

## ความรัก & Self Esteem

นำเสนอเมื่อ : 31 ม.ค. 2552

### ความรัก & Self Esteem ( คุณค่าในตัวเอง )

#### ความหมายของความรัก

นิยามความหมายของความรักหากเราค้นดูในเวปไซต์ต่าง ๆ เราจะได้ความหมายแห่งความรักที่แตกต่างกันมากมาย ซึ่งได้คัดลอกมาในบางส่วนที่น่าสนใจดังนี้คือ

- Ø ความรัก คือ การให้ ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง กับคนที่เรารัก
- Ø ความรัก คือ ความเกลียด เกลียดทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มาอยู่กับคนที่เรารัก
- Ø ความรัก คือ ความกลัว กลัวที่จะเป็นทุกข์ เพราะคนรัก
- Ø ความรัก คือ ความอยาก อยากที่จะให้คนรัก รักเราเหมือนกับที่เรารักเค้า
- Ø ความรัก คือ สิ่งที่ทำให้โลก สดใสสวยงาม บางครั้ง รักก็ ทำให้โลก หม่นหมอง มีดมน
- Ø ความรัก คือ กรรม กรรมที่ต้องเกิดมารักคนที่เค้าไม่รักเรา
- Ø ความรัก คือ ความเจ็บปวด เมื่อต้องรักคนที่ไม่เห็นคุณค่าของความรัก
- Ø ความรัก คือ ความอิจฉา อิจฉาในสิ่งอื่นที่เค้าเห็นว่ามีค่า มากกว่าเรา
- Ø ความรัก คือ ความแค้น แค้นจนอยาก จะ บอกว่า สักวันหนึ่ง คุณจะไม่เหลือคนที่รักคุณอย่างจริงใจ
- Ø ความรัก คือ พลัง บางครั้งก็ทำให้ท้อแท้หมดหวัง

เมื่อเราอ่านดูแล้วเราจะเห็นได้ว่ามีความหมายที่คล้ายคลึงกันคือความต้องการให้คนอื่นรัก และทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้คนที่เราต้องการให้เขารักนั้นรักเรา

บางครั้งอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลหากเรารู้สึกว่าเขาไม่รักเรา เราก็จะผิดหวัง เสียใจ มีทั้งเกลียด กลัว เจ็บปวด แค้นเคือง

และเพื่อป้องกันไม่ให้เราต้องผิดหวังและเสียใจ

เราก็จะพยายามที่จะไขว่คว้าหาสิ่งภายนอก

ซึ่งเราคิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่คนอื่นเขามองเห็นเป็นรูปลักษณะมาทำให้เป็นที่ยอมรับ และชื่นชมในตัวเรา จนกระทั่งเราหาตนเองไม่เจอ ไม่รู้จักตนเอง

และทำตามที่สังคมหรือคิดที่อยากให้เป็น อยากให้ทำ

(ตามที่ใจเราคิดว่าควรเป็นเช่นนั้น) สุดท้ายก็คือความเหน็ดเหนื่อย

ความวุ่นวายสับสน และปัญหาต่างๆ ที่ตามมา เช่น เด็กบางคนไปเรียนหนังสือ มีเพื่อนที่โรงเรียน สิ่งที่ต้องการจากเพื่อนคือให้เพื่อนรักเรา

หากเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน ถ้าไม่ไปก็กลัวเพื่อนไม่รัก

เลยต้องทำตามใจเพื่อน ทั้งที่พ่อแม่ห้าม สิ่งก็ตามมาก็คือต้องโกหกพ่อแม่ เพราะกลัวพ่อแม่จะไม่รัก ซึ่งสุดท้ายอาจนำมาซึ่งสิ่งที่ทำให้เสียใจในภายหลัง และปัญหาที่ต้องแก้ไขมากมาย ความรักอย่างนี้ในทางศาสนาพุทธจะเรียกว่า ความรักที่มีกิเลสมาปนอยู่ หรือความรักที่ออกนอกตัว เป็นผู้รับความรัก ต้องการให้ผู้อื่นรัก ไขว่คว้าหาความรัก ซึ่งสุดท้ายก็จะทำให้เกิดปัญหา

เราลองมาดูความรักอีกแบบหนึ่ง

ความรักของบุคคลที่คนพบสัจจะธรรมแห่งความรัก ความรักที่บริสุทธิ์ คือ ความรักและเคารพผู้อื่นอย่างจริงจัง สามารถรักทุกคนที่อยู่รอบข้างได้ แม่เขาไม่ได้เป็นพ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนรัก หรือมีความสัมพันธ์กัน

ยินดีเห็นบุคคลรอบข้างมีความสุข และตัวเราเองก็มีความสุข

ไม่รอคอยความรักจากผู้อื่นเปลี่ยนจากการรับเป็นการให้

เห็นคุณค่าของความรักอย่างแท้จริง

ความรักที่แท้จริงคือให้ความรักไปโดยไม่คาดหวังว่าเขาจะตอบแทนอย่างไร รักโดยไม่หวังผล ไม่มีเงื่อนไข จึงจะเป็นความรักที่บริสุทธิ์ เช่น

ความรักของพ่อแม่ที่รักลูกอย่างบริสุทธิ์ เมื่อตอนที่เห็นลูกล้มตาเกิดมา เห็นลูกแล้วมีความสุข คิดถึงสิ่งต่างๆที่จะให้กับเขา

มีความรักที่ยังไม่ได้คิดถึงผลตอบแทน รู้แต่ว่าต้องเลี้ยงดูเขาให้ดีที่สุด ยังไม่ได้คาดหวังอะไรจากเขา

เพียงเห็นเขาเกิดมาครบถ้วนสมบูรณ์ก็มีความสุขแล้ว

ไม่ว่าลูกจะหน้าตาน่ารักหรือไม่ในสายตาของพ่อแม่ทุกคนจะมองเห็นว่าลูกตัวเอง นั้นน่ารักที่สุด ความรักเช่นนี้เปรียบเช่น

ความรักของพระพุทธรูปที่รักในมนุษย์ทุกคนเท่ากัน

ยอมเสียสละสวณตัวเพื่อสวณรวมโดยไม่คำนึงถึงตนเอง

## ความสำคัญของความรัก

ความรักมีความสำคัญมากมาย เพราะความรักที่บริสุทธิ์ทำให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ความรักเป็นบ่อเกิดแห่งชีวิต เป็นบ่อเกิดแห่งพลัง หากโลกนี้ไม่มีความรักโลกนี้คงเป็นโลกที่ไม่น่าอยู่ เจ็บเหงา และเหี่ยวเฉา ฟ้าประทานตนไม่หลากหลายชนิด ดอกไม้หลากสี เสียงเพลงที่มีท่วงทำนองแตกต่างกัน ฤดูกาลที่หมุนเวียนเปลี่ยนกันทำหน้าที่ คนแต่ละคนที่แตกต่างกันไม่เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้เป็นความพิถีพิถันละเอียดลออที่เกิดจากความรักที่บริสุทธิ์ที่ฟ้ามอบให้ มนุษย์เราทั้งสิ้น

## Self Esteem การรู้คุณค่าแห่งชีวิต

เมื่อเราศึกษา และเข้าใจความหมายของความรัก ความสำคัญของความรัก ได้อย่างแท้จริง เราจะเข้าใจในสิ่งที่ฟ้าได้ประทานสิ่งต่างๆ ให้กำเนิดมาในโลกนี้ ย่อมเกิดมาพร้อมกับคุณค่าในตัวเอง ยกตัวอย่าง กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ในสรรพสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้มีัญชีพชนิดหนึ่งก็คือ ถั่ว ใต้แก ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วแต่ละชนิดมีอยู่นับไม่ถ้วน ฟ้าเบื้องบนสร้างสิ่งนี้มาให้ แต่ละถั่วแต่ละชนิดมีประโยชน์ในตัวเอง โดยเฉพาะัญชีพชนิดอื่น ๆ เพียงแต่ถั่วมีการเปลี่ยนแปลง มันย่อมสามารถทำให้คนอื่นอึด การเปลี่ยนแปลงนี้ก็คือ การทำให้มันสุก เช่น ถั่วลิสง เมื่อนำมาต้มให้สุก ก็จะเคี้ยวมัน ถั่วแต่ละชนิดย่อมสามารถมีคุณค่าและความอร่อยในตัวเอง ในจำนวนถั่วต่าง ๆ มีถั่วอยู่ชนิดหนึ่ง มันขมมาก มันขมขึ้นมาก มันไม่มีความสุข มันบอกว่า ในจำนวนถั่วมากมาย ๆ ต่างๆ เหล่านี้ ถั่วต่าง ๆ ล้วนแต่มีคุณค่าในตัวเอง เอาไปผัด ต้ม ล้วนแต่อร่อย และเป็นที่ต้องการของมนุษย์ มีแต่เราซึ่งเป็นถั่วเมล็ดถั่วกาแพ เป็นถั่วที่ไม่มีเสน่ห์ ไม่เหมือนกับถั่วชนิดอื่น ๆ ไม่มีคนรัก ไม่มีคนต้องการ เมล็ดถั่วกาแพตัดพอ กลาวโทษ นอยใจกับหน้าตาของตนเอง เราเองเกิดมาก็อัปลักษณ์สีดำ ไม่ได้สวยงามเหมือนถั่วอื่น ๆ แล้วยังมีรสขมปานนี้ ใครจะมารักเรา ดังนั้นเมล็ดถั่วกาแพจึงรู้สึกขมขื่นอยู่ตลอดเวลา ไปถึงไหนก็ไม่เป็นที่ต้อนรับของคนทุกคน เพราะทุกคนเห็นมันทั้งขี้เหร่ ทั้งดำ ทั้งขม ดังนั้นเมล็ดถั่วกาแพได้แต่นอยใจ ตัดพอ เป็นทุกขอยู่ทุกวัน วันหนึ่งเมล็ดถั่วกาแพ ได้อธิษฐานต่อพระผู้เป็นเจวา... โอ...พระเจา ทานสร้างสรรค์สรรพสิ่งให้เกิดมา ทุกสิ่งมีความสวยงามทั้งสิ้น ก็เพียงมีแต่เราเท่านั้นที่ทานได้สร้างมาทั้งดำ ทั้งขม ไม่มีความหมายใด ๆ มันตอบต่อว่าเช่นนี้ จนกระทั่งวันหนึ่ง พระเจา ได้กลาวกับเมล็ดถั่วกาแพว่า

เจ้าเมสสิดกัวกาแฟเอ๋ย จนบัดนี้เจ้ายังไม่ตื่นอีกหรือ เจ้าจงเปลี่ยนแปลงตัวเองสิ  
อย่าได้เอาแต่เป็นเมสสิดกลม ๆ อย่างนี้ ถ้าหากว่าเจ้ายังไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง  
ยังคงร่างเดิม เป็นเมสสิดกลม ๆ เช่นนี้ ก็จะไม่มีการชอบเจ้า เจ้าเป็นตัวกลม ๆ  
อย่างนี้ คือตามแบบนี้ แนนอนยอมไม่มีเสน่ห์ ไม่มีใครชอบ

เจ้าจะต้องละลายตัวเองซะ เราสร้างเจ้ามา  
สร้างสรรพสิ่งล้วนแต่มีประโยชน์ในตัวมันเอง เราสร้างเจ้ามาก็ต้องมีประโยชน์  
เจ้าจะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง เจ้ายอมมีประสิทธิภาพไม่แพ้ใคร ๆ

พระเจ้าแนะนำเมสสิดกัวกาแฟว่า เจ้าจะต้องבודตัวเองให้เป็นผุงแลว  
จากนั้นเจ้าจะไปผ่านน้ำ หลังจากกรองแลวก็จะมีคนชอบเจ้า  
เมสสิดกัวกาแฟก็ตอบว่า เราได้ทำอย่างที่พระเจ้าได้บอกเราแลว นั่นคือבודตัวเอง  
และผ่านน้ำรอน ผ่านการกรอง มาแลวแต่เรายังคงขมอยู่ดี พระเจ้าตอบว่า  
เจ้าจะต้องพยายามมากกว่านี้ เจ้าก็ยังคงดีอยู่นั่นเอง

เจ้าจะต้องหลอมละลายตัวเองเข้ากับหมุกกลุ่มสิ เจ้าอย่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว  
เมื่อเจ้าหลอมละลายตัวเองแลว จากนั้นเขาสูหมุกกลุ่ม

ไปนำเอาขอดีของผู้อื่นมารวมตัวกันเข้ากับเจ้า เช่น รวมกับน้ำตาล  
เจ้าก็จะได้อความหวานจากน้ำตาล เมื่อเป็นเช่นนั้นแลวคนก็จะชอบเจ้า  
เจ้าก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตของตัวเอง

ขอเพียงเจ้ายอมไปหลอมรวมกับสิ่งอื่น

ชะตาของเจ้าก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงไปด้วย พระเจ้าบอกกับเมสสิดกัวกาแฟว่า  
เจ้าเป็นบุคคลที่สามารถทำให้มีความสุขในมวลมนุษยได้

ในขณะที่คนเขาทำงานเหนื่อย หรือว่าเพลีย ลา เมื่อได้มีเจ้าเข้าไป  
เขาจะสดชื่นแจ่มใสขึ้น เจ้ามีภาระอันยิ่งใหญ่ ขอเพียงเจ้าปรากฏกายขึ้นมา  
คนก็จะตาสว่าง คนที่ง่วงนอน พอได้เจ้าเข้าไป เขาก็จะหายง่วง

เขาจะฟื้นคืนความแจ่มใสขึ้น เห็นไหมวากาแฟเมสสิดกลม ๆ ที่ชี้เหร่ดำ  
แลวก็ได้อตาม หากว่ามันยอมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง

หลอมละลายตัวเองเข้ากับหมุกกลุ่ม เขาศึกษา บวกกับปัญญา  
ตัวมันสามารถเปลี่ยนเป็นความหอมและเกิดคุณประโยชน์

นั่นคือการเปลี่ยนชะตาชีวิตของมัน และวันนี้เมสสิดกัวกาแฟที่ชี้เหร่ที่ไม่สวย  
ไม่ได้รับการชื่นชม ในวันนี้ได้เปลี่ยนแปลงตัวมันเอง ไปทั่วทุกมุมโลก  
คนทั้งหลายล้วนรู้จักและชอบมัน

ตัวอย่างที่กล่าวถึงนี้ เป็นการแสดงให้เห็นว่า  
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีประโยชน์และมีคุณค่าในตัวเองทั้งสิ้น  
เมื่อเรารู้คุณค่าของตัวเอง เรา ก็จะเคารพในตัวเราเอง  
พร้อมที่จะเป็นผู้สมบรูณ์ในตนเองและสามารถแบ่งปันในสิ่งที่เรามีอยู่  
ให้คนรอบข้างเรา ให้คนรอบข้างมีความสุข

และนั่นเองสิ่งที่เราสัมผัสได้ก็คือความรักที่แท้จริงและบริสุทธิ์.....ขอขอบคุณ  
หลอหิมิงจู .....กำเขี่ยะๆๆ