

คำพูดสามคำ ที่เปลี่ยนชีวิตเรา

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน เคยมีไหมคะที่บางครั้งท่านรู้สึกขุ่นมัว เหมือนมีเรื่องรบกวนจิตใจท่านอยู่เนืองๆ อาจเป็นเรื่องผู้ร่วมงาน คนรอบข้าง หัวหน้า คนในครอบครัว ฯลฯ คอลัมน์ Easy Living ฉบับนี้ขอนำเสนอ “คำพูด 3 คำ .. เปลี่ยนชีวิต” เพื่อจะทำให้ท่านมีจิตใจเบิกบานขึ้น จะเปลี่ยนได้อย่างไรลองมาติดตามกันได้เลยค่ะ



คำนี้เป็นคำง่ายๆ ที่ดูเหมือนได้ยินคนพูดอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะตามร้านอาหาร หรือตามสถานที่ที่ให้บริการต่างๆ แต่เราเคยคิดบ้างไหมคะ ว่าเราใช้คำพูดนี้ในชีวิตประจำวันของเราบ่อยแค่ไหน บ่อยครั้งที่เราอาจเผลอให้คนอื่นทำอะไรให้เรา ตั้งแต่เรื่องเล็กจนถึงเรื่องใหญ่ เช่น หยิบแก้วน้ำ เปิดประตู แม้กระทั่งหลีกเลี่ยงให้เราเดิน ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กๆ ใช่มั้ยคะ แต่ถ้าเรารู้จักที่จะขอบคุณ เมื่อมีใครทำอะไรให้เรา แม้เป็นเรื่องเล็ก ความรู้สึกในใจของผู้ฟังก็กลายเป็นสิ่งที่ดี ที่ไม่เล็กได้เหมือนกันค่ะ หากคุณเป็นผู้บริหารที่มีลูกน้องที่อยู่ในความดูแลมากมาย การสั่งงานดูเหมือนเป็นเรื่องที่ทำกันเป็นกิจวัตรประจำวัน บางครั้งเราก็อาจที่จะลืมขอบคุณผู้ใต้บังคับบัญชาของเรา ถึงงานที่เขาทำกลับมาให้เรา ..

ฉันเชื่อนะคะว่า บางทีคำขอบคุณจากใจของหัวหน้าเรา มีค่ามากกว่าค่าตอบแทนที่เขาได้รับซะอีก ลูกน้องบางคนถึงกับยอมทำงานถวายหัวเลยก็มี .. เพราะว่าคำขอบคุณสั้นๆ คำนั้น ส่งผ่านมาถึงความหมายของคำว่า “คุณเห็นความสำคัญในตัวเขา และรู้สึกขอบคุณที่เขาทำงานให้กับองค์กรอย่างเต็มความสามารถ” นอกจากผู้ฟังจะรู้สึกสุขใจแล้ว ผู้พูดก็รู้สึกสุขใจไม่แพ้กัน .. การที่เราได้พูดคำพูดที่ดี ให้กับคนอื่น สิ่งนั้นก็สะท้อนมาที่ตัวคุณเองด้วยเช่นกัน

คำนี้พูดยากกว่าคำแรกมากมายนะคะในความรู้สึกของใครหลายคน เพราะอะไรเหรอคะ? เพราะเราคิดว่าถ้าเราไม่ผิด ทำไมเราต้องขอโทษก่อนด้วย คนอื่นทำผิดเขาก็ต้องขอโทษก่อนสิ .. การที่พูดคำนี้ยากนำไปสู่ความเสียหายอย่างประเมินค่าไม่ได้มานานักต่อเนื่อกแล้วนะคะ ไม่ว่าจะเป็นคู่รักที่ทะเลาะกัน แต่ไม่มีฝ่ายใดที่จะยอมกัน แล้วกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เลยลงเอยด้วยการ “หย่าร้าง” หรือว่าจะเป็นโศกนาฏกรรมตามหน้าหนังสือพิมพ์ ที่คนบนท้องถนนบันดลโทสะใส่กันด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง .. เพียงแต่จะมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกล่าวคำว่า “ขอโทษ” โศกนาฏกรรมเหล่านั้นก็คง



ไม่เกิดขึ้นเช่นกัน การเข้าใจผิดกัน อาจทำให้เพื่อนรักที่คบกันมาเป็นสิบปี กลายเป็นคนที่ไม่มองหน้ากัน หรือไม่แม้แต่จะขายตามองก็มี .. เหตุการณ์หลายเหตุการณ์ที่หากคนผิดไม่ได้ เพราะ หนึ่งอาจไม่มีคนผิด หรือสองคือผิดทั้งคู่ หรือสามเป็นเรื่องเข้าใจผิด .. แต่เหตุการณ์ก่อนที่จะต้องกล่าวคำขอโทษ มักจะมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดที่บันดลโทสะ หรือพูดง่ายๆ ว่ากำลังโกรธ เป็นไฟร่วมด้วยเสมอ เพราะฉะนั้นคำว่า “ขอโทษ” ในเหตุการณ์ดังกล่าว เปรียบเหมือน “น้ำ” ที่ช่วยดับไฟโกรธ ก่อนที่จะมาปรับความเข้าใจกัน บางกรณีไม่มีใครผิดจริงๆ นะคะ มีแต่เพียงมองกันคนละมุม จึงทำให้แต่ละฝ่ายคิดว่าตัวเองถูก .. คนที่พูดคำว่า “ขอโทษ” ก่อน ไม่ใช่คนที่ “แพ้” นะคะ แต่เป็นคนที่มี “ชนะ” ต่างหาก ชนะใจตัวเองใจละคะ ชนะความโกรธในใจได้ และปล่อยวางอดีตหรือลดทิฐิลง ในกรณีที่เราผิดจริง แต่ไม่กล้าพูด กลัวจะเสียศักดิ์ศรีบ้าง อายบ้าง ให้คิดใหม่ะคะ หากเราทำผิดและกล้าที่จะยอมรับผิด สิ่งนี้ถือว่าคุณได้รักษาศักดิ์ศรีของคุณไว้แล้วค่ะ คนที่ทำผิดและไม่ยอมรับผิดต่างหากที่ไม่มีศักดิ์ศรีเอาซะเลย เคล็ดลับลับอีกประการหนึ่งคือ หากคุณขอโทษในสิ่งที่คุณทำผิดไปแล้ว อย่าลืมหาทางแก้ไข และไม่ให้มันเกิดขึ้นอีกนะคะ ไม่เช่นนั้นคำขอโทษของคุณจะกลายเป็นคำที่ไม่มีความหมายอีกต่อไป



คำนี้หลายคนบอกว่าพูดง่ายกว่าคำสองคำข้างบนมาก เพราะเวลาไปจับสาว มักใช้คำนี้เป็นประจำ เช่น พี่รักน้องนะ รักมานานแล้ว แอบมองอยู่ตลอด ฯลฯ คำว่า “รัก” ดูเหมือนเป็นคำที่พูดไม่ยาก เป็นคำที่พูดแล้วไม่มีใครผิด ใครถูก แต่ถ้ามองกันให้ลึกแล้ว การที่จะพูดคำนี้ออกมาจาก “ใจ” ยากอยู่เหมือนกันนะคะ ก่อนที่จะพูดคำนี้ออกมา เราคงต้องถามตัวเองก่อนว่าเรา “รัก” เขาจริงรีเปล่า หรือแค่ “หลง” ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น และที่พูดออกไปเพราะอยากให้เขามาเป็นแฟนเรา รักในความหมายของคนหนุ่มสาว มักจะเป็นรักปนหลง พอหมดความหลง ความรักก็จางไปพร้อมๆกัน จึง

มีไม่น้อยที่ บอกรักกันทุกวันตอนเป็นแฟนกัน แต่พอแต่งงานกัน คำว่า “รัก” สักคำ ยังแทบไม่เคยได้ยิน .. คำว่ารักนี้จึงมีความหมายที่ลึกซึ้งมาก ภาษาอังกฤษเรียกว่า unconditional love พูดง่ายๆ คือ “รักโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือรักโดยไม่มีข้อแม้” ความรักประเภทนี้มีอยู่ในทุกๆ คน ทุกครอบครัว ทั้งคนที่มีแฟนและไม่มีแฟนใช้แล้วค่ะ ความรักที่เราพูดถึงไม่ใช่ความรักในเชิงหนุ่มสาวอย่างเดียว ความรักที่ว่าเกิดขึ้นในครอบครัว ตั้งแต่เรลืมตาขึ้นมาดูโลก นั่นคือความรักของคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง หลายคนใช้คำว่า “รัก” กับแฟน แต่ไม่เคยพูดคำว่า “รัก” กับคนที่ให้กำเนิดเรามาเลย การจะเลี้ยงลูกคนนึงเติบโตใหญ่ขึ้นมา เป็นผู้เป็นคนได้ นี่ยากแสนสาหัส ตอนเกิดมาก็ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ทั้งกินข้าว อาบน้ำ ขับถ่าย ไหนจะตอนไม่สบายอีก สิ่งเหล่านี้ถ้าไม่มีคุณพ่อคุณแม่ช่วยดูแล เราคงไม่สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้จนถึงทุกวันนี้ พ่อคุณพ่อคุณแม่ ท่านแก่ตัวลง ความเหงา ความว้าเหว่ ก็ถามหา เชื่อไหมคะว่า คำว่า “รัก” คำเดียวสั้นๆ จากลูก ช่วยเติมเต็ม “ช่องว่าง” ในจิตใจของพวกท่านได้เป็นอย่างดี คุณพ่อคุณแม่ หลายท่านต้องอยู่ในสถานพักฟื้นคนชรา ไม่เจอหน้าลูกหลานมานานใจห่อเหี่ยวนะคะ เพราะขาดความรักจากบุคคลที่เป็นที่รักที่สุดของท่าน .. การได้เห็นหน้าลูก และลูกบอกรักท่าน ทำให้ท่านเป็นผู้ชราที่มีความสุขใจได้ คำว่า “รัก” คำเดียวสั้นๆ เท่านั้นค่ะ วันนี้คุณบอก “รัก” ท่านหรือยังคะ .. รีบบอกนะคะ ก่อนที่จะสายเกินไป

ท้ายสุดของบทความนี้ที่อยากฝากไว้คือ การที่เราจะพูดอะไรออกมา ควรพูดจากความรู้สึกภายในใจจริงๆ นะคะ จะทำให้คำพูดนั้นๆ มีความหมายมาก เพราะคนฟังจะสามารถรับรู้ได้ จากแววตา อากัปกิริยาและท่าทาง ไม่ใช่พูดแค่เป็นหน้าที่ หรือพูดแบบขอไปที ส่วนคำพูดที่จะทำร้ายจิตใจคน เก็บไว้เถอะค่ะ พูดไปก็คงไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากเอาไว้ใช้ระบายอารมณ์แค่ชั่วครั้งชั่วคราว .. มาเริ่มกันวันนี้เลยนะคะ แล้วคุณจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของคนรอบข้างและตัวคุณเอง ..

สามคำ .. เปลี่ยนชีวิต
“ขอบคุณ .. ขอโทษ .. รัก”

บ่งบอกถึง ความมีเมตตา การให้อภัย การลดทอน
การปล่อยวางอึดตาของตัวเองและการเสียสละ”

