

วิธีอยู่กับคนที่เราเกลียด*



วิธีอยู่กับคนที่เราเกลียด

ถ้าเรารู้สึกไม่ชอบหน้าใครสักคนหนึ่งแต่จำเป็นต้องอยู่ทำงานด้วยกันในที่ทำงานเดียวกันทุกๆ วัน ผมควรจะวางตัวอย่างไรดีครับ
มันอึดอัดไปหมด ไม่มีความสุขเลยตลอดเวลาที่อยู่ในสำนักงานร่วมกันคนคนนี้

=====

วิไลشنا โดย ว.วชิรเมธี

รู้ไหมว่า เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้คนละกี่ปี

ชีวิตนั้นสั้นยิ่งกว่าหยดน้ำค้างเสียอีก จะตายวันตายพรุ่งก็ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า

ถ้าเราใช้เวลาอันแสนสั้นนี้ไปมัวหลับๆ ตื่นๆ อยู่ในความรัก โลภ โกรธ หลง

หมั่นได้คนนั้น ปลาทูปล้มคนนี้ วิชาเจ้านายใส่ไคล้ลูกน้อง

ปกป้องภาพลักษณ์ (อวดตา) กด (หัว)

คนรุ่นใหม่หลงไหลเปลือกของชีวิต โดยลืมไปเลยว่าอะไรคือสิ่งที่ตนควรทำอย่างแท้จริง

คิดดูเถิดว่า เราจะขาดทุนขนาดไหน

ท่านอังคาร กัลยาณพงศ์ เขียนบทกวีไว้ว่า

"น้ำไหลอายุขัยก็ไหลลง ใบไม้ร่วงชีพก็ร่วงอย่างความฝัน ฆ่าชีวิตคือพรำค่าคืนวัน จะก่ำนัลโลกนี้มีงานใด"

คนเราไม่ควรพรวาเวลาอันสูงค่าด้วยการปล่อยตัวปล่อยใจ
ให้ตกเป็นทาสของความชอบ ความชัง มากนัก
เพราะถ้าเราวิ่งตามกิเลส กิเลสก็จะพาเราวิ่งทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ต่อไปไม่รู้จบ
กิเลสไม่เคยเหนื่อย แต่ใจคนเราลึจะเหนื่อยหนักหนาสาหัสไม่รู้กี่เท่า

ควรคิดเสียใหม่ว่า เราไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะชอบหรือไม่ชอบใคร
หรือเพื่อที่จะให้ใครมาชอบหรือมาชัง
แต่เราเกิดมาสู่โลกนี้เพื่อทำในสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์คนหนึ่งควรจะทำ
เอาเวลาที่รู้สึกแย่ๆ กับคนอื่นนั้นหันกลับมามองตัวเองดีกว่า
ชีวิตนี้เราจะมีอะไรบ้างที่เป็นแก่นสาร มีงานอะไรบ้างที่เราควรทำ
นอกจากนั้นก็ควรมองกว้างออกไปอีกว่า

เราได้ทำอะไรไว้ให้แกโลกบ้างแล้วหรือยัง
คนทุกคนนั้นต่างก็มีดีมีเสียอยู่ในตัวเอง
ถ้าเราเลือกมองแต่ด้านเสียของเขา
จิตใจของเราก็เศร้าโศก หม่นไหม้

เวลาที่เสียไปเพราะมัวแต่สนใจด้านไม่ดีของคนอื่นก็เป็นเวลาที่ถูกใช้ไปอย่างไร้ค่า

บางทีคนที่เราลอบมอง ลอบรู้สึกไม่ดีกับเขานั้น
เขาไม่เคยรู้สึกอะไรไปด้วยกันกับเราเลย
เราเฝ้าตัวเราเองอยู่ฝ่ายเดียวด้วยความหงุดหงิด ชัดเคืองและอารมณ์เสีย
วันแล้ววันเล่า สภาพจิตใจแบบนี้ไม่เคยทำให้ใครมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นมาได้เลย

ลองเปลี่ยนวิธีคิด วิธีมองโลกเสียใหม่ดีกว่า

คิดเสียว่าคนเราไม่มีใครดีพร้อมหรือ เลวไม่มีที่ติไปเสียทั้งหมดหรอก
เราอยู่ในโลกกันคนละไม่กี่ปี ประเดี๋ยวเดียวก็จะล้มหายตายจากกันไปหมดแล้ว
มาเสียเวลากับเรื่องไร้สาระทำไม
อะไรที่ควรทำก็รีบทำเถิดปล่อยวางเสียบ้าง
ความโกรธ ความเกลียดนั้นไม่มีคุณค่าอะไรต่อชีวิตอันแสนน้อยนิดนี้เลย
มุ่งไปข้างหน้า ไปหาสิ่งที่มีคุณค่าให้ชีวิตดีงามดีกว่า

วิธีที่แนะนำทั้งหมดนั้น นักภววิทยาเรียกว่า "การกลับมาอยู่กับตัวเอง"
กล่าวคือ ถ้าเราเลี้ยงไม่ได้ที่จะต้องอยู่กับคนที่ไม่ถูกโฉลก
แทนที่จะปล่อยใจให้อยู่กับ ความรู้สึกแย่ๆไปตลอด ก็ควรหันกลับเข้ามา "มองด้านใน"
แก้ไขที่ตัวเอง อย่างมุ่งแก้ไขที่คนอื่น

เพราะยิ่งพยายามแก้ไขคนอื่น ก็ยิ่งยุ่งเหมือนลิงทอดแห
ยิ่งเราให้ความสำคัญกับคนที่เราเกลียดมากเท่าใด
สภาพจิตใจก็ยิ่งแย่ลงมากเท่านั้น

วิธีที่ดีที่สุดในการอยู่กับคนที่เรารู้สึกไม่ดีหรือเป็นปฏิปักษ์ก็คือ
การดึงความรู้สึกจากเขามาอยู่เราทุกขณะ

ที่มา : **forward mail**