



ดร.โสภิต วณิชยธนม

นิติกร ศธจ.สระแก้ว

การดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นจะมีเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้ต้องตัดสินใจ ไม่ว่าจะใครจะตัดสินใจอย่างไรก็ล้วนตกอยู่ภายใต้แรงจูงใจ ๓ ประการ คือ การเลือกทำในสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดี การเลือกทำในสิ่งที่ทำให้เราดูดี และการเลือกทำในสิ่งที่ดีหรือถูกต้อง การเลือกตัดสินใจอย่างไรขึ้นอยู่กับความอิสระแห่งชีวิต

การเลือกทำในสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดี ใดๆ ที่รู้อยู่แก่ใจว่ามันอาจไม่ถูกต้อง นั่นหมายความว่าเราจะสูญเสียอำนาจในการควบคุมตัวเองไป การกระทำของเราถูกกำหนดโดยนิสัยและแรงกระตุ้นที่มีได้เกิดจากความปรารถนาที่แท้จริงของตัวเองเท่ากับว่าเราตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส เช่น เวลาเรารับประทานอาหารมากเกินไปเราอาจรู้สึกแสบกับตัวเอง และอาจถึงขั้นรู้สึกผิดและโกรธตัวเองมาก หรือถ้าเราเข้าอนดึกทั้งๆ ที่ตั้งใจจะตื่นแต่เช้าตรู่ เราก็อาจจะหงุดหงิดตัวเอง นั่นคือ เราไม่มีอิสรภาพอย่างแท้จริงในการเลือกปฏิบัติ **การเลือกทำในสิ่งที่ทำให้เราดูดี** ใดๆ ที่รู้ว่าสิ่งนั้นไม่ถูกต้อง นั่นหมายความว่าเราไม่ได้ดำเนินชีวิตเพื่อตัวเอง แต่เพื่อภาพพจน์ของเราต่างหาก เมื่อเราทำตามแรงจูงใจตัวนี้เราก็จะไม่มีอิสระอย่างแท้จริงเช่นกัน เพราะเมื่อเราทำสิ่งใดเพื่อหน้าตาทำแต่สิ่งที่ช่วยเสริมภาพพจน์ของเราให้ดูดีขึ้น แล้วเราก็จะหมกมุ่นอยู่กับเงิน อำนาจ อิทธิพล และสถานะทางสังคม ซึ่งเป็นวัตถุทางโลกถ้าเรามีชีวิตอยู่เพื่อสร้างภาพพจน์เราย่อมต้องการให้คนอื่นเคารพนับถือเรา ซึ่งนี่คงไม่ใช่สิ่งที่เราเรียกว่าอิสรภาพ **การเลือกทำในสิ่งที่ดีหรือถูกต้อง** เราจะรู้สึกดีกับตัวเอง เราจะควบคุมชีวิตของตัวเองได้และรู้สึกนับถือตัวเอง การกล้าตัดสินใจด้วยตนเองและสามารถรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกได้เท่านั้นที่จะทำให้เราเป็นอิสระ และเมื่อการกระทำของเราเป็นอิสระเราจะรู้สึกดีในสิ่งที่เราเป็น การทำในสิ่งที่ถูกต้องจะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจของเราทำให้นับถือตัวเอง ถ้าเรารู้สึกนับถือตัวเองความภูมิใจในตัวเองก็จะตามมา นี่คือการสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตัวเองและการนับถือตัวเอง^๑

ดังจะเห็นได้ว่า ถ้าเราอยากรู้สึกดีเราต้องทำในสิ่งที่ดี แต่ถ้าเราจะทำให้ตัวเองรู้สึกดีหรือทำให้เราดูดีเรามักจะแย่งในที่สุด ความรู้สึกนับถือตัวเองจะลดลง ความภูมิใจในตัวเองจะถดถอยเราจะมีชีวิตแบบควบคุมตนเองไม่ได้ขาดความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต การเลือกทำในสิ่งที่ดีหรือถูกต้องนั่นเองที่จะให้เราควบคุมชีวิตเราได้นี้แหละคือ **“อิสรภาพอันแท้จริงของชีวิต”**

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสระแก้ว
กลุ่มงานวินัยและนิติการ โทร. ๐-๓๗๕๕-๐๒๔๕

^๑เดวิด เจ. ไลเบอร์แมน.(๒๕๕๒) . **คู่มือควบคุมอารมณ์คน**. แปลโดย พูนลาภ อุทัยเลิศอรุณ.