

## การยอมรับตัวเอง เกิดความสุขได้ทันที

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2551



**“มนุษย์ต้องการความสุข และสิ่งที่จะทำให้มนุษย์มีความสุขได้หนึ่ง**

อย่างหนึ่งก็คือ การยอมรับตัวเอง”

สิ่งที่กล่าวข้างบนนี้ หลายคนก็ทราบ เห็นด้วย และบอกว่าจะทำให้ได้ตามจริง ๆ เกิดว่าเคยทำได้ไหม? หรือสักแต่บอกทำได้ เพื่อให้คนอื่น ๆ แล้วดูว่ามีความสามารถพิเศษและมีความสุขได้มากขึ้นแล้ว?

**สังคม สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดตัวตนของมนุษย์**

น่าเสียใจและน่าเสียดายที่มนุษย์ยอมให้สังคมและสิ่งแวดล้อมมากำหนดความเป็นตัวตนแบบผิด ๆ จึงทำให้มนุษย์ทุกขรอนและยอมรับตัวเองตามความเป็นจริงไม่ได้มากขึ้นทุกที

**ลองนึกดูสิ...**

ตอนเราเป็นเด็ก ๆ และไม่รู้อะไรมากนัก เราก็เป็นตัวของเราเอง ไม่เอาตัวไปผูกติดกับค่านิยม แฟชั่น การแข่งขันหรือวัฒนธรรมวัตถุนิยม

ไม่ว่าเราจะอ้วน ผอม ดำ ขาว รวย จน ก็ไม่ลำบากใจ สามารถรับได้ มีความสุขได้กับความเป็นจริงของตัวตนของเรา หรือนึกถึงหนุ่มสาวที่อยู่ชนบทที่ไกลความเจริญเขาก็แต่งกายตามมีตามเกิด สีสันและรูปแบบของเครื่องแต่งกายก็ตามแต่จะคิดได้ หาได้ ตูมใส่มาอวดกัน นิยมชมชอบซึ่งกันและกันโดยไม่เคอะเขินหรืออายกันแต่ถ้าให้เขาเข้ามาในเมืองหลวง เขาจะเริ่มมองเห็นความแปลกแยก คิดว่าตัวเองด้อยหรือเขยในกลุมคนเมืองใหญ่ เมื่อกลับไปมองสังคมก็เห็นวาลาสมัย หรือเขย น้าอาย

เพราะคนเมืองใหญ่ เมืองหลวง เป็นคนในระบบทุนนิยม วัตถุนิยม เป็นตัวกำหนดลักษณะของแฟชั่น ค่านิยมต่าง ๆ กัน เพื่อให้คนแปลกแยกกันมากขึ้นพยายามแบ่งให้เห็นชัดเจนระหว่างความเป็นคนแต่ละชั้น โดยใช้ลักษณะของวัตถุเป็นตัวกำหนด เพื่อการเข้าปกครองเปลี่ยนแปลงความคิดของมนุษย์ เพื่ออำนาจหรือเงินทองที่จะหาให้ตัวเองได้มากขึ้น

ทั้งเด็กน้อยและคนชนบท ต่างยอมรับอิทธิพลของค่านิยมสิ่งแว่ดูล้อมเหล่านี้และสนุกกับการเปลี่ยนแปลงตัวเองต่อไป เพราะคิดว่าเป็นความทันสมัยโดยไม่รู้ว่ากำลังทำให้ตัวเองจมดิ่งไปสู่ความไม่ยอมรับตัวเองมากขึ้น

## ส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อเอาใจคนอื่น

ขณะนี้คนส่วนใหญ่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อเอาใจค่านิยมหรือเทรนด์แฟชั่นหรือกระแส ซึ่งต้องใช้เงินจำนวนมากเสียเวลา ลำบากกายและใจ เพื่อจะได้แลดูทันสมัย ซึ่งก็ทำไม่ได้สมใจนึกเสียที เพราะก็ยังมีคนในสังคมชอบและไม่ชอบเรายูดี

ไม่ว่าจะเป็นการอดอาหารให้ผอม ใช้น้ำหอมกลิ่นแปลกๆ มีแฟชั่นแต่งกายใหม่ๆ มีบ้านหลายหลัง รถหลายคัน กินอาหารแปลกๆ รวมทั้งการมีกิจกรรมมารยาทคำพูดและพฤติกรรมประหลาดๆ 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 คอร์ปชั่น หรือมีพฤติกรรมการพูดแบบใหม่ ที่แย่งกันพูด พูดเสียงดัง ไม่สำรวม อยากรู้อะไรก็ถามไปทุกอย่าง รายการกำลังทำอยู่อย่างเมามัน และน่าสนใจ

สรุปแล้วคนสมัยนี้ใช้ความพยายามกันมาก เพื่อจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อ “เอาใจ” ค่านิยมคนอื่น หรือแฟชั่น

### คนฆ่าตัวตายมากขึ้น

เมื่อเหตุการณ์ดำเนินมาเป็นเช่นนี้ คุณจะผิดหวังตัวเองและคนอื่นมากขึ้น คนจะฆ่าตัวตายมากขึ้น ทั้งทางตรงและทางอ้อมเช่น ดิถยาเสพติด เหล่า ไม่ดูแลสุขภาพผิดหวังจากการคบเพื่อนมนุษย์ เหงา วาเหว ชีวีเศร้า กาวราว

ทุกคนจะเหนื่อยและวิ่งค้นหาทางรอดของชีวิตต่อไป แลดูเหมือนจะหาได้ แต่ก็หาไม่ได้ หลักยึดทางจิตก็ไม่มี นอกจากศรัทธากระแส หรือค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

มนุษย์จะเป็นอยู่อย่างที่ผมกล่าวมานี้ถึง 80% ของประชากรทั้งหมด เพราะถูกชักจูงได้ง่าย เราจึงพบเห็นได้ทั่วไป ทำให้แลดูเหมือนธรรมดาเพราะเป็นคนกลุ่มใหญ่ของสังคม แต่เป็นความธรรมดาที่ด้อยคุณภาพ

## เปลี่ยนแปลงอีกครั้ง

คิดว่าคนอีก 20% ซึ่งเป็นพวกที่มีคุณภาพทางความคิด มีวิจาร์ณญาณ คงจะเริ่มหาทางเปลี่ยนแปลงตัวเองอีกครั้ง...ซึ่งสำคัญมากด้วย

คือการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นอย่างที่เราเองเป็น และยอมรับตัวเองได้โดยสิ่งที่ตัวเองเป็นนั้นไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

จะทำให้เกิดความสุขอย่างยิ่งได้เพราะเราพอใจตัวเองและทุกคน ทุกอย่างรอบตัวเราเองได้ทันที โดยไม่รับรู้ ไม่ใส่ใจว่าคนอื่น กระแสหรือแฟชั่นจะพอใจเราหรือไม่ เพราะถึงเราจะเปลี่ยนแปลงตามกระแสมาเท่าไร ก็จะมีคนพอใจและไม่พอใจเราอยู่ดี

ไม่ว่าคุณๆ อยากเป็นคนชนิด 20% หรือ 80% ดังกล่าวแล้ว

[ ที่มา.. นิตยสารบันทึกคุณแม่ No.158 September 2006 ]