

ลักษณะของคนขี้ใจฉา

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

23 พฤษภาคม 2552

ลักษณะของคนขี้ใจฉา (ระวังให้ดี)



ลักษณะของคนขี้อิจฉา (ระวังให้ดี)

อิจฉาเธอมีคนรัก อิจฉาเธอที่สวย อิจฉาที่เธอรวย อิจฉาที่เธอเก่ง และอิจฉาที่ไม่เป็นเรา

เชื่อเหลือเกินว่า ไม่มีใครไม่รู้จักคนขี้อิจฉา เพราะคนประเภทนี้ มีอยู่มากมายมหาศาล ในสังคมอสังขยาที่พวกเขาอาศัยอยู่ที่สำคัญ การอิจฉาเป็นความรู้สึกที่พุ่งเกิดขึ้นมาเหนือจิตใจ ยุวกที่เหตุและผลในสมองของพวกเขา จะหามั่นใจได้ทันที หลายครั้งที่โดยนหา ภาษามนุษย์เราอิจฉากันธรรมดาคุณไม่มีปัญหาอะไร แต่ถาเติมคำว่า “ริษยา” เขาไปด้วยละก็...ไม่แน่ เพราะริษยาจะหยั่งแหยงความโกรธ เกลียด และเคียดแค้นของมันอยู่ในที่ แต่ไม่ว่าคุณเคยอิจฉาริษยาหรือไม่ หรือแเค่อจรรพดับเฉยๆถูกว่าเป็นนอยๆไม่เป็นไร แสดงวายังเป็นคนปรกติแต่ถาไม่เป็นเลยจะดีกว่าและถือว่าเป็นเรื่องที่ดีมาก ถาเมื่อใดรู้สึกวา ฉันอิจฉาได้อิจฉาดี อิจฉาใครต่อใครได้ทั้งวัน...รู้ไหมวา เริ่มเขาขายตองไปตรวจสุขภาพจิตกันแล้ว

เพราะอะไรนะหรือ ก็เพราะคนขี้อิจฉา ถือเป็นคนที่สร้างความทุกข์ให้กับตัวเอง คนเหล่านี้ชอบเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นบ่อย พอเอาไปเปรียบเทียบกับแล้วแทนจะสบายใจ เปล่าหรอก กลับรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในชะตา และวาสนาตัวเองมากขึ้น...บุคคลแบบนี้ข้างนาสงสารพฤติกรรมที่แสดงออก ก็เลยเป็นไปในทิศทางลบและซึ่งซึ่งผู้อื่น เช่น ชอบติคนอื่นนินทา, ติเตียนคนอื่นซ้ำซาก, พูดถึงแต่คนอื่นในทางเลวร้าย ไม่มองความจริงของชีวิตวา ตนเราน่าภูมิใจและเสีย มีทั้งหน้าเนาะและหน้าดี มีทั้งบุญและกรรมทำไ้กลายเป็นคนไม่มีความสุขกับชีวิต ว่าแล้ว ใครที่กำลังเป็นหรือเป็นไปแล้ว ขอให้หักห้ามความอิจฉาเอาไว ออย่าให้มันเปิดเผยวา คุณเป็นคนขี้อิจฉาให้คนอื่นเห็น เพราะจะทำลายตัวคุณเองและทำลายผู้อื่นด้วย

ส่วนถาเราได้อไปอยู่ใกล้ คนขี้อิจฉาขึ้นมาด้วยความจำยอม หรืออะไรก็แล้วแต่รู้ไหมวา คุณสามารถช่วยคนอื่นนี้ได้ ด้วยการ...

✘ บอกให้เขามองตัวเองในแง่บวกมากขึ้น ต้องฝึกมองให้ออกวา ความทุกข์ที่ดี ความสุขที่ดี ที่แต่ละคนได้รับนั้น ล้วนเป็นผลมาจากการกระทำของผู้อื่นทั้งสิ้น เขาได้ดีก็เพราะเขาเคยทำดี เขาได้ไม่ดีก็เพราะเขาทำไม่ดีเช่นกัน แต่ละคนก็ล้วนทุ่มแรงมาทั้งนั้น เราเองก็เช่นกัน ถาทำดีก็ได้ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว มันเป็นกฎแห่งกรรมธรรมดา ไม่มีใครได้ดีหรือชั่วเกินกว่าที่ตัวเองได้ทำไว้หรอก ทุกคนล้วน “สมควร” ได้รับในสิ่งที่ตัวเองได้กระทำไว้ทั้งนั้น

✘ มองหาข้อดี-ข้อเด่นในตัวเองให้พบ การที่เราเป็นคนขี้อิจฉา แสดงวาคูเป็นคนชอบเอาตัวของตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือเป็นคนที่ไม่พอใจกับสิ่งที่คุณเป็นอยู่ ต้องค้นหาสาเหตุที่ตัวคุณ ไม่มีปมอะไรอยู่หรือ ซึ่งจริงๆแล้วตองแกที่จิตใจของคุณเอง ถาคูคนพบข้อดีในตัวเองและพัฒนาข้อดีในตัวคุณนั้นให้ดียิ่งขึ้นไป โดยเราไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่น การอิจฉาจะไม่เกิดขึ้นได้เลย นั่นคือ การยอมรับในสิ่งที่คุณเป็น พึ่งดูง่ายแต่อาจทำยาก ต้องคอยๆฝึก อย่างเช่น เราคนอื่นรวย แล้วเราไปอิจฉาเขา เราตองคนลงไปวาที่เขารวย เขารวยเพราะอะไร เขาขยันทำมาหากิน หรือใจกินบ้านกินเมือง คุณไม่ควรจะอิจฉาคนแบบนั้นเลย คือนำความอิจฉานั้นมาพัฒนาตัวเราเป็นสิ่งที่ดี เห็นคนอื่นเขาสวยกวาเรา รูปรางสูงกวาดีกวาเรา เพราะอะไรที่เขาเป็นดารา เพราะเขากินแล้วออกกำลังกาย เขายอมอดเพื่อให้อุคนสวย เราก็กินแบบเขาบาง

✘ แนะนำให้มีความเมตตากรุณาต่อคนรอบข้างมากขึ้น ส่วนใหญ่ผู้ที่เกิดโรคอิจฉาริษยานั้น มักอยู่บนสมมติฐาน 2 ประการ คือ ประการแรกเกิดจากความน้อยเนื้อต่ำใจ ติดวาทัวเองดอยกวาผู้อื่น เช่น จนกวา สวยนอยกวา เก่งนอยกวา ประการที่สอง เกิดจากการคิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น แต่ไม่ได้รับการยอมรับ หรือได้ในสิ่งที่ตนเองคิดว่านาคจะตองได้มากกว่าผู้อื่น เช่น คิดวาทัวเองทำงานเก่ง ฉลาด นาคจะตองได้รับตำแหน่งที่ดีกวาหวัง แต่กลับไม่ได้ ลอยคิดทบทวนวาทัวการที่คนอื่นได้ตำแหน่งที่ดีกวาได้เงินเดือนเยอะกวา เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะวาประจบเจ้านาย แลสร้งแกล้งทำหรือวาคความจริงแล้วทำงานดี ขยัน อดทน เจ้านายรัก ถาเป็นแบบนั้นมองกลับมารที่ตัวเราเองเลยวาเราควรปรับปรุงอยางไรบ้าง ความขยันและความอดทนจะทำให้เราประสบความสำเร็จได้เองได้ดีเพราะตัวเราเองหรือวาคอยกได้ดีเพราะการเสแสร้ง สิ่งไหนที่ยั่งยืนและยาวนานกวากัน ความดีที่เรากำไรอาจจะไม่รูแต่ตัวเรารู้ ใ้ทำดีตอไปเถอะแล้วจะเกิดผลดีตอตอบ ขยันและอดทนทุกอยางก็มานพไปดอยดี เชื่อใดเนหว่าถาเราสามารถทำได้ดีที่กล่าวมาการใช้ชีวิตประจำวันก็จะมีมีความสุข ความสมหวังตลอดไป

ดังนั้น ตำรับยาที่จะแกโรคนี้ได้ ต้องใช้สูตรที่ชื่อว่า “ความเมตตา” คือ รู้จักรักตัวเองและผู้อื่นให้เป็นมีความปรารถนาดีตอตนเองและผู้อื่น ไมวาคจะเป็นคนในครอบครัว ที่ทำงานหรือแม่แต่กับศัตรู

วิธีใ้เมื่อตื่นนอนทุกเช้าให้ริน “ความเมตตา” ออกมาจากใจ สัก 2 ช้อนโต๊ะแล้วทานก่อนอาหารเช้า จะให้เรามองโลกดวยความสดชื่น ไม่ไปคอยจับผิดผู้อื่นให้เกิดความขุ่นข้องหมองใจตอกัน ทำอะไรกับใคร ก็จะทำดวยความรัก เพราะความเมตตาจะเป็นเหมือนน้ำที่ช่วยดับธาตุไฟ อันร้อนรุ่มกลมโอบใจให้ลดน้อยและหากจะให้หายเร็วยิ่งขึ้น อาจจะทำเพิ่มกลางวัน เย็น และก่อนนอน อีกดครั้งละ 1 ชอนชา พรอมฝึกกลมหายใจ ดวยการหายใจเขากั “เฮอเธอ” หายใจออกก็ “เฮอเธอ” คือให้เห็นแกตัวไหุน้อยลง และเห็นแกคนอื่นให้มากขึ้น ไมนานโรคอิจฉาริษยาก็จะลดน้อยถอยลงไป หากทานเป็นประจำ สม่่าเสมอก็จะทำให้หน้าตาอิ่มแยมแจ่มใส มีเสน่ห์ให้คนอื่นรัก และยอมรับเรามากขึ้น ทำให้เรารู้สึกมีค่า ไม่ดอยไปกวาใคร และนาคมาซึ่งสิ่งที่เรปรารถนาได้ในที่สุด

ขอบคุณบทความจาก

ดร.ปราณี สุวิทย์ศักดิ์านนท์