ขอขอบคุณความอิจฉา(ของคุณ)ที่ให้พลังแก่ชีวิต..

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2552

วิธีการจัดการกับความอิจฉา
ความอิจฉานั้นบางครั้งมีพลัง เป็นพลังผลักดันให้ชีวิตไปในทิศทางที่เราต้องการขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้ในทิศทางใด จะทำให้ชีวิตไปสู่เป้าหมายนั้นก็ได้ จะทำให้คนอื่นแยลงก็ได้ เพื่อให้รู้สึกขาดๆเหมือนกับเรา เขาทำนอง ถ้าเราแยคนอื่นก็ต้องแยด้วย อยู่ที่ว่าเราจะแปลงความอิจฉาให้เป็นทุนในการทำอะไร...



โดยทั่วไปเราจะรู้สึกอิจฉาคนอื่นเมื่อ...

- เห็นข้อดีของคนอื่น และนำมาเทียบกับข้อด้อยของตนเอง เห็นคนอื่นรวยกว่า บ้านหลังโตกว่า มีตำแหน่งใหญ่กว่า ใช้ของดีกว่า มีคู่ครองมีชีวิตครอบครัวที่มีความสุข ดูดีกว่า ผอมกว่า
- เห็นสิ่งที่ยังไม่สมหวังในตัวเอง อยากมี อยากเป็น แต่ยังไม่มี ไม่เป็น เช่น อยากสวย อยากหล่อ อยากรูปร่างดี อยากเรียนเก่ง อยากพูดเก่ง อยากมีเพื่อนมากๆ

เมื่อเห็นความจริงบางอย่างของตัวเองก็มักจะทำให้รู้สึกเศร้าใจ น้อยใจ ผิดหวังกับตัวเอง โกรธตัวเอง มากๆเข้า ก็พาลโกรธคนอื่นที่ดูมีมากกว่า รู้สึกไม่พึงพอใจทั้งตัวเองและคนอื่น บางคนอาจจะแยกตัว เพราะไม่อยากรู้สึกแย่กับตัวเอง ไม่อยากเห็นภาพที่คนอื่นดีกว่าเรา เป็นความรู้สึกที่เป็นทุกข์มาก

นอกจากนี้เรามักจะถูกสอนว่า การอิจฉาเป็นเรื่องไม่ดี คนที่อิจฉาเป็นคนไม่ดีในละครไทย ไม่มีนางเอกคนไหนที่ขี้อิจฉา มีแต่ตัวร้ายที่อยากเป็นนางเอกทั้งนั้น แต่พอรู้สึกอิจฉาแล้วก็อดที่จะโทษและตำหนิตัวเองไม่ได้ว่าเป็นคนไม่ดี (เพราะรู้สึกอิจฉา) ทำให้ทุกข์ใจเพิ่มจากเดิมเป็นสองเท่า (ทุกข์เพราะอิจฉาและโกรธตัวเองที่รู้สึกอิจฉา)

ความจริงแล้วความรู้สึกอิจฉาก็เหมือนกับความรู้สึกอื่นๆ เช่น ความโกรธ เกลียด หงุดหงิด ซึ่งเกิดขึ้นชั่วคราว อยู่ได้ไม่นาน และอาจเกิดขึ้นอีกได้ ถ้ามีเหตุมากระตุ้น และที่สำคัญ มันสะท้อนอะไรบางอย่างในใจของเราที่ยังรู้สึก "ไม่อิ่ม" ทั้งทางกายและทางใจ

อะไรก็ตามถ้ายังคงอยู่ก็แสดงว่า กำลังทำหน้าที่อะไรบางอย่างอยู่ ความรู้สึกอิจฉามีบทบาทหน้าที่ของมัน เป็นต้นว่าสะท้อนให้เห็นความจริงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเราเอง เช่น

- เห็นอะไรบางอย่างที่ตัวเราเองยังขาด ยังรู้สึกยอมรับตัวเองไม่ได้ ช่วยให้เห็นตัวเองชัดเจนขึ้น
- เห็นอะไรที่ดีที่ตัวเองต้องการ (แต่บังเอิญไปอยู่กับคนอื่น) ก็ช่วยให้เห็นเป้าหมายของตัวเองชัดเจนขึ้น
- ความอิจฉานั้นบางครั้งมีพลัง เป็นพลังผลักดันให้ชีวิตไปในทิศทางที่เราต้องการ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้ในทิศทางใด จะทำให้ชีวิตไปสู่เป้าหมายนั้นก็ได้ จะทำให้คนอื่นแย่ลงก็ได้ เพื่อให้รู้สึกขาดเหมือนๆกับเรา เข้าทำนอง ถ้าเราแย่คนอื่นก็ต้องแย่ด้วย อยู่ที่ว่าเราจะแปลความอิจฉาให้เป็นทุนในการทำอะไร

มีเรื่องเล่าว่า ครั้งหนึ่งบรู๊ซ ลี ได้ดูการทดสอบฝีมือของศิษย์สองคน โดยพบว่าศิษย์คนโตมีฝีมือด้อยกว่า

แต่อาศัยประสบการณ์ในการต่อสู้ตัดจังหวะที่ศิษย์คนรองจะได้แสดงฝีมือ
เมื่อจบการทดสอบศิษย์คนโตชนะ และรู้สึกภูมิใจที่ตัวเองใช้วิธีดังกล่าว...

บรู๊ซ ลี ได้เรียกศิษย์ทั้งสองเข้ามาหาและลากเส้นที่พื้นสองเส้นยาวเท่าๆกัน
และบอกให้แต่ละคนทำให้เส้นของคู่ต่อสู้สั้นลงด้วยวิธีอะไรก็ได้ ศิษย์คนโตใช้วิธี ลบ เส้นของอีกฝ่าย
ส่วนศิษย์คนรอง เลือก ที่จะ ต่อ ความยาวเส้นของตัวเอง
จะเห็นได้ว่าด้วยเงื่อนไขอย่างเดียวกันบางคนเลือกที่จะทำให้คนอื่นแย่ลง
แต่บางคนเลือกที่จะทำให้ตนเองดีขึ้น

ดังนั้น การที่เราจะด้อยกว่าใครไม่ใช่เรื่องเสียหาย และการอิจฉาคนอื่นบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา
ไม่ได้ชั่วร้ายอะไร
หากแต่วิธีที่เราจะเลือกใช้ในการชดเชยข้อด้อยต่างหากที่สะท้อนให้เห็นถึงธาตุแท้ภายในใจของคนคนนั้น

ลองพิจารณาดูเรื่องที่ทำให้เรามักจะเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ จนรู้สึกอิจฉานั้นแทบทุกเรื่องเป็นตัวแทนของ
การยอมรับของสังคมและคนรอบข้าง ความรู้สึก ไม่อิ่ม
สะท้อนให้เห็นถึงบางอย่างในตัวตนของเราที่เรายังรู้สึกยอมรับตัวเองไม่ได้ ยังไม่พอใจตัวเอง
จึงต้องสร้างเงื่อนไขให้ได้ปัจจัยภายนอกมาชดเชย...

ถ้าใครกำลังทุกข์ใจจากความอิจฉาอยู่ ...มีวิธีลดความทุกข์ใจ ที่ใช้ได้ดีกับทั้งตัวเองและคนรอบข้างค่ะ

- ยอมรับกับตัวเองอย่างซื่อสัตย์ ว่ากำลังรู้สึกอิจฉาอยู่ ไม่ต้องละอายใจ ไม่ต้องโทษใครค่ะ
  เพราะการรู้สึกอิจฉาบ้างเป็นเรื่องปกติ และไม่ได้แปลว่าคุณเป็น "ตัวอิจฉา" ในละคร
  คุณยังคงเป็นคนธรรมดาเหมือนๆคนอื่น
- มองหาความต้องการของตัวเอง อะไรที่ยังต้องการ อยากมี อยากเป็น ให้ซื่อสัตย์กับตัวเอง
  กำหนดให้ชัดเจนและอยู่ในวิสัยที่คุณทำได้ ชั่งใจดูว่าจะต้องแลกด้วยอะไรบาง เช่น เงินทอง เวลาในชีวิต
  ต้องเหนื่อยยากอดทน ตรองดูว่าคุ้มหรือไม่ ถ้าโอเคก็ลุยเลย
  (ต้องกำหนดในใจตลอดเวลาว่าความสำเร็จทุกอย่างต้องแลกด้วยอะไรบางอย่างเสมอ
  คุณจะรู้เองว่าความพอดีอยู่ตรงไหน)
- มองหาสิ่งที่พอจะชดเชยความต้องการในปัจจุบัน เช่น อยากขี่เบนซ์แต่มีเงินไม่พอ ก็เลือกใช้รถญี่ปุ่นก่อน
  อยากเรียนต่อต่างประเทศก็ลองไปที่ใกล้ๆก่อน ก็พอที่จะลดความอยากไปได้บ้าง
  และทำให้ได้เรียนรู้ว่าที่ต้องการนั้น พอเอาเข้าจริงๆจะทำให้พอใจได้จริงหรือไม่

เมื่อได้ทำทุกทางแล้วก็ยังรู้สึกไม่พอใจตัวเองอยู่ดี แสดงว่าปัญหาอาจจะอยู่ที่ ความรู้สึกที่คุณมีต่อตัวเอง
คงต้องเริ่มเรียนรู้การยอมรับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ยอมรับและรัก เมตตาตัวเอง
ถึงแม้ว่าจะไม่สมบูรณ์แบบ

- ความต้องการบางอย่างไม่มีทางเป็นไปได้ เช่น ต้องการอยู่ใกล้ชิดพ่อ แม่ แต่ท่านเสียชีวิตไปแล้ว
  ความต้องการเหล่านี้นำความทุกข์มาให้ ควรที่จะปล่อยมันไป

จะเห็นได้ว่าความอิจฉานั้น อีกด้านคือพลัง คือศักยภาพ ถ้าคุณรู้จักแปลงความอิจฉาให้เป็นทุนของชีวิตได้
ชีวิตของคุณก็มีโอกาสที่จะดีขึ้นกว่าเดิม และไม่ปล่อยให้ความอิจฉาทำลายชีวิตของคุณและคนอื่น...

...ขอขอบคุณความอิจฉาที่ให้พลังแก่ชีวิต...