มองโลกทางลบ ย่อมประสบสิ่งไม่พึงประสงค์ ๑๐ อย่างทันทีทันใด

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

มองโลกทางลบ ย่อมพบจุดอับตัน

ทุกวันมนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงการได้ยิน การมองเห็นที่ผ่านการรับรู้ทุก ๆ ด้าน การรับรู้ไม่ว่าจะเป็นด้านใดก็ตาม ภาษาพระเรียกว่า “อายตนะ” กล่าวคือ ทุกปฏิกิริยาของอารมณ์ภายนอกจะต้องมีจุดเชื่อมต่อเสมอ เช่น ตาทำงานควบคู่กับรูป หูทำงานควบคู่กับเสียง และการรับรู้ทั้งหมดประมวลไปที่การทำงานของจิตใจ

ดังนั้น การทำงานของจิตใจบางครั้งไม่จำเป็นต้องมีแรงกระตุ้นจากภายนอก เนื่องจากจิตมีเสบียงภายในที่มากโขอยู่แล้ว และการทำงานของจิตนี้เองส่งผลให้มนุษย์มีพฤติกรรมการกระทำ ความคิดทัศนคติการมองโลกมองสังคม มองความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสัตว์แตกต่างกัน ซึ่งภาษาวิชาการเรียกว่า การมองโลกในแง่ลบหรือแง่บวก และการมองโลกในสองด้านนี้เองทำเกิดความแตกต่างในชีวิต กล่าวคือ หากผู้ใดต้องการความสงบสุข ใจชุ่มให้ฝึกมองโลกในแง่บวกให้มากไว้ กระทั่งทำให้เป็นอุปนิสัยสันดาน จนติดแน่นเป็นพฤติกรรม แล้วจะสามารถหาความสุขท่ามกลางความทุกข์ได้ เช่นเดียวกันผู้มีพฤติกรรมมองโลกในแง่ลบ มองสังคมและคนอื่นในแง่เอาเปรียบก็ย่อมได้รับความทุกข์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

ยอดแห่งนักจิตวิทยาเช่นพระพุทธเจ้าก็เคยบอกแก่พวกเราว่า ใครก็ตามที่มองโลกในแง่ร้ายแต่ละวันใช้เวลาให้หมดไปกับความเพียรพยายามในการนินทาประทุษร้ายคนอื่นย่อมประสบสิ่งไม่พึงประสงค์ ๑๐ อย่างทันทีทันใดคือ

๑. ความรู้สึกทุกข์ อันเกิดจากอารมณ์ที่ไม่ปกติ เนื่องจากการพยายามที่จะทำให้อีกฝ่ายได้รับในสิ่งที่ตนกำลังพยายามทำ ดังนั้น ความทุกข์ตัวแรกจะต้องเกิดกับตนก่อน อย่างน้อยที่สุดคือการก่อให้เกิดการมองโลกที่มัวหมอง

๒. ความหยาบคาย เป็นผลสืบเนื่องจากความรู้สึกทุกข์ หรือการแสดงอารมณ์ที่ไม่ปกติให้คนรอบข้างได้สัมผัสหรือได้เห็น หากเราด่าคนอื่น คนอื่นก็สามารถด่าเราได้เช่นกัน ภาษิตว่า การจะให้คนอื่นไหว้ตนนั้นต้องไหว้คนอื่นก่อน การที่จะให้คนอื่นให้นั้นต้องรู้จักให้เสียก่อน

๓. ความเสื่อม ผู้พยายามจะทำร้ายหรือทำลายคนอื่น ย่อมได้รับความเสื่อม อย่างน้อยที่สุดในเบื้องต้นความทุกข์ก็จะกัดกร่อนตนเองหรือเมื่อลงมือกระทำลงไปกฎหมายบ้านเมืองก็จะเข้ามามีบทบาทในการตัดสิน ทำให้เสียชื่อเสียง หน้าตาและวงศ์ตระกูล

๔. ได้รับบาดเจ็บ หากคู่กรณีมีการต่อสู้หรือปกป้อง อีกทั้งมีการโต้ตอบจากอีกฝ่าย ผลที่ตามมาก็คือ อาจทำให้ร่างกายพิกลพิการหรือมากกว่านั้น

๕. ประสบเคราะห์หนัก กล่าว คือ ผู้ที่จ้องทำร้ายและทำลายคนอื่น จิตย่อมใฝ่ในการทำความชั่ว ดังนั้น สภาพจิตย่อมกังวล ความสะสมนี้อาจก่อให้เกิดโรคเครียดเป็นอย่างน้อย หากมากกว่านั้นก็คือ อาจมีอาการป่วยทางจิต

๖. สภาพจิตไม่แช่มชื่น อานิสงส์ของการมองโลกในแง่ดี ไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น การแพทย์แผนปัจจุบันยังเชื่อว่า จะส่งผลต่อการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้น คนที่คิดจะทำลายหรือทำร้ายคนย่อมเหมือนกับเทน้ำมันราดตนแล้วเผาไฟนั้นเอง

๗. **ถูกตราหน้าว่า เป็นคนเลว** ถูกกล่าวตู่ด้วยคำเท็จด้วยความที่ภาพลักษณ์เป็นคนจ้องทำลายและประทุษร้ายคนอื่น ไม่มองตัวมัวดูความผิดคนอื่น เมื่อถูกจับได้ก็จะถูกตราหน้าจากสังคม

๘.**ญาติพี่น้องไม่คบหา หลังถูกตราหน้าเป็นคนเลว** ความที่เป็นคนมีนิสัยประทุษร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะด้วยปากหรือการกระทำ ย่อมทำให้คนอื่นเอาตัวออกห่างซึ่งก็รวมทั้งญาติพี่น้องด้วย โดยที่สุดแม้กระทั่งคนในครอบครัว วงศ์ตระกูล

๙. **ทรัพย์สมบัติก็สิ้นสูญ** ไม่เพียงแต่ไม่สามารถทำให้ทรัพย์สมบัติให้เกิดได้เท่านั้น แม้ทรัพย์สมบัติเก่าที่มีอยู่ก็อาจถูกยึด ถูกริบสิ้นไปได

๑๐. **ย่อมตกนรก** โดยที่สุดคนเช่นนี้ ในชาติปัจจุบันเขาได้ก่อความทุกข์ต่อคนอื่นและสังคม ภายหลังสิ้นชีพเขาย่อมตกไปสู่อบายภูมิซึ่งเป็นความทุกข์ที่ยิ่งกว่า

จึงทำให้เห็นชัดว่า คนเลว จิตใจต่ำช้า โง่เขลา เป็นเหมือนคนที่จุดไฟเผาเรือนตนเอง แล้วคนที่ได้รับทุกข์มากที่สุดจะเป็นใครละ

พระมหาปุณณ์สมบัติ ปภากโร





ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ

มมร วิทยาเขตล้านนา