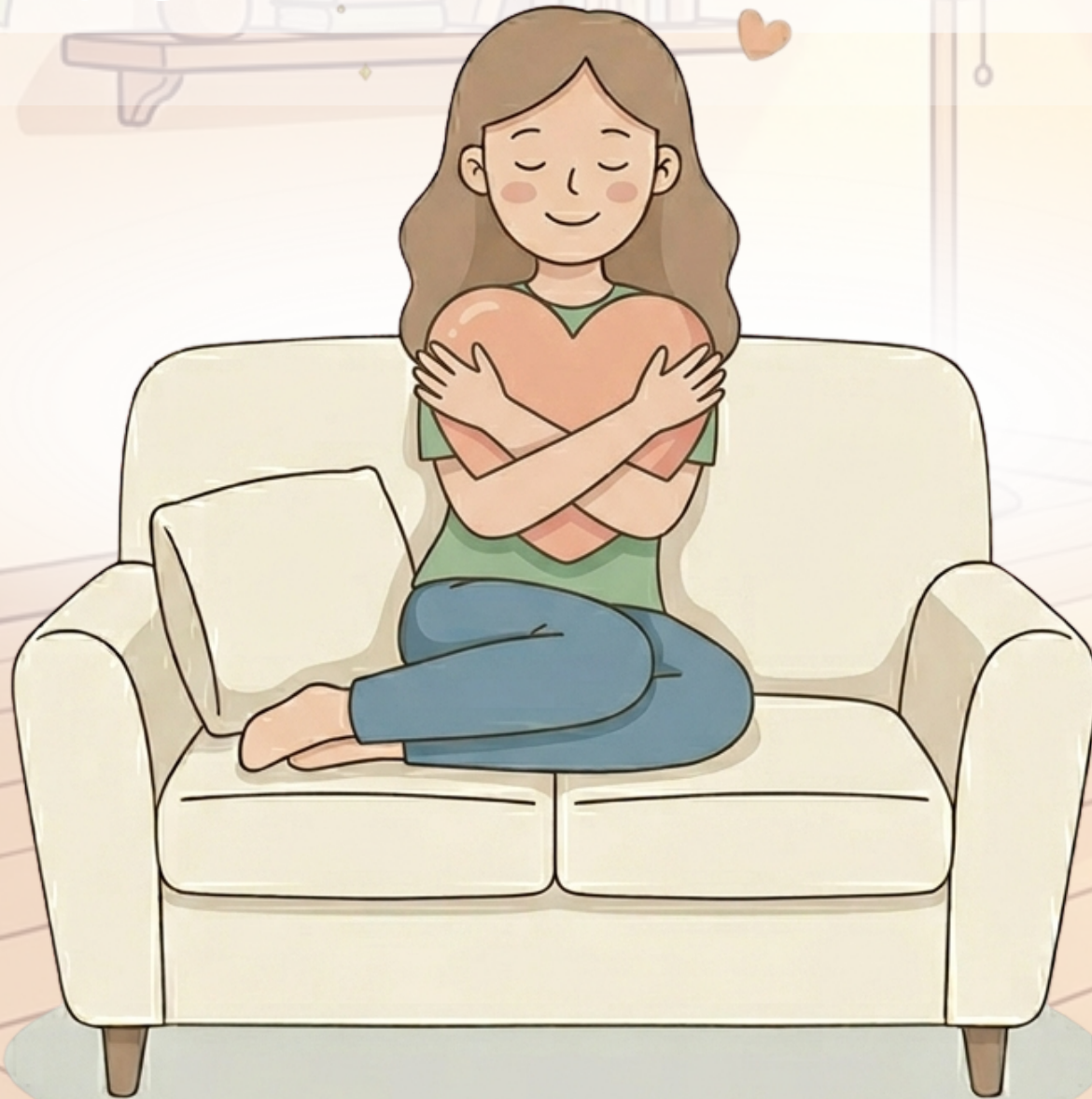




6 วิธีฝึกความรัก ความเมตตาต่อตนเอง



บทความโดย
พญ.ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล
สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



www.tmc.or.th



02-590-1886



6 วิธีฝึกความรัก ความเมตตาต่อตนเอง

1 ฝึกฝนปล่อยวางความคาดหวัง



หมั่นฝึกสติ เท่าทันความคาดหวัง
ฝึกตระหนักรู้ว่า ทุกๆ สิ่ง
ไม่ได้ต้องการความสมบูรณ์แบบ
มีแต่ใจเราที่คาดหวังมากเกินไปจริง



2 ฝึกฝนใจดีกับตัวเอง



- หมั่นฝึกสติ รู้เท่าทัน
ความคิดด้านลบกับตนเอง
- ฝึกที่จะลด/ละ/เลิก
ความคิดด้านลบกับตนเองลง

3 เข้าใจความไม่สมบูรณ์แบบ ของมนุษย์

หมั่นฝึกฝนการชื่นชม และ
การขอบคุณตนเอง คนรอบตัว
และ ชีวิตที่ตนเองมีในทุกวัน
ใจก็มีคุณภาพดี คือ ใจที่
สามารถเห็นสิ่งดี ๆ แม้เป็นเรื่อง
เล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ในทุกวัน



4 หมั่นดูแลตนเอง และ ไม่สปอยล์ตนเอง



- หมั่นฝึกสติ รับรู้ความต้องการตนเองบ่อยๆ
ว่าอะไร คือ สิ่งที่เราต้องการจริงๆ
ว่าอะไร คือ สิ่งที่เราควรดูแลตนเองจริงๆ
- และ ลงมือดูแลตนเอง



5 จัดเวลาแสดงความรัก และเมตตาตนเองในทุกวัน

ชีวิตในแต่ละวันก็วุ่นวาย จนเราอาจ
หลงลืมการให้ความรัก ความเมตตา
กับตนเอง การจัดเวลาให้ตนเองได้ส่งผลดี ๆ
ให้ตนเอง ได้ให้กำลังใจตนเองในทุกวัน
เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะ คือ การเติมอาหาร
ใจให้ตนเองด้วยตัวเราเอง
ในทุกวันใจจะรู้สึกอิ่ม
โดยไม่ต้องรอคอยใคร
หรือ โหยหาใคร
มาเติมเต็มใจเรามากมาย



6 หมั่นรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกบ่อย ๆ หมั่นรับรู้การเคลื่อนไหว ของร่างกายบ่อย ๆ

- การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออกบ่อยๆ
การกลับมารับรู้ร่างกาย เวลาร่างกาย
มีความเคลื่อนไหวบ่อย ๆ

จะช่วยให้ใจมีที่อยู่ที่ดีต่อคุณภาพใจ
ใจจะมีพลังมากขึ้น เพราะ ใจต้องการ
ที่อยู่ ใจจึงมักไปเกาะกับความคิด
เกาะกับอารมณ์ เกาะกับความต้องการ
การเกาะกับสิ่งเหล่านี้ ใจจะยิ่งฟุ้งซ่าน
หมดแรงง่าย และ ทุกข์ง่าย

- เมื่อใจกลับมารับรู้ลมหายใจบ่อย ๆ
กลับรับรู้การเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ
ใจจะมีแรงมากขึ้น เพราะ ร่างกาย
และ ลมหายใจ เป็นฐานที่มั่นคงให้กับ
ใจได้อย่างดี

“เมื่อเรามีความรักความเมตตากับตนเองเราจะมั่นคงจากข้างใน
ดังนั้น เราจะสันไหวกับความรัก-ความซึ้งจากคนอื่นน้อยลง”