

อ.พญ.โสมรัชช์ วิไลยุค  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

# ล้ม-ลุก ...

เคยมีคนบอกฉันว่า .. “หากมีเรื่องที่ทำให้เราผิดหวัง .. มักจะมีเรื่องที่ดีกว่าเกิดขึ้นกับเราเสมอ” ฉันก็อยากให้เป็นเช่นนั้น เพียงแต่..ไม่รู้ว่าจะเรื่องดีๆ ที่ว่าจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ละสิ ..

ประโยคนี้อย่างคงดั่งก้องอยู่ในหัวของฉันเสมอ เมื่อวันหนึ่งที่มีเรื่องที่ทำให้เศร้าหรือผิดหวังเกิดขึ้นกับตัวฉัน .. ฉันเฝ้ารอดูว่าเมื่อไรถึงจะมีเรื่องที่ดีกว่าตามมาสักที และในที่สุด..มันก็เป็นจริงตามที่มีคนบอกฉันไว้

ฉันเคยล้ม เคยเจ็บ เคยน้ำตาไหล เคยมองไม่เห็นทางที่จะเดิน .. แต่เมื่อเช้าวันหนึ่งที่เสียงเพลงๆ หนึ่งจากวิทยุดังขึ้น

“

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ  
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน

เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป  
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บ  
ปวดไหว

เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป  
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

”



บทเพลงนี้ทำให้ฉันตั้งสติ และลุกขึ้นมายืนได้ใหม่อีกครั้ง ฉันอยากจะขอบคุณคุณบอย โกสิยพงษ์ เจ้าของบทเพลงที่ได้แต่งเพลงออกมาได้อย่างยอดเยี่ยมและมีความหมายที่ดีมาก นอกจากเพลงจะไพเราะแล้ว เนื้อหาของเพลงยังเป็นเนื้อหาที่ทำให้กำลังใจคนฟังได้เป็นอย่างดี รวมทั้งคุณกมลลา สุโกศล ที่ได้ขับร้องเพลงนี้ออกมาได้อย่างกินใจและนำเสียงชวนให้คนฟังอย่างฉันได้มีกำลังใจลุกขึ้นมาสู้กับชีวิตต่อไป .. ฉันเชื่อว่าไม่ได้มีแค่ฉันคนเดียวที่ได้กำลังใจจากเพลงดี ๆ อย่างนี้ ..

หลังจากที่น้ำตาได้เหือดแห้งหายไป ..กำลังใจที่กลับมาใหม่อีกครั้ง ทำให้ฉันมองเห็นทางเดินที่อยู่ข้างหน้าชัดเจนขึ้น ได้เห็นว่ามีทางแยกอยู่หลายทาง..ชีวิตเราก็เหมือนกัน บางครั้งจุดหมายที่เราจะไป ไม่ได้มีแค่ทางเดียว แต่มีอยู่หลายทางด้วยกัน เพียงแต่บางทีเราไม่เปิดใจที่จะมองหาทางเลือกใหม่ๆ.. ถ้าหากทางนี้ไปไม่ได้ เราก็สามารถเลือกที่จะเดินไปอีกทางได้ ถึงจุดหมายเดียวกัน เพียงแต่เดินคนละทาง อาจจะอ้อมหน่อย แต่สิ่งที่เราเจอระหว่างทางเดินใหม่ ก็อาจเป็นสิ่งดี ๆ ที่เรานึกไม่ถึงได้เหมือนกัน ..

หลังจากนั้น ทุกครั้งที่มีคนมาปรึกษาฉัน เรื่องราวต่างๆ มากมายก็ผ่านเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นนอกหักรักคู่คิด ผิดหวังในการทำงาน หรือแม้แต่การเรียน .. ฉันจะนำเอาประสบการณ์ข้างต้นมาเล่าให้พวกเขาฟังอยู่เสมอ

ณ จุดๆ หนึ่งที่เราเสียใจ ท้อแท้หรือผิดหวัง .. คงยากที่จะเข้าใจและคล้อยตามข้อความข้างต้น และเป็นการง่ายที่มักจะซ้ำเติมตัวเองว่า ทำไมชีวิตเราถึงโศคร้ายจัง .. ถ้าหากเราปล่อยวางอารมณ์ขุ่นมัว แล้วดึง “สติ” กลับมาเป็น “กุญแจ” ที่จะนำไปสู่หนทางในการแก้ปัญหาได้แล้วล่ะก็ .. เรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็คงไม่อาจทำร้ายใจของเราได้ ฉันเชื่อว่าประโยคข้างต้นเป็นเพียงสัจธรรมของชีวิตที่ว่า ชีวิตเราก็คงมีสุขและทุกข์คละเคล้ากันไป เมื่อวันหนึ่งมีความสุข อีกเดียวความทุกข์ก็มาเยือนแล้วไม่นานมันก็จะจากไปตามกาลเวลา .. ดังเช่น ประโยคที่ว่า “ฟ้าหลังฝนย่อมงดงามเสมอ” แต่ฉันชอบที่จะเติมประโยคนี้ต่อว่า “เมื่อฟ้างดงามได้ไม่นาน พายุฝนก็จะกลับมาได้อีกเหมือนกัน” เพราะฉะนั้นจงอย่าประมาท ถ้าเรารู้ดังนี้ เตรียมใจที่จะรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เราก็จะเป็นดังเรือที่แข็งแกร่งและทนทานทั้งต่อแดดและฝน .. หากวันใดที่เราล้มลง และคิดว่าจะล้มอยู่อย่างนั้นตลอดไป ไม่มีวันจะลุกเดินขึ้นมาได้ เราก็จะเป็นอย่างนั้นจริงๆ คงได้แต่เจ็บกับแผลที่ลึ้มและรอว่าเมื่อไรแผลนั้นจะหายไปเอง .. แต่เมื่อใดก็ตามที่เราล้มไปแล้ว ไม่ว่าจะเจ็บเพียงไหน แต่ยังคงมีกำลังใจสู้อยู่เสมอ บอกกับตัวเองว่าต้องลุกขึ้นมาให้ได้ เมื่อนั้นเราจะฮึดสู้ขึ้นมาทันทีและพลังทั้งหมดที่เราจะมีจะทำให้เรากลับยืนจนได้อีกครั้งหนึ่ง .. เพราะฉะนั้นการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่ดีและกำลังใจจากตัวเราเอง จึงมีส่วนสำคัญในการที่จะช่วยให้เราฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออกของมันเสมอ เพียงแต่เราจะยอมรับกับทางออกนั้นๆ ได้หรือเปล่าเท่านั้นเอง มีคนกล่าวว่า “ถ้าเกิดมาแล้ว ชีวิตสบายไม่ค่อยเจอปัญหา ก็จะไม่ค่อยได้เรียนรู้ชีวิต ถือว่าไม่คุ้มที่เกิดมา .. ในขณะที่คนบางคนเจอปัญหา เพื่อให้ได้ขบคิดและหัดแก้ไข ชีวิตก็จะได้พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นคนที่แข็งแกร่ง และไม่กลัวเกรงต่อปัญหาและอุปสรรคที่จะตามมา ถือว่าชาตินี้ได้เกิดมาคุ้มแล้ว ..”

“

“การมองโลกในแง่บวก”  
นั้นเป็นสิ่งที่ดี .. เพื่อให้มีกำลังใจ ไม่ท้อ  
และอดทนที่จะสู้ต่อไปหากเจอปัญหา และทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุข  
ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาหรือเหตุการณ์อะไร  
เป็นการหาจุดดีในสิ่งที่เราคิดว่าเลวร้าย เมื่อเรามองหาจุดดีจากสิ่งเหล่านั้นเจอ  
สิ่งนั้นก็เลยไม่เลวร้ายอีกต่อไป

”

คุณละคะ อยากที่จะ “ลั้ม” อยู่อย่างนั้น หรือ “ลั้ม-ลุก” ค่ะ?

