

ความมั่นใจ ให้ตนเอง

เขียนโดย

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ วิทยา นาควัชระ



1. มหุขต้องการความมั่นใจในตนเอง

ความมั่นใจเป็นพลัง
ขับเคลื่อนชีวิตที่อบอุ่น
และสร้างสรรค์
คุณสามารถ
สร้างได้ทันที
ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร
ก็ตาม คุณจะรู้สึก
เป็นคนเก่งมาก ดีมาก
เมื่ออ่านจบ

➤ มีคำสามคำที่มีความหมายคล้ายๆกัน แต่ไม่เหมือนกันนัก คนส่วนใหญ่มักอยากได้คำเหล่านั้น ได้แก่

- ความ พอใจ ในตัวเอง (พอใจ)
- ความ ภูมิใจ ในตัวเอง (ภูมิใจ)
- ความ มั่นใจ ในตัวเอง (มั่นใจ)

➤ สิ่งที่สำคัญมาอันดับหนึ่ง คือ ความมั่นใจ เพราะตามความเป็นจริงแล้วถ้าเรามั่นใจตัวเองได้แล้ว ความพอใจในตัวเอง และความภูมิใจในตัวเองก็จะตามมา

➤ ความมั่นใจตัวเองเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์อยากมี ต้องสร้างให้เป็นอยู่เสมอ ๆ เมื่อมีแล้วต้องแสดงออกอย่างเหมาะสมและมีศิลปะ ต้องเก็บไว้ภายใน ถ้าแสดงออกทั้งหมดโดยไม่แคร่และไม่คิดถึงคนอื่น จะกลายเป็นคนหลงตัวเอง จะทำให้ถูกเกลียดและรังเกียจได้ง่าย

มั่นใจเป็นความหนึ่งกับตนเอง ไม่ยกตัว มักพอใจและยอมรับตัวเอง และคนอื่นได้ตามความเป็นจริง มีอุดมการณ์ พร้อมจะทำสิ่งที่ดีตามคุณธรรม ไม่ทำสิ่งใดที่ต่อต้านกฎเกณฑ์สังคมและกฎหมาย จึงมักเป็นคนดี มีสติ



ดื้อ แตกต่างจาก ความมั่นใจ

ดื้อเป็นความหยิ่ง เป็นอัตตา อีโก้จัด มักยกตัวเอง จิตใจไม่นิ่ง พร้อมจะข่มคนอื่น จับผิด หรือดูถูกคนอื่นด้วย บางคนติดจะโววาย ชอบหาเรื่องสร้างเรื่อง วิวาทวิวาท อหิทธิพล พร้อมจะขัดขวาง หรือทำลายคนที่ไม่เห็นด้วยเป็นคนชอบเอาชนะทุกรูปแบบแม้ผิดกฎหมายหรือคุณธรรม ก็จะหาทางดื้อเอาชนะให้ได้ คนดื้อจึงมักชอบต่อต้านเกณฑ์สังคม แม้แต่กฎหมาย เป็นพวกเข้าข่ายต่อต้านสังคม หรือ Antisocial Personality หรือถ้าเป็นมาก ๆ ก็เข้าข่ายอันตราย

2. ศาสนาที่คนไม่มั่นใจตนเอง



2.1 มีจิตใต้สำนึกที่ไม่ดี ส่วนมากมาจากการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็กที่ไม่เหมาะสม เช่น เวลาที่พ่อแม่ดูดำ บ่น ว่ากล่าวซ้ำ ๆ ทำร้ายหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น เราจะโกรธเก็บส่วนความรู้สึกไม่ดีเอาไว้ในส่วนของจิตใต้สำนึกนี้ ทำให้เรามีปมด้อย ไม่มีความสุข แม้จะไม่แสดงออกมาให้เห็นในยามปกติ แต่ถ้าใครอยู่ใกล้ซิดก็เห็นส่วนที่เราเก็บเอาไว้ที่แสดงออกมาเสมอ ๆ เป็นนิสัยจริง ๆ ของเรา เช่น ความใจน้อย แล้งจน สะเทือนใจง่าย ขี้อิจฉา ริษยา ระแวง รวมทั้งความไม่มั่นใจตัวเองด้วย

2.2 สิ่งแวดล้อมในชีวิตไม่เหมาะสม ไม่ดีพอ เช่น

ก. สิ่งแวดล้อมที่มีการแข่งขันสูง มีการแพ้-ชนะอยู่บ่อย ๆ จะทำให้ไม่มั่นใจตัวเอง ไม่ว่าตัวเองจะเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะก็ตาม จิตใจจะไม่สงบ ต้องตื่นตัวตลอด เมื่อชนะแล้วก็อยากชนะอีก ผู้แพ้ก็จะดูถูกตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง และไม่มั่นใจตัวเอง

ข. สิ่งแวดล้อมที่มีการลงโทษสูง หรือโหดร้าย เช่น พ่อแม่ที่ชอบลงโทษลูกรุนแรงเวลาทำผิด หรือครูที่ชอบประจานศิษย์เวลาเด็กทำอะไรไม่ถูกใจ สิ่งนี้จะกลายเป็นความรู้สึกไม่ดีที่เก็บไว้ในจิตใต้สำนึก นึกถึงบ่อย ๆ จึงไม่ภูมิใจตัวเอง ไม่มั่นใจตัวเอง

ค. เชื่ออาทรมาก - ช่วยมากไป การที่พ่อแม่เลี้ยงดูลูกอย่างดี เอาใจใส่มาก คอยหาทางช่วยลูก ลูกแทบไม่ต้องทำอะไรเลยในชีวิต ไม่ช่วยตัวเองและไม่เคยช่วย ยอมรับความผิดพลาดไม่ได้ จึงโทษตัวเองและโทษคนอื่น ทำให้ไม่มีความสุข

ง. คาดหวังมากไป การให้ความคาดหวังกับใครบางคนมากไป ทำให้เขาต้องปรับตัวสูงมากขึ้น เพื่อให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม เมื่อทำไม่ได้ก็จะเริ่มท้อ โกรธตัวเองและสิ่งแวดล้อม โดยเขาไม่สามารถจะวิเคราะห์ได้ว่าเกิดจากอะไร

2.3 วัฒนธรรมบางอย่างที่ไม่เอื้ออำนวย

ไม่มีการชม เพราะกลัวเหลิง คอยจับผิด ดู ดำ ว่ากล่าว ยิ่งทำให้ผู้ถูกกระทำขาดความมั่นใจมากขึ้น



2.4 มีเป้าหมายชีวิตที่สูงมากไป ทำให้มีความคาดหวังสูง คิดว่าตัวเองต้องเป็นคนดีพร้อมตามที่สังคมคาดหวัง จึงจะสามารถพอใจตัวเองได้ และเกิดความมั่นใจตัวเองได้ ซึ่งก็ไม่เคยถึงจุดพอใจตัวเองได้สักที จึงไม่เคยมั่นใจตัวเอง

2.5 ปมด้อย คือ ความรู้สึกที่ตัวเองมีบางสิ่งบางอย่างด้อยกว่าคนอื่นหรือด้อยกว่ามาตรฐาน คนทุกคนมีปมด้อย แต่บางคนจะมีปมด้อยมากกว่าคนอื่น เพราะย้ำเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าตัวเองด้อย! ไม่มองสิ่งดี ๆ ที่ตัวเองมีอยู่ เวลาใครพูดถึงปมด้อย เขาจะโกรธ น้อยใจมาก และเป็นสาเหตุใหญ่ของการไม่มั่นใจตัวเองด้วย



2.6 ป่วยทางจิต ทางอารมณ์ อาจมีความหลงผิด คิดระแวงคนอื่น หรือเป็นโรคซึมเศร้า ทำให้ไม่มั่นใจตัวเองตลอดเวลา ซึ่งต้องการการรักษาทางจิตเวชโดยจิตแพทย์จะช่วยรักษาได้ผลดี

3. ประโยชน์ของความมั่นใจตนเอง

1. สามารถพอใจตัวเองได้เสมอไม่ว่าเราจะเป็นอย่างไร ขึ้นสู่สถานะที่สูงขึ้น หรือต่ำด้อยกว่าเดิม
2. มีความสุข อิ่มใจ ไม่กังวล ไม่น้อยใจ ไม่โยนหาความรักและความสนใจจากคนอื่นอีกต่อไป
3. ถ้าทำในสิ่งที่เหมาะสม กล้าลองผิดลองถูก
4. ทำให้เกิดผลงานใหม่ ๆ ในชีวิตได้ กล้าเปลี่ยนแปลงชีวิต รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก ไม่อยู่กับการสร้างภาพลวงตา ไม่หลงตัวเองและคนอื่น
5. ถ้าเผชิญกับความจริงได้ กล้ารับผิด กล้าขอโทษด้วยใจจริง และเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้เสมอ
6. ใจกว้าง มองโลกและสังคมในมุมกว้าง เข้าใจและยอมรับความไม่เหมือนกันของเพื่อนมนุษย์ได้
7. มีบุคลิกภาพดี ทั้งแววตา ท่าทาง คำพูด และการแสดงออก มีลักษณะสุขุม นิ่ง ไม่กังวล อาย หรือระแวง
8. เป็นมิตรกับผู้อื่นได้ทุกคน ไม่เก็บตัว ลดอคติในชีวิต
9. เปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ รวมทั้งวิชาความรู้ใหม่ ๆ ได้หลากหลาย
10. มีการสื่อความหมายได้ดี ตรงประเด็น ไม่เสแสร้ง อวดอ้าง
11. ครอบครัวมีความสุข สามารถเป็นหลักให้ครอบครัวได้
12. มีความก้าวหน้าในการงาน
13. เข้าสังคมได้ดี มีพัฒนาการใหม่ ๆ ในตัวเองได้เสมอ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาของสังคมได้
14. ถ้าอยู่เดี่ยว เป็นโสด หม้าย หย่า ก็สามารถอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะมี “พลังของความมั่นใจตัวเอง” ผลักดันให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

4. ผลเสียของการไม่มั่นใจตนเอง

1. ไม่มีความสุข กังวล ลังเล โทเล เหมือนคนไม่มีจุดยืน
2. มีความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ได้ง่าย เช่น ห้อยใจ งอน กลัว ระแวง เครียด อิจฉา หดหู่ เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนงา โกรธ ก้าวร้าว บางรายสร้างพฤติกรรมให้มีลักษณะตรงข้ามกับความมั่นใจตัวเอง เพื่อให้ได้รับความสนใจ หรือมีลักษณะต่อต้านสังคม เช่น มีพฤติกรรมที่เกินความเป็นจริง (OVER) ในเรื่อง การแต่งกาย คำพูด และการแสดงกิริยามารยาท ที่เกินพอดี ไม่แคร์กฎเกณฑ์สังคมและกฎหมาย เพื่อประชดชีวิตตัวเอง ติดสุรา ติดยาเสพติด เจ้าชู้ สำนอนทางเพศ คบเพื่อนนักเลงอันธพาล
3. ไม่กล้าลงมือทำสิ่งใหม่ในชีวิต มักทำตามคนอื่น ๆ หรือทำซ้ำ ๆ ในสิ่งที่ทำมาแล้ว จึงไม่เกิดสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต พัฒนาตัวเองยาก
4. ใจแคบ ไม่เปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ หรือความรู้ ความคิดใหม่ ๆ มักขาดความรักความเมตตาคนอื่น และมักคิดถึงแต่เรื่องของตัวเองเสมอ
5. ระแวง มักคิดว่าคนอื่นจะดูถูก หรือหาว่าไม่มีความสามารถ จึงมักจับผิดคนอื่นเก่ง แต่ไม่ลงมือทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน หรือทำไปก็บ่นไป ไม่มั่นใจตัวเอง กังวลมากเกี่ยวกับความสำเร็จ กลัวการล้มเหลว กลัวการวิจารณ์ การวิเคราะหจากคนอื่นมาก
6. ก้าวร้าวได้ง่าย ทั้งการก้าวร้าวกับตนเองและคนอื่น ชอบโทษตัวเองหรือโทษคนอื่น เพื่อกลบเกลื่อนความมั่นใจตัวเอง
7. ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ ไม่มั่นใจตัวเอง มักมองตัวเองไม่ดี คงไม่มีใครอยากคบ เปิดใจยอมรับคนอื่นได้ลำบาก
8. จับผิดคนอื่นเก่ง อิจฉา ริษยาคนที่ได้ดีกว่า เพื่อเป็นการยกตนให้พ้นจากความรู้สึกต่ำต้อย ซึ่งเป็นแนวคิดที่ไม่สร้างสรรค์

5. ขั้นตอนและวิธีสร้าง ความมั่นใจให้ตนเอง

ขั้นที่ 1 การรักตัวเองได้ตามความเป็นจริง

➤ การรักตัวเองได้ตามความเป็นจริงตามสภาพความเป็นจริงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามผลของการกระทำของเรา เราก็จะสามารถมั่นใจและภูมิใจตัวเองได้ ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว วิธีคิดที่ทำให้รักตัวเองได้ตามความเป็นจริง คือ

1. การยอมรับตัวเองว่ามีความดีและความไม่ดีปนกัน โดยมีความจริงที่เราต้องเข้าใจและยอมรับให้ได้ คือ
 - ก. ทุกคนมีความไม่เท่ากันและไม่เหมือนกัน แม้จะเป็นคนเหมือนกัน แต่ก็มีแตกต่างจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และผลของกรรมของแต่ละคนที่ทำมาไม่เท่ากัน
 - ข. ทุกคนมีข้อบกพร่องทั้งนั้น ซึ่งข้อบกพร่องนั้นมาจากส่วนที่หลงเหลือของสันดานดิบที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิด เช่น เห็นแก่ตัว เอาแต่ได้ ก้าวร้าว ฯลฯ และ ความไม่รู้ (อวิชชา) ซึ่งทำให้เราหลงผิด คิดผิด และทำผิด ๆ ได้เสมอ
2. อย่าตอกย้ำความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองซ้ำ ๆ ถ้าเราไปตอกย้ำความคิดถึงตัวเองในแง่ไม่ดีหรือแง่ลบ จะยิ่งทำให้เรา “เชื่อ” ว่าตัวเองไม่ดี มีข้อบกพร่องมากขึ้นตามความคิดซ้ำ ๆ ที่เป็นความเชื่อเหล่านั้น เราต้องยอมรับตัวเองตามความเป็นจริงว่าเรามีความดีปนความไม่ดีเหมือนคนอื่น ๆ เขานั้นแหละ
3. สร้างความเชื่อใหม่ว่า คุณเป็นคนรักชีวิตตนเองได้ พูดและบอกตัวเองบ่อย ๆ ว่า “I Love My Life” “ฉันรักชีวิตของฉัน” จะทำให้คุณรักตัวเองเป็น
4. ความเชื่อ แตกต่าง จากความจริง ถ้าเป็นความจริงแล้ว ไม่ต้องเชื่อหรอก ให้ใช้คำว่ายอมรับไปเลย และความเชื่อก็ไม่ใช่ว่าความจริง เป็นเพียงแต่ได้ยินได้ฟังมาบ่อย ๆ เท่านั้น จงเลือกเชื่อในสิ่งที่สร้างสรรค์กับตัวเองและสังคมเพื่อการพัฒนาชีวิต ส่วนสิ่งที่ไม่สร้างสรรค์นั้น อย่าไปเชื่อ อย่าไปสนใจเลย

5. จงสร้างความเชื่อใหม่ว่า “ฉันเป็นคนเก่งมาก-ดีมาก” ความดีพื้นฐาน คือ ความดีเล็ก ๆ ที่ทำจบแล้ว เสร็จสิ้นแล้ว โดยเราไม่ได้นึกถึงผลตอบแทนใด ๆ เหมือนเป็นการทำความดีแบบอัตโนมัติ เช่น การช่วยเหลือหมาตกน้ำ การช่วยคนแก่หรือคนที่อ่อนแอกว่า การมีน้ำใจทำความดีจากจิตใต้ลึกลับที่อยู่ลึก ๆ ในตัวเรา ฯลฯ คนส่วนใหญ่เคยทำความดีเล็ก ๆ พื้นฐานเหล่านี้มาแล้ว โดยเราไม่เคยยึดถือหรือหวังผลตอบแทนใด ๆ เลย แต่เรามักลืมไป ไม่นึกถึงว่านี่แหละเป็นความดีที่เราสะสมไว้มากมายแล้ว และจะเกิดประโยชน์ต่อไป จึงขอแนะนำให้คุณตั้ง ๆ กับตัวเองตั้ง ๆ และพูดบ่อย ๆ ว่า “ฉันเป็นคนเก่งมาก-ดีมาก ที่เคยทำความดีพื้นฐานมาแล้ว ๆ ๆ”
6. ทำทุกอย่างให้เต็มที่ ได้ผลแค่ไหน...ก็แค่นั้น เก่งมาก-ดีมากแล้ว เมื่อคุณทำอะไรก็ตามในชีวิต ขอให้ตั้งใจทำให้เต็มที่ และไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไรก็ยอมรับและลงมือเริ่มทำใหม่



ขั้นที่ 2 มั่นใจตัวเองได้ตามความเป็นจริง

เมื่อรักตัวเองได้ตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะเกิดพลังพิเศษชนิดหนึ่งที่เชื่อมั่นในสมรรถภาพของตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริงด้วย ถึงจุดนี้ ความเชื่อมั่นตัวเองจะปรากฏออกมาตามความเป็นจริงทุกสถานการณ์ ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร อย่างไร และที่ไหน คุณก็ยังสามารถรักตัวเองได้ตามความเป็นจริงได้ และมั่นใจตัวเองตามความเป็นจริงด้วย

ขั้นที่ 3 ถ่อมตน-ถ่อมใจ

การถ่อมตน-ถ่อมใจ คือ นอกจากจะมองตัวเองว่าเก่งมาก-ดีมากแล้ว ยังสามารถที่จะมองเห็นคนอื่นทุกคนเป็นคนเก่งมาก-ดีมากด้วย วิธีการสร้างการถ่อมตน-ถ่อมใจ คือ ให้คิดว่านอกจากเราซึ่งเก่งมาก-ดีมากตามความเป็นจริงแล้ว เวลาเห็นใคร ๆ ที่ไหนก็ตามก็คิดและเชื่อว่า เขาก็เป็นคน “เก่งมาก-ดีมาก” ด้วย โดยให้เชื่อว่า

1. เขาเคยทำความดีพื้นฐานมาแล้ว (ความดีเล็ก ๆ ทำแล้วจบแล้ว โดยไม่หวังผลตอบแทน เชื่อว่าคงเคยทำแล้วทั้งนั้น เพราะไม่ได้ใหญ่โตหรือยากอะไร)

2. เขาได้ทำกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตของเขาเต็มที่เต็มความสามารถในเวลานั้นแล้ว

➤ ด้วยแนวคิดนี้จะทำให้คุณเห็นใคร ๆ ก็ตาม คุณจะเชื่อได้ว่า เขาเก่งมาก-ดีมาก ทั้งนั้น

ขั้นที่ 4 มนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่อง

แยกข้อบกพร่องออกจากความเก่งมาก-ดีมาก อย่าปนกัน เหมือนแยกท่อน้ำดีและท่อน้ำเสียออกจากกัน วิธีคิดแยกข้อบกพร่องของมนุษย์ ให้คิดว่า “ข้อบกพร่องของใครก็ตาม ถ้าใครมีมากเท่าใด เขาก็ต้องรับทุกข์รับผลไม่ดีไปเองตามกฎหมายและกฎหมาย” ข้อบกพร่องของมนุษย์มาจาก

1. ส่วนที่หลงเหลือจากสันดานดิบ (ID) ที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิด เช่น ความเห็นแก่ตัว เอาแต่ได้ ก้าวร้าว ฯลฯ

2. อวิชชา คือ ความไม่รู้ ทำให้คิดผิด หลงผิด และทำผิด ๆ สิ่งเหล่านี้มาจากความโลภ โกรธ หลงของมนุษย์ รวมทั้งความลืมทั้งหลายก็เป็นความไม่รู้ด้วย

ขั้นที่ 5 พัฒนาตนเอง ให้เก่งมากขึ้น-ดีมากขึ้น

วิธีคิดเพื่อการพัฒนา

1. ขณะนี้เราคือคนเก่งมาก-ดีมากตามความเป็นจริงแล้ว มีความมั่นใจตัวเองตามความเป็นจริงแล้ว จงเชื่อมั่นและคิดซ้ำ ๆ เอาไว้
2. ถ้าถามว่าอนาคตหรือวันพรุ่งนี้คุณจะเป็นอย่างไรตามความเป็นจริง? หลายคนตอบว่าไม่รู้ หรือไม่กล้าคิด หรือไม่รู้จะตอบอย่างไร ให้ยึดตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่นอนทั้งนั้น ถือเป็นอนิจจัง รวมทั้งชีวิตของเราด้วย นั่นก็คือ ชีวิตของเราในอนาคตเป็นอนิจจัง คือไม่แน่นอนทั้งนั้น
3. ในความหมายของคำว่า ชีวิตอนาคตไม่แน่นอน หมายถึงอย่างไร? ก็แปลความหมายของคำว่า อนิจจัง... ไม่แน่นอน ได้ 4 อย่าง คือ ในอนาคตหรือวันพรุ่งนี้ เราอาจจะ ❶ ตาย ❷ มีชีวิตอยู่ และดีขึ้น ❸ มีชีวิตอยู่ และเลวลง ❹ มีชีวิตอยู่และเท่าเดิม
4. การที่เราเลือกเชื่อว่าอนาคตเป็นข้อใดข้อหนึ่งนั้นเราต้องเลือกเชื่อ เพื่อให้เกิดความหวังและชีวิตมีความสร้างสรรค์ ถ้าเราเชื่อว่าพรุ่งนี้เราจะตาย เราก็จะกลัวและห่อเหี่ยวใจ ถ้าเราเชื่อว่าพรุ่งนี้เราจะมีชีวิตอยู่ แต่เลวลงกว่าเดิม เราก็หมดกำลังใจ ถ้าเราเชื่อว่าพรุ่งนี้เราจะมีชีวิตอยู่ และเหมือนเดิมต่อไป เราก็จะแข็ง ฉะนั้น ทางรอดของทางเลือกอันเดียวที่จะเชื่อแล้วเกิดความสดชื่น สร้างสรรค์ เกิดกำลังใจ และอยากมีชีวิตอยู่ก็คือ เชื่อว่า พรุ่งนี้เราจะมีชีวิตอยู่และดีขึ้น วิธีทำให้เชื่อก็คือ ต้องพูดซ้ำ ๆ คิดซ้ำ ๆ “พรุ่งนี้เราจะมีชีวิตอยู่และดีขึ้น ๆ ๆ” หรือคิดง่าย ๆ สั้น ๆ ก็ใช้ประโยคที่ว่า “ดีขึ้นก็ดีขึ้น ๆ ๆ” ซ้ำ ๆ ก็ได้
5. ใช้หลักวิทยาศาสตร์ช่วยพัฒนาให้ดีขึ้น คือ ถ้าเราอยากให้ชีวิตเราดีขึ้นอีกก็จงใช้วิธีเดียวกัน คือ
 - ก) เอาสิ่งไม่ดีออกจากชีวิตสักนิด (ถ้าเอาออกมาก ๆ และหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันจะทำได้ยาก
 - ข) เติมสิ่งดี ๆ ใส่ในชีวิตอีกหน่อย

สิ่งไม่ดีควรเอาออกจากชีวิตอย่างแรกเลยก็คือ “ความคาดหวัง” ทั้งกับ ตัวเอง และ คนอื่น ความคาดหวัง

ทำให้เราทุกข์ใจ เพราะมักจะผิดหวัง เนื่องจากเรามักคาดหวังสูงทั้งกับตัวเองและคนอื่น และก็ไม่มีใครรวมทั้งตัวเองด้วย ที่ทำให้ทุกสิ่งได้สมความคาดหวังของเรา การลดความคาดหวังตัวเองลง คือ ให้คิดและเชื่อว่าตัวเองทำกิจกรรมทุกอย่างเต็มที่แล้ว ได้ผลแค่ไหนก็แค่นั้น ถือว่าเก่งมาก-ดีมากแล้ว เพราะเคยทำความดีพื้นฐานมาแล้ว และได้ทำเต็มความสามารถแล้ว วิธีลดความคาดหวังในตัวคนอื่นลง คือ ให้คิดและเชื่อว่าเขาทำกิจกรรมทุกอย่างเต็มที่แล้ว ได้ผลแค่ไหนก็แค่นั้น ถือว่าเก่งมาก-ดีมากแล้ว เพราะเขาเคยทำความดีพื้นฐานมาแล้ว และทำเต็มความสามารถแล้ว ถ้าเขามีข้อบกพร่อง เขาก็ทุกข์และรับผลไม่ดีไปเองตามกฎหมายแห่งกรรมและกฎหมาย



4 สูตร แสดงความรักและมิตรภาพกับตัวเองและคนอื่น

- ❶ ยิ้มแย้ม
- ❷ ทักทาย
- ❸ ชมเชย ในสิ่งที่เป็นจริง มองเห็นได้ ของแต่ละคน
- ❹ ช่วยเหลือ

