

ลักษณะของคนขี้ใจฉา

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

23 พฤษภาคม 2552

ลักษณะของคนขี้ใจฉา (ระวังให้ดี)



ลักษณะของคนขี้อิจฉา (ระวังให้ดี)

อิจฉาเธอมีคนรัก อิจฉาเธอที่สวยงาม อิจฉาที่เธอรวย อิจฉาที่เธอเก่ง และอิจฉาที่ไม่เป็นเรา

เชื่อเหลือเกินว่า ไม่มีใครไม่รู้จักคนขี้อิจฉา เพราะคนประเภทนี้ มีอยู่มากมายมหาศาล ในสังคมอลเวงที่พวกเขาอาศัยอยู่ที่สำคัญ การอิจฉาเป็นความรู้สึกที่พุ่งเกิดขึ้นมาเหนือจิตใจ ยุวกที่เหตและผลในสมองของพวกเขา จะหามั่นไวได้ทัน หลายครั้งที่โดยนหา ภาษามนุษย์เรอิจฉากันธรรมดาคงไม่มีปัญหาอะไร แต่ถาเติมคำว่า “ริษยา” เขาไปดวยละก็...ไม่แน่ เพราะริษยาจะหยยะแห่งความโกรธ เกลียด และเคียดแค้นของม้น้อยในที่ แต่ไม่ว่าคุณเคยอิจฉาริษยาหรือไม่ หรือเคอิจฉารพดับเฉยๆดวเป็นนอยๆไม่เป็นไร แสดงวายังเป็นคนปรกติแต่ถาไม่เป็นเลยจะดีกว่าและถาว่าเป็นเรื่องที่ดีมาก ถาเมื่อใดรูสึกวา ฉันอิจฉาไดอิจฉาดี อิจฉาใครต่อใครโตทั้งวัน...รูใหมวา เริ่มเขาชายตองไปตรวจสุขภาพจิตกันแล้ว

เพราะอะไรนะหรือ ก็เพราะคนขี้อิจฉา ถือเป็นคนที่สร้างความทุกข์ให้กับตัวเอง คนเหล่านี้ชอบเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นบ่อย พอเอาไปเปรียบเทียบกับแล้วแทนจะสบายใจ เปล่าหรอก กลับรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในชะตา และวาสนาตัวเองมากขึ้น...บุคคลแบบนี้ช่างหาสาระพฤติกรรมที่แสดงออก ก็เลยเป็นไปในทิศทางลบและชิงชังผู้อื่น เช่น ชอบดิงนินนาหา, ดิเดียนคนอื่นซ้ำซาก, พุดถึงแต่คนอื่นในทางเลวร้าย ไม่มองความจริงของชีวิตวา ตนเรมทั้งดีและเสีย มีทั้งหน้าเนาและหน้าดี มีทั้งบุญและกรรมทำไทกลายเป็นคนไม่มีความสุขกับชีวิต ว่าแล้ว ใครที่กำลังเป็นหรือเป็นไปแล้ว ขอใหทุกหามความอิจฉาเอาไว อยาให้มันเปิดเผยวา คุณเป็นคนขี้อิจฉาให้คนอื่นเห็น เพราะจะทำลายตัวคุณเองและทำลายผู้อื่นดว

ส่วนถาเราไดไปอยู่ใกล้ คนขี้อิจฉาขึ้นมาดวด้วยความจำยอม หรืออะไรก็แล้วแต่รูใหมวว่า คุณสามารถช่วยคนอื่นนี้ได้ ดวยกการ...

❌ บอกให้เขามองดองเองในแง่บวกมากขึ้น ต้องฝึกมองให้ออกวว่า ความทุกข์ที่ดี ความสุขที่ดี, ที่แต่ละคนได้รับนั้น ล้วนเป็นผลมาจากกรกระทำของม้นั้นทั้งสิน **เขาได้ดีก็เพราะเขาเคยทำดี เขาได้ไม่ดีก็เพราะเขาทำไม่ดีเช่นกัน** แต่ละคนก็ลงทุนแรงมาทั้งนั้น เราเองก็เช่นกัน ถาทำดีก็ได้ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว มั่นเป็นกฎแห่งกรรมธรรมดา ไม่มีใครได้ดีหรือชั่วเกินกวาที่ตัวเองได้ทำไวหรืออก ทุกคนล้วน “สมควร” ได้รับในสิ่งที่ตัวเองได้กระทำไวทั้งนั้น

❌ มองหาข้อดี-ข้อเด่นในดองเองให้พบ การที่เรเป็นคนขี้อิจฉา แสดงวาคูเป็นคนชอบเอาตัวของตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือเป็นคนที่ไม่พอใจกับสิ่งที่คูเป็นอยู่ ต้องค้นหาสาเหตุที่ตัวคูม มีปมอะไรอยู่หรือ ซึ่งจริงๆแล้วตองแก้ที่จิตใจของคูเอง ถาคูคนพบข้อดีในตัวคูเองและพัฒนาข้อดีในตัวคูนั้นให้ดียิ่งขึ้นไป ดวเรไม่ตองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น กวออิจฉาจะไม่เกิดขึ้นได้เลย **นั่นคือ การยอมรับในสิ่งที่คูเป็น พึ่งดูงายแต่อาจทำยาก ต้องคอยๆฝึก อย่างเช่น** เราคูอื่นรวย แล้วเรไปอิจฉาเขา เราคูตองคนลงไปวที่เขารวย **เขารวยเพราะอะไร เขาขยันทำมาหากิน หรือใอกกินบานกินเมือง คูไม่ควรจะอิจฉาคูแบบนั้นเลย** คือหน้าคูอิจฉานั้นมาพัฒนาตัวเรเป็นสิ่งที่ดี เห็นคนอื่นเขาสวยกวาเรารูปร่างสูงกวาดีกวาเร เพราะอะไรที่เขเป็นดารา เพราะเขกินแล้วออกกำลังกาย เขายอมอดเพื่อใหหุ่นสวย เราก็กทำแบบเขาบาง

❌ แนะนำให้มีความเมตตากรณาต่อคนรอบข้างมากขึ้น ส่วนใหญ่ผู้ที่เกิดโรคอิจฉาริษยานั้น มักอยู่บนสมมติฐาน 2 ประการ คือ **ประการแรกเกิดจากความน้อยเนื้อต่ำใจ** ดิวว่าตัวเองดอยกวาผู้อื่น เช่น จนกวา สวยนอยกวา เก่งนอยกวา **ประการที่สองเกิดจากการคิดวว่าตัวเองดีกว่าคูอื่น แต่ไม่ได้รับการยอมรับ** หรือได้ในสิ่งที่ตนเองคิดวน่าจะต้องได้มากกว่าคูอื่น เช่นคิดวว่าตัวเองทำงานเก่ง ผลิต นาสจะตองได้รับตำแหน่งที่ดีกวาหวัง แต่กลับไม่ได้ ลองคิดทบทวนดววการที่คนอื่นได้ตำแหน่งที่ดีกวาได้เงินเดือนเยอะกวา เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะว่าประจบเจ้านาย แสร้งแกล้งทำหรือวาคความจริงแล้วทำงานดี ขยัน อดทน เจานายรัก ถาเป็นแบบนั้นมองกลับมารที่ตัวเรเองเลยวเราควรปรับปรุงอยงไรบ้าง **ความขยันและความอดทนจะทำให้เราประสบความสำเร็จได้เองได้ดีเพราะตัวเรเองหรือว่าอยากได้ดีเพราะการเสแสร้ง สิ่งไหนที่ยั่งยืนและยาวนานกวากัน** ความดีที่เรทำไทอาจจะไม่รูแต่ตัวเรารู ไททำดีตอไปเถอะแล้วจะเกิดผลดีตอบ ขยันและอดทนทุกอยงก็มาหวนพไปดวดี เชื่อใดเนาว่าถาเราสามารถทำไทดังที่กล่าวมาการใช้ชีวิตประจำวันก็จะมีมีความสุข ความสมหวังตลอดไป

ดังนั้น ตำรับยาที่จะแก้โรคนี้ได้ ดองใช้สูตรที่ชื่อว่า “ความเมตตา” คือ รุจกรักตัวเองและผู้อื่นให้เป็นมีความปรารถนาดีตอตนเองและผู้อื่น ไมวว่าจะเป็นคนในครอบครัว ที่ทำงานหรือแม่แต่กับศัตรู

วิธีให้เมื่อตื่นนอนทุกเช้าให้ริน “ความเมตตา” ออกมาจากใจ สัก 2 ช้อนโต๊ะแล้วทานก่อนอาหารเช้า จะให้เรมองโลกดวความสดชื่น ไม่ไปคอยจับผิดผู้อื่นให้เกิดความขุ่นของหมองใจตอกัน **ทำอะไรกับใคร ก็จะทำดวด้วยความรัก เพราะความเมตตาจะเป็นเหมือนน้ำที่ช่วยดับธาตุไฟ อันร้อนรุมกลุ่มใจให้ลดน้อยและหากจะให้หายเร็วยิ่งขึ้น** อาจจะมีกลางวัน เย็น และก่อนนอน อีกดวละ 1 ชอนชา พรอมฝึกลมหายใจ ดวยกการหายใจเขาก้ “เฮอเธอ” หายใจออกก็ “เฮอเธอ” คือให้เห็นแกตัวไหุนอยลง และเห็นแกคนอื่นให้มากขึ้น ไมเนาโรคอิจฉาริษยาจะลดน้อยถอยลงไป หากทานเป็นประจำ สม่่าเสมอ ก็จะทำให้หน้าตาอิ่มแยมแจ่มใส มีเสน่ห์ให้คนอื่นรัก และยอมรับเรามากขึ้น ทำให้เรารูสึกมีค่า ไม่ดอยไปกวาใคร และนำมาสังสิ่งทีเรปรารถนาได้ในที่สุด

ขอบคุณบทความจาก

ดร.ปราณี สุวิทย์ศักดิ์านนท์