

เอ.อ.อ่อนมาก และ โรคดีแต่คิด¹

อ้อมใจ วงษ์มณฑา²

เอกลักษณ์ประการหนึ่งของคนไทย ที่ดูเหมือนจะกลายเป็นนิสัยประจำตัวคือ “ความเกรงใจ” (เป็นสมบัติของผู้ดี) ลักษณะนิสัยนี้เป็นสิ่งที่ดี ควรจะส่งเสริมให้มีความเกรงใจกันไว้บ้าง แต่อะไรก็ตามถ้ามีมากเกินไป หรือน้อยเกินไปมักจะมีโทษมากกว่าคุณ ความเกรงใจก็เช่นกัน ไม่ควรให้มีมากจนกระดกล้มหักเรียวราด เพราะจะกลายเป็นผลเสียตามมา เป็นต้นว่า เกรงใจคนไม่กล้าที่จะคัดค้านการกระทำที่เสื่อมเสียเป็นอันตรายจึงต้อง “ว่าอะไรก็ว่าตาม” “เห็นด้วยค่ะ” “ถูกต้องแล้วครับ” “นั่นนะซีครับ” เออ ออ ห่อหมกให้คนอื่นเขาพาเราเข้ารกเข้าพงไปไหนๆ ก็ต้องจำยอม เพราะเกรงใจ ก็อยากถลาไปเป็นพวกเดียวกันแล้วนี่ จึงต้องเล็ดสุพรรณ เออ ออ ไปเรื่อยๆ เหมือนกับคนไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง

ผู้ที่มีลักษณะอ่อน ปล่อยให้ผู้อื่นครอบงำตนได้เช่นนี้ ดูๆ ไปน่าจะเป็นผู้ที่มีมิตรสหายมาก ด้วยเหตุผลว่าไม่เคยขัดใจใคร แต่ในความเป็นจริงกลับพบว่าเขากลายเป็นผู้ที่คบกับใครได้ไม่นานนัก เพราะผู้คนเริ่มเบื่อกันเนื่องจากเจ้าตัวไร้ความเป็นตัวของตัวเอง จนกลายเป็นคนอ่อนแอ ไม่กล้าโต้แย้งใครเลยแม้ว่าตนจะเป็นฝ่ายถูก และมีเหตุผลมากกว่า

คนคล้ายตาม หรือจะเรียกแบบนักวิชาการสมัยใหม่ว่าพวก Conformist นี้ จะเป็นคนที่ไม่ชอบความขัดแย้ง หรือเกรงว่าเพื่อนฝูงจะเสียหน้า หากตนคัดค้านก็เลย เออ ออ เห็นด้วยเป็นการรักษาน้ำใจกันและกัน บางคนก็จัดอยู่ในประเภทที่ต้องจำยอมคล้ายตาม ทั้งๆ ที่คันปากอึบๆ อยากจะโต้แย้งเหมือนกัน คนคล้ายตามจึงมี 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ 1) ประเภทคล้ายตามอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ 2) ประเภทคล้ายตามต่อหน้า ลับหลังนินทา ชนิดหน้าไหว้หลังหลอกหรือลึงหลอกเจ้า

พวกคล้ายตามประเภทตามอย่างจริงจังและสม่ำเสมอจะคิดเองไม่ได้ จึงต้องว่าตามเขาไปเรื่อยๆ อย่างคนสมองลึบ สมองฝ่อ ส่วนประเภทที่คล้ายตามแบบลึงหลอกเจ้า นับว่าเป็นอันตรายใหญ่หลวงต่อผู้อื่น หากผู้นำได้ลูกน้องประเภทนี้มาอยู่ในกำกับอาจจะหลงในอำนาจของตน เพราะลูกน้องแบบนี้มีส่วนเสริมให้ผู้นำหลงระเหิงหลงใหล ด้วยลูกน้องช่างเห็นดีเห็นงามในสิ่งเลวทรามของผู้นำไปเสียหมด จนผู้นำนึกเพี้ยนเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีจนกระทั่งวันดีคืนดีขณะที่ผู้นำเปลอ ลูกน้องที่ตามแบบสอพโลเป็นขุนพลอยพยัคเหล่านี้ก็จะช่วยกันคว่ำเก้าอี้ผู้นำโดยไม่ต้องเสียเวลานั่งเลียขาเก้าอี้กันให้เหนียวแรงในทางกลับกัน ถ้ากลุ่มใดมีผู้นำที่มีลักษณะคล้ายตาม

¹ เรียบเรียงจากการฟังธรรมะเทศน์โดยพระครูภาวนาสุเมธน์ เจ้าอาวาสวัดถ้ำสุเมโณ จ.พัทลุง

² นักวิชาการอุดมศึกษา สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(ลูกน้องเรา) กลุ่มนี้คงจะสลายเร็ว

การคล้อยตามนี้จึงไม่ควรไปเกี่ยวพันกับความเกรงใจ เพราะในการเกรงใจนั้นเราจะเกรงใจกันด้วยการรู้จักกาลเทศะ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ทำให้ตนเองต้องสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป ความเกรงใจจึงไม่ทำให้ใครๆ เตือนร้อน เพราะไม่มีการเอาเปรียบและมักได้เห็นแก่ผลประโยชน์ส่วนตน

ส่วนการคล้อยตามกันที่ถูกต้องจะอยู่ในลักษณะของการคล้อยตามกันในสิ่งที่มีเหตุผลอยู่บนความถูกต้องและไม่ควรคล้อยตามกันด้วยความเกรงใจ เพราะถ้าเรากระทำด้วยความเกรงใจกันแล้วเราก็จะต้องตกอยู่ภายใต้ผู้ครอบงำที่ขาดความเกรงใจ คอยแต่จะก้าวร้าวและข่มขู่ให้ผู้ที่มิได้คล้อยตามยอมจำนนแก่ตน และถ้าหากสังคมนี้มีผู้คล้อยตามกันมากๆ อีกไม่นานพวกเราก้าวร้าวที่ชอบข่มขู่ผู้อื่นก็จะใช้ความเด่นของตนครอบงำลักษณะด้อยของพวกคล้อยตาม และจักรอบครองสังคมได้ในที่สุด

การคล้อยตามและความเกรงใจน่าจะแยกออกจากกันมานานแล้ว แต่ถ้าหากยังมีความผูกพันและคิดถึงกันอยู่ ก็อาจจะมาพบปะสังสรรค์กันได้ ด้วยการเป็นผู้ที่สามารถคล้อยตามผู้มีเหตุผลหรือผู้มีอิทธิฤทธิ์ที่ถูกต้องตามครรลองคลองธรรม และด้วยการเป็นผู้รู้จักเกรงใจบุคคลผู้ที่ควรแก่การเกรงใจ หรืออีกนัยหนึ่ง จะเกรงใจผู้ที่มีความเกรงใจผู้อื่น สำหรับผู้นำที่มีลูกน้องชนิดคล้อยตามแบบลิงหลอกเจ้า ควรพึงระวังให้จงหนักว่า “การที่ลูกน้องของเราเคย เออ ออ ห่อหมก กับเรานั้น หรือการที่พรรคพวกของเราเห็นด้วยกับเรานั้น เขาพลอยพยักด้วยความจริงใจหรือไม่ หรือลูกน้องเรา เขากำลังคิดจะหมกเราลงห่อกันแน่ จึงใคร่ขอฝากข้อคิดให้ผู้อ่านได้พึงสังวรณไว้ว่า

หากเกิดมา	เพียงเพื่อ	พยักหน้า
พูดคำว่า	เออ ออ	อ้อ เห็นด้วย
เจรจา	น่ารัก	ล้วงเอออวย
ไม่เคยช่วย	สร้างสรรค์	มันทำตาม
นับเป็นคน	มัธยัสถ์	ประหยัดสมอง
ไม่ชอบลอง	คิดใหม่	ให้คนหยาม
เลียนแบบเขา	เขาวางาม	(เรา) ก็วางาม
เลยมองข้าม	ความสามารถ	ปัญญาตน

ผู้เขียนเองก็เคยเป็นเช่นนี้เวลามีการประชุมก็ไม่กล้าจะแสดงความคิดเห็น ทั้งที่ในใจคิดว่าควรจะทำอย่างนั้น อย่างนี้ ก็ได้แต่คิดเพ็งมาหูตาสว่างเอาทีต่อเมื่อมีเพื่อนร่วมงานที่ผู้เขียนเคารพท่านได้แวะมาเยี่ยมเยียนและพูดคุยถึงการงานวิจัยที่ท่านได้ติดตามตลอดมา ท่านบอกว่าอยากจะทำวิจัยร่วมกันและเห็นคล้อยตามด้วยแทบทุกประการ แต่พอเวลาผ่านไปสัก 3-4 ชั่วโมงก็ลืมแล้ว และไม่เคยมิได้ลงมือกระทำตามที่ผู้เขียนบอกไว้ว่าให้เสนอโครงการวิจัยมาทั้งๆ ที่อยากทำแต่ก็ไม่กล้าทำ ตัวเขาเองก็รู้สึกว่เสียเวลาและโอกาสที่ผ่านไปโดยมิได้ลงมือกระทำในสิ่งที่ควรทำเลย ทั้งๆ ที่คิดแล้ว เข้าใจแล้ว และอยากทำตามด้วย

ผู้เขียนจึงมั่นใจว่าคงมีท่านผู้อ่านอีกมากมายที่มีลักษณะคล้ายๆ เพื่อนร่วมงานท่านนี้ รู้ก็รู้ผู้นั้นแหละว่าเป็นสิ่งดีและน่าทำ แต่ก็ไม่ได้ลงมือทำจริงๆ สักที ผู้เขียนไม่อยากจะถามถึงสาเหตุว่าทำไมจึงไม่ลงมือ เพราะคิดว่าทุกๆ คนคงมีสาเหตุส่วนตัวต่างๆ นานากันทั้งนั้น แม้แต่เหตุผลที่ว่า “ขี้เกียจทำ” หรือ “ทำไม่ได้” ก็ตามที่ จึงอยากจะเรียกบุคคลเหล่านี้ว่าเป็นกลุ่มของคนที่มีอาการของ “โรคดีแต่คิด” ถ้าหากว่าเราจะปลัก “ความคิด” นี้ให้กลายเป็น “การกระทำ” ขึ้นมาได้บ้าง คุณก็จะพบว่าชีวิตคุณจะมีอะไรแปลกใหม่และน่าตื่นเต้นเกิดขึ้นอีกมากมาย

คุณพ่อบ้านที่เคยผัดวันประกันพรุ่งว่าจะเปลี่ยนหลอดไฟฟ้าที่ขาดมานานแล้ว หรือจะซ่อมรั้วบ้าน หรือจะหาต้นไม้มาปลูกในบ้าน ฯลฯ ก็จะได้ลงมือทำเสียที

คุณแม่บ้านที่คิดว่าจะเลิกบ่นว่าลูกๆ และสามี จะหาคำพูดเพราะๆ มาใช้ในครอบครัว หรือจะออกกำลังกายทุกเช้าเพื่อไขมันหน้าท้องจะลดลงบ้าง ฯลฯ ก็จะได้เริ่มลงมือทำกันเสียที

วันนี้ผู้เขียนจึงถือโอกาสให้ข้อเสนอแนะว่านอกจากการเลิกนิสัย เออ ออ ห่อหมกแล้วผู้อ่านควรนำข้อเสนอแนะนี้ไปใช้เพื่อลดอาการของโรคดีแต่คิดของคุณ ดังนี้

1. จงหมั่นคิดปลูกใจตัวเองซ้ำๆ ให้คิดถึงผลดีของการที่เราจะลงมือทำ คิดถึงผลไม่ดีของการที่เราจะไม่ลงมือกระทำ คุณอาจเขียนคำปลูกใจหรือสโลแกนติดไว้ที่ซึ่งมองเห็นได้ง่ายๆ ว่า

“อย่าดีแต่พูด จงพูดแต่ดี
อย่าดีแต่คิด จงคิดแต่ดี
อย่าดีแต่ทำ จงทำแต่ดี
และลงมือทำเดี๋ยวนี้”

เพราะถ้าฟังแต่เพียงความจำของมนุษย์ในช่วง 6-12 ชั่วโมง คุณก็อาจจะลืมไปแล้ว เพราะฉะนั้นการที่เราจะหมั่นเตือนความจำของเราด้วยการเห็นบ่อยๆ ได้ยินบ่อยๆ ก็อาจทำให้ความทรงจำมันฝังแน่นในจิตใจเราได้มากกว่าปรกติทั่วไปก็ได้ อย่าคิดว่าความจำของเราดีเลยนะคะ ความจำของมนุษย์เริ่มเสื่อมตั้งแต่ผ่านวัยรุ่นไปแล้ว เราจำกันไม่ค่อยได้หรอก ยิ่งถ้าหากไม่มีการจดเตือนความจำกันแล้ว ยิ่งจำไม่ได้

2. ลองฝืนใจสักครั้งลงมือกระทำในสิ่งที่ควรทำ บางคนบอกว่า คิดว่าจะลุกขึ้นมาออกกำลังกายตอนเช้า คิดมาตั้งแต่ 10 ปีแล้วยังไม่ได้ลงมือทำเลย

3. จงชมตัวเองหรือให้รางวัลตัวเองเมื่อคุณลงมือกระทำสิ่งนั้นไปแล้ว ถ้าลงมือทำไปแล้วแต่ทำ

ไม่สำเร็จก็ไม่ใช่ไร เป็นของปรกติที่ใครๆ ก็ทำไม่สำเร็จได้ ขอให้ลงมือทำก็แล้วกันและก็ลงมือทำซ้ำใหม่ นะคะ

4. ให้หัดตั้งเป้าหมายหลักในการลงมือกระทำทุกครั้ง ถ้าเป็นเวลาที่เรากำลังทำงานก็ให้นึกว่าขณะนี้เรากำลังทำงานนะ จะให้สนุกสนานเหมือนเล่นหรือพักผ่อนไม่ได้ ต่อเมื่อทำงานจบแล้วจึงทำอย่างอื่นที่อยากจะทำต่อไป การคิดและลงมือทำอะไรๆ เป็นอย่างๆ นี้ จะทำให้คุณไม่รู้สึกรู้สึกว่ามันยากเกินไปหรือมากเกินไปที่จะลงมือกระทำเท่ากับเป็นการฝึกสมาธิในการคิด และเป็นการฝึกการวางแผนชีวิตและการทำงานไปในตัวด้วย

5. ต้องมีความตั้งใจมั่น ท่องเอาไว้เลยว่าเราต้องตั้งใจนะ ถ้าไม่ตั้งใจจะทำไม่ได้ดีเลย คนที่เคยเล่นกีฬาเทนนิสคงจะรู้ว่าถ้าหากเรามีความตั้งใจเล่นเราจะตีลูกเทนนิสได้ดี และถ้ามีอะไรผ่านเข้ามาในสมองแม้แต่ว่าเราอยากมองหรืออยากทักทายคนบางคนทีผ่านเข้ามาในขอบเขตของสายตา เราก็จะตีลูกเทนนิสพลาดได้ง่ายๆ

6. ฝึกตัวเองให้เป็นคนกล้าเสี่ยงได้บ้าง เสี่ยงในที่นี้หมายถึงเสี่ยงทำในทางที่ดี ไม่ใช่เสี่ยงเล่นการพนัน หรือเสี่ยงโชค การกล้าเสี่ยงทำอะไรด้วยตัวเอง เช่น ไปไหนเองคนเดียวในสถานที่และเวลาที่สมควร เป็นการท้าทายให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้น ดีมาก น่าจะลองทำและลงมือทำ คุณจะเกิดความคิด อยากทำอะไรใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ อยากไปในที่ที่ไม่เคยไป อยากคบคนใหม่ๆ อาชีพใหม่ๆ ดูบ้าง ฯลฯ คุณจะได้รับความสนุกสนาน และฝึกตัวเองให้กล้าหาญไปด้วย

7. ลองสำรวจสุขภาพจิตของตัวเองด้วยว่าขณะนี้เราเป็นอย่างไรบ้าง ข้อนี้สำคัญมากเพราะถ้าหากสุขภาพจิตของเราไม่ดี เราก็จะมองคนในแง่ร้าย มองโลกในแง่ร้าย เราจะไม่อยากคบหาสมาคมกับใคร เราจะระแวงคน และไม่อยาก (หรือไม่กล้า) ลงมือ

ทำอะไรๆ เลย เราต้องมองคนในแง่ดีพร้อมที่จะปรับตัวเองเข้าหาสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา

หากผู้อ่านกระทำได้ ตั้งแต่การเลิกนิสัยชอบเกรงใจคน มีความคิดเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็น

คนดีแต่คิดได้ มีความเป็นอิสระและกล้าตัดสินใจ คุณจะเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยตนเอง คุณจะประหลาดใจแถมตื่นเต้นบวกกับผยองนิดๆ ว่าคุณกำลังเป็นคนที่มีความสามารถมากขึ้นๆ และสามารถทำอะไรๆ ได้มากขึ้นๆ ด้วยตัวของคุณเอง

