

อย่าสงสารตัวเองเลย

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

วิธีลดความสงสารตัวเอง

วิธีลดความสงสารตัวเอง

ลักษณะของความเป็นคนที่ชอบสงสารตัวเอง

ฟังดูผิวเผินก็แลดูเหมือนคนถ่อมตัว น่ารักดี

แต่หากวิเคราะห์ให้ดีแล้วจะเห็นว่า

ลักษณะของการสงสารตัวเองนั้นเป็นลักษณะของการหาความทุกข์มาใส่ตัว ตอกย้ำแต่ความต่ำต้อยของตนเองเสมอ เป็นลักษณะไม่น่ารักและน่าเบื่อของคนใกล้ชิดด้วย

การตอกย้ำความทุกข์บ่อยๆ ทำให้จิตใจสำนึกเต็มไปด้วยความรู้สึกต่ำต้อย หดหวัง หดหู่ เศร้าหมอง ไม่อยากช่วยตัวเอง ไม่อยากพัฒนาตัวเอง เพราะมันแต่คิดสงสารตัวเองอยู่ บางคนอาจมีลักษณะ Marsochism ด้วย คือมีความสุขกับความคิดที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เหมือนคนชอบเชกศีรษะตัวเองแล้วมีความสุข หรือคนชอบด่าตัวเองแล้วมีความสุข

แนวคิดและข้อแนะนำ

1. มีหนังฝรั่งเรื่องหนึ่ง พระเอกในเรื่องพูดไว้ว่า สัตว์ทั้งหลายไม่เคยมีคำว่าสงสารตัวเอง นักบินจมน้ำตกลงมาจากอากาศก็ไม่เคยสงสารตัวเอง

แล้วมนุษย์เล่า? ทำไมถึงต้องนึกถึงคำว่าสงสารตัวเองด้วย? ควรเลิกเสียเถิด

2. ลดการจับผิดตัวเอง

จงอย่ามองส่วนที่ขาดของชีวิตตลอดเวลา

จงมองส่วนที่เรามีอยู่

ส่วนไหนขาดก็หามาเติม ถ้าเติมได้ก็ดี ถ้าเติมไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เราอยู่ได้ และเป็นปกติด้วย อย่าไปมองว่าใครเขามีมากกว่าเราหรือดีกว่าเรา แล้วเก็บมาเป็นความทุกข์ เพราะเขาเหล่านั้นก็มีความขาดในตัวของเขาเองในหลายๆ ส่วนเช่นกัน ไม่ได้มีความสุขเต็มร้อยหรอก

3. ใครๆ ก็มีความขาดทั้งนั้น

ทุกคนมีความทุกข์ทั้งนั้น เป็นทุกข์คนละแบบและคนละตักรีไม่เหมือนกัน หลากหลายแตกต่างกันออกไป

4. จงอย่าอยู่กับความทุกข์ จงอย่าแช่อยู่กับความทุกข์ จงเงี้ยวความทุกข์ให้เป็น ต้องทำอะไรบางอย่างบางอย่างเมื่อรู้สึกทุกข์ อย่าจมอยู่กับความคิดหรือความรู้สึกทุกข์ตลอดเวลา

ไม่มีใครมีความทุกข์ที่สุดอยู่นานๆ หรือก เดียวก็เปลี่ยนแปลงไป

และไม่มีใครมีความสุขที่สุดหรือก เดียวก็เปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน

5. หัดมีความคิดแบบสุขนิยมบ้าง จงคิดว่าชีวิตนี้สามารถมีความสุขได้

จงรักตัวเองให้เป็น ทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อตัวเอง หรือให้รางวัลตัวเองบ้าง

ถ้าอยากทำอะไรที่คิดว่าจะเป็นความสุขบ้างก็ให้ทำไปเถิด โดยไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

6. หมั่นเติมพลังจิต สร้างกำลังใจในแง่บวกเสมอๆ เพื่อเพิ่มความคิดที่มีพลังบวก

อย่าสงสารตัวเองเลย มันเป็นทุกข์

นอกจากคุณจะทำมีความสุขชนิดเป็นอมตะ

ก็แล้วแต่คุณ... ..

ไอโซนความสุข (ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ)