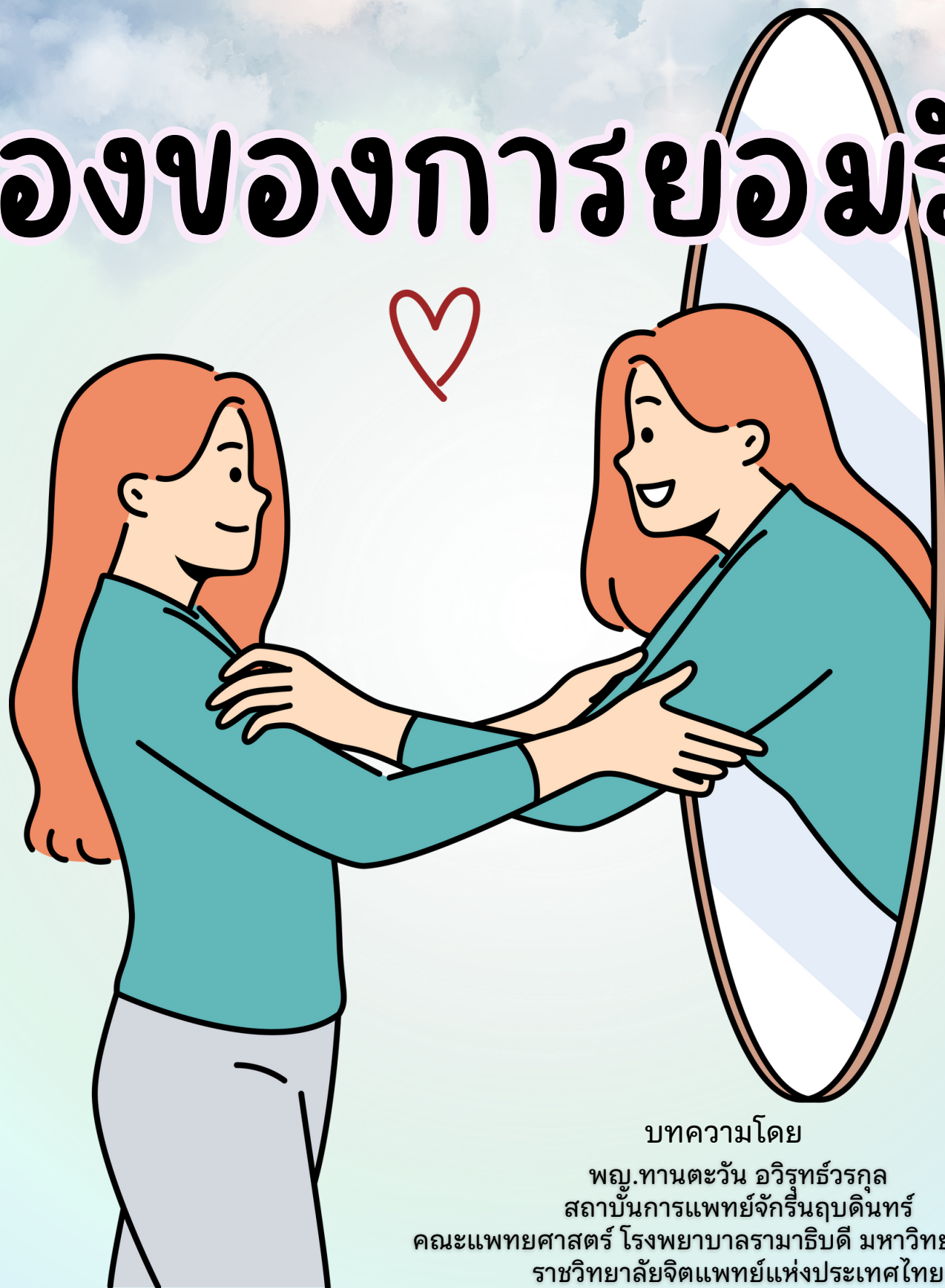


“เรื่องของการยอมรับ”



บทความโดย

พญ.ทานตะวัน อวิรุทธวรกุล

สถาบันการแพทย์จักรีนฤพดินทร์

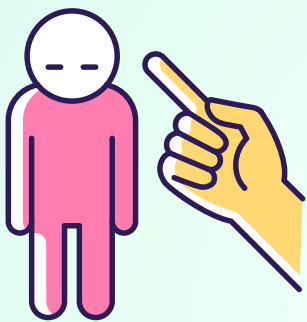
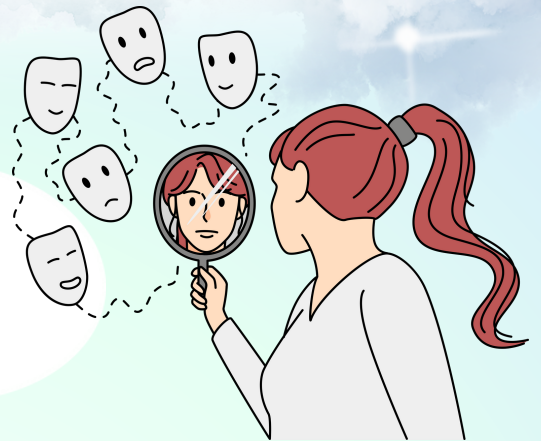
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

“เรื่องของการยอมรับ”

“การที่เราต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น
ทำให้เราไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตัวเอง”

ข้อคิดดีๆ จาก คุณเชอร์รี่ เข้มอัปสร สิริสุขะ
ข้อคิดที่กลั่นกรองจากความเข้าใจชีวิต
และ โลกภายในอย่างดี 

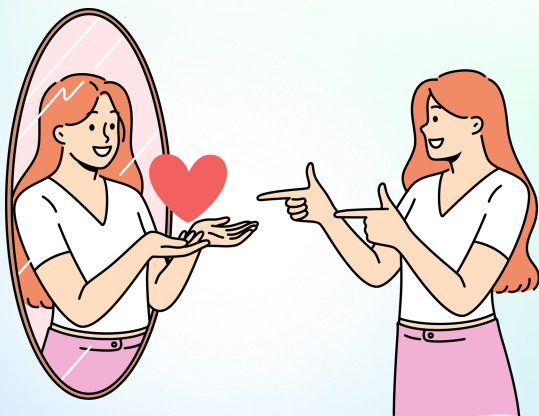


จากคำกล่าวที่ลึกซึ้งของคุณเชอร์รี่นี้
ได้อธิบายกระบวนการภายในจิตใจที่สำคัญของมนุษย์ปุถุชน
โดยไม่รู้ตัวมนุษย์ปุถุชนในหลายครั้ง มีความรู้สึกทุกข์ มีความวุ่นวายใจ
จนสร้างปัญหากับตนเอง และ คนอื่นได้อย่างมากมาย เพียงเพราะ
ต้องการ **“เป็นที่ยอมรับ”** และ ยิ่งต้องการเป็นที่ยอมรับมากขึ้นเท่าไร
ทั้งในสายตาตนเอง และ สายตาคนอื่น ก็วยังไม่สามารถยอมรับ
ข้อบกพร่องของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

เพราะภายใต้การปรารถนาการเป็น **“ที่ยอมรับ”**
ทำให้อัตตาตัวตนรับข้อบกพร่องในตนเองไม่ได้
รวมทั้งเกรงคนอื่นจะเห็น แล้วจะไม่ยอมรับเรา
และ ที่ลึกและร้ายกว่านั้นคือ เกรงตัวเองจะเห็นว่า
จริง ๆ เรามีข้อบกพร่อง แล้วจะยอมรับตนเองไม่ได้
เพราะ เราไม่ได้เป็นตามแบบที่เราอยากเป็น (ego ideal)
เพราะ สภาวะ **“การยอมรับตนเองไม่ได้”** เป็นสภาวะที่ใจ
ทนได้ยากสุดของมนุษย์ปุถุชน



ดังนั้น กระบวนการทางใจทั้งจิตสำนึก และ จิตใต้สำนึก จึงทำหน้าที่คอยกลบเกลื่อน
ไม่ให้เรายอมรับข้อบกพร่องทั้งเป็นไปโดยเจตนา และ ไม่เจตนา



แต่เมื่อใจสามารถเปิดใจยอมรับข้อบกพร่องที่มีได้อย่าง
หมดเปลือก ยอมรับด้วยความเข้าใจความเป็นมาเป็นไป
จะพบสุขที่แท้ได้ง่ายขึ้น และ ทรมานกับการแบกหัวโขน
ที่ชื่อว่า **“เป็นที่ยอมรับ”** ลดลง

“การยอมรับ” คุณภาพดีที่แท้จริงจะเกิดขึ้น
เมื่อใจเราสามารถยอมรับข้อบกพร่องในตนเองได้