



# ความเกลียดชัง ที่น่าคบหา

## (เปลี่ยนความเกลียดเป็นความเกลียด!)

ปรีดา ศรีชัยวัฒน์นานันท์  
www.sinchaiwatt.com

**ความ**เกลียดชังในบริบทอื่น มักจะไม่มีอะไรดี ไม่น่าคบหา และเป็นเหมือนมะเร็งทั้งในแง่ พุทธ และจิตวิทยา ไปในทางเดียวกัน บนคำพูดซ้ำเติมในทำนองว่า โลก โกรธ หลง เป็นสิ่งไม่ดี ที่เราๆ ได้ยินกันบ่อย แทบไม่รู้ลึกละเอียดกับประโยคแบบนี้ แล้ว จนถึงขั้นเบื่อกับมัน เพราะรู้แล้วยังไง? ทำกันได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็เป็นคนธรรมดา มันต้องมีสิ่งเหล่านั้นกันบ้างแหละ และมันก็จริงเสียด้วย หลายสิ่งหลายอย่างมักมีหลายด้าน ทั้งด้านที่เรา "คิดว่า" ดี และไม่ดี ที่เน้นตรงคำว่า "คิดว่า" นี้เพราะเป็นความคิดส่วนบุคคลที่ อาจมีการมองแตกต่างกันไป เรามองว่าดี คนอื่นอาจมองว่าไม่ดี เช่นนี้ผมจึงบอกว่า เรายัง "คิดว่า.." ในความเกลียดชังนี้ก็เช่นกัน มันมีด้านที่ดีอยู่ สามารถใช้ประโยชน์จากมันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้าน **การพัฒนาตนเอง**

อีกครั้งที่ผมต้องเล่าว่าผมดู อ่าน ฟัง เรื่องราวของคนที่ประสบความสำเร็จมากมาย เรียกได้ว่าชอบตั้งแต่สมัยวัยรุ่น มีอย่างหนึ่งที่ได้ยินจากปากคนที่สำเร็จแล้วว่า รวยหลายคนคือวัยเด็กหรือชีวิตช่วงหนึ่ง "เขาเกลียดความจน" ความลำบาก หรือบางอย่างจากการที่ไม่มีเงินในตอนนั้น มันเป็นสิ่งผลักดันให้เขาคิดว่าเขาต้องรวย เพื่อจะหนีจากสิ่งนั้นให้ได้...

ส่วนบางคนที่ประสบความสำเร็จด้านอื่นๆ "เขาเกลียดที่โดนดูถูก.." ในเรื่องนั้น เรื่องนี้ จนเป็นแรงผลักดันให้เขาต้อง.. (ทำสิ่งนั้นจนสำเร็จ) เรื่องเหล่านี้ยังมีอีก ที่หลายคนอาจพอรู้หรือเคยได้ยิน निकออกอยู่บ้าง แต่อาจไม่เคยได้สนใจหรือมองเห็นในมุมที่เอามาปรับใช้ในการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตัวเอง

### เปลี่ยนความเกลียดเป็นความเกลียด!

จากที่กล่าวไปหลายสิ่งเราเคย "คิดว่า" มันไม่ดี มันก็ไม่ดีจริงๆ แต่มันยังมีอีกด้านหนึ่ง หากเปลี่ยน ย้าย สลับ ไปให้มันอยู่ในอีกมุม มันอาจมีประโยชน์ได้ ผมเองพยายามคิด และบอกตัวเองว่า การโกรธ

เกลียด ไม่มีประโยชน์ใด จึงพยายามปล่อย วางเฉย จนบางทีดูว่าเราก็กลายเป็นคนไร้แรงบัลดาลใจ รวมถึง ไร้ประโยชน์ในหลายๆ อย่าง ไม่ใช่แค่นี้ คนที่ไม่ได้วางเฉย มีโกรธ มีโมโหอันเป็นปกติ หากย้าย หรือใช้วิธี**เพ่งใหม่ (Swop Focus)** ไปในทางที่เกิดประโยชน์กับตัวเองมัน จะมีประโยชน์ขึ้นมาได้ดี

โดยธรรมชาติมนุษย์แล้วไม่สามารถโกรธ เกลียด อะไรทีละหลายๆ อย่างพร้อมกัน แม้ชีวิตจะโกรธเกลียดอยู่หลายเรื่องในตอนนั้น แต่พอรู้สึกแล้วมันมักจะเกิดขึ้นทีละเรื่อง และไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ทุกครั้งเมื่อพบเห็น หรือคิดขึ้นมา ทว่า ความโกรธ เกลียด มีพลังมหาศาล แต่ในที่นี่ไม่ได้หมายถึงความโกรธ เกลียด แบบอารมณ์ชั่ววูบ เป็นความเกลียดแบบไม่ชอบ ไม่ยอมรับหรือไม่รู้ลึกละเอียดมีแรงกดดันต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งมันจะมีแรงผลักดันอยู่เบื้องหลัง เช่น การเกลียดที่แฟนนอกใจ เป็นการเกลียดที่อยู่ใจอยู่แล้วไม่ว่าจะเกิดหรือยังไม่ได้เกิด แต่เรารู้แกลใจ เมื่อมีความเกลียดนี้ขึ้นมากกระตุ้น มันเป็นแรงผลักดันให้คุณใช้สมอง มีความคิดทั้งกระบวนการ วิธีการ มีแรงที่จะตามสืบ จับผิด กระทั่งดึงดูดให้พบเห็นในสิ่งที่คุณคิด เป็นต้น หรือในอีกส่วน เมื่อเกลียดสิ่งใด คุณจะพาตัวเองออกมาหรือพ้นไปในพื้นที่อย่างไม่มีเงื่อนไข แรงส่ง ผลักดัน กัดดันเหล่านี้เอง ที่มีพลังน่าจะนำมาใช้

*"ม้าป่ามันยอมพยศ ถ้าเราขี่มันก็พาเราไปไหนไม่รู้ แต่ถ้าฝึกมันได้เราก็จะเป็นผู้นำมันให้พาไปตามเส้นทางที่เราต้องการ"*

มันอาจฟังดูแปลกๆ และไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ทันทีสำหรับคนที่ไม่คุ้นเคย เพราะความเกลียดจะไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ได้อย่างไร และนั่นน่าจะเรียกว่า แคความไม่พอใจหรือเปล่า? จริงอยู่ครับว่า อารมณ์มีแรงผลักดัน แต่เราก็ต้องแยกให้ออกระหว่าง โกรธ กับเกลียด ที่ในกรณีนี้ โกรธไม่เกี่ยวข้อง โกรธเป็นอารมณ์เมื่อถูกกระทำบางอย่างทันที แต่เกลียดไม่จำเป็นต้องทันที และโกรธเกิดขึ้นไม่ได้อารมณ์หายก็หาย แต่เกลียดเกิดได้ซ้ำๆ ได้ไม่เกี่ยวกับ

อารมณ์ แต่ในลักษณะหนึ่งมันมีแรงผลักดันมากพอมันก็ต้องการการฝึกควบคุมบางอย่าง ถ้าให้ยกตัวอย่างก็ลองนึกถึงว่า ก่อนเราจะนำมาใช้งานได้ เดิมทีมันเป็นสัตว์ป่า เรียกว่าเป็นตัวแทนความเตือน (ไว้ความขี้คิด) มันป่ามันยอมพศ ถ้าเราขี้มันก็พาเราไปไหนไม่รู้ แต่ถ้าฝึกมันได้เราก็จะเป็นผู้นำมันให้พาไปตามเส้นทางที่เราต้องการ ก็คล้ายกันตรงนี้

อธิบายมาเสียยาว หากเข้าใจ และลองแยกความเกลียดออกมาได้แล้ว ก็ต้องลองสลบจากสิ่งที่คุณรู้สึก ไปกับอีกสิ่ง เช่น เกลียดใครคนหนึ่งที่มีมองเราแบบนั้น สลบบ้างที่เกลียดตัวเองนี่แหละที่ชอบแต่งตัวแบบนี้ ทำตัวแบบนี้ให้เขามอง หรือแม้กระทั่งวางตัวไม่ตัวเองเมื่อสลบมาเกลียดในสิ่งที่เราจัดการได้ เราก็กำจัดมันเสียด้วยแรงผลักดัน โดยหากเข้าใจเทคนิคของโปรแกรมสมองเสียหน่อย จะพบว่ามันแก้ปัญหาอีกเรื่องไปได้ในทันที ดังกรณีที่ยกตัวอย่าง **เชื่อหรือไม่ว่าหากเราแค่เปลี่ยนสไตล์การแต่งตัวคนที่เคยมองเราแบบหนึ่งจะเริ่มมองต่างไป** ไม่ใช่แค่เขารู้สึกแปลกๆ มันสะกดลงไปโน้มน้าวใจได้สักนิดก็ได้ทีเดียว ลองๆ นึกถึงคนอื่นที่เราเคยเห็นดูก็ได้ จู่ๆ เขาแต่งตัว หรือเปลี่ยนภายนอกตัวเองไปอีกแบบถาวร เรารู้สึกกับเขาเปลี่ยนไปไหม?

ทั้งหมดนี้อาจสรุปเทคนิคส่วนนี้ได้ง่ายได้ว่า **“เปลี่ยนความเกลียด เป็นการทำอะไรสักอย่างกับตัวเอง”** ถ้ามันถูกผลักดันได้ มันจะมีผลลัพธ์เหมือนที่ยกตัวอย่างไปในตอนแรก **เขาเกลียดความจน มันจึงทำให้เขารวย..**

## ความเกลียดชัง ที่น่าคบหา

มันอาจยากสักหน่อยที่จะต้องสลบความรู้สึกหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง บนแนวทางที่กล่าวไป แต่ในอีกส่วนก็ไม่จำเป็น เราสร้างความเกลียดขึ้นมาเลยก็ได้แล้วอาศัยพลังจากมันเพื่อกำจัดสิ่งที่เราเกลียดนั้น อาจฟังดูแปลกๆ สำหรับคนที่ไม่คุ้นชินกับเรื่องของกระบวนการสมอง ความคิด เชิงจิตวิทยาบำบัด แต่มันก็ไม่ต่างอะไรกับการที่เรา **“สะกดจิตตัวเอง”** ซึ่งมันไม่ได้ดูน่ากลัว แปลก และไม่จำเป็นต้องซับซ้อนอะไรในเรื่องนี้ แค่อาศัยความเชื่อ และลงมือทำ ตัวผมเองเคยใช้เทคนิคแบบนี้ โดยมันเริ่มเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ ความรังเกียจที่ก่อตัว ทว่าพอปรับหรือเพิ่มมันให้เข้มข้นมากขึ้น จนเรารู้สึกว่า **“ต้องทำบางอย่าง”** เพราะความไม่พอใจ ไม่สบายใจบนความเกลียดมันมีมาก เรื่องที่ว่าก็คือในตอนนั้นผมเริ่มเกลียด “ฟุง” ตัวเอง หากใครเคยพบเห็นหรือรู้จักกันจะคิดว่า ผมไม่ใช่คนอ้วนอะไรเลย ไปในทางผอมด้วยซ้ำ ซึ่งมันก็จริงในตอนนั้นผมน้ำหนักอยู่ที่ 56-57 แต่สิ่งที่ผมเห็นอยู่ทุกวันในเวลาสองกระจกคือผมมีฟุง ด้วยพฤติกรรมกรากินที่ผิด แม้ในตอนนั้นจะกินมังสวิรัตก็ตาม

แล้วหลังจากนั้นเองเมื่อความเข้มข้นมีมากพอ เชื่อหรือไม่ว่าภายใน 2-3 เดือน น้ำหนักผมหายไป 9-10 กิโลกรัม จนคนที่พบเห็นมองว่า ผมผอมเกินไป ตอนนั้นไม่เห็นตัวเองว่าผอมเกินไปเพราะมีแต่ความพึงพอใจที่ชัดฟุงไปหมดสิ้น จนมีแม่บ้านประจำตึกที่กว่าผม

ป่วยหรือเปล่า นั่นทำให้ฉุกคิดอีกครั้ง ซึ่งหากดูสัดส่วนก็สมควรที่จะโดนหักเช่นนั้นอยู่ (ผมสูง 169 ในตอนนั้นน้ำหนักลดเหลือเพียง 47-48 กิโลกรัม) แต่ประเด็นสำคัญอยู่ในเรื่องที่ยกตัวอย่างมาจากรายการเพียงคำว่า **“เกลียด”** ฟุงตัวเอง ผมไม่ได้ตั้งใจที่จะลดน้ำหนักเลย เพียงแต่ยังเห็นฟุงตัวเองก็ยังไม่ชอบ เมื่อความเข้มข้นมันสูงจึงทำให้น้ำหนักลดลงมากไปหน่อย นี่มันก็คล้ายกรณีนางแบบที่ลดน้ำหนักตัวเองจนการเป็นเสฟติดเข้าข่ายโรคจิตชนิดหนึ่ง ต่างกันก็ตรงที่เรา **ทำโดยรู้ตัว มีสติ กับไม่รู้ตัว** ซึ่งคงไม่ทำให้พาตัวเองไปจนขั้นนั้น เอาแค่ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

นั่นเป็นเพียงตัวอย่างเดียวที่เป็นเรื่องจริง และคนที่รู้จักผมได้เคยเห็นผลชัดเจนมาแล้ว แต่เราสามารถทำได้กับหลายๆ เรื่อง ปัจจัยประการหนึ่งก็ดังที่ยกไปมันอยู่ที่ **“ความเข้มข้น”** ของความเกลียดหรือไม่พอใจในสิ่งนั้น ส่วนหนึ่งถ้าจะสร้างก็เหมือนการสะกดตัวเองที่กล่าวไปแล้วเช่นกัน คือเพ่ง มอง และบอกตัวเองซ้ำๆ ธรรมดาเนี่ยแหละ และเราต้องทำบางอย่างกับมันจริงๆ โดยเราอาจจะเปลี่ยนหรือสร้างความเกลียดขึ้นมาเลยก็ได้ เช่น

- **อยากเลิกบุหรี่** – เกลียดเวลาตัวเองตัวเหม็น มีคนทักเรื่องกลิ่น สายตาคนอื่นที่มองเวลาสูบ เกลียดการเป็นพ่อแยๆ ตัวอย่างที่ไม่ดี เหล่านี้เป็นต้น (ผมก็เลิกบุหรี่ได้เช่นกัน แต่ใช้เทคนิคอื่น)
- **อยากคูดี** – เกลียดเวลาที่มองตัวเอง เกลียดเวลาเข้าสังคม
- **อยากพัฒนา** – เกลียดภาวะเดิมๆ เกลียดตัวเองขี้แพ้ เกลียดคนขี้เกียจ
- **อยากขยัน** – เกลียดบ้านรก เกลียดความสกปรก เกลียดเวลาทำอะไรไม่เสร็จ เกลียดที่ต้องพูด

หลายคนอาจงงๆ ว่าบางความเกลียดมันเกี่ยวกันจริงไหม มันส่งผลเนี่ย หรือบางเรื่องจะสร้างความเกลียดยังไง อันนี้เป็นเทคนิคเชิงลึกอยู่บ้าง แต่ไม่จำเป็นต้องเทคนิคอะไรเลยก็ได้ **แค่เกลียดสิ่งไหน “เลิกทน” และหาวิธีไปให้พ้นหรือไม่เจอกับสิ่งนั้นก็พอ** เน้นย้ำอีกทีว่ามันขึ้นอยู่กับความเข้มข้น และความตั้งใจในการทำอะไรสักอย่างตรงนั้นมากกว่า ความเกลียดนี้เป็นแรงผลักดันหรือแรงบัลดาลใจในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งหากสร้างมาได้ แรงมันดีไม่ใช่เล่นเลยทีเดียว ก็ลองคิดดูว่าความเกลียดทำให้คนเราทำอะไรเหตุผลได้มากมาย แล้วทำไมจะทำในสิ่งที่มีเหตุผลดีๆ ไม่ได้บ้าง

ถึงตรงนี้หลายคนคงบอกว่า มันก็แปลกดีนะ มันมีด้วยหรือเป็นไปได้อย่างไร หรือหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต หากอยากเปลี่ยนแปลงการทำอะไรเดิมๆ ไม่เคยได้ผล ต้องมีการลองทำอะไรใหม่ๆ ดูจึงจะรู้ว่าเปลี่ยนได้ไหม นี่ก็เป็นอีกแค่ทัศนคติ วิธีการที่นำมาเสนอให้ลองดู และอยู่กับความเกลียดที่น่าคบหา ใครจะรู้ว่าชีวิตบางคนอาจเปลี่ยนแปลงไปมากมาย แค่ได้ **“เกลียด”** อะไรสักอย่างในวันนี้เท่านั้นเอง

