึกทางอารมณ์มีผลต่อร่างกาย เหตุเพราะฮอร์โมนเครียดส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารของเรา หรือที่เราอาจรู้สึกใจหายใจคว่ำก็ด้วย เรามักจะเชื่อมโยงวิธีคิดหรือสิ่งที่เราคิดหรือรู้สึกทางใจเข้ากับสิ่งที่เรารู้สึกทางร่างกาย



ถึงแม้เราจะแยกความแตกต่างเหล่านี้ได้ด้วยเหตุผลจากความรู้อหรือประสบการณ์ที่มีมาก่อนหน้านี้ แต่ร่างกายของเราก็ไม่อาจแยกแยะความเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจได้ ร่างกายจึงมีปฏิกิริยาต่อความเจ็บปวดทั้งสองแบบ คำพูดที่เจ็บปวดหรือไร้ความปรานีทำให้รู้สึกเจ็บปวดได้จริง ๆ และกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาในร่างกายคล้ายกับการถูกตบหน้า ตอนนั้นเรารู้ว่า คำกล่าวโบราณที่ว่า “ท่อนไม้และก้อนหินอาจทำให้กระดูกของข้าแตกกร้าว แต่คำพูดไม่อาจทำร้ายข้าได้” นั้นไม่เป็นจริงเสมอไป ความรู้สึกเจ็บปวดในใจอาจแสดงออกผ่านความเจ็บปวดทางกายได้

ชาวดีก็คือ เมื่อสิ่งที่เราคิดและสิ่งที่เรารู้สึกมีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด เราจึงใช้ความเชื่อมโยงนี้เพื่อให้เกิดผลในทางที่ดีได้ด้วยการ “ควบคุมสติ”

## ตัวอย่างเช่น

- > การออกกำลังกายกระตุ้นการหลั่งเอนดอร์ฟิน ดังนั้นการเดินจึงทำให้อารมณ์ดีขึ้นและทำให้คุณสงบลง
- > การหายใจให้ช้าลงและคงที่อย่างมีสตินั้น ส่งสัญญาณถึงร่างกายว่าร่างกายของคุณกำลังรู้สึกสงบ
- > เมื่อคุณยิ้ม การจัดเรียงกล้ามเนื้อบนใบหน้าบอกกับสมองว่า คุณกำลังมีความสุข ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้อย่างแท้จริง
- > แม้กระทั่งการชมวิทิวทัศน์ในชนบท ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ ภูเขา ทะเลสาบ ท้องฟ้า ก็ช่วยคลายเครียดได้
- > การฟังเพลงที่มีคลื่นแอลฟา จะทำให้ผ่อนคลายและเอื้อให้เราก้าวสู่ภาวะสงบได้ง่ายขึ้น

---

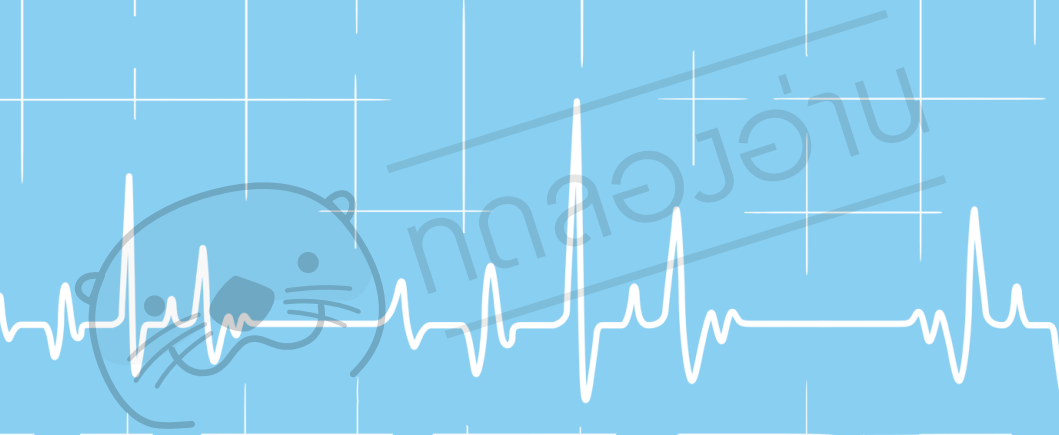
**คนเราจะมีคุณลักษณะเฉพาะได้ด้วยการปฏิบัติตนเช่นนั้นอยู่เป็นประจำ**

**คุณจะยุติธรรมได้ด้วยการปฏิบัติอย่างยุติธรรม**

**จะเป็นคนเจ้าอารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติตัวอย่างคนเจ้าอารมณ์**

**จะกล้าหาญได้ด้วยการปฏิบัติอย่างกล้าหาญ *ฮาร์ริสโตเติล***

---



## ไบโอฟีดแบ็ก

ไบโอฟีดแบ็กคือกระบวนการเรียนรู้การทำงานของจิตใจและร่างกายที่ช่วยให้เรารู้ถึงความเชื่อมโยงของระบบประสาทซึ่งควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และความถี่ของคลื่นสมอง แพทย์ นักจิตวิทยา หรือนักวิชาการทางการแพทย์สามารถอ่านผลการฝึกหายใจหรือเทคนิคการผ่อนคลายได้จากหน้าจอ





มอนิเตอร์ โดยหลักฐานที่เห็นได้ชัดเจนคือจังหวะการเต้นของหัวใจที่ช้าลง หรือความดันโลหิตที่ต่ำลงเป็นต้น นั่นทำให้มั่นใจว่าสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นั้น ส่งผลดีต่อร่างกายได้อย่างแท้จริง หลักฐานทางการแพทย์นี้ยืนยันและสนับสนุนสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ คุณได้เห็นกับตาแล้วว่าวิธีนี้ได้ผล ดังนั้น คุณจึงสามารถฝึกแบบเดียวกันนี้เมื่อใดก็ตามที่ต้องการ