การยอมรับตัวเอง เกิดความสุขได้ทันที

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2551



“มนุษย์ต้องการความสุข และสิ่งที่จะทำให้มนุษย์มีความสุขได้แน่ๆ

อย่างหนึ่งก็คือ การยอมรับตัวเอง”

สิ่งที่กล่าวข้างบนนี้ หลายคนก็ทราบ เห็นด้วย และบอกว่าจะทำให้ได้ถามจริงๆ เถิดว่าเคยทำได้ไหม? หรือสักแต่บอกว่าทำได้ เพื่อให้คนอื่นๆ แลดูว่ามีความสามารถพิเศษและมีความสุขได้มากขึ้นแล้ว?

สังคม สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดตัวตนของมนุษย์

น่าเสียใจและน่าเสียดายที่มนุษย์ยอมให้สังคมและสิ่งแวดล้อมมากำหนดความเป็นตัวตนแบบผิดๆ จึงทำให้มนุษย์ทุกข์ร้อนและยอมรับตัวเองตามความเป็นจริงไม่ได้มากขึ้นทุกที

ลองนึกดูสิ...

ตอนเราเป็นเด็กๆ และไม่รู้อะไรมากนัก เราก็เป็นตัวของเราเอง ไม่เอาตัวไปผูกติดกับค่านิยม แฟชั่น การแบ่งชนชั้นหรือวัฒนธรรมวัตถุนิยม

ไม่ว่าเราจะอ้วน ผอม ดำ ขาว รวย จน ก็ไม่ลำบากใจ สามารถรับได้
มีความสุขได้กับความเป็นจริงของตัวตนของเรา
หรือนึกถึงหนุ่มสาวที่อยู่ชนบทไกลความเจริญเขาก็แต่งกายตามมีตามเกิด
สีสันและรูปแบบของเครื่องแต่งกายก็ตามแต่จะคิดได้ หาได้ ต่างใส่มาอวดกัน
นิยมชมชอบซึ่งกันและกันโดยไม่เคอะเขินหรืออายกันแต่ถ้าให้เขาเข้ามาในเมืองหลวง
เขาจะเริ่มมองเห็นความแปลกแยก คิดว่าตัวเองด้อยหรือเชยในกลุ่มคนเมืองใหญ่
เมื่อกลับไปมองสังคมก็เห็นว่าล้าสมัย หรือเชย น่าอาย

เพราะคนเมืองใหญ่ เมืองหลวง เป็นคนในระบบทุนนิยม วัตถุนิยม เป็นตัวกำหนดลักษณะของแฟชั่น ค่านิยมต่างๆ กัน เพื่อให้คนแปลกแยกกันมากขึ้นพยายามแบ่งให้เห็นชัดระหว่างความเป็นคนแต่ละชั้น โดยใช้ลักษณะของวัตถุเป็นตัวกำหนด เพื่อการเข้าปกครองเปลี่ยนแปลงความคิดของมนุษย์ เพื่ออำนาจหรือเงินทองที่จะหาให้ตัวเองได้มากขึ้น

ทั้งเด็กน้อยและคนชนบท ต่างยอมรับอิทธิพลของค่านิยมสิ่งแวดล้อมเหล่านี้และสนุกกับการเปลี่ยนแปลงตัวเองต่อๆ ไป เพราะคิดว่าเป็นความทันสมัยโดยไม่รู้ว่ากำลังทำให้ตัวเองจมดิ่งไปสู่ความไม่ยอมรับตัวเองมากขึ้น

ส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อเอาใจคนอื่น

ขณะนี้คนส่วนใหญ่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อเอาใจค่านิยมหรือเทรนด์แฟชั่นหรือกระแส ซึ่งต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมากเสียเวลา ลำบากกายและใจ เพื่อจะได้แลดูทันสมัย ซึ่งก็ทำไม่ได้สมใจนึกเสียที เพราะก็ยังมีคนในสังคมชอบและไม่ชอบเราอยู่ดี

ไม่ว่าจะเป็นการอดอาหารให้ผอม ใช้น้ำหอมกลิ่นแปลกๆ มีแฟชั่นแต่งกายใหม่ๆ มีบ้านหลายหลัง รถหลายคัน กินอาหารแปลกๆ รวมทั้งการมีกิริยามารยาทคำพูดและพฤติกรรมประหลาดๆ ทั้งที่พอทนได้และหยาบมากขึ้น ดังที่พบได้จากพิธีกรรายการเป็นต้น

หลายคนทำตามสิ่งเหล่านี้ด้วยความไม่รู้ว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ทำให้ด้อยค่าตัวเองลงไปทุกทีๆ โดยหลงผิดคิดว่ากำลังทำตามแฟชั่นหรือกระแส

แต่กระแสไม่เคยหยุด และคนก็ไม่เคยวิ่งตามทันเลย จึงเหนื่อยมากขึ้นทุกวัน

เกิดพฤติกรรมปลอมๆ

เมื่อตามไม่ทันหรือขาดปัจจัยที่จะตามให้ทัน จึงต้องสร้างของปลอมขึ้นมา ที่เรียกกันว่า Fake เช่น การใช้ของปลอมเลียนแบบการโกหก ยกตนข่มคนอื่น ดูถูกกัน จนแล้วทำเป็นรวย โง่แล้วทำเป็นฉลาด ไม่มีแล้วอยากหาให้มี จึงยอมขายทุกอย่างเพื่อให้ได้ เช่น ขายตัว หรือขายศักดิ์ศรีของมนุษย์ โกง คอรัปชั่น หรือมีพฤติกรรมการพูดแบบใหม่ ที่แย่งกันพูด พูดเสียงดัง ไม่สำรวม อย่างพิธีกรทีวีหลายๆ รายการกำลังทำอยู่อย่างเมามัน และน่าสมเพช

สรุปแล้วคนสมัยนี้ใช้ความพยายามกันมาก เพื่อจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อ “เอาใจ” ค่านิยมคนอื่น หรือแฟชั่น

คนฆ่าตัวตายมากขึ้น

เมื่อเหตุการณ์ดำเนินมาเป็นเช่นนี้ คนจะผิดหวังตัวเองและคนอื่นมากขึ้น คนจะฆ่าตัวตายมากขึ้น ทั้งทางตรงและทางอ้อมเช่น ติดยาเสพติด เหล้า ไม่ดูแลสุขภาพผิดหวังจากการคบเพื่อนมนุษย์ เหงา ว้าเหว่ ซึมเศร้า

ก้าวร้าว

ทุกคนจะเหนื่อยและวิ่งค้นหาทางรอดของชีวิตต่อไป แลดูเหมือนจะหาได้ แต่ก็หาไม่ได้ หลักยึดทางจิตก็ไม่มี นอกจากศรัทธากระแส หรือค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

มนุษย์จะเป็นอย่างที่ผมกล่าวมานี้ถึง 80% ของประชากรทั้งหมด เพราะถูกชักจูงได้ง่าย เราจึงพบเห็นได้ทั่วไป ทำให้แลดูเหมือนธรรมดาเพราะเป็นคนกลุ่มใหญ่ของสังคม แต่เป็นความธรรมดาที่ด้อยคุณภาพ

เปลี่ยนแปลงอีกครั้ง

คิดว่าคนอีก 20% ซึ่งเป็นพวกที่มีคุณภาพทางความคิด มีวิจารณญาณ คงจะเริ่มหาทางเปลี่ยนแปลงตัวเองอีกครั้ง...ซึ่งสำคัญมากด้วย

คือการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นอย่างที่ตัวเองเป็น และยอมรับตัวเองได้โดยสิ่งที่ตัวเองเป็นนั้นไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

จะทำให้เกิดความสุขอย่างยิ่งได้เพราะเราพอใจตัวเองและทุกคน ทุกอย่างรอบตัวเราเองได้ทันที โดยไม่รับรู้ ไม่ใส่ใจว่าคนอื่น กระแสหรือแฟชั่นจะพอใจเราหรือไม่ เพราะถึงเราจะเปลี่ยนแปลงตามกระแสมาดเท่าไร ก็จะมีคนพอใจและไม่พอใจเราอยู่ดี

ไม่รู้ว่าคุณๆ อยากเป็นคนชนิด 20% หรือ 80% ดังกล่าวแล้ว

[ที่มา.. นิตยสารบันทึกคุณแม่ No.158 September 2006]