

อยู่อย่างไรให้ใจสบาย

ปิยโสภณ (พระศรีญาณโสภณ)
วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเษก

“
สูงเหนือทุกข์อะไรที่คิด
คิดบวกสบายใจ
คิดลบถอดทุกข์เงาตัวหายไป
”



อยู่อย่างไรให้ **ใจสบาย**
ปียโสภณ

ใจสบาย





ISBN 978-974-484-278-7

บุตรธรรมรักษา

หนังสือ **อยู่อย่างโรให้สบาย**

ผู้เขียน **ปิยโสภณ**



© สงวนลิขสิทธิ์โดยสำนักพิมพ์สารคดี ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด
 ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ นอกจากจะได้รับอนุญาต
 พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๒
 จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม
 ราคา ๑๒๐ บาท

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการเล่ม กนกวรรณ โสภณวัฒน์จิตร
 ออกแบบปกและรูปเล่ม ข้างกับเหลือง
 ปกและภาพประกอบ เซมเบ้
 พิสูจน์อักษร กนกวรรณ โสภณวัฒน์จิตร
 ควบคุมการผลิต ธนา วาสิกศิริ

จัดพิมพ์ สำนักพิมพ์สารคดี (ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด)
 จัดจำหน่าย บริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด
 ๒๘, ๓๐ ถนนปรีณายก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
 โทร. ๐-๒๒๘๑-๖๑๑๐ (อัตโนมัติ) โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๗๐๐๓

เพลต เอ็น. อาร์. फिल्म โทร. ๐-๒๒๑๕-๗๕๕๙
 พิมพ์ ด้านสุทธาการพิมพ์ โทร. ๐-๒๙๖๖-๑๖๐๐

สำนักพิมพ์สารคดี

ผู้อำนวยการ : สุวพร ทองอิ้ว ผู้จัดการทั่วไป : จ่านงค์ ศรีนวล
 ที่ปรึกษากฎหมาย : สมพจน์ เจียมพานทอง ผู้อำนวยการฝ่ายตลาด/โฆษณา : ปฎิมา หนูไชยะ
 ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์/ฝ่ายผลิต : จ่านงค์ ศรีนวล ผู้จัดการฝ่ายตลาด : พิเชษฐ ยิ้มถิ่น
 ที่ปรึกษานักพิมพ์ : สุตารา สุจฉายา บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : สุวัฒน์ อัครไชยชาวน



ถ้าคุณเครียดกับทุกเรื่องที่พบ
ถ้าเป็นทุกข์กับสิ่งที่ผ่านมา
ถ้าความรักไม่เป็นดังหวัง
ถ้าชีวิตขาดรสชาติ ไร้สีสัน
ถ้ากังวลกับวันข้างหน้า

ให้ “ธรรมรักษา” ทีละนิด โดยหยิบเล่มนี้มาเปิด
ใช้บ่อยๆ จะเห็นผลได้เร็ววัน
ยิ่งใช้มากยิ่งขึ้นดี แล้วจะพบว่า
เมื่อใดที่ “อยู่อย่างใจสบาย” สิ่งที่คุณพบก็กลายเป็นเรื่องจิปจ๋อ ไปได้
ต้องลอง!

จากฟูชิเยน



ผลการสำรวจจากหลายสถาบันวิจัยพบว่า ทุกวันนี้คนไทยมีความสุขน้อยลงแต่มีความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น สาเหตุสำคัญมาจากสภาวะเศรษฐกิจถดถอยและการเมืองไม่สงบส่งผลให้หลายคนเครียดจนนอนไม่หลับ

ในชีวิตของคนเรามีหลายอย่างที่ทำให้เครียด แต่ความเครียดแก้ไขได้หากเราต้องการจะแก้ไข บางคนมีนิสัยชอบเครียดเพราะเขาเริ่มหักทลายคนอื่นโดยการจับผิด นอกจากตนเองจะเครียดแล้วยังทำให้คนอื่นเครียดตามไปด้วย บางคนเริ่มต้นชีวิตในบ้านด้วยการกล่าวคำหยาบ คำโกหก พุดจาเสียงดัง กระทบคนในบ้านไม่ยกยอหรืออยากออกไปข้างนอกให้ไกลๆ นี่ก็เป็นสาเหตุของความเครียด บางคนเริ่มต้นคบเพื่อนใหม่ด้วยการนินทาว่าร้ายคนอื่น เริ่มต้นมิตรภาพด้วยการยกย่องตนเองให้เด่นกว่า บางคนเริ่มต้นชีวิตใหม่ในแต่ละวันด้วยอารมณ์จ้องจับผิด ชีวิตเขาจึงเต็มไปด้วยขยะความเครียด

ข้าพเจ้าเชื่อว่าชีวิตไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว แม้เราจะมี model อันทรงงามของใครบางคนใส่แจ้วในดวงจิตอยู่ก็ตาม แต่

ขั้นตอนรายละเอียดในวิถีชีวิตย่อมแตกต่างกัน การดำเนินชีวิตให้มีความสุขนั้นเป็นของยาก เพราะชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ชีวิตมิใช่เพียงรูปร่างแต่รวมไปถึงจิตใจด้วย

เมื่อเกิดเปลี่ยนแปลงทางกายจึงกระทบใจ หรือเมื่ออารมณ์ในใจเปลี่ยนแปลงก็จะกระทบร่างกายด้วย สิ่งที่เรารักข้าง โกรธ แม้จะเป็นอารมณ์ภายในใจ แต่ก็แสดงออกมาทางสีหน้า แววตา บ่งบอกให้รู้ว่าฉันรัก ฉันขง ฉันโกรธเธอแล้วนะ หรือวันนี้ฉันอารมณ์ดีหายโกรธแล้วรู้ไหม

“การรู้จักตนเอง” เป็นวิชาชั้นเลิศที่มนุษย์ทุกคนใฝ่หา เราอ่านเรียนสารพัดวิชาหาความรู้ใส่ตัว บางที่เรารู้เกือบทุกอย่าง แต่ยกเว้นตนเอง บางบทบาทของชีวิตเราได้เป็นทุกตำแหน่ง ตั้งแต่เล็กสุดจนโตสุด และเป็นได้ดีเกือบทุกบทบาท ยกเว้นไม่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเอง สิ่งที่มนุษย์ปรารถนา ถ้าถามตัวเองว่าคืออะไร ข้าพเจ้ามั่นใจว่าเราจะตอบเหมือนกันเกิน ๙๐% ว่าคือ “อิสรภาพของชีวิต” นับตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ก็ต้องออกมาดูโลกภายนอก เพราะอยู่นานกว่า ๙ เดือนไม่ได้ โทม่าหน้อยก็ต้องหัดคลาน หัดเดิน หัดวิ่ง พ่อแม่ต้องไล่ตะครุบกันจ้าละหวั่น

เราสนุกกับการเรียนรู้ แต่คิดอยู่ในใจลึกๆ ว่าเมื่อไหร่จะจบซะทีนะ พอจบแล้วก็ต้องทำงานเลี้ยงชีพ คราวนี้ชีวิตถูกผูกมัดด้วยงาน ด้วยกฎระเบียบในองค์กร เราจะรู้สึกเมื่อพระอาทิตย์จวนจะสิ้นแสงในแต่ละวันว่าเป็นเวลากลับบ้าน เหมือนนกได้กลับรัง บ้านจึงเป็นสถานที่ปราศจากกฎเกณฑ์ใดๆ ที่ผู้อื่นกำหนดเราให้เป็น ที่บ้านเราเป็นตัวของเราเอง เป็นอิสระ เพราะฉะนั้นเวลาเข้าบ้าน เราจึงรู้สึกเป็นสุข สบายใจ ปลอดภัย โลงเบา

ต่อมามีครอบครัวแยกตัวออกจากพ่อแม่ เราก็คิดว่าเพื่อความเป็นอิสระ แต่หารู้ไม่ว่ากำลังเริ่มต้นผูกมัดตัวเองอีกครั้งหนึ่ง จากชีวิตเดี่ยวเป็นสอง เป็นสาม หรือเป็นสี่ เราอาจมองชีวิตใหม่หรือสมาชิกใหม่ว่าเป็นสี่ล้อของบ้าน เป็นรสชาติของชีวิต แต่นั่นอาจเป็นการเริ่มผูกปมชีวิตอีกครั้งให้เกิดความห่วงหาอาลัยเพิ่มเติมยิ่งขึ้น เราห่วงเพราะรัก เพราะเป็นสมบัติชิ้นสำคัญของครอบครัว เราอาจคิดว่านั่นเป็นความเจริญเติบโตของครอบครัว เป็นความสุขที่ได้เห็นชีวิตน้อยๆ ซึ่งเกิดจากเลือดเนื้อและชีวิตของเราเอง เจริญเติบโตทีละนิดๆ กระทั่งเบ่งบานแกร่งกล้า เราภาคภูมิใจ ดีใจเมื่อได้เห็นความสำเร็จ

แต่รู้ใหม่ว่ารักมากเท่าใดก็ยอมทุกข์มากเท่านั้น หวังมากเท่าใด
ก็อาจผิดหวังมากเท่านั้น ถ้าลูกอยู่ดีเราก็มีความสุข แต่ถ้าลูกร้าย
เราก็เหมือนมีไฟสุมทรวง เป็นทุกข์เพราะลูก เป็นทุกข์ที่หยุดคิด
ไม่ได้ เหมือนรักก็เป็นรักที่ปราศจากเงื่อนไข ปราศจากกาลเวลา

ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงกล่าวว่าชีวิตเป็นอาหาร วิธีชีวิตนั้นเป็น
เสมือน ingredient หรือเครื่องปรุงรสชาติ เราอาจหาความสุขได้
แม้อยู่ท่ามกลางแห่งความทุกข์ในชีวิต ข้าพเจ้าเชื่อว่าตัวอย่าง
ต่างๆ ที่ข้าพเจ้าหยิบยกขึ้นมาจะนี้เป็นอุปกรณ์นำท่านผู้อ่านของ
ข้าพเจ้าให้มีความรู้สึกที่งดงามต่อชีวิต หาชีวิตของชีวิตได้ไม่ยาก

จึงขออำนวยการให้ทุกชีวิตจงมีแต่ความอุดมร่มเย็นเป็นสุข
มีปัญญาจุลคิดหาทางออกได้ในคราวเผชิญกับปัญหา มีความ
รอบคอบในการดำรงชีวิต มองหาแง่ดีได้แม้ในคราวเผชิญกับ
โชคร้าย

ข้าพเจ้าอยากบอกว่า “โชคร้ายของมนุษย์คือการไม่รู้ว่า
ตนเองโชคดี”

ปิยไพภพ





พุทธวิธีกลายกระียด ๑๑

อยู่อย่างไรให้สบาย ๓๓

รักอย่างไรให้สบาย ๔๓

ชีวาของชีวิต ๖๓

คำอธิบาย



ବିଶ୍ୱାସୀ



พุทธวิธี

กลายเคียด

“ความเคียดเป็นเสมือนไฟสุ่มขอน

คือกรุ่นลึกลงภายใน

ความเคียดเกิดจากการเก็บสะสม

อารมณ์ร้ายอารมณ์ร้อนทีละนิดๆ

บางครั้งอาจไม่รู้สึกรู้ตัว

ความเคียดเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย

ตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ กระทั่งวัยชรา

ความเคียดทำลายทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เยียวยาได้

เพราะความเคียดเกิดจากอารมณ์

และอารมณ์เกิดจากความคิด”



จะเยียวความเครียดต้องกลับไปดูอารมณ์อันเป็น
อาหารของความคิด โรคภัยไข้เจ็บทางกายเกิดจาก
สิ่งที่เรากินเข้าไป กินสิ่งใดก็จะได้รับผลจากสิ่งนั้น
กินสิ่งดีมีประโยชน์ ร่างกายก็แข็งแรง ดื่มน้ำของมีนเมาให้โทษ
ร่างกายก็เมาและเกิดโทษทันทีบ้าง สะสมไว้ให้โทษในภายหลัง
บ้าง แม้จิตใจของเราก็เช่นกัน อารมณ์ร้ายที่สะสมไว้ทีละนิด
วันละน้อย จะทำให้เรารู้สึกเครียดได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องหา
สาเหตุว่า

๑. ความเครียดเกิดจากอะไร
๒. พุทธวิธีคลายเครียดควรปฏิบัติอย่างไร



๑. ความเครียดเกิดจากอะไร ?

ในที่นี้จะกล่าวสั้นๆ ถึงสาเหตุให้เกิดความเครียดคือ

๑. **เครียดเพราะอารมณ์สุดโต่ง** เช่น รักมาก โลกมาก โกรธมาก เกลียดมาก หลงมาก อิจฉามาก ริษยามาก นินทา มาก จำเป็นต้องปรับความสมดุลของอารมณ์ คือเมื่อรู้ว่ารัก มากเกินไป ก็ต้องปรับระดับความรักลงมา บางทีแม้รักลูกหลาน รักสัตว์เลี้ยงก็ทำให้เครียดได้ เพราะเมื่อรักก็หวง เมื่อรักสิ่งใด ก็หวงสิ่งนั้น เมื่อหวงมากเข้าก็จะหลงไหล เมื่อหลงไหลมากๆ เหตุผลก็จะไม่เพียงพอ จะมีแต่อารมณ์ปกป้อง แม้เห็นว่าผิด ก็ยังเข้าข้างผิด ความรู้สึกอย่างนี้มีไข้ทำให้เราคนเดียวเครียด แต่จะทำให้คนอื่น ๆ เครียดตามไปด้วย อารมณ์โลก โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา ก็มีลักษณะไม่ต่างกัน





๒. **เครียดเพราะความคิดที่เป็นพิษ** เช่น คิดว่าตนถูกใส่ร้าย คิดว่าตนถูกกลั่นแกล้ง คิดว่าตนไม่สมหวัง คิดว่าเราต้องเอาชนะคนนั้นให้ได้ เราแพ้ไม่ได้ ความคิดเช่นนี้ทำให้เรามีปมด้อยในชีวิต มนุษย์เรามีสองปม คือ ปมแข่งกับปมด้อย

ปมแข่ง คือการสร้างความรู้สึกรู้สึกเข้าข้างตนว่า ตนดีกว่า เด่นกว่า ดังกว่า สวยกว่า มีความรู้ความสามารถมากกว่า มียศสูงกว่า มีบริวารสมบัติเงินทองมากกว่า ส่วน**ปมด้อย** มีนัยตรงกันข้าม

ทั้งสองปมนี้ทำให้มนุษย์เรามีความเครียด เรียกว่าถูกโลกธรรมอำพรางความจริง คือถูกนินทาสรรเสริญ สุขทุกข์ครอบงำกระทั่งไม่ได้สติ นี่คือสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ง่ายที่สุด ขอให้เราตั้งสติพิจารณาให้ดี เมื่อปมทั้งสองนี้แทรกเข้าในจิตใจใคร ผู้นั้นก็เกิดความรู้สึกรู้สึกอ่อนไหวได้ง่าย เช่น ถูกสรรเสริญเยินยอก็หลง หรือถูกนินทาใส่ร้ายก็กลัดกลุ้ม ไม่มีปัญญาผ่องใสพอที่จะวินิจฉัยปัญหาใดๆ ได้ นี่คือนิสัยข้อหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด



๓. **เครียดเพราะปากท้อง** ซึ่งเป็นเรื่องปกติของคน เพราะมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาล้วนมีปัญหadeียวกันคือ ปากท้องและความเป็นอยู่ คนที่ไม่มีจะกินก็ทุกข์เพราะไม่รู้ว่าจะหาอาหารที่ไหนมาใส่ท้อง ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะนอนที่ใด ส่วนคนมีกินแล้ว มีที่อยู่ปลอดภัยแล้วก็กังวลเป็นทุกข์ว่าจะถูกปล้นจี้ ถูกขโมย ถูกเอาเปรียบ

สุดท้ายก็ทำให้เกิดเรื่องการต่อสู้แย่งชิง ทั้งทางทิจิ คือความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และทางสมบัติยศศักดิ์ เรื่องเหล่านี้ทำให้คนเราแม้จะนอนในคฤหาสน์หลังใหญ่ก็ยังกลัดกลุ้มรุ่มร้อน แม้จะนั่งรถหรูมีคนคุ้มกันรอบด้าน ก็ยังไม่รู้สึกปลอดภัย กลายเป็นคนรู้สึกว่ตนมีปมในชีวิตตลอดเวลา นี้แลคือสาเหตุหลักของความเครียดของคนที่มีอยู่มีกินแล้ว แต่ต้องมาเครียดเพราะทิจิมานะการต่อสู้ทางความคิด



ในเรื่องปากท้องนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงแนะนำให้แก้ปัญหาด้วยการ “ปลูกกินทำกิน” ก่อน คือยุติการซื้อกิน ส่วนซื้อใช้ก็เลือกซื้อเฉพาะที่จำเป็น การปลูกกินทำกินมีผลดียิ่งต่อชีวิตคือ ทำให้ไม่ต้องกินของมีพิษ พระเจ้าอยู่หัวทรงสอนไม่ให้ “รับจ้างซื้อกิน” นั่นคือทรงแก้ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ให้ดำเนินวิถีชีวิตอย่างเรียบง่าย ผลดีก็คือ ทำให้ “ชีวิตติดดิน”

ปกติร่างกายมนุษย์เกิดจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อชีวิตสัมผัสดิน น้ำ ลม ไฟ ไอยู่นตลอดเวลา ร่างกายก็จะแข็งแรง ความเครียดก็จะถูกธรรมชาติเหล่านี้ดูดซึมไป ไม่ปล่อยให้เป็นสารตกค้างทางอารมณ์ เช่น ถูกทะเล ถูกภูเขา ถูกดอกไม้ต่าง ๆ สลายความเครียด แปลว่า ถ้าไม่ยากเครียด ต้องติดดิน และอย่าทิ้งดิน เพราะของดีทุกอย่างอยู่ที่ดิน เมื่อติดดินจึงจะได้พบของดี

ส่วนพวกเครียดเพราะความคิดนั้น ต้องหาหาพิเศษรักษา นั่นคือ ยาปรับความสมดุลระหว่างความคิดและอารมณ์ให้สามารถไปกันได้ ไม่ปล่อยให้อารมณ์มีอำนาจบ่มเหงใจ หรือปล่อยให้ใจเหี่ยวแห้งหมดกำลัง ดังจะได้กล่าวต่อไป



๒. พุทธวิธีกายเครียดควรปฏิบัติอย่างไร

๑. วิธีกายเครียดด้วยสมาธิ

สมาธิ คือ การทำใจและอารมณ์ให้นิ่ง ใจเหมือนแก้ว ส่วนอารมณ์เหมือนน้ำ ใจว้าวุ่น เหมือนแก้วน้ำถูกเขย่า อารมณ์ขุ่นมัว เหมือนน้ำสกปรก เราต้องทำใจให้นิ่งเพื่อให้อารมณ์ตกตะกอน เหมือนวางแก้วให้นิ่ง เพื่อให้ น้ำในแก้วนิ่งแล้วตกตะกอน เมื่ออารมณ์ขุ่นตกตะกอน เราจะได้เห็นระดับความใสของน้ำ เริ่มตั้งแต่ขอบปากแก้วลงมาจนถึงก้นแก้วว่าแตกต่างกัน เมื่อใสก็จะมองเห็นตะกอนที่หยาบและละเอียด ปัญหาต่างๆ ที่เราแก้ไขไม่ได้มองไม่เห็น เมื่อใจนิ่ง อารมณ์เย็น ก็จะเปิดออกมาให้เราเห็นปม

เป็นเรื่องที่น่าคิดว่าคนไม่เคยทำสมาธิเลย พอวันหนึ่ง หัดนั่งนิ่งตัวตรง ทำใจให้สบายๆ หายใจให้ลึก เพียงไม่กี่นาที ปัญหาต่างๆ ที่ติดขัดก็เรียงลำดับออกมาเป็น ๑, ๒, ๓, ๔, ๕

ให้เรามองเห็นว่าสิ่งไหนทับซ้อนสิ่งไหนอยู่ แล้วเราก็ค่อยๆ แก้ปัญหาตามลำดับยากง่าย โดยปกติถ้าใจขุนมัว ปัญหาต่างๆ จะมัวทับซ้อนกันไม่เห็นเงื่อนปม คนส่วนใหญ่จะหลงไปแก้ปัญหาที่ถูกปัญหาหน้าปากคอกทับเอาไว้ ไปแก้ปัญหาที่ยังไม่เป็นปัญหา ยิ่งแก้ก็ยิ่งเครียดหนักเพราะแก้ไม่ได้ แก้ปัญหานี้กลับไปเกิดปัญหาใหม่ให้เครียดไม่สิ้นสุด

ทางที่ดีขอเชิญชวนให้ศึกษาวิธีคลายเครียดโดยไม่ต้องกินยา นั่นคือ อาบน้ำ รับประทานอาหารเบาๆ ใส่เสื้อผ้าสบายๆ นิ่งให้สบายผ่อนคลายอารมณ์ที่ห้องพระ หรือระเบียบบ้านก็ได้ หรือได้ต้นไม้ใหญ่ตามความเหมาะสม แล้วกำหนดดูลมหายใจ เข้า-ออก ให้ลึก-ยาว ติดต่อกันตลอดเวลาประมาณ ๓๐ นาที อารมณ์จะตกตะกอน แล้วจะมองเห็นปัญหาเป็นลำดับขั้น ตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดจนถึงง่ายสุด วางเรียงลำดับไว้ให้เรา พุดไปก็เป็นสิ่งเหลือเชื่อ แต่ทุกคนจะพบความจริงอย่างเดียวกัน เพราะนี่คือวิถีธรรมชาติที่สุด จิตกับอารมณ์ก็ไม่ต่างอะไรจากแก้วกับน้ำ ต้องนิ่งจึงจะมองเห็นปมคลายเครียด



๒. วิธีกำจัดความเครียดด้วยปัญญา

ต่อไปนี้เป็นกรนำเสนอวิธีกำจัดความเครียด ต่อจากวิธ
คลายเครียด การคลายเครียดเป็นเพียงวิธีบรรเทาเบื้องต้น
เหมือนรับประทานยาบรรเทาปวด ทายาคลายกล้ามเนื้อ ยังมีไข
ยารักษาให้หายขาด แต่ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้านั้น มีใจเพื่อบรรเทาหากแต่เพื่อกำจัดเด็ดขาด ในที่นี้ข้าพเจ้า
ขอนำเสนอวิธีการง่ายๆ ดังนี้



วิธีที่ ๑ กล้าเผชิญความจริง

ความเครียดทั้งปวงเกิดจากความวิตกกังวล คนเราจะวิตก
กังวลทุกอย่าง เมื่อความจริงยังไม่ปรากฏ ต่อเมื่อความจริงปรากฏ
เสียแล้วปัญญาก็เกิดเอง ยกตัวอย่าง นักกีฬาแข่งขันกันก็วิตก
กังวลเกรงจะแพ้ แต่เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้น คือเผชิญความจริง
แล้ว สติปัญญาที่จะแก้ปัญหาก็มาเอง แรงผลักดันการต่อสู้และ
การแก้ปัญหาก็ตามมา ยิ่งกับคนที่ต้องดูแลคนป่วยหนัก หาก
ไม่มีกำลังใจพอจะยิ่งเครียดไม่มีทางออก วิตกกังวลไปสารพัด
อย่าง ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งกล้าเผชิญความจริง คนเฝ้าอาจหมด