

รศ. พญ.โสภรัชช์ วิไลยุค  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



## ข้อคิด .. จากปีเก่า สู่ปีใหม่

**ผ่านไปอีกหนึ่งปี ..** หลายคนมานั่งทบทวนเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ทั้งที่เคยทำพลาดไป ที่เคยประสบความสำเร็จ ตั้งใจหวัง เหตุการณ์ที่ทำให้สุข ทุกข์ ปะปนกันไป .. เพื่อที่จะตักตักความคิดของตัวเอง เพื่อที่จะเอามาแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา เพื่อที่จะได้ทำสิ่งใหม่ ๆ ให้ดียิ่งขึ้นในปีต่อ ๆ ไป .. เมื่อเวลาไม่เคยรอใคร เวลาได้เดินไปอย่างเที่ยงตรง ในทุก ๆ วินาที ทุกนาาที ทุกชั่วโมง ในทุก ๆ วัน เดือน ปี ไม่ว่าจะอยู่ซีกใดของโลก เราจึงควรทำทุก ๆ นาาทีให้ดีที่สุด เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเสียใจภายหลังเมื่อเวลาผ่านไป .. สำหรับปีที่ผ่านมาฉันได้ตักตักความคิดของตัวเองขึ้นมา 5 ข้อ ในเมื่อเวลาไม่เคยรอใคร ดังนั้นเราควร ..

**1. ทำดีกับทุก ๆ คน โดยเฉพาะคนที่คุณรัก และคนในครอบครัวคุณ** บ่อยครั้งเรามักจะมองข้ามคนเหล่านี้ไป หลายคนเป็นห่วงความรู้สึกของคนรอบข้าง หรือแม้แต่คนในสังคมที่เราไม่รู้จัก แต่ลืมเป็นห่วงความรู้สึกของคนในครอบครัว หรือคนใกล้ตัว เพราะเขาเหล่านั้นใกล้ตัวเรามาก มากจนเรามองไม่เห็นความรู้สึกที่ออกมาจากดวงตาคู่นั้น ๆ เลยทีเดียว มาดูอีกที ก็เมื่อเวลาผ่านไป หรือจนพวกเขาเหล่านั้นไม่อยู่กับคุณแล้ว .. เวลาก็ไม่อาจย้อนกลับไปได้อีก เพราะฉะนั้นจงทำดีตั้งแต่วันนี้ เพื่อจะไม่ต้องเสียใจในวันหน้า .. หลายคนเสาะแสวงหา “บ้าน” หลังใหญ่ หลายคนเข้ามาในเมือง เพื่อทำงาน เก็บเงิน จนเวลาผ่านไปล่วงเลยไป จนลืม “บ้าน” หลังเก่า ซึ่งอาจเป็นบ้านหลังเล็ก ๆ ไม่ใหญ่โต แต่เป็นบ้านที่บอวอลไปด้วยความรัก ความอบอุ่น ของพ่อแม่พี่น้อง “บ้าน” ซึ่งหาซื้อไม่ได้ด้วยเงินก้อนโต ถึงจะมี “บ้าน” หลังใหญ่ แต่หากปราศจากความรัก ความอบอุ่น “บ้าน” นั้นคงเป็นได้แค่สิ่งก่อสร้างหลังหนึ่งเท่านั้น .. แล้วคุณล่ะคะ อยากมี “บ้าน” แบบไหน ?

**2. จงตั้งใจทำงานอย่างดีที่สุด ..** เพราะไม่ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไร เราจะยอมรับได้ว่าเราได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว ในกรณีนี้สามารถใช้กับเด็ก ๆ ที่ต้องสอบเข้าไปเรียนยังที่ต่าง ๆ หรือสอบเพื่อให้ผ่านชั้น หรือคนที่ต้องเตรียมนำเสนองาน ได้อีกด้วย ฉันเคยถามลูกศิษย์ว่าทำไมถึงต้องเครียดกับการเตรียมนำเสนอ ลูกศิษย์ฉันตอบว่าเพราะไม่เคยทำมาก่อนเลย เครียด ฉันเลยบอกว่าทำให้เต็มที่และดีที่สุด พอนำเสนอไปแล้ว ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นถือว่าทำดีที่สุดแล้ว ไม่ต้องเครียด หากมีคณติ ก็เพื่อพัฒนา เราก็กแก้ไข และทำต่อไป หลายคนกลัวที่จะถูกติ ถูกวิจารณ์ แต่คนเราเมื่อมาทำงานแล้ว ไม่มีใครทำดีสมบูรณ์แบบทุกคน ย่อมต้องมีคณติ คนชมเป็นธรรมดา หากคำตินั้นสร้างสรรค์นำไปพัฒนาได้ก็นำไปปรับปรุง หากคำตินั้นไม่สร้างสรรค์ ก็ทิ้งมันไป .. คิดได้อย่างนี้จะดีไม่ต้องกลัว ในอดีตฉันเคยกลัวที่จะถูกคณติ หรือตำหนิ เวลาจะทำงานอย่างหนึ่ง จะเครียดมาก ต้องทำให้ดี พยายามจะไม่ให้ใครตำหนิว่างานนี้มีจุดบกพร่อง .. พอโดนตำหนิ ก็จะเศร้า ผิดหวัง และวันนั้นก็จะเป็นวันที่หดหูไปเลย ต่อมา ฉันเปลี่ยนความคิดตัวเองใหม่ เมื่อรู้ว่าคนเราต้องมีการพัฒนา เราไม่สามารถทำอะไรได้สมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง .. เริ่มยอมรับกับคำตำหนิได้ ได้นำคำสอนเหล่านั้นไปพัฒนาตัวเอง และเห็นว่าเราได้พัฒนาขึ้นจริง ๆ กลายเป็นทุกครั้งทีไปสอน ต้องคอยถามครูบาอาจารย์ว่ามีอะไรจะตีใหม่ จะได้นำไปปรับปรุง หากเราไม่ยอมรับคำตำหนิ และคิดว่าเราทำดีแล้ว เก่งแล้ว วันนั้นเท่ากับเราได้หยุดพัฒนาตัวเอง ต่อไปจะไม่มีใครกล้าสอน กล้าเตือนอีกเลย .. ซึ่งจะเป็นผลเสียกับเราอย่างมาก

**3. หากมีทุกข์ อย่าปล่อยให้ความทุกข์อยู่กับเรานาน ..** ใครเคยสังเกตไหมว่า เวลาที่เด็กร้องไห้ หากเราเอาของเล่นไปดึงดูความสนใจของเด็ก เด็กจะหยุดร้องไห้ทันที นั่นเพราะคนเราสามารถใจจดใจจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เพียงอย่างเดียว ดังนั้นหากมีทุกข์ ให้เปลี่ยนแบบเด็ก ลองย้ายความสนใจเราไปที่อื่น บางคนเรียกวิธีนี้ว่า “การย้ายอารมณ์” หากเรายังคงจมอยู่กับอารมณ์นั้น เราจะเกิดการปรุงแต่ง จากทุกข์ระดับหนึ่งจะกลายเป็นทุกข์ระดับ 10 ทันที จากน้ำตา

หนึ่งหยด จะกลายเป็นน้ำตาหนึ่งกาละมังเลยทีเดียว บางคนอกหักก็ร้องเพลงเศร้า ๆ ยิ่งเป็นเพลงที่เกี่ยวกับการอกหักได้ยิ่งดี ยิ่งเนื้อหาใกล้เคียงกับชีวิตเรามากแค่ไหน ยิ่งชอบ ยิ่งร้องให้ ยิ่งเศร้า หารู้ไม่ว่า นั่นคือเรากำลังทำร้ายตัวเอง เหมือนกำลังเหยียบลงบนแผลสด ให้กลายเป็นแผลเรื้อรัง หรือแผลติดเชือนั่นแหละ เพลงอกหักถึงขายดีกว่าเพลงให้กำลังใจหรือเพลงที่เกี่ยวกับความสุข บางทีนั่นเป็นเพราะเราเสพติดอารมณ์ ชอบที่จะมีอารมณ์ สังกะต่ง่าย ๆ คนกลุ่มนี้จะมีอารมณ์มากเวลามีสุขก็จะสุขจนถึงขีดสุด เวลาทุกข์ก็จะดิ่งลงเหว ประมาณรถไฟเหาะตีลังกาประมาณนั้น แต่หากเราฝึกย้ายอารมณ์บ่อย ๆ ไม่ว่าจะอารมณ์ทุกข์ เศร้า เหงา โกรธ ก็จะช่วยบรรเทาลงได้อย่างดี คราวนี้อาจเหลือแค่รถไฟหวานเย็น ไม่ต้องขึ้น ๆ ลง ๆ ให้ความวุ่นวายอีกต่อไป ลองฝึกกันดูนะคะ

**4. ระวังความโกรธ ..** บ่อยครั้งที่ความโกรธแผดเผาใจเรา ให้ร้อนรุ่ม หน้าเราก็จะหงิกไปด้วย หัวใจเต้นแรง พาลกินข้าวไม่ลง หรือดีไม่ตี ผลออกไปอารมณ์เสียใส่คนที่ไม่รู้วิธีไหนอื่นไหนอีก อันนี้เนื่องมาจากความโกรธ ทำให้เราขาดสติ เมื่อไรที่เรารู้เท่าทัน ให้เราดับความโกรธเสียก่อนที่จะเกิดความเสียหายมากมายตามมา เปรียบเหมือนไฟไหม้บ้าน บ้านก็เหมือนใจเรา หากปล่อยไฟให้ลุกลาม ก็จะมีไหม้ทั้งหลัง ไม่เหลือบ้านอีก นั่นคือความเสียหายจากไฟ หากไฟแห่งความโกรธเผาไหม้ใจเราแล้ว บางคนขาดสติถึงกับด่าทอ ชกต่อย หรือทำร้ายร่างกาย จนถึงกับเสียชีวิตก็มี นั่นคือไฟได้ไหม้ทั้งใจแล้ว มาตรฐานอีกทีก็สายเกินไป .. **ดังนั้นหากเรามีสติ รู้เท่าทันความโกรธ .. ความโกรธ ก็จะดับไป ..** ใจเราก็ไม่ต้องเร่าร้อน ไม่ต้องทุกข์ใจ ใจเราก็จะเย็นขึ้น หากทำยาก ให้ฝึกระงับความโกรธด้วยการหายใจเข้าออกลึก ๆ หากยังไม่สามารถระงับได้ ให้ออกจากสถานการณ์นั้น ๆ หากคิดจะทำอะไรตอนโกรธ ให้คิดหลาย ๆ รอบ ถ้าไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ทำไปจะดี ให้หยุดทำ และไปทำอย่างอื่นแทน ยกตัวอย่าง ในสังคมปัจจุบันบ่อยครั้งที่เราเห็นคนที่ใส่อารมณ์กันบนโลก social ไม่ว่าจะ facebook line instagram pantip ฯลฯ สมัยก่อนไม่มีระบบเทคโนโลยีที่รวดเร็วอย่างนี้ ครั้นจะโทรศัพท์ไปต่อว่ากัน ก็ต้องรอไปใช้โทรศัพท์ที่บ้าน หรือหาเหรียญหยอดตู้สาธารณะ ถ้าจะว่ากันทางจดหมาย ก็ต้องไปซื้อซองกับกระดาษ ไปนั่งเขียน และไปส่งจดหมายที่ตู้ไปรษณีย์ ในระหว่างที่ต้องเตรียมตัวทำหลายขั้นตอนดังกล่าว สติก็กลับมาทันพอดี ได้คิด ได้ไตร่ตรอง .. แต่ปัจจุบันทุกอย่างสามารถทำได้รวดเร็ว พอโกรธก็พิมพ์ข้อความและส่งได้ทันที ไม่ทันที่เจ้าสติจะทันตั้งตัว ข้อความไปซะแล้ว หรือมีโทรศัพท์มือถือ สมัยนี้เบอร์ก็ไม่ต้องกด กดที่ชื่อ และกดโทรได้ทันที ทำให้คนทุกวันนี้อารมณ์ร้อนมากขึ้น ทะเลาะกันมากขึ้น บางทีทะเลาะกับใครก็ไม่รู้ ไม่รู้จักก็มี .. ดังนั้น เราควรฝึกสติ ให้ใช้งานได้ในทันที ยิ่งระบบเทคโนโลยีเร็วเท่าไหน ยิ่งต้องฝึกสติให้เร็วยิ่งกว่า ยิ่งฝึกสติให้มาไวแค่ไหน เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ก็จะหมดไป

**5. การให้อภัย ..** ให้อภัยเป็นทานที่สูงที่สุดเลยก็ว่าได้ เพราะทำได้ยากที่สุด การให้ทานด้วยเงินทอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ในขณะที่คุณยังโกรธ คุณสามารถเปิดกระเป๋เงิน หยิบเงินในมือ แล้วให้กับใครก็ได้ ถือว่าให้ทานแล้ว แต่ใจก็ยังเป็นทุกข์อยู่ .. เมื่อใดก็ตามที่คุณดับความโกรธดังที่กล่าวไปแล้วได้ คุณมาถึงอีกขั้นหนึ่งแล้วคือ การให้อภัย ยิ่งให้อภัยกับคนที่คุณไม่ชอบด้วยแล้ว ยิ่งดีใหญ่ ถ้าทำได้ ถือว่าคุณได้ให้ทานสูงสุดแล้ว ได้ขัดเกลากจิตใจตัวเองแล้ว ให้เย็น ให้มีสติ ให้มีความเมตตา และรู้จักการให้อภัย ก่อนที่จะให้อภัยได้ คงต้องหายใจ และมึสติก่อน มีคนเคยบอกว่ให้คิดถึงสิ่งดีที่บุคคลคนนั้นได้ทำไว้ อาจจะทำกับเราหรือคนอื่นก็ได้ หากเรามองเขาในอีกมุมหนึ่ง เราก็มองเห็นว่าเขาไม่ได้มีแต่ข้อไม่ดี ยังมีข้อดีอีกมากมาย ที่เราไม่เคยมอง เท่านั้นการให้อภัยก็จะตามมาได้อย่างไม่ยาก อย่่างไรก็ตามอุปสรรคของการให้อภัยอีกอย่างหนึ่ง คือ การมีทิฐิ บ่อยครั้งที่เราคิดว่าเราถูก อีกฝ่ายหนึ่งผิด เขาต้องมาขอโทษเราถึงจะถูก แต่นั่นคือความเห็นในมุมมองของเราคนเดียว บางทีหากมองอีกมุมหนึ่ง อาจไม่มีใครผิดก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นการที่จะให้อภัยใครได้ ต้องหัดรู้จักมองให้รอบด้าน มองหลาย ๆ มุม ด้วยใจเป็นกลาง ถึงจะสามารถให้อภัยกันได้

เราล้วนต้องพัฒนาตัวเองอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะพัฒนาด้านการทำงาน ด้านการเรียน แต่อย่าลืมที่จะพัฒนาด้านจิตใจร่วมด้วยนะค่ะ ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ส่วนใหญ่เริ่มต้นมาจากจิตใจ ถ้าอย่างนั้นทำไมเราไม่แก้ปัญหาที่ต้นตอกันล่ะคะ บ่อยครั้งที่เรแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ หรือรอที่จะให้คนอื่นเป็นผู้แก้ปัญหา แต่ถ้าเราฝึกแก้ปัญหาที่มาจากจิตใจเราได้

.. ความสุขก็จะอยู่แค่เอื้อม ปีใหม่แล้วเรามาฝึกให้ใจเรามีสุขกับดีกว่าค่ะ ..