

ปุจฉา-วิสัชนา

“จะผ่านชีวิตที่เต็มไปด้วยแรงกดดัน โดยสวัสดิภาพได้อย่างไร”

ศิริวรรณ เกษมสานต์กิดาการ

ปุจฉา ใครบอกว่าชีวิตเต็มไปด้วยแรงกดดัน?

วิสัชนา ปี คศ. 1979 จิตแพทย์จากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ได้เดินทางไปร่วมประชุมแพทยศาสตรนานาชาติที่กรุงเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ในหัวข้อ “จะจัดแรงกดดันในสภาพแวดล้อมที่ทำงานได้อย่างไร”

ชาวเดนมาร์กร้อยละ 84 ตอบแบบสอบถามว่า “พวกเขามีสุขภาพแข็งแรงดีในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา แต่ในจำนวนนี้มีผู้ชายร้อยละ 18 และผู้หญิงร้อยละ 12 ต้องทานยา 2-3 ครั้ง ทุกสัปดาห์ และทั้งหมดร้อยละ 80 เคยมีอาการเจ็บไข้”

หมายความว่า พวกที่เคยคิดว่าตัวเองมีสุขภาพแข็งแรงล้วนมีอาการป่วยทั้งสิ้น และในจำนวนนั้นมีร้อยละ 25 ที่เป็นโรคจิตที่เกิดจากแรงกดดันทางจิต

จากอัตราส่วนข้างต้นนี้ พอจะกล่าวได้ว่า ผู้ใช้ร่างกายและสมองทุก 4 คน จะมี 1 คน กำลังเผชิญกับปัญหาหนักหน่วง

ขณะนี้ ปี คศ. 1995 และย้ายจากประเทศเดนมาร์กมาประเทศไทยกว่าหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมา แทบไม่กล้าคิดว่าคนไทยก็ค้นกำลังเผชิญปัญหาหนักหน่วงจากแรงกดดัน 1 ใน 4 มากกว่า หรือน้อยกว่า!

ปุจฉา อะไรที่เรียกว่าแรงกดดัน?

วิสัชนา เดิมทีคำว่า “แรงกดดัน” เป็นศัพท์เฉพาะที่ใช้ในวิชาฟิสิกส์และวิชาช่างกล เช่น การให้แรงกระทบจากภายนอกชนิดหนึ่ง แก่สิ่งหนึ่งอย่างรุนแรง แรงกระทบจากภายนอกชนิดนี้ คือแรงกดดัน เมื่อแรงกดดันเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุดมากกว่าแรงต้านภายในของสิ่งนั้นๆ สิ่งนั้นๆ ก็จะเกิดการบิดเบี้ยวหักงอ ผู้ที่นำจินตภาพนี้มาใช้ในวงการแพทยศาสตร์ คือ นาย Hans-Selye (1907-?) นักสรีรศาสตร์สาขานี้คัดหลังภายใน ชาวแคนาดา นายฮันส์ ได้พิสูจน์ไม่เพียงร่างกายมนุษย์เท่านั้น ร่างกายของสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ก็เช่นกัน เมื่อมีบาดแผล ถูกพิษ

กระทบเย็น คิดเชื่อ หรือได้รับสิ่งเร้าทางจิตก็จะเกิดอาการ “บิดเบี้ยวหงิกงอ” ขณะเดียวกัน ภายในร่างกายก็จะเกิดปฏิกิริยาระงับและฟื้นฟูคืนสภาพเดิม เราเรียกปฏิกิริยานี้ว่า กลุ่มอาการปรับตัว (Indication Syndrome) และเรียกภาวะเช่นนี้ว่า ปฏิกิริยาต่อแรงกดดันทางจิต

ปูจจา สิ่งเร้าประเภทใดที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่อแรงกดดันทางจิต?

วิสัยนา ปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายของเรามีมากมายนับไม่ถ้วน แต่อาจจัดแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ 3 ประเภท คือ

- 1) สิ่งเร้าทางฟิสิกส์และเคมี เช่น บาดแผล ความอับอาย ความเย็น กัมมันตภาพรังสี เสียงรบกวน มลภาวะทางอากาศ ฯลฯ
- 2) สิ่งเร้าทางจิต เช่น มนุษย์สัมพันธ์ในที่ทำงานและในครอบครัว ตลอดจนความเคียดแค้น และการผันแปรของสภาพแวดล้อม
- 3) สิ่งเร้าทางสรีระ เช่น ความหิว ความอึด การคิดเชื่อ ความอ่อนเพลีย ฯลฯ

ถ้าร่างกายได้รับสิ่งเร้าดังกล่าวในระดับที่มากเกินไป ร่างกายแม้พยายามแก้ไขอาการ “บิดเบี้ยวหงิกงอ” ฟื้นฟูคืนสภาพ ก็ไม่ได้ผลตามต้องการ จึงก่อให้เกิดสภาพเสียสมดุลในทางจิตใจ หรือเกิดโรคภัยในทางสรีระ

ตัวอย่าง ความเปลี่ยนแปลงทางจิตและกายที่เกิดจากเสียงรบกวนและอุณหภูมิสูง นาย ก. เป็นชาย อายุ 40 ปี ทำงานในโรงงานผลิตกระทะและหม้อ มา 20 ปี เขามีนิสัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซื่อสัตย์ จริใจ กระตือรือร้น และทำงานเรียบร้อย เนื่องจากเขาทำงานแผนกโลหะ วันทั้งวันได้ยินเสียงโลหะ เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวน และมีอุณหภูมิสูงเป็นประจำ จึงเกิดอาการเครียด มีอาการความดันโลหิตสูง 2-3 ปีก่อน นาย ก. เริ่มไม่ได้ยินเสียงนาฬิกา เวลาดูโทรทัศน์ต้องเปิดจนสุด มีอาการปวดศีรษะส่วนหน้า หูอื้อ มีอาการโรคกล้ามเนื้อประสาท จิตไม่สงบ หงุดหงิด จิตกังวล ไม่มีสมาธิ หากทำงานติดต่อกันนานจะคลื่นไส้และท้องร่วง ต้องเดินออกไปสูดอากาศข้างนอก อาการทั้งหมดจะหาย ทว่าเวลาอยู่บ้าน นาย ก. กลับไม่เป็นอะไร เมื่อพิจารณาจากอาการ นาย ก. แล้ว กล่าวได้ว่า คนเรากล้าคงอยู่ในภาวะเครียดเป็นเวลานาน ย่อมส่งผลร้ายต่อสุขภาพจิตอย่างมหันต์ ดังนั้นหลังจากได้รับแรงกดดันชนิดหนึ่งสะสมเป็นเวลานาน คนเราก็คงอยู่ใน ภาวะอ่อนเพลียเพลียแรง สูญเสียแรงต้านต่อแรงกดดันอื่นๆ

ปูจจา แรงกดดันทางจิตชนิดใดที่เกิดขึ้นในที่ทำงานมากเป็นพิเศษ ?

วิสัยนา แน่นอน สิ่งเร้าใหญ่หลวงที่สุด คือสูญเสียความสัมพันธ์อันกลมกลืนกับผู้บังคับบัญชา รองลงมาคือ สูญเสียมนุษยสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน

นอกจากนี้ ยังมีปัญหางานและความรับผิดชอบ คนเรามีฐานะตำแหน่งต่างกัน ความรับผิดชอบที่แต่ละคนแบกรับแตกต่างกัน ลักษณะงานที่ทำได้ก็เป็นปัญหาอีกประการหนึ่ง ลักษณะงานซ้ำซากไม่สามารถแสดงความคิดสร้างสรรค์ ไม่สามารถสะท้อนความหวัง เจตนารมณ์ ฯลฯ เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดแรงกดดันทางจิตได้ทั้งสิ้น

ถ้าขลุกอยู่ในที่ทำงาน ซึ่งจิตใจต้องเครียดตลอดเวลา จิตใจย่อมได้รับแรงกดดันเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ งานบางชนิดที่มีกำหนดเวลาที่เข้มงวด ต้องจัดการกับงานอย่างเร่งรีบ

ไม่มีเวลาพักผ่อน จิตใจย่อมได้รับแรงกดดันมากเช่นกัน

คนเราได้รับแรงกดดัน ส่วนใหญ่ในที่ทำงานเป็นหลักก็จริง แต่ปัญหาสามีภรรยา และบุตรธิดาก็เป็นปัจจัยสำคัญต่อขวัญและกำลังใจเช่นกัน เพราะถ้าครอบครัวมีปัญหา รุนววย คนส่วนใหญ่ย่อมจะเศร้าหมองไม่เห็นความหมายของงานที่ทำ ฉะนั้นพึงรู้ว่าปัญหา ที่ทำงานและปัญหาภายในครอบครัว เกี่ยวพันกันอย่างแนบแน่น

ปจนา คนชนิดใดที่สะสมแรงกดดันได้ง่าย?

วิสัยนา มีคนจำนวนพวกหนึ่งปกติไม่ได้ชอบหรือหลงอะไรเป็นพิเศษ แต่เวลาทำงานมักเร่งร้อน เคร่งเครียด ก้มหน้าก้มตาพยายามทำงานให้ดีที่สุด กล่าวคือ จริงจัง ซื่อสัตย์ มีระเบียบ อีกทั้งทำได้ดี ทำด้วยจิตใจรับผิดชอบยิ่งนัก ให้ความสำคัญกับการกระทำที่และความ รับผิดชอบอย่างสูง แต่พวกเขาส่วนใหญ่จะไม่เข้าใจว่าการผ่อนผันคืออะไร บุคลิกภาพ ของพวกเขาไม่มีสิ่งที่เรียกว่าความยืดหยุ่น ดังนั้น คนประเภทนี้กว่าครึ่งจึงเป็นคนเถรตรง แต่อาจกล่าวได้ว่าพวกเขากลับมีชีวิตที่ล้ามเหลวยิ่ง

ปจนา นี่เป็นเพราะเหตุใด?

วิสัยนา เพราะความไม่รู้จักผ่อนผัน หมายความว่าบุคลิกภาพขาดลักษณะพลิกแพลงที่อ่อนหยุ่น เวลาคนประเภทนี้จำต้องคล้อยตามสภาพการณ์ใหม่ จึงมักเกิดอาการโรคลักษณะประสาท เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ต้องรักษาสภาพจิตสมดุลไว้เสมอ จึงจะปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าสภาพจิตมักโน้มเอียงสุดขั้วก็จะสูญเสียความ สามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพเป็นจริง

ปจนา หากคนผู้หนึ่งสะสมแรงกดดันแล้วจะเกิดอะไรขึ้น?

วิสัยนา จะเกิดปฏิกิริยา 2 ชนิด ชนิดหนึ่ง คือ เมื่อถูกแรงกดดันจู่โจมแล้ว ก็จะแสดงออก อ่อนระโหยโรยแรง ไม่อยากทำอะไรทั้งสิ้น อีกชนิดหนึ่งคือ ลุกขึ้นต่อต้าน ใช้ปฏิบัติการ ได้ตอบ ตัวอย่างเช่น สัตว์ทั่วไป เมื่อพบว่ามีคนเข้าใกล้แล้ว ก็จะก่อให้เกิดสิ่งเร้าหรือ แรงชนิดหนึ่งต่อมัน สัตว์บางชนิดเกิดปฏิกิริยาชนิดแรก คือ แกล้งตายนอนลงกับพื้น ไม่ขยับเขยื้อน แต่สัตว์อีกประเภทหนึ่งกลับแสดงปฏิกิริยาชนิดที่สอง จู่โจมพุ่งเข้าสู่คน

มนุษย์เราก็เช่นกัน บางคนกลายเป็นหนอนจี๋เกียจกายได้แรงกดดันไม่ใส่ใจโลก ภายนอก ได้แต่แสดงท่าทีเย็นไร้น้ำใจ ไม่ทำอะไรทั้งสิ้น ไม่ไปโรงเรียน ไม่ไปทำงาน แต่ บางคนกลับแสดงปฏิกิริยาก้าวร้าวตอบโต้ เพื่อขจัดแรงกดดัน เขาจึงจมปลักอยู่กับสุรานารี หรือทำร้ายคนอื่น จนถึงทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตาย

นอกจากนี้ยังมีอีกแบบหนึ่งแสดงออกในลักษณะอาการโรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนๆ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเรียกกันว่า โรคจิตอาพาธ (Psychosomatic Disease คือ โรคที่เกิดจากใจแต่แสดงอาการทางกาย)

ปจนา รู้อย่างไรว่ามีการสะสมแรงกดดันทางจิตที่มีแนวโน้มสุดขั้ว?

วิสัยนา คนเราถ้ามีแรงกดดันทางจิตมหาศาล จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ 4 ประเภท คือ

- 1) หมกอาลัยตายอยาก
- 2) ร่ำสุราคลายทุกข์
- 3) ระบายออกทางเพศ คนเราถ้ารู้สึกเหงาสุดขีด หรือ เกิดความขัดแย้งในจิตใจ

มากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะหันไปแสวงหาความรักจากเพศตรงข้าม จึงเกิดพฤติกรรม เต็ดดอมดอกไม้ริมทาง หรือคบชู้ผู้ชายชั่วคราวหาความสุขทางเพศในลักษณะ ผิดศีลธรรม เพื่อหลีกหนีความจริง

- 4) มีพฤติกรรมชาดิสต์ ชอบทารุณผู้อื่นทั้งร่างกายและจิตใจ พุดจา ตลอดจนกระทำการก้าวร้าวเหยียดหยันผู้อื่น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สงบทางใจ บางคนไม่ก้าวร้าวผู้อื่นกลับทำร้ายตัวเอง เช่น ทารุณตนเองไปจนถึงฆ่าตัวตาย โดยหวังว่าการทำลายตัวเองจะสามารถปลดปล่อยความปรารถนาที่ไม่ได้รับการตอบสนอง และคลายปมเงื่อนทั้งในจิตใจได้

หลังจากที่ตกอยู่ใต้แรงกดดันทางจิตมหาศาลแล้ว คนส่วนใหญ่ก็จะมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือหลายพฤติกรรม เพราะฉะนั้นถ้าพบว่าตนเองมีพฤติกรรมทางจิตดังกล่าว ก็ควรรีบไปปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์แต่เนิ่นๆ

ปจฉา ช่วยยกตัวอย่างให้ชัดเจนด้วย

วิไลขนา ได้กล่าวแล้วว่า คนที่มีบุคลิก เรียบร้อย รักษาจะ ตั้งใจทำงาน หุ่เมเท สมาธิ รับผิดชอบ และเน้นมนุษยสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ มักเป็นโรคชนิดหนึ่ง เรียกว่า “โรคบ้านาน”

ที่น่ากังวลคือ บุคลิกภาพแบบนี้เป็นบุคลิกภาพในอุดมคติตามปรัชญาของชาว ลัทธิขงจื๊อมาตั้งแต่โบราณกาล เพราะฉะนั้นชาวตะวันออกมีบุคลิกภาพเช่นนี้จำนวนไม่น้อย นับเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ควรระวัง คนประเภทนี้ ถ้าพอได้ทำงานเท่านั้น ก็สามารถขจัดความไม่สงบมันคงในจิตใจ แต่พอถึงวันหยุดไม่ต้องทำงาน จะรู้สึกจิตใจไม่สงบหรือไม่สมดุล เช่น หงุดหงิด อึดอัด โกรธง่าย ฯลฯ อย่างไม่มีเหตุผล กล่าวคือในเวลาทำงานจะรู้สึกมีที่พึ่ง พอพักผ่อนเท่านั้นจะรู้สึกว่าไม่มีแรงดันรอบทิศ

ไม่เฉพาะผู้ชายเท่านั้นที่เป็นโรคนี้ ผู้หญิงเป็นโรคนี้ไม่น้อย โดยเฉพาะผู้หญิงที่ เข้มแข็งมีความสามารถ และทำอะไรพยายามทำให้ดีที่สุด เมื่อเป็นโรคนี้แล้วมักไม่สามารถ เยียวยา แก้ไขได้อีกเลย นอกจากนี้มีอีกประเภทหนึ่ง เด็กผู้หญิงเมื่อเข้าเรียนมัธยมต้น มัธยมปลายหรือเข้ามหาวิทยาลัยปี 1 ปี 2 จะปรารถนาหุ่นอ่อนแอ นเพริยบางมาก ถ้าปรารถนามากเกินไป จะเป็นโรคที่เรียกว่า “โรคลดความอ้วนในวัยกำดัด” ในระยะนี้ พวกเธอจะไม่ยอมกินอะไรเลยปล่อยให้ร่างกายผอมลงเรื่อยๆ ทั้งที่ชอบออกกำลังกาย ดูล่องแคล่วปราดเปรียว แต่พวกเธอกลับมีทัศนคติปฏิเสธการโคเติมสาวอยู่ในส่วนลึก ถ้าเป็นหนักอาจถึงขั้นตายได้ แต่บางคนกลับมีพฤติกรรมตรงข้าม วันๆ เอาแต่กิน ไม่ยอม ออกกำลังกาย สุดท้ายก็อ้วนจ้ำม่ำ กรณีทั้งสองไม่ใช่เพราะร่างกายผิดปกติแต่เพราะ สุขภาพจิตไม่สมบูรณ์

ผู้หญิงบางคนมีโครงสร้างจิตแบบนี้เช่นกัน เช่น กรรมการผู้จัดการและผู้จัดการ บริษัทต่างๆ จะหาทางออกด้วยการรับประทานอาหารเลิศรสเสมอ

แต่ผลที่ได้รับคือเป็น โรคชรา ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ฯลฯ

ปจฉา เราควรได้ชีวิตอย่างไรจึงจะผ่านชีวิตที่เต็มไปด้วยแรงกดดันเหล่านี้ได้โดยสวัสดิภาพ?

วิไลขนา มีวิธีป้องกันและรับมือได้หลายวิธี เช่น สนใจข่าวสารใหม่ๆ เสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อร่างกายรู้สึกปรับตัวไม่ได้เล็กน้อย ผู้ชายก็จะไม่อ่านหนังสือพิมพ์ตอนเช้า ผู้หญิงก็

จะไม่สนใจเครื่องแต่งกาย เมื่อสภาพค่อยๆ ดีขึ้นแล้ว ผู้ชายจะเริ่มอ่านหนังสือพิมพ์ตอนเช้า ผู้หญิงก็หันกลับมาสนใจหนังสือแฟชั่นหรือรายการโทรทัศน์อย่างเดิม”

จากคำกล่าวนี้ เราต้องรักษาความสนใจต่อสังคม ถึงเวลาหาความสนุกสนานจะต้องสนุกสนานให้เต็มที่ อย่าไปคิดว่าการหาความสนุกสนานเป็นเรื่องเสียเวลา

ขณะเดียวกัน ทำต่อชีวิตเป็นปัญหาที่สำคัญมาก จากการวิจัยพบว่า คนเราต้องมีความหวังบางอย่างในใจเสมอ ต้องมองเห็นอนาคตมีฉะนั้นจะเป็นทุกข์ ชีวิตที่มีความสุขคือชีวิตที่มีความหวังและจินตนาการ

นอกจากนี้คนเราไม่ควรหลบอยู่แต่ในสภาพที่ตัวเองคุ้นเคย เช่น ในห้องทำงาน แต่ควรให้อากาศตัวเองได้หลีกห่างจากทัศนคติแบบระเบียบวินัย ผ่อนคลายอารมณ์ตนเอง ฟันฟุจิตใจบ้าง ไม่ควรเถรตรงเกินไป ควรมีการเดินทางท่องเที่ยว อะอะมะเท่งร่วมสนุกกับคนกลุ่มใหญ่บ้าง ดูเผินๆ แล้วคล้ายเป็นการสิ้นเปลืองเวลา เงินทองและแรงงาน แต่ในทางเป็นจริง นี่เป็นเรื่องสำคัญมาก มีแต่เช่นนี้เท่านั้น ที่จะสามารถรักษาจิตใจให้สมดุล บางทีอาจคิดว่าทำเช่นนี้แล้วชีวิตว่างเปล่าไร้สาระแต่โดยหลักของปรัชญาเต๋าแล้วหลังชีวิตความหวัง ความปรารถนา ตลอดจนจินตนาการต่างก็เกิดขึ้นจากความว่างเปล่านี้

ปฐจา เมื่อก็กล่าวถึงปรัชญาเต๋า แล้วทางพุทธล่ะ มีวิธีรับมืออย่างไร?

วิชันนา ปัจจุบันจิตแพทย์ทั่วโลกหันมาสนใจปรัชญาตะวันออกกันมากโดยเฉพาะพุทธปรัชญา และวิธีที่ได้ผลดีที่สุดคือการทำสมาธิ

เนื้อหาดั้งเดิมของการทำสมาธิมีความหมายทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้ง แต่ในสังคมตะวันตกมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบ เพื่อช่วยลดแรงกดดันของชีวิต และแน่นอน การทำสมาธิช่วยลดความกดดันทางจิตใจได้ดีเป็นพิเศษ คุณค่าในข้อนี้สามารถยืนยันได้จากการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการเคมีในร่างกาย และผลจากการตรวจคลื่นสมองซึ่งสังเกตได้ระหว่างฝึกสมาธิ การเดินของหัวใจจะช้าลง ยิ่งไปกว่านั้น จากผลการทดลองเป็นเวลานานพบว่า มีพลังเสียงอยู่ภาษาหนึ่งซึ่งมีอำนาจสูง หากผู้ใดใช้ภาวนาในขณะทำสมาธิ เสียงนี้จะเปลี่ยนเป็นจังหวะการสั่นสะเทือนของคลื่นสมอง ในตัวผู้นั้นประสานกับจังหวะการสั่นสะเทือนของคลื่นจักรวาลได้

เสียงนั้นได้ถูกจัดระบบขึ้นเป็นตัวอักษร ซึ่งต่อมากลายเป็นตัวอักษรและภาษาที่เก่าแก่ที่สุดในโลก “ภาษาสันสกฤต”

ดังนั้นภาษาสันสกฤตเป็นเสมือนแม่ของภาษาทั้งหลาย และเป็นภาษาสากลแห่งการนำเราไปสู่การรู้จักตัวเองที่แท้จริง

ในการวัดความเร็วของคลื่นสมองของผู้ ทำสมาธิ คลื่นสมองจะลดความเร็วจากจังหวะที่สับสนวุ่นวายของเบต้ามาเป็นอัลฟา เป็นเดตา เดลต้า และคลื่นจักรวาล คลื่นสมองปกติเป็นคลื่นเบต้าที่มีความถี่ประมาณ 13 รอบต่อวินาที และเป็นจังหวะที่ไม่แน่นอน คลื่นอัลฟามีความถี่ 8 รอบต่อวินาที ส่วนคลื่นเดตาจะมีความถี่ 4 รอบต่อวินาที

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า ขณะที่คลื่นสมองส่งคลื่นเดตา คนเราจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดความรู้ต่างๆ ในตัวเอง และเกิดปิติ

เมื่อทำสมาธิมากขึ้น คลื่นสมองจะช้าจนเป็นเดลต้า ซึ่งมีความถี่เพียง 1 รอบต่อวินาที จะมีพลังงานสูงขึ้น และปิติจะเกิดอย่างท่วมท้น

จนในที่สุดคลื่นสมองดูเหมือนจะ “หยุดนิ่ง” (เป็นเส้นตรง)

ทุกสิ่งในจักรวาลดูเหมือนหยุดการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับจิตใจของเรา ดูเหมือนหยุดทำงานโดยสิ้นเชิง

ความรู้สึกแบ่งแยก “ตัวฉัน” “พวกฉัน” จากสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาล ไม่มีเหลืออยู่ต่อไปแล้ว ในพรบิตานั้นผู้ทำสมาธิจะเข้าสู่จิตสำนึกอัน สูงสุดที่อยู่เหนือขอบเขตของกาลเวลา สถานที่ และคำอธิบายใดๆ

เพียงความกอดัน... จะมีความหมายอะไร?

บรรณานุกรม

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2532. **อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- ดัลคูป, โรเจอร์ เจ. และ กัสต์, คูดี. **แปลความโกรธเป็นพลัง** แปลและเรียบเรียงโดย ชุตินพล นาคมาศนพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- เดอะบอสส์. น.ป.ป. **จิตวิทยาเสริมสร้างพลังความมั่นใจ**. แปลจาก The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence. กรุงเทพฯ : ดวงกมลสมัย
- โครี, เฮเลน. 2536. **จัดการกับความเครียด**. เรียบเรียงโดย ภูริภัทร ภควลีธร. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผู้จัดการ.
- เทียนหวีเจียน. 2536. **คลายแรงกดดันของชีวิต ด้วยข้อคิดจิตวิทยา**. แปลและเรียบเรียงโดย วรธนะ มโนกนิเวศ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- เซอร์แมน, ฮาร์โรลด์. 2537. **อำนาจมหัศจรรย์แห่งพลังจิตใต้สำนึก**. แปลโดย สมัย เทียมคุณ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์วิชาการ.