



ใจ
ชื่อนิรันดร์

Signature



ช่วงดูใจ
อะไรก็ดีหมด
แล้วทำไมต้องดูใจกัน
แต่ช่วงก่อนแต่งงานด้วย?



ใจ
ชื่อนี้เร็นตร์



ผู้เขียน : ดั่งตฤณ
 อำนวยการ : พญ.ณัฐชญา โมตรีเวช
 บรรณาธิการ : เกสรา เต็มสินวานิช
 ปกและรูปเล่ม : ศรัณย์ โมตรีเวช

ผู้ผลิตและจัดจำหน่าย : บริษัท ฮาวฟาร์ จำกัด
 ๗/๕ หมู่ ๑ อาคารสยามพิวเจอร์ ชั้น ๒ ห้อง ๑ บี
 ถนนรามคำแหง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐
 http://howfarbooks.com
 howfarbooks@gmail.com
 โทร. (๐๘๒) ๔๑๙-๘๕๕๙๕

พิมพ์ที่ : บริษัท ยูไนเต็ด โปรดักชั่น เพรส จำกัด
 ๒๘๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๕๓
 ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย
 อำเภอกระทุ่มแบน
 สมุทรสาคร ๗๔๑๓๐
 โทร. (๐๒) ๘๑๓-๘๘๑๔-๕
 http://unitedpremium.com

<http://dungtrin.com>



คำนำ

เมื่อพูดคำว่า ‘ดูใจ’ ทุกคนจะนึกถึงช่วงคบหาก่อนแต่ง แต่คงไม่มีใครนึกถึงคำนี้เลย นับจากวันที่จัดพิธีมงคลสมรส หรือ แต่งงานอยู่กินกันฉันสามีภรรยา

ผมนึกถึงเรื่องนี้เสมอ และจากการพูดคุยลงรายละเอียดกับ คู่รักมาเป็นร้อยๆ คู่ ผมพบว่าช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่เห็นตรงกัน มักจะเป็นช่วงคบหา ‘ดูใจ’ กันนั่นเอง ไม่ใช่ช่วงหลังจากนั้น

ทำไมช่วงเวลาที่ดีที่สุด กลับล่องหนหายไปแทบจะในทันทีที่เข้า ‘พิธีมงคล’ กันด้วยล่ะ? ตกแต่งงานแต่งงานมันเป็นพิธีมงคล หรือเป็นलगไม่ค้อยดีกันแน่?

นอกจากต้องเหนื่อยยากด้วยการมีภาระหน้าที่ที่จะต้องร่วมกันรับผิดชอบหลังงานแต่งงานเป็นธรรมดาแล้ว คุณจะพบเสมอว่า

คู่รักทั้งหลาย ‘เลิกดูใจกัน’ ด้วยความประมาท นึกว่าแต่งแล้วก็
ชัวร์แล้ว กันเองกันเองไม่ต้องถนอมน้ำใจให้มากแล้ว แก่ลึงกระทั่ง
ให้เจ็บใจยิ่งงี้ก็เอาให้เต็มที่ได้แล้ว มันช่างเป็นเรื่องแปลก แล้วก็
น่าคิดเสียจริงๆ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นไปได้?

ลองมาตั้งนิยามกันใหม่ดีไหม? ดูใจคือมองให้เห็นจิตเห็นใจ
กัน ดูใจคือแคร่กันที่หัวใจหดหัวใจไม่เล็ก จะรู้สึกว่าคุณใจชั่ววันจันทร์
ได้ ไม่ใช่เห็นเป็นกลางไม่ดี ดูใจกันไปเรื่อยๆ เลยไม่ต้องได้แต่งงาน
สักที อย่างที่คนส่วนใหญ่คิดในทันทีที่เห็นชื่อหนังสือเล่มนี้!


กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

สารบัญ

บันไดหมายเลข ๑ - อ่านใจตัวเองออก	๗
ออร่าทางความรัก	๘
ความหมายของการรักตัวเอง	๑๒
เครื่องหมายของรักแท้	๑๕
จักรยานสองตอน	๑๙
เลือกคู่อย่างไร เลือกใจอย่างนั้น	๒๑
ยิ่งสวยยิ่งเข้าใจตัวเองยาก	๒๔
เข้าใจตัวเอง จะไม่เรียกร้องให้คนอื่นเข้าใจ	๒๗
อย่าให้ใจขาดพื้นที่ทางความรัก	๓๑
แสงแห่งการแสวงหา - เห็นใจคนอื่นได้	๓๓
อย่ายอมให้ความเหงาบีบตัน	๓๔
อย่าเอาแต่รอคนรักในฝัน	๓๗
รักที่ทำให้ตาบอด	๓๙
อยู่คนเดียวแล้วเหงา อยู่สองคนไม่หาย	๔๒
ชอบเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี	๔๕

มุมมืดหลังการค้นพบ - เตรียมใจให้พร้อมรับ

ชีวิตแต่งงานยังคงควรมีอยู่อีกไหม?

กำแพงขวางใจ

คู่บุญ คู่เวร

ติดกับคนอื่น ร้ายกับคนรัก

ไม่ได้อย่างใจแล้วมีเรื่อง

วิธีต่างๆที่จะรู้จักกันให้ลึก

อย่าหวังแต่ให้เหมือนเดิม

ผิวเดียวเมยเดียวไม่ใช่เรื่องธรรมดา?

๔๘

๔๙

๕๓

๕๕

๕๗

๖๐

๖๒

๖๕

๖๘

ผลิบานไปจนสิ้นกาลนาน - ทำใจใสสว่าง

เลิกกันแล้วจะกลายเป็นอะไร?

ผ่านมาเพื่อให้ฝึกผ่านไป

ทำอย่างไรจะหายเจ็บใจ?

ห้วย่งเพราะงาน ดีกว่าฟุ้งซ่านเพราะแฟนเก่า

ถนนมน้ำใจไม่เป็น ก็ภูมิใจในชีวิตคู่ไม่ได้

unfriend ตีใจดำหรือทำใจ?

คนแปลกหน้าในนามของคนรัก

คำถามที่ทรงพลัง

๗๑

๗๒

๗๕

๗๘

๘๒

๘๔

๘๗

๙๐

๙๓

อ่านใจตัวเองออก





มี คนประเภทหนึ่ง ที่แค่ปรากฏตัว ก็ปลุกคนเห็นให้ตีใจ ขณะที่คนอื่นประเภท แค่เดินมาแต่ไกล ใครๆก็นึกอยากหลบ

แล้วก็มีคนประเภทหนึ่ง แม้ทำตัวแสบ แต่อุตส่าห์มีคนแอบรักเยาะ ขณะที่คนอื่นประเภท ดีแค่ไหนก็ไม่มีใครรัก นึกอยากอยู่ด้วย

แถมยังมีคนประเภทหนึ่ง หน้าตาดี แต่มองแล้วอยากเมิน ขณะที่คนอื่นประเภท หน้าตาแค่พอใช้ แต่กลับจับตาได้นานกว่า

ทำไมเป็นอย่างนั้น?

คำตอบคงไม่ใช่ต้นๆแค่ ‘ทำดี เดียวก็มีคนมารัก’ หรือกรรมมัง?

เพื่อจะเข้าใจจริงๆ คุณต้องหันไปดูดอกไม้ แล้วถามใจตัวเองว่า ระหว่างกุหลาบสดกับกุหลาบเหี่ยว คุณอยากมองดอกไหนมากกว่ากัน? และแม้ระหว่างกุหลาบสดด้วยกัน ทำไมคุณถึงอยากตัดแต่ดอกเด่น มาปักแจกันมากกว่าดอกอื่น?

คนเราชอบพลังชีวิตที่สดชื่นไง! แค่กุหลาบดอกไหนช่วยให้คุณสดชื่นได้ ดอกไม้นั้นก็มีคุณงามความดีพอแล้ว!

พลังความสดชื่นเป็นสิ่งที่รับได้ง่าย เจอคนบางคนบ๊อบ รวากับได้ โต้ปยาให้ตาสว่างบ๊อบ อย่างนี้ใครเล่าจะไม่ชอบ?

ใครช่วยให้คุณรู้สึกดี สมองคุณตัดสินใจทันทีแล้วว่าเขาเป็นคนดี!

คนดีบางคน ทำดีไป สงสารตัวเองไป บางทีก็ท้อใจกับชีวิตทั้งชีวิต คิดสั้นอยากหนีไปสวรรค์บ้าง หรือยอมปล่อยให้จิตปล่อยใจให้หลุดๆ ฟุ้งซ่านอยู่กับเรื่องไม่เป็นเรื่องบ้าง

คนธรรมดาบางคน หน้าตาไม่ดีแล้วยังปากไม่ดีอีก เพราะวันๆ

หมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่แง่ร้าย ชอบจับผิด ชอบเพ่งโทษ ชอบหาเรื่องตำหนิทำให้พุงช่าน มีจิตหดหู่เป็นอาจิน แต่เข้าใจก็รู้สึกเหมือนเจอหลุมดำ โดอนหลุมดำดูดพลังชีวิตด้านดีแบบสวบฮาบ ใครมันจะไม่อยากหนี?

ใครทำให้คุณรู้สึกแยะ สมองคุณจำทันทีว่าเขาเป็นคนไม่ดี!

จิตหดหู่ครองเวลาในชีวิตคุณนานขึ้นเท่าไร ออราทางความรักก็หายไปนานขึ้นเท่านั้น เหมือนกุหลาบเหี่ยวที่ไม่มีใครอยากเอา

ในทางตรงข้าม จิตสดชื่นยิ่งเกิดขึ้นนาน ออราทางความรักก็จะยิ่งเบ่งบานขึ้นทุกที ถึงแม้ทำตัวครึ่งดีครึ่งร้าย แต่ชอบสนุก ชอบคึกคัก ชอบยิ้มแย้ม ชอบพูดแต่เรื่องน่าสบายใจ ก็เกิดออราพลังแม่เหล็กได้ ตามกติกานันยูติธรรมทางธรรมชาติของจิต

ดาราตั้งบางคน ดั้งขึ้นมาได้จากบุญเก่าที่เคยแจกจ่ายของดี ช่วยให้ผู้คนและสัตว์มีชีวิตชีวาสดชื่น เช่น ปล่อยปลาที่จะถูกฆ่าลงน้ำใหม่ พูดจาแบบที่ให้แง่คิดดี ๆ กับคนจำนวนมาก เอาความรู้ความสามารถที่มีไปยกระดับ ปรับเปลี่ยนชีวิตชาวบ้านที่เหี่ยวเฉา ให้กลายเป็นเบิกบาน มีกินมีใช้

มาชาติปัจจุบัน แม้ลืมนึกว่าเคยดี แต่ความดีจะไม่ลืมหาหรือเธอเลย บุญในอดีตตกแต่งรูปชีวิตปัจจุบันให้ดูดี สร้างแม่เหล็กดึงดูดใครต่อใครให้อยากห้อมล้อมชื่นชม ซึ่งก็เหมือนดอกไม้ได้น้ำ ทำให้ดาราตั้งสดชื่นมากกว่าแห่งเหี่ยว ยิ่งสดชื่นแรง สดชื่นนาน ก็ยิ่งสะสมออราทางความรักไว้มาก ต่อให้หลงตัวแค่นั้นก็ทำให้ผู้คนได้มากอยู่ดี อยู่ในจอแล้งทำดีก็มีคนเชื่อกันทั้งประเทศ อยู่นอกจอถึงร้ายกาจบ้างก็ไม่มีคนเกลียดมากนัก จึงสนุกกับการเป็นโรค ‘แกลังดีซ่อนร้ายจริง’ กันไป

ดูจากคนธรรมดา ดูจากดาราดัง เมื่อเข้าใจหลักการ เมื่อเข้าใจหลัก

ความยุติธรรมทางธรรมชาติ คุณจะจับจุดถูก เลิกถามคนอื่นว่า ทำไมฉันแสนดีถึงไม่มีคนรัก? ทำไมหมอนั้นหรือยายนี้แสนร้ายกลับมีแต่คนชอบ? แล้วเปลี่ยนมาถามตัวเองใหม่ว่า ฉันมีจิตหดหู่หรือจิตสดชื่นมากกว่ากัน? จิตแบบฉันสมควรเป็นที่รักหรือถูกเมิน?

ถ้าตอบตัวเองถูกว่ามีจิตหดหู่บ่อยกว่าจิตสดชื่น ก็ต้องฝึกสู้กับจิตหดหู่กันหน่อย อาจเริ่มจากตกแต่งสภาพรอบตัวให้น่าอยู่ขึ้น แต่งเนื้อแต่งตัวให้สดใหม่บ้าง ตลอดจนวันวรรคการก้มมองมือถือ เงยหน้าขึ้นมองนกกมองไม้บ้าง

และที่สุดของการได้ความสดชื่นไว้เป็นสมบัติ คือการรู้วิธีหายใจให้ยาวขึ้น และช้าลง อีกทั้งรู้ว่าแม่ลมหายใจยาว ๆ ช้า ๆ ดี ๆ นั้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้ตลอดเวลา

เมื่อสังเกตเห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจแห่งความสดชื่นอยู่เรื่อย ๆ จิตย่อมถอนจากอารมณ์ยึดมั่นหวนแหวน ถอนจากความรู้สึกไม่ได้ อย่างใจ ถอนจากความคิดน้อยเนื้อต่ำใจ ถอนกันวันต่อวัน ทีละนิด ทีละน้อย กระทั่งในที่สุดกลายเป็นจิตใหม่ สดชื่นในตัวเองโดยไม่พึ่งอะไร

นั่นแหละ! ยอดแห่งจิต ที่ผลิตออราแห่งความเป็นที่รัก ใครอยู่ใกล้ก็รู้สึกปลอดภัยโปร่งโล่งใจตาม เครียดมาจากไหน เจอเข้าก็พลอยหายเครียด

จิตแบบนี้ใครจะไม่รัก ทั้งคนอื่นและเจ้าตัวเอง!



เป็นที่ทราบกันว่า นิยามของการ ‘รักตัวเอง’ หมายถึงเห็นค่าและใส่ใจดูแลตัวเองเป็น แต่หลายคนกลับรู้สึกสับสนว่า ยังไงกันแน่ พยายามเห็นค่าก็แล้ว พยายามดูแลตัวเองก็แล้ว แต่ทำไม ‘รักตัวเอง’ ไม่ลงสักที!

ความรู้สึกเป็นสิ่งที่แก่งสร้างไม่ได้ มันมิให้รู้สึกอย่างไร ยังไงก็ต้องรู้สึกอย่างนั้น โดยเฉพาะความรู้สึกรัก และแม้รักนั้น จะหมายถึงรักตัวเองก็ตาม!

ดั้งเดิมทุกคน ‘รักตัวเอง’ ในความหมายของ การเห็นแก่ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง เช่น คุณอาจยอมตายแทนใครบางคนได้ トラบเท่าที่ยังมีเหตุให้รักดี หรืออย่างน้อยมีความพิศواسมากพอ แต่เมื่อผิดหวัง หรือชกกันขึ้นเหม็นช้หน้า ออย่าว่าแต่จะยอมตายแทน แคให้ยอมทนอยู่ร่วมโลกบางที่ยังไม่ไหว

เคยรักมากถึงขีดใด ก็กลายเป็นเกลียดได้ถึงขีดนั้น ขอเพียงมีเหตุให้กลับชั่วความรู้สึกได้แรงพอจะหักอกกันพังไปข้าง เลวชะขนาดนี้ ชาตินี้ไม่ต้องเผาผี ชาตินี้ไม่ต้องพบต้องเจออีก!

แต่กับตัวเอง ให้เกิดชาติไหน คุณเข้าข้างได้เสมอ ไม่ต้องถามหาผิดถูก แล้วกับตัวเอง คุณรักได้ตลอดไปไม่ต้องมีเหตุผล ไม่ต้องสนด้วยว่าตัวเองมีอะไรน่าพิศواسหรือเปล่า

อย่าเลย รักคนอื่นขนาดไหน ก็ไม่เคยเกิน ‘รักความรู้สึกของตัวเอง’ ไปได้หรอก!

ถ้าคุณรักตัวเองในแบบเข้าข้างตัวเองมากเกินไป หรือเอาแต่รักตัวเองจนลืมเห็นใจคนอื่น ผลลัพธ์อาจไม่ต่างจากการเอาคนที่เกลียดคุณมาจ้องทำลายล้างกัน เพราะคุณจะคิดในแบบที่ทำให้จิตมืด ไม่ต่างจาก

ศัตรูเอาคุณไปขังไว้ในห้องทึบ คุณจะพูดในแบบที่เผด็จิตให้ร้าย ไม่ต่างจากคู่อาฆาตจับคุณไปมัดไว้ใกล้กองไฟใหญ่ คุณจะกระทำการในแบบที่จะป่วนจิตให้เหนื่อย ไม่ต่างจากเผด็จิตการบังคับคุณไปรบในสมรภูมิต่างๆ

ผู้ที่ได้ชื่อว่ารักตัวเองจริง ไม่ใช่ผู้ที่จ้องแต่จะเห็นใจตัวเอง หรือกระทั่งเข้าข้างตัวเอง ทว่าเป็นผู้คิดที่จะเห็นใจคนอื่น เหมือนรู้จักเอาตัวเองไปอยู่ในที่ที่มีแสงสว่าง เป็นผู้พูดคำรื่นหูกับคนอื่น เหมือนพาตัวเองไปอยู่ในน้ำใสไหลเย็น เป็นผู้กระทำการเพื่อเกื้อกูลคนอื่น เหมือนนำตัวเองไปอยู่ในที่ที่มีข้าวปลาอาหารอันอัมมหน้า

โดยย่อ ถ้าอยากรักตัวเองจริง ให้ ‘ดูใจ’ ตัวเองว่าได้อะไรจากความรักนั้นบ้าง

รักตัวเองแล้วเป็นสุขหรืออึดอัด?

รักตัวเองแล้วมีตบอดหรือตาสว่าง?

รักตัวเองแล้วหิวโหยหรืออิมเอม?

เชื่อเถอะว่าไม่มีใครรักจิตแยๆ ของตัวเองลง มีแต่คนรักจิตดีๆ ของตัวเองได้เท่านั้น!

ความรู้สึกว่าตัวเองมีค่า นำให้รักนั้นแหละ ค่อยช่วยนำไปสู่ความรู้สึกรักตัวเองจริง และเมื่อรักตัวเองจริงได้ ค่อยง่ายที่จะรักคนอื่นเป็นเห็นใจคนอื่นพอจะไม่ตาบอดรักผิดคนด้วย!

ความรู้สึกจากส่วนเล็ก
อันเป็นเครื่องหมาย
ของรักแท้
ไม่ใช่หวานแหววเกินๆ
ไม่ใช่รู้ใจแต่แรกคบ
แต่เป็นกันเอง
ไม่ต่างจากคนในครอบครัว

คนมักอยากรู้ ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือรักแท้หรือว่า
รักเทียมกันแน่ ไม่รู้จะดูอย่างไร เอาอะไรเป็นตัววัด

บางคนบอกให้ดูความรู้สึกที่ใช่ เหมือนคู่แท้ที่พลัดพรากมาพบกัน
ใหม่ บางคนบอกให้ดูความรู้สึกเป็นเพื่อน เหมือนคนคุยกันได้ทุกเรื่องไม่
ต้องพรางตัว

เพื่อจะรู้ได้จริง คุณต้องจำแนกให้ถูกว่า ความรู้สึกแบบไหนอายุสั้น
ความรู้สึกแบบไหนอายุยืน

ยอมรับเถอะว่า ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ส่วนใหญ่ให้แค่ความ
รู้สึกชั่วคราวตามเหตุปัจจัย

เพื่อนร่วมชั้น เมื่อเลื่อนชั้น ยังรู้สึกว่าเป็นเพื่อนได้แค่ไหน?

เพื่อนร่วมเที่ยว เมื่อหมดเวลาเที่ยว ยังรู้สึกอยากอยู่ด้วยกันต่อหรือ
เปล่านั้น?

เพื่อนร่วมงาน เมื่อไม่มียานให้ทำด้วยกัน ยังรู้สึกว่าคุยกันได้อีกก็
เรื่อง?

เพื่อนสนิท เมื่อเกิดเรื่องแรงพอจะแตกแยก ยังรู้สึกมองหน้ากัน
สนิทเหมือนเดิมอยู่หรืออย่างไร?

รักแรกพบ เมื่อคบกันจริงนานไป ยังรู้สึกสุดพิศวาสเหมือนแรกรัก
ได้ไหม?

แต่มีความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง ที่ยังคงอยู่ตรงนั้นไปจนตาย นั่นคือ
ความรู้สึกแบบครอบครัว ถึงไม่ได้เที่ยว ไม่ได้มึนงานร่วมกัน หรือกระทั่ง
ไม่ได้คุยกันสักเท่าใด ก็ยังรู้สึกว่าเป็นคนในครอบครัวอยู่ดี

ความ ‘เป็นเพื่อน’ หรือความ ‘เป็นคนรัก’ ให้อย่างไรก็รู้สึกว้าวมุม
ขึ้นชั่วคราว หหมดเหตุให้อยากสมมุติเมื่อไหร่ ก็กลับไปเป็นคนแปลกหน้า
เมื่อนั้น แต่ถ้า ‘เป็นคนในครอบครัว’ ละก็ คุณจะ ‘ไม่ต้องคิดมาก’ มาแต่
แรก เพราะรู้สึกถึงรากแก้วที่ใหญ่เกินถอน ต่อให้พยายามคิดว่าเป็นอื่น
อย่างไรก็ไม่รู้สึกเป็นอื่นอยู่ดี

ทั้งนี้ ความรู้สึกเป็น ‘คนในครอบครัว’ นั้น ไม่ใช่จะต้องนับกันที่
สายเลือดเท่าเดียว พ่อแม่ลูก หรือพี่น้องท้องเดียวกัน ถ้าประพุดเหมือน
เป็นคนละพวกกันทุกวัน ก็ให้ความรู้สึกแปลกปลอม เป็นอื่น อยากรอง
กันด้วยสายตาเย็นชา ไม่ต่างจากคนแปลกหน้าที่ต้องระแวงกันได้

แต่กับบางคนนอกบ้าน นอกตระกูล ถ้าเข้ากันได้ มีน้ำใจเกื้อกูล
กันสม่ำเสมอ ก็อาจให้ความรู้สึกสนิทแน่นแฟ้น และทำให้นึกถึงคำว่า
‘คนในครอบครัว’ ได้ยิ่งกว่าผู้มีสายเลือดเดียวกันเสียอีก

ถ้ามีพ่อแม่พี่น้องเป็นรากฐานความสุขอยู่ก่อน คนเราจะวัดความ
รู้สึกตัวเองได้ง่ายขึ้น เมื่อพา ‘คนรัก’ มาพบครอบครัว แล้วรู้สึกเข้ากันได้
เป็นอันหนึ่งอันเดียว ราวกับเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวอยู่แล้ว อันนั้นมี
แนวโน้มสูงว่าเป็น ‘รักแท้’ ในความหมายที่เป็นสัมพันธ์ภาพยั่งยืน ต่อให้
ภายหลังทะเลาะเบาะแว้ง เลิกร้างกันไป ก็จะมีใจรู้สึกเหมือนคนใน
ครอบครัวต่อได้ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่อได้ ไม่ต่างจากญาติสนิท

สรุปคือ ถ้าจะถามหารักแท้ อย่าวัดใจตัวเองด้วยความรู้สึกวูบ ๆ วาบ ๆ
อันใด แต่ให้วัดจากความรู้สึกที่ยั่งยืน โดยถามคำถามสั้น ๆ ว่า เขาหรือ
เธอ ให้ความรู้สึกเหมือนคนในครอบครัวหรือเปล่า? หรืออย่างน้อยก็ภาพ
ของการ ช่วยกันสร้างครอบครัวออกใหม่?

ภาพที่คุณอยากเห็นร้อนมาพึ่งเย็น

ภาพที่คุณอยากเห็นความเหน็ดเหนื่อยมาหาความอบอุ่น

ภาพที่คุณอยากเห็นคนแปลกหน้ามาอยู่กับคนคุ้นเคย

และถ้าไม่โกหกตัวเอง ยืนยันกับตัวเองว่าใช่ ‘คนในครอบครัว’ แน่
ก็อย่าประมาท อย่างนึกว่าคนในครอบครัว คือคนที่ไม่ต้องเกรงใจ ไม่ต้อง
ถนอมหน้าใจกัน ตรงข้าม ต้องนึกถึงครอบครัวที่อบอุ่นเป็นสุข แล้วจะรู้ว่า
เขาคิดถนอมหน้าใจกันทุกวัน ไม่ใช่เอาแต่ใจตัวกันไม่เลิก!



เรามักเห็นแต่ จักรยานถีบเดี่ยว ซึ่งมีที่ซ่อนท้ายให้
อีกคนนั่ง น้อยครั้งจะเห็นจักรยานถีบคู่ ที่ขอแรงสองคนร่วมด้วยช่วยกัน

คงคล้ายกับชีวิตคู่ส่วนใหญ่ ที่หาสองแรงแข็งขันเสมอกันยาก เมื่อ
เอาสองคนมาอยู่ด้วยกัน โดยมากมักเกิดความรู้สึกคล้ายอยู่บนจักรยาน
ถีบเดี่ยว อันมีใครคนหนึ่งออกแรงมากกว่า หรือกระทั่งออกแรงอยู่เพียง
ลำพัง น้อยนักที่คู่ไหนจะเกิดความรู้สึกว่า อยู่ด้วยกันบนจักรยานถีบคู่
ออกแรงพอกัน ไม่อยากกินแรงกัน ใครเหนื่อยก็อาจพักขาให้อีกฝ่าย
ช่วยถีบคนเดียวสักครู่ หายเหนื่อยก็สลับกันถีบได้ ไม่มากไม่น้อยไปกว่า
กัน

การขี่จักรยานถีบคู่ เป็นตัวอย่างความรู้สึกดี ๆ ร่วมกัน อาจบันดาล
ให้ช่วยกันร่วมแรงร่วมใจด้านอื่น ทั้งอนุเคราะห์กันและกันในบ้าน ทั้งร่วม
กันสงเคราะห์คนด้อยโอกาสนอกบ้าน

มองจักรยาน คุณอาจเห็นสัญลักษณ์ที่ชวนสำรวจว่า ชีวิตคู่ของตัวเอง
เองมาถูกทางหรือผิดทาง ถ้ารู้สึกเหมือนจักรยานถีบเดี่ยวที่มีใครคนหนึ่ง
เอาแต่นั่งงอมืองอเท้า นั่งเหม่อลมวิวอยู่คนเดียว หรือกระทั่งข่มจักรยาน
ให้เซไปเซมา แบบที่เขาเรียก ‘มือไม่พายยังเอาเท้าราน้ำ’ คุณอาจต้องโทษ
ตัวเองนิดหนึ่งหรือเปล่า ที่สร้างความเคยชินให้อีกฝ่ายรู้สึกว่า หน้าที่ถีบ
เป็นของคุณตามลำพัง!



คำในหัว ของคุณต่างไปเรื่อยๆ แปรไปตามคนที่อยู่ตรงหน้า ใครบางคนแกล้งคุณเอาสนุก ในหัวคุณอาจคิดว่าเขาแค่ ‘หยอกเล่น’ ขณะที่ใครอีกคนทำเหมือนกันเปี้ยบ ในหัวคุณอาจคิดว่าเขา ‘กวนตีน’ ก็ได้

เพียงแค่ภาษาในหัว ก็เป็นตัวกำหนดได้ว่า กรรรมทางความคิดมี ความหยาบหรือประณีต และนั่นก็หมายความว่า อยู่กับใครที่ทำให้คุณ เกิดความหมั่นไส้หรือหงุดหงิดบ่อยๆ แนวโน้มคือคุณจะมีกรรรมทางความคิด หยาบขึ้นเรื่อยๆ แต่อยู่กับใครที่ทำให้รู้สึกดีหรือมีความสงบใจนานๆ แนวโน้มคือคุณจะมีกรรรมทางความคิดประณีตขึ้นทุกที

ระดับความรู้สึกนับถือ ระดับความนึกอยากให้เกิด เป็นตัวแปร สำคัญให้ภาษาในหัวหยาบหรือประณีต ภาษาในหัวนั่นเอง ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ทั้งการใช้สายตา ท่าทาง และวิธีพูด

ภาษายังหยาบ ในหัวยิ่งฟุ้งซ่าน จิตใจยิ่งร้าย

ภาษายังประณีต ในหัวยิ่งสงบ จิตใจยิ่งดี

เมื่อจะต้องเลือกคู่ แต่ละคนมักอยากเลือกคนที่คบแล้วรู้สึกว่า เส้นทางกรรรมของตนจะไม่ต้องเปลี่ยนมากนัก ยิ่งเป็นตัวตนเดิม หรือใกล้เคียงตัวตนเดิมมากเท่าไรยิ่งดี อย่างที่เรียกว่าจะได้ ‘เป็นตัวของตัวเอง’ นั้นแหละ

ทว่าในความเป็นจริง คนที่ ‘ลงตัว’ ขนาดให้อยากสละโสดนั้น มักไม่ใช่คนที่ทำให้รู้สึก ‘เท่าเดิม’ โชคดีก็ได้คนที่ปรุงภาษาในหัวให้ประณีตขึ้น โชคร้ายก็ได้คนที่ปรุงภาษาในหัวให้หยาบลง ดังนั้น สำหรับคนส่วนใหญ่ เลือกคู่เป็นใคร ก็คือเลือกใจที่แตกต่างให้ตนเองตามนั้น

จุดสังเกตง่ายๆ ถึงแม้ปากจะพูดจาเหมือนเดิมไม่เปลี่ยน แต่คุณ

อาจรู้สึกได้ว่า ภาษาในหัวต่างไปมาก หลังจากเอาตัวไปอยู่กับใครคนหนึ่งนานๆ

หากภาษาในหัวของคุณคงเดิม คุณจะรู้สึกที่ตัวเองเปลี่ยนไปเท่าไร หากภาษาในหัวของคุณดีขึ้น คุณจะรู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไปในทางดีขึ้น หากภาษาในหัวของคุณแย่ง คุณจะรู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไปในทางแย่ง ตรงไปตรงมาแค่นี้

ภาษาในหัวเป็นสิ่งที่คุณรู้只有自己 ตอบตัวเองได้อยู่คนเดียวว่า โดยมากมีความหยาบหรือประณีต

ถ้าไม่ถามตัวเอง บางทีคุณจะไม่ย้อนมาสังเกตเลยว่า หลังจากคบใคร หรืออยู่กับใครสักคน แล้วใจตัวเองดีขึ้นหรือแย่งแค่ไหน

ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธานในชีวิต เปลี่ยน ‘ใจ’ เท่ากับเปลี่ยนชีวิต ใจจึงน่าจะเป็นตัวแปรสำคัญที่สุด เมื่อจะต้องซังน้ำหนัก ซังใจ ในการเลือกคู่

แต่ข้อเท็จจริงก็คือ คนส่วนใหญ่ถูกบีบให้คำนึงถึงตัวแปรอื่นก่อน ซึ่งนั่นก็เท่ากับต้องเสี่ยงดวงเอาว่า เลือกใครมาเป็นคู่ แล้วจะได้ใจใหม่ให้ตัวเองแบบไหน!



ความสวยที่เกินๆ มักมากับชีวิตที่ผิดธรรมชาติ บางที่เหมือนมือกิลิทธ์ติดตัวมา ไปไหนใครก็สร้างความเคยชินผิดๆ ให้

ยังไม่ทันทำดี ก็มีคนให้คะแนนก่อน!

ยังไม่ต้องเอาใจใคร ก็มีคนมาเอาใจกัน!

ยังไม่ทันพูดสักคำ ก็มีคนหลงรักแล้ว!

โลกถูกครอบงำอยู่ด้วยอารมณ์ ไม่ใช่เหตุผล ความรู้สึกหลงรักยิ่งมากขึ้นเท่าใด พฤติกรรมผิดปกติยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อผู้หญิงคนหนึ่งถูกห้อมล้อม ด้วยพฤติกรรมผิดปกติของผู้ชายหลายคน เธอจะค่อยๆ สะสมวิถีคิดที่ผิดปกติขึ้นมาด้วย จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม

หลายคนรู้สึกที่เดียวว่า ความผิดธรรมชาติบางอย่างนั้น เหมือนระเบิดเวลาที่ซ่อนไว้ในตน เพราะแรงอัดของบางสิ่งผิดธรรมชาติ มักมากในรูปของโทสะแปลกๆ บ้าง ความหลงตัวเกินๆ บ้าง ความหลงคิดเพี้ยนๆ บ้าง สับสนระหว่างรักกับเกลียดบ้าง ไม่รู้ว่าอยากเข้าหาหรือวิ่งหนีใครบ้าง

จะสวยเกินๆ สวยธรรมดา หรือไม่สวยเลย ถ้ารู้สึกถึงความมดงทางอารมณ์ ชีวิตก็มีความสุขขึ้นกว่าเดิมได้

ความมดงทางอารมณ์ ใช้ลิปสติกเสริมไม่ได้ ใช้ยาฉีดช่วยไม่ได้ ใช้มีดหมอแต่งไม่ได้ ใช้ได้อย่างเดียว คือ ‘มูมมอง’

แทนการจ้องออกข้างนอก รอดูว่าใครจะสะดุดตา ‘หลงมอง’ ตนบ้าง เปลี่ยนเป็นสังเกตข้างใน เห็นว่าเมื่อใด ‘หลงคิด’ ผิดปกติบ้าง

ความฟุ้งซ่านอยากเอาโน่นเอานี่ ความชุ่นช้องหมองใจไม่เลิกรา
ความอยากมีใบหน้าสะดุดตาคน เหล่านี้ ยิ่งรู้สึกได้มากขึ้นเท่าไร ยิ่งเห็น
เป็นสิ่งตรงข้ามกับความมั่งงามทางอารมณ์มากขึ้นเท่านั้น

ยิ่งรู้เห็นความผิดปกติทางอารมณ์มากขึ้น ความผิดปกติยิ่งถูกมอง
โดยความเป็นทุกข์

ยิ่งรู้สึกว่าเป็นทุกข์ จะยิ่งไม่อยากหวังไว้

ความสุข ความรื่นรมย์ทางอารมณ์ จะค่อยๆปรากฏขึ้นเองทีละน้อย
เหมือนเกลียวเครียดที่ซ่อนอยู่คล้ายตัวลง กระทั่งรู้สึกชดอยู่กับใจตนว่า
ความมั่งงามทางอารมณ์ เป็นสิ่งน่าปรารถนา น่าติดใจว่าความสวยทาง
กายมากนัก!



เมื่อรู้สึกว่ามีใครเข้าใจ เหมือนอยู่ตัวคนเดียวในโลก

ปัญหาจริง ๆ อาจเป็นว่า คุณยังไม่เข้าใจตัวเองชัดพอ มีแต่ความอยากให้คนอื่นทั้งโลกเข้าใจคุณ กับทั้งไม่ ‘เห็นใจ’ ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรอยู่ เขาจึงไม่พร้อมจะเข้าใจคุณ เท่าที่คุณอยากให้อ่านใจ

เพื่อจะมีตนเป็นผู้เข้าใจตนเอง คุณต้องเริ่มต้นจากการมองใหม่ แตกต่างจากเดิม เริ่มจากการบอกตัวเองว่า ความกังวลและความคาดหวังว่าจะให้ใครมาเข้าใจคุณ แท้จริงแล้ว ทำให้คุณเสียเวลาหมกมุ่นครุ่นคิดที่จะหาทาง ‘เปลี่ยนใจ’ คนอื่น กระทั่งไม่เหลือเวลาทำความเข้าใจ ‘ตัวเอง’ ลักที่

เมื่อมีเวลาทำความเข้าใจตนเองมากขึ้น มีเวลาย้อนกลับมาเห็นว่าตัวเองคิดอะไร รู้สึกอย่างไรกับใครได้แค่ไหน คุณจะพบความจริงที่สำคัญประการหนึ่ง คือ **คุณเองก็ไม่มีเวลา และไม่พร้อมจะทำความเข้าใจคนอื่นเช่นกัน!**

จากการรู้จักตนเองดีพอ เห็น ‘ความพร้อม’ ของตัวเอง ที่จะทำให้ทำความเข้าใจคนอื่น ก็จะช่วยส่องให้คุณมองออกไปเห็นว่าโลกนี้ คนที่พร้อมจะไม่เข้าใจคุณมีอยู่สองพวก

พวกแรกหมั่นไส้คุณ และเมื่อเขานึกหมั่นไส้ก็ก็ต้องมีอคติไปกว่าครึ่ง พอมีเรื่องให้เข้าใจผิดหรือไม่เข้าใจกัน คุณจะไปพูดขอความเห็นใจไม่ได้

แบบนี้ถ้าจะทำให้มองคุณดี ๆ การพูดจาอธิบายหรือแสดงข้อเท็จจริงยังไม่พอ คุณจำเป็นต้องเจือจางหรือละลายความหมั่นไส้ด้วยการผูกมิตร แสดงสีหน้าและคำพูดให้เขารู้สึกดีมากกว่าพอที่จะหนีอยากฟังคำอธิบายอย่างเร่งรัด อย่าผล่อทำสีหน้าหรือหน้าเสียงคาดคั้น กระทั่งกระตุ้นให้เขา

เกิดความรู้สึกว่า กำแพงความหมั่นไส้มีอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจลดกำแพงลงฟังอะไรคุณได้ หรือสงสัยว่า มันเรื่องอะไรที่เขาต้องออกแรงข้ามกำแพงมาหาคุณ?

พวกที่สองเกลียดคุณ และเมื่อเขาใส่แว่นแห่งความเกลียด อคติย่อมบังตามืด ทุกคำและทุกการกระทำด้านดีของคุณจะถูกฉาบดำ มองดูเหมือนเป็นการเสแสร้งแกล้งทำ เป็นฉากบังหน้าหวังหาประโยชน์เข้าตัว หรืออีกที่ถึงพยายามพูดอธิบายให้ตาย ก็กลายเป็นการแก้ตัวน้ำขุ่น ๆ ไปทั้งหมด

แบบนี้ต้องรอให้มีสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ที่ทำให้เขานึกเอ็นดูมากพอจะหายเกลียดเสียก่อน เขาถึงจะยอมมองคุณด้วยความรู้สึกกลาง ๆ หรือดี ๆ ขึ้นมาได้ พูดง่าย ๆ ว่า ถ้าไม่ใช่เพราะ ‘ดวง’ ก็อาจไม่มีอะไรไปถอดแว่นแห่งความเกลียดที่บังตาเขาได้หรอก!

และจากการรู้จักตนเองดีพอของคุณ เห็น ‘ความพร้อม’ ของตัวเอง ที่จะทำให้ทำความเข้าใจคนอื่น ก็จะช่วยส่องให้คุณมองออกไปเห็นว่าโลกนี้ คนที่พร้อมจะเข้าใจคุณมีอยู่สองพวก

พวกแรกยังไม่ได้รักหรือเกลียดคุณ เมื่อไม่รักไม่เกลียด ก็เท่ากับยังไม่มือคติ หากเกิดเหตุให้เข้าใจผิดกัน คุณจึงใช้เหตุผลและข้อเท็จจริงอธิบายได้ เปลี่ยนความเข้าใจที่ผิดให้เป็นถูกได้ แถมยังอาจมีสิทธิ์พลิกร้ายให้กลายเป็นดี หลอกให้เขาเชื่อ ลวงให้เขาชื่นชมด้วยการโกหกคำโตได้

แต่ถ้าเมื่อไรอารมณ์ของคำโกหกแผลงฤทธิ์ เขาจับได้ด้วยทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเกินกว่าที่คุณจะคาดเดาว่าเป็นทางไหน เขาจะเปลี่ยนความรู้สึกจากไม่รักไม่เกลียด เป็นค่อนข้างเกลียด หรือเกลียดเข้าไส้ไปเลย และหลังจากนั้น คุณก็จะทำให้เขาเข้าใจเป็นอื่นไม่ได้อีก เขามีแนวโน้มจะมอง

ว่าคุณ ‘เลว’ หรือ ‘โคตรเลว’ เท่านั้น

พวกที่ส่องรักคุณ เมื่อรักกัน ก็ยอมมือคดในแบบลำเอียง เข้าข้าง คุณจึงพูดขอความเห็นใจได้ง่ายๆ หรือกระทั่งขอร้องให้แกลังหรือตาข้างหนึ่ง เพื่อเห็นแต่สีขาว่าที่ระบายอยู่บนตัวคุณได้สบายๆ ยิ่งถ้าหากเขารักคุณมากพอ ต่อให้คุณไม่พูดอะไรเลย เขาก็คิดเข้าข้างให้เองอยู่แล้ว กระทั่งคุณอาจประหลาดใจ เพราะแม้แต่ตัวเองยังอาจคิดหาคำอธิบายไม่บรรเจิดแจ่มเท่าที่เขาช่วยคิดให้ด้วยซ้ำ

โดยย่อสรุปได้ว่า ถ้าอึดตาประเภท ‘เธอต้องเข้าใจฉัน’ มันเล็กลงเพราะคุณ ‘เข้าใจตัวเองชัด’ อยู่ก่อนแล้วล่ะก็ คุณจะลดระดับความรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวในโลกลงไปเกินครึ่ง

ถ้าหากเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เข้าใจผิดกันกับใคร คุณพูดอย่าง เขาฟังแล้วคิดไปอีกอย่าง หรือคุณตั้งใจแบบหนึ่ง ผู้คนกลับมองไปอีกแบบอย่างนี้ เมื่อจะต้องพยายามพูดแก้ความเข้าใจให้ถูก ก็ควรดูด้วยว่า ความรู้สึกของเขาพร้อมรับแค่ไหน เขาจัดอยู่ในพวกที่หมั่นไส้ เกลียด กลางๆ หรือว่ารักคุณ ความคาดหวังของคุณจะได้พอดีกับ ‘ระดับสายตา’ ของเขาแล้วไม่ต้องรู้สึกเหนื่อยกับความพยายามที่สูญเปล่า จะได้เหลือเรี่ยวแรงเอาเวลาไปพยายามทำชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ใช่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตไปกับการหมกมุ่นครุ่นคิด หาทางทำให้คนทั้งโลกมองคุณดีขึ้น

แปลกแต่จริง เมื่อรู้จักใช้เวลาทำชีวิตให้ดี เข้าใจตัวเองให้ดี ไม่เสียเวลาไปกับคนที่หมั่นไส้หรือเกลียดคุณ ไม่นึกอยากเรียกร้องให้ทุกคนเห็นใจคุณ ในที่สุดคุณจะมีสัญชาตญาณเลือก ‘คนที่จะรักคุณได้จริง’ หรืออย่างน้อยที่สุดก็เข้าใจคุณได้โดยไม่ต้องเหนื่อยอธิบายมาก ซึ่งนั่นก็อาจเพราะคุณกรองและกันคนพร้อมจะไม่เข้าใจคุณออกไปจากชีวิตได้หมดแล้ว!



หากพื้นที่ในจิตใจของคุณ เอื้อเพื่อแผ้วถางกับความเกลียดมากมาย เคยคิดใหม่ว่ามันเบียดเบียนพื้นที่ทางความรักขนาดไหน?

เมื่อใจขาดพื้นที่ทางความรัก จะเอาความรักไปตั้งไว้ตรงไหนได้?

เวลาที่สละให้กับการหมกมุ่นครุ่นคิดถึงคนที่คุณเกลียด คือนิมิตรหมายบอกว่า ภาพรวมของชีวิตคุณมืดมนแค่ไหน เป็นไปได้หรือไม่ ที่แสงสว่างทางความรักจะสอดส่องเข้ามาได้?

ความพร้อมจะเกลียด หรือแนวโน้มที่จะชิงชังใครสักคนง่าย ๆ คือแนวโน้มว่าความรักของคุณพร้อมจะปรวนแปรเป็นอื่นได้ไม่ยาก!

นาที่ที่อยู่คนเดียว คุณจะมองไม่เห็นว่ามีสิ่งหรือ ‘ความเคยชินทางอารมณ์เกลียด’ มีอิทธิพลกับชีวิตรักของตัวเองเพียงใด ต่อเมื่ออยู่กับผู้ใดหรืออยากใช้ชีวิตร่วมกับใครสักคน จึงค่อยเห็นว่าปริมาณความเกลียดยิ่งมากเท่าไร คุณยิ่งเหลือพื้นที่ให้คนรักน้อยลงเท่านั้น!

หมกมุ่นครุ่นคิดถึงคนที่เกลียดนานขึ้นเท่าไร คุณยิ่งเหลือเวลาสร้าง ความสว่างร่วมกับคนรักน้อยลงเท่านั้น!

ยิ่งพร้อมจะเกลียดง่ายขึ้นเท่าไร ความรู้สึกที่มีต่อคนรักยิ่งง่ายที่จะเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเท่านั้น!

การปล่อยให้ความเกลียดลอยนวล อาจหมายถึงการทำโทษความรักโดยไม่ต้องมีความผิด และวันหนึ่งหลังจากสะสมความเกลียดไว้มากพอ คุณจะตกใจที่ไม่อาจกำจัดมันทิ้งไป รวมทั้งไม่อาจรับความรักเข้ามาสู่ชีวิตได้อีกเลย!

เห็นใจคนอื่นได้





ถ้าอยู่คนเดียวแล้วเหิน คนเราจะอยากอยู่คนเดียว แต่เมื่ออยู่คนเดียวแล้วหนาว คนเราเลยอยากได้คู่ที่อบอุ่น

ถ้าอยู่คนเดียวแล้วอุ่นใจ คนเราจะอยากอยู่คนเดียว แต่เมื่ออยู่คนเดียวแล้วร้อนใจ คนเราเลยอยากได้คู่มาดับร้อน

เมื่อหาคู่ไม่ได้ หรือหาได้แต่ยังรู้สึกหนาวตัว อีกทีหาได้กลับยิ่งรู้สึกร้อนใจ ก็เท่ากับยิ่งตอกย้ำซ้ำเติมตนว่า ‘เราคงไม่มีคู่จริง ๆ’ และเฝ้ามองคนที่มีความ ‘โชคดียัง’ หรือกระทั่ง ‘น่าอิจฉาเหลือเกิน’

เมื่อเทียบเขาเทียบเรา เห็นตนเองโชคร้าย เห็นตนเองอับวาสนา จึงมีการตราหน้าตนเองว่า ‘อภัพรัก’ คือเป็นผู้ปราศจากโชคทางความรัก

ทางออกของคนโชคไม่ดี คือพยายามเห็นว่าตนเองโชคดีอย่างไร หรือไม่ก็มองว่าคนอื่นโชคร้ายทำไหน เพื่อให้เกิดการเทียบเขาเทียบเราที่ได้ดูบ้าง หลักๆที่เป็นคำปลอบใจสำเร็จรูปก็มักออกทำนอง หาข้อดีของการอยู่เป็นโสด หาข้อดีของการเป็นอิสระ ไม่ต้องมีพันธะกับใคร หรือหาหลักฐานว่าไม่มีใครครองคู่ได้สำเร็จ ให้ดูดีที่น่าอิจฉาแค่ไหนก็เลิกกันทั้งนั้น คู่ที่ยิ่งดังมากยิ่งดับอนาถมาก คู่ที่อวดความสุขทางเพศมาก ยิ่งต้องปกปิดความทุกข์ทางใจมาก

แต่ไม่ว่าจะประกาศคำพูดสวยหรูปลอบตัวเองก็ครั้ง หรือดูดีมีเหตุมีผลเป็นกำลังใจได้ก็ร้อยก็พันคำ ในที่สุดก็แพ้ความรู้สึกเดียว คำเดียวหนึ่งเดียว คือ ‘เหงา!’

หากยังมีคำนี้คำเดียวฝังหัว ฝังตัว ครอบงำเป็นเงาตามไปทุกที่ ในที่สุดจะจบลงด้วยอาการ ‘รอ’ และไม่เคย ‘พอ’ กับการมีตัวคนเดียวอย่างแท้จริง!

หลายคนมาถึงคำตอบที่ถูกต้องของชีวิตโสด นั่นคือ ‘ความเหงาย่อมไม่มีแก่ผู้เจริญสติ!’

นั่นเพราะผู้เจริญสติคือผู้ที่เห็นการปรุงแต่งทางใจอยู่ ไม่ว่าจะปรุงแต่งแบบดี ๆ ไม่ว่าจะปรุงแต่งแบบร้าย ๆ ก็เห็นเป็นภาวะชั่วคราว และสนุกมากขึ้นเรื่อยๆ กับการเห็นสภาพผ่านมาแล้วผ่านไปทางอารมณ์ทั้งหลาย แม้แต่ความเหงาก็โดนจับได้ไล่ทัน ไม่เห็นอะไรมากกว่าสภาวะกอดต้นคู้หนึ่ง ลมหายใจนี้กอดต้นมาก อีกลมหายใจกอดต้นน้อย อีกลมหายใจโปร่งโล่งเป็นอิสระจากการครอบใด ๆ ยังเห็นเหงายังหายเหงา ยิ่งหายเหงายิ่งเห็นความไร้สาระของการเทียบเขาเทียบเรา รู้แ่ใจว่าจะอยู่คนเดียวหรืออยู่เป็นคู่ ถ้าไม่เหงาก็สุขได้ แต่ถ้ายังเหงาก็ทุกข์ได้

ใครจะมองเข้ามายังใจ ใครจะว่ายังงี้ก็ไม่มีทางตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของเราได้

การเจริญสติระหว่างรอรัก จะช่วยให้พ้นทุกข์เฉพาะกาล ตั้งแต่หน้าที่ที่ดูได้ ดูเป็น ดูแล้วเห็นว่าอารมณ์เหงาไม่ใช่ตน และยิ่งไม่ใช่เจ้าหน้าที่เราต้องรับใช้ไปตลอดชีวิต ไม่จำเป็นต้องกอดพันมีคู่ที่ไม่รู้สึกว่าจะใช่แต่อย่างใดเลย!



สำหรับ คนอยากได้ความรัก ช่วงแย่ที่สุดในชีวิต คือช่วง
รอคอยความรัก แต่ช่วงดีที่สุด คือช่วงได้พบความรักที่คุ้มค่ากับการรอคอย

สำหรับคนอยากคืนความรัก ช่วงแย่ที่สุดในชีวิต คือช่วงรอคอย
อิสรภาพ แต่ช่วงดีที่สุด คือพบว่าวันได้รับอิสรภาพมีจริง

ถ้าอยากได้ความรัก แต่ไม่อยากทำตัวเป็นที่รัก ในที่สุดจะต้องเป็น
ทุกข์กับการรอคอย ทั้งรอคอยความรักที่ไม่มีตัวตน และรอคอยอิสรภาพ
ภายนอก โดยไม่เคยได้รับอิสรภาพภายในอย่างแท้จริง เดียวก็วนกลับไป
รอคอยความรักที่ไม่มีตัวตนอีก

ต่อเมื่อทำตัวเป็นที่รัก เป็นคนน่าให้รัก น่าให้อยู่ด้วย การรอคอย
จะน้อยลง หรือไม่เหลือเลย เพราะแม้ไม่มีความรักเข้ามา ก็พร้อมเสมอที่
จะเจ้อจาง พร้อมเสมอที่จะแผ่เมตตากรุณาออกไป และถึงแม้ต้องทนอยู่
กับใคร ก็มีสิทธิ์ละลายพฤติกรรมน่าอึดอัดของเขาได้

คนที่รู้จักทำตัวเป็นที่รัก จึงเป็นพวกอยู่กับความรักที่มีตัวตน ส่วน
คนที่เอาแต่อยากได้ความรัก ก็ต้องเป็นพวกรอคอยความรักที่ไม่มีตัวตน
กันต่อไป!



ทุกคน เคยก่อบาปร่วมกับคนอื่นมาทั้งนั้น ในทางพุทธเชื่อว่า พวกเราล้วนชும்บาปกันมาแต่ก่อนเกิด โดยที่ไม่อาจลบล้างกันได้ด้วย พิธีกรรมใดๆ

ร่วมกันก่อบาปกับคนอื่นมีอะไรได้บ้าง?

ร่วมกันทำร้ายสิ่งมีชีวิตก็ใช่!

ร่วมกันฉ้อโกงประชาชนก็ใช่!

ร่วมกันผิดผิดผิดเมียก็ใช่!

ร่วมกันโกหก ตาทอ ใส่โคล้ ก็ใช่!

ร่วมกันกินเหล้าจนเมาปลิ้นก็ใช่!

สังเกตเอาจากชาตินี้เถอะ แรกๆบาปจะทำให้ผูกพันกันเหนียวแน่น เหมือนคนกอดคอกันเข้าถ้า ย่อมอ่อนใจเมื่อมีกันและกันในที่มืด แต่พอนานไป บาปนั้นจะค่อยๆสร้างความเกลียดชังขึ้นมา เหมือนต่างฝ่ายต่าง โหม้กันและกัน ที่ไม่ช่วยให้ตาสว่างเห็นอะไรดีๆเสียที มีแต่จะกอดคอกัน อึดอัดในความมืดท่าเดียว

ที่ขอบพูดกันว่า คนทำบาปด้วยกัน ยังได้ดีมีสุขอยู่ด้วยกันให้เห็น อันนั้นคือยังเห็นไม่นานพอ หรือไม่รู้ว่าจะสถานการณ์จริง ๆ คลี่คลายไปถึงไหนแล้ว เพราะธรรมชาติของบาป เมื่อผลัดผล ย่อมตลใจให้คิดร้าย รุ่มร้อน อยู่ไม่เป็นสุขเสมอ บาปที่ถึงเวลาผลัดผล ไม่เคยปล่อยให้ใคร ใจคอเยือกเย็น อยู่ด้วยกันได้เลย

ยิ่งร่วมกันก่อบาปยี่ดยาวขึ้นเท่าไร ยิ่งสร้างทางลำบากในอนาคต ยาวขึ้นเท่านั้น!

เมื่อเกิดใหม่ สัมหมตแล้วว่าเคยร่วมก่อบาปอะไรไว้ บาปเก่าจะสร้างแรงดึงดูดชนิดยากจะห้ามใจ อาศัยราคะเป็นสื่อ อยากพบ อยากใกล้ อยากอยู่ด้วย บางทีคนทั้งโลกเห็น ๆ อยู่แต่แรกว่าไม่ดี ไม่งาม แต่ดันมีตัวเองคนเดียวที่ไม่เห็น เช่น จะอยู่ด้วยกันต้องได้ชื่อว่ามี หรือยอมอยู่กับเขามีแต่โดนปอกลอก หรืออีกฝ่ายมีใจเดียว แต่ก็เด็ดเดี่ยวที่จะขี้เกียจทำงานทำการ ลากกันถูถูถัก ตกต่ำต่ำต้ง ไม่มีใครจุดใครได้

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความรักที่ติงามไว้ว่า เป็นความรักที่เกิดจากการเคยอยู่ร่วมกันดี ๆ และมาเกิดการเกือกูกกันเินทางดีอีก

เกือกูกเินทางดีคืออย่างไร?

พูดให้สดี ช่วยให้คิดดีได้ ก็เรียกว่าดี

ร่วมกันสงเคราะห์ชีวิตอื่น ก็เรียกว่าดี

ส่งเสริมกันรักาศิล ก็เรียกว่าดี

เป็นกำลังใจให้มูมานะถีบตัวขึ้นสูง ก็เรียกว่าดี

จะเจอความรักดี ๆ ได้ ต้องมีดีบางอย่างเินตัวเองเป็นทุน เป็นตัวตั้ง เมื่อพบเจอคนเคยอยู่ร่วมกันดี ๆ จะได้พร้อมเลือกทำตัวดี ๆ เกือกูกกันต่อ

แต่ถ้าจ้งหะเินของชีวิตไม่มีดีไว้รอทำ คบหาใครก็มักไหลไปตามอารมณ์หลง โอกาสเสีงจะเจอความรักที่ทำให้ตบอดก็สูงมาก ถึงสูงที่สุด!

ถ้าอยู่คนเดียวแล้วเหงา
ตาลอยอยากมีแฟนตลอด
แนวโน้มน้ำคือพอมมีแฟน
จะตาลอยต่อไม่เลิก
ด้วยฝันอยากมีที่ดีกว่า

คนเรามีจิตอยู่สองแบบ

จิตอยู่กับความจริง กับจิตหนีความจริง!

ชาวบ้านร้านช่องทั่วไป ควรมี ‘จิตอยู่กับความจริง’ ให้มาก แต่ก็ น่าจะมีส่วนของ ‘จิตหนีความจริง’ ที่ได้ดุลอยู่ด้วย เพราะถ้ามีแต่จิตอยู่กับ ความจริงล้วนๆ อาจแปลว่าฝันไม่เป็น คิดสร้างสรรค์ต่อยอดความจริงไม่ ได้ ไม่ชอบดูหนัง ไม่ชอบฟังเพลง ไม่มีภาพในใจอันเป็นแรงบันดาลใจให้ ประดิษฐ์คิดค้นหรืออยากปรับเปลี่ยนอะไรๆ ผลคือมีชีวิตที่แห้งแล้ง ทำ เรื่องซ้ำๆ ไปวันๆ หรือไม่อีกทีก็ควรเอาดีทางบวช พบความชุ่มชื้นอันน่า พิสมัย จากการรู้ความจริงในกายใจไปเลย

แต่ถ้ามีแค่จิตหนีความจริง หรือหนีไปทางฝันหวานตลอด จน ออกอาการตาลอยคว้าง ไม่ชอบมองสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ชอบมองแต่วิมาน ในอากาศ อันนี้ไม่ใช่ฝันแบบคิดต่อยอดความจริง ไม่ใช่คิดขีดเขียน วาด ระบายหรือปั้นแต่งอะไรให้เป็นขึ้นเป็นอัน แต่เป็นแบบหลบเลี่ยง ไม่อยาก รับรู้ ไม่ชอบใจ หรือกระทั่งเกลียดความจริง ซึ่งใครเจอแฟนประเภทนี้จะ ลำบาก เพราะเอาแต่อยากได้ อยากได้ อยากได้ คิดฟุ้งกระจายแบบ ลมเพลมพัด ไร้จุดยืน จนคุณไม่มีทางชนะถูกกว่า อยู่ดี ๆ เขาหรือเธอจะพูด อะไรแปลก ๆ หรือทำอะไรประหลาด ๆ ขึ้นมา

คนที่เอาแต่ตาลอยเพื่อฝัน เกือบร้อยทั้งร้อยจึงมีปัญหาทางความ รัก เพราะเมื่อยังไม่มีแฟน ก็จะฝันหาแฟนแบบเด็กอยากดูการ์ตูน อยาก ดูแต่เส้นสายและสีอันสวย ๆ ไม่มีความบกพร่อง ไม่มีกลิ่นเหม็นเหม็นเจือปน

แต่พอมมีแฟนเข้าจริง ๆ พบว่าไม่ได้อย่างที่ มีแต่ความบกพร่อง เจือ ด้วยกลิ่นอายไม่น่าชอบใจ จึงเข้าโหมดหลบหนีความจริงอีก และยิ่งวันจะ ยิ่งมากขึ้นเรื่อย ๆ กระทั่งหมดความสามารถในการยอมรับความจริง ไม่ใช่

แค่หลบความจริงชั่วคราวแบบนักร้อง

เพื่อจะปรับจิตให้ได้ดู คุณต้องหมั่นสังเกตเอาไว้ ถ้าวันไหนมีจิตอยู่กับความจริงได้มาก ถึงแม้ทุกชั่วอน ก็ไม่มากเกินจริง โลกภายในเหมือนคนเดินป่า ที่แม้เหนื่อยก็รู้ว่าแหล่งน้ำอยู่ตรงไหน

แต่ถ้าช่วงเวลาใดมีจิตหนีความจริงบ่อย ถึงแม้สุขสบาย ก็ไม่มากเท่าที่มีจริงได้ ในเมื่อโลกภายในคือโลกของความหวง เหมือนคนคลานหา น้ำกลางทะเลทราย ไม่รู้ต้องคลานอีกนานเท่าไรจึงพบแหล่งน้ำ

สรุปหลักการ คือ เห็นว่าเมื่อใดจิตอยู่กับความจริง เห็นว่าเมื่อใดจิตหนีความจริง แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เป็นสุข เป็นทุกข์ แตกต่างกันไปเพียงใด ใจจะค่อยๆลดระดับลงมาจากวิมานในอากาศ กลับมาอยู่ที่พื้นความจริง อันได้แก่ ‘ความรู้สึกทางใจ’ ของตนเอง

พอเข้าโหมดหนีความจริงปั๊บ จะรู้ปั๊บว่าสุขแย้มๆมาแล้ว และอีกเดี๋ยวทุกข์ล่อยๆจะตามมาด้วย หรือกระทั่งเห็นชัดว่า สุขแย้มๆเดี๋ยวเดียวเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ยึดเยื้อ กระวนกระวายอยากได้สิ่งที่ไม่มีทางได้ ได้อะไรมา ก็อยากได้ต่อไปอีก เอ๊ะมคว่าจนสายตัวขาดก็ไม่เจอ!

อยู่คนเดียวเป็นโดยไม่เหงา จะอยู่กับคนอื่นแบบให้ความอบอุ่นเขาได้ แต่อยู่คนเดียวแล้วเหงาตลอด พยากรณ์เถอะว่าอยู่กับใคร ก็เอาความเห็บหนาวไปแพร่ใส่เขาไม่เลิก!

เอาคนสองคน
ที่ชอบเปลี่ยนเรื่องร้าย
ให้กลายเป็นดี
มาอยู่ด้วยกัน
จะได้คู่บุญขึ้นมาคู่หนึ่ง

คู่บุญ ในความหมายของการเคยทำบุญร่วมกันในอดีตชาติ เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยาก บักใจเชื่อได้ยาก แต่บทจะเชื่อขึ้นมา ต่างฝ่ายก็ต่างเชื่ออย่างๆ แค่อุ๊ยใกล้กันแล้วรู้สึกคลึงกัน เท่านั้นสิลึทธิคิดว่า เป็นคู่บุญแล้ว จากนั้นก็สบายใจแล้ว ละแล้ว คิดว่า ‘ภารกิจคู่บุญ’ จบสิ้นแล้ว ไม่ต้องฝ่าฟันใดๆแล้ว เรื่องดี ๆ จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติแล้ว

คู่บุญ... ชาติก่อนเคยร่วมบุญกันแบบไหน? ชาติก่อนเคยร่วมบุญนานเพียงใด? ถึงไม่รู้ แต่ก็อยากเชื่อกันไป

คู่บุญ... ชาติก่อนเคยร่วมบาปบ้างหรือเปล่า? ชาติก่อนเคยร่วมบาปหนักๆไหม? ถึงไม่เห็น แต่ก็ชอบเดากันว่าน่าจะไม่เคย

หากหยั่งรู้และระลึกได้ คนเราจะไม่สรุปทักทักกันง่ายๆว่า โลกนี้จะต้องมีคู่บุญฟ้าประทานรออยู่!

ข้อเท็จจริงที่คุณสามารถเห็นด้วยตาเปล่าทันที คือ ถ้าเอาคนสองคนมาอยู่ด้วยกัน ไม่ว่าจะชาตินี้หรือชาติไหน อยากรู้ก็ต้องมีเรื่องให้เห็นไม่ตรงกัน อยากรู้ก็ต้องทะเลาะเบาะแว้งกัน อยากรู้ก็ต้องมีระเบิดเวลารออยู่ เป็นไปไม่ได้ที่จะใช้ชีวิตร่วมกันแบบตื่นเช้าไปวัด สายหน่อยเลี้ยงเด็กกำพร้า เทียงๆตั้งโรงงานเลี้ยงรากหญ้าสืบทศ ตกเย็นช่วยกันแจกหนังสือธรรมะ ตักหน่อยสดมนต์ก่อนนอน ชีวิตคู่มีแต่ทำบุญ ทำบุญ ทำบุญ ทุกวัน

คู่บุญในจินตนาการ กับคู่บุญในความเป็นจริง อาจแตกต่างกันเป็นคนละโลก ที่จะเข้าใจได้ จับต้องได้ ต้องมองในแง่ของการอยู่ด้วยกันดี ๆ ในบ้าน ไม่ใช่เอาแต่มองในแง่ของการร่วมกันไปทำอะไรดี ๆ ให้คนอื่นนอกบ้าน

คุณสมบัติอันเป็นตัวตั้งให้คนสองคนรู้สึกดีต่อกันมากขึ้นเรื่อยๆ

ต้องเป็นอะไรที่ทำให้อยู่ด้วยกันแล้ว ช่วยคลายปัญหาชีวิตของทั้งสองฝ่ายให้ค่อยๆคลี่ออก ไม่ใช่ขมวดปมปัญหาชีวิตให้แน่นขึ้น กับทั้งสะสมเรื่องดี ๆ ที่ทำให้มีความสุขให้ทวีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งคุณสมบัติประเภทนี้ไม่มีทางเกิดโดยบังเอิญ แต่ต้องตั้งใจให้เกิด หรือตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองทีละครั้ง ทีละหน

แม้ยังไม่เกิดเรื่อง ก็ลองทบทวนเพื่อสำรวจเล่น ๆ ดูว่า ตัวเองมีอารมณ์ประเภทไหน ขาดต้องเหนือกว่าแกตลอด ขาดต้องเป็นฝ่ายถูกเสมอ แกต้องเป็นฝ่ายลดทูลียอมง้อทุกครั้ง แกเตะมา ขาดต้องเตะกลับให้ได้ ถ้ามีอารมณ์ประเภทนี้เป็นเจ้าเรือน ก็อย่าเพิ่งหวังจะมีคู่บุญกับใครเขา เพราะในที่สุดคุณจะเป็นได้แค่คนเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นร้ายขึ้น หรือไม่อยู่ดี ๆ ก็เปลี่ยนเรื่องดีให้กลายเป็นร้ายได้สุด ๆ ต่อให้เดินทางไปทำบุญที่วัดหรือที่ไหน ก็หาเรื่องจิกกัดให้เป็นทุกชีวิตด้วยกันได้ไม่เลิก แม้ใส่บาตรร่วมกันก็ล้ำชั้นก็เทบุญมาล้างความรู้สึกแยะ ๆ ที่มีต่อกันไม่หมดอยู่ดี

และพอเกิดเรื่อง โทสะจะกอดตันให้มนุษย์ทุกคน คู่รักทุกคู่ อยากรู้ดีโพลตีพายโวยวายใส่กัน ขณะที่คุณ ‘ตั้งใจเป็นคู่บุญกัน’ จะรู้ทันความกอดตันชนิดนั้น และตั้งใจระงับอาการของตัวเองก่อนลุกลาม กับทั้งจริงใจจะผ่อนหนักให้เป็นเบาเหมือนกัน

พอชนะโทสะที่มีต่อกันเองได้ คุณจะรู้สึกเหมือนไม่มีเรื่องอะไรชะตาร้ายแคไหน ที่ผ่านไปด้วยกันไม่ได้ ขณะที่ไม่มีเรื่องดีใดผ่านเข้ามาสู่ชีวิตไม่ไหว ยิ่งวันทางจะยิ่งโล่งขึ้น ที่ชะตากำหนดไว้ให้ร้าย ก็อาจกลายเป็นดี ที่ชะตากำหนดไว้ให้ดี ก็จะเป็นดีสุด ๆ!

เตรียมใจให้พร้อมรับ



ยุคไอทีอาจเป็นยุคที่มีงานแต่ง
เอาไว้มากกว่ายุคทองทางเพศ
มากกว่าเอาไว้มากกว่ายุคทองทางเพศ
ต่อไปนี่จะมีคนสองคนใส่ใจกัน

การแต่งงานยังเหมาะกับยุคไอทีอยู่ไหม? ในเมื่อส่วนใหญ่แต่งงานแล้วก็หย่าอย่างรวดเร็ว แต่งแล้วก็ระแวงรำไปว่า คู่ครองของตนกำลัง ‘คุยมือถือแบบไม่มีเสียง’ อยู่กับกิ๊กก็คนกันแน่

โซเชียลมีเดียถูกออกแบบมาให้ผู้คนคุยกันง่ายๆ ห่างแค่นิ้วก็เหมือนใกล้ ไม่เจอกันนานเพียงใดก็รื้อฟื้นใหม่ได้เร็ว แต่ละคนมีโปรไฟล์มีสถานะปัจจุบันให้ดูในคลิกเดียว

เมื่อมนุษย์สื่อสารกันได้ง่าย แสดงสถานภาพส่วนตัวให้ใครต่อใคร ‘ชม’ ได้ทุกวัน ความเป็นมนุษย์ก็เบ้อออกมา โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่โตมากับความอยากเป็นซูเปอร์สตาร์ ต้องการเป็นจุดรวมความสนใจ จนเกิดความรู้สึกว่า ความรักจากคนคนเดียวไม่พอ ของตายที่มีมือยังไม่ใช้ที่สุด

ยิ่งไปกว่านั้น โจทย์ของธุรกิจยุคใหม่ยังสนับสนุนไอเดียที่ว่า ทำอย่างไรก็ได้ ให้มีคนเห็น มีคนไลค์มากที่สุด หลักธรรมชาติของธุรกิจที่แพร่ลามไปในโซเชียลมีเดีย แพร่ลามให้เกิดค่านิยมแบบเดียวกันในหมู่คนรุ่นใหม่ ทุกคนต้องการมีหน้าตาตัวเองเป็นแบรนด์ เป็นแม่เหล็กดึงดูดความนิยมชมชื่นกันไปหมด

และจากฐานความรู้สึกที่คนยุคเราถูกบีบให้ต้องเรียกร้องความสนใจจากคนจำนวนมากนี้ ก็กลายเป็นสะสมอาการ ‘เสพติดความสนใจ’ จากหลาย ๆ คน ซึ่งชีวิตแบบนั้น ซูเปอร์สตาร์รู้ว่าแรงแง่เสียเป็นอย่างไร วันไหนคนให้ความสนใจมากเกินไปก็รำคาญ วันไหนคนไม่สนใจเลยก็เสียหน้า ต้องสร้างวงจรเรียกความสนใจ ตามเช็ครेटติ้งกันใหม่

แล้วที่สำคัญ ซูเปอร์สตาร์ที่บริหารความรู้สึกตัวเองไม่เป็น แม้ประสบความสำเร็จในการครองใจหมู่ชนคนใกล้ตัวทั่วประเทศ ก็มัก

ล้มเหลวกับการครองใจคนใกล้ตัวเพียงคนเดียว!

ถ้าโซเชียลมีเดียทำให้คนยุคไอทีพยายามเลียนแบบซูเปอร์สตาร์ หรือกระทั่งพยายามกลายเป็นซูเปอร์สตาร์จริงๆ ก็ไม่น่าแปลกใจว่า ผู้คนยุคเราคงต้องเจอกับประสบการณ์น้องๆ ซูเปอร์สตาร์ ซึ่งรวมลงเป็นความรู้สึกเดียวประมาณ ‘ซาดๆ เกินๆ ตลอด’

ทุกคนต้องการความรักความอบอุ่นที่มั่นคง แต่ความรักก็เหมือนสิ่งมีชีวิตที่ต้องการอาหาร และอาหารที่หล่อเลี้ยงชีวิตของความรักก็คือ การเอาใจใส่

แต่ใครจะเอาใจใส่คนใกล้ชิดเพียงคนเดียวได้จริงเล่า ถ้าต้องมัววุ่นอยู่กับการเช็ครेटติ้งจากคนแปลกหน้านับไม่ถ้วน?

วันไหนที่คุณเอะใจคิด ก็จจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องตลกที่คนยุคไอทีพยายามคว่ำสมแล้งมากอด ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่ฉาบฉวยผิวเผิน ชอบจำนวนมากกว่าคุณภาพ แล้วละเลย หรือกระทั่งเลิกให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่จริงจัง มั่นคง

ถ้าวันนี้สิ่งที่คุณกำลังทำ แฝงอยู่ด้วยอารมณ์อยากให้คุณดีในสายตาคนอื่นมากกว่าจะให้รู้สึกดีกับตัวเองและคนใกล้ตัว ก็ต้องเร่งรู้ เร่งบอกตัวเองว่า เรากำลังถูกสังคมประหลาดกลืนกิน ถูกบีบให้สร้างตัวตนที่กลวงว่างขึ้นมาแทนตัวตนที่มีแก่นสาร

เมื่อไหร่ที่คุณล้าเส้น ก้าวออกจากการมีความสุขกับชีวิตตรงหน้าไปหาความสุขจากชีวิตในโซเชียลมีเดียเต็มๆ คุณเริ่มอยู่บนหนทางที่นำไปสู่การไม่แคร์ชีวิตคู่ อาจไม่แคร์แม้กระทั่งชีวิตตัวเอง แคร์แต่ ‘ภาพ’ ของใครก็ไม่รู้ ไม่แน่ว่าใช่ตัวเองจริงๆ หรือเปล่าด้วยซ้ำ!

ไม่มีนักประดิษฐ์คนใดทำผิด ความอยากของมนุษย์ผลักดันให้

‘ต้องสร้าง’ เทคโนโลยีใหม่ขึ้นมาทุกวัน อย่างเช่น Facebook ลงเงินไปสองพันล้านเหรียญกับ Oculus ซึ่งเป็นผู้ทำเทคโนโลยี Virtual Reality ให้ใช้ได้จริง นั่นคือแนวโน้มที่ชัดเจนว่าต่อไป โซเชียลมีเดียต้องเกี่ยวข้องกับการ ‘จับต้องตัวได้’ จากระยะไกล การปลอมหน้าพระเอกนางเอกมาทำความรู้จักกัน คงยากจะคาดเดาว่า ภาวะความฟุ้งซ่านทางเพศจะเติบโตไปขนาดไหน

ระยะของการคบหากัน ถือเป็นช่วงเวลาของการดูใจ ตลอดจนฝึกหัดที่จะเอาใจใส่ตัวตนของคนตรงหน้า มากกว่าเอาใจใส่ตัวตนของคนไกล หากบอกว่าไม่พร้อมจะฝึก ไม่พร้อมจะเป็น ‘คนธรรมดา’ ที่มีใครคนเดียวสำคัญ ก็อาจหมายความว่าสำหรับคุณ อยู่ในยุคที่ไม่ควรมีคู่แต่งงานให้ต้องรู้สึกเสียเวลาที่หลัง หรือไม่ควรรองคู่เพื่อให้เกิดเด็กใหม่ต้องเดือตร้อน!



สิ่งที่ทำให้คู่รัก

รู้สึกเหมือนไม่มีทางเข้าถึงกันได้
ได้แค่ความลับที่รู้ว่ามียู่ แต่ไม่รู้ว่าคืออะไร มันสร้าง ‘อากาศทึบ’ ขึ้น
ระหว่างคนสองคน แม้ในยามที่ตัวติด แนบชิดกันแท้ๆ ก็รู้สึกถึงกำแพง
ที่ข้ามยากนั้นได้ แม้มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าก็ตาม

แต่ปัจจุบัน คู่รักยุคไอทีเจอกำแพงที่เห็นได้ด้วยตาเปล่าเพิ่มขึ้นมา
อีก มันคือโทรศัพท์มือถือ!

พวกเราใช้มือถือกันหลากหลายรูปแบบ เช่น ใช้มันเป็นแว่นส่อง
หาคนรัก ใช้มันเป็นเครื่องทำลายระยะทางระหว่างตนกับคนรัก แล้วยังใช้
มันเป็นกำแพงขวางตนกับคนรักไม่ให้เชื่อมจิตเข้าหากัน!

เมื่อสมาร์ทโฟนและอินเทอร์เน็ตผนึกกำลังกันสำเร็จ เราก็เข้าสู่ยุค
อะไรยุคหนึ่ง ที่ต้องผนึกกำลังรักษาความสัมพันธ์กันอย่างฉลาด

ความฉลาดทางอารมณ์ที่จะรักษาสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว สังเกตได้
ง่ายๆ จาก ‘ปริมาณความคิดในหัว’ คือ เมื่อนั่งอยู่ด้วยกันกับคนใกล้ตัว
ในหัวของคุณมีปริมาณความคิดให้กับ ‘สิ่งที่อยู่ในมือถือ’ หรือว่า ‘บุคคล
ที่มีตัวตนจับต้องได้’ ตรงหน้ามากกว่ากัน

ยิ่งปริมาณความคิดมีให้กับสิ่งที่อยู่ในมือถือมากกว่าคนตรงหน้า
เท่าไร ให้ถือว่า ความฉลาดในการรักษาสัมพันธ์กับคนใกล้ตัวยิ่งน้อยลง
เท่านั้น

คุณอาจสร้างชีวิตดี ๆ อีกภาคหนึ่งขึ้นมาในมือถือ แต่จะเกิด
ประโยชน์อะไร ถ้าชีวิตจริงๆ ที่เป็นความรู้สึกยาวๆ ลับกลวงว่าง เหมือน
ได้อะไรดี ๆ มาไม่จริง แต่มีสิทธิ์เสียอะไรดี ๆ ไปจริงๆ ได้ทุกเมื่อ!



คู่บุญ คือคนที่คุณอยู่ด้วยแล้วมีแกใจอยากพูดอะไรดี ๆ ทำอะไรดี ๆ ต่อกัน จนเอาชนะความคิดเล็กคิดน้อยแบบมนุษย์ รู้สึกรู้สีกดี และคิดดีต่อกันจริงๆ ได้

คู่เวร คือคนที่คุณอยู่ด้วยแล้วสกดกันลัญชาตญาณดิบไม่ได้ เอาแต่ทำตามใจ ตามอารมณ์ เป็นฟินเป็นไฟง่าย ระวังระแหงง่าย อะไรนิดอะไรหน่อยเป็นเรื่องได้หมด จึงรู้สึกแย้ เจอหน้ากันมีแต่ความคิดร้ายๆ เต็มหัว ถ้ามว่าทำไมถึงยังต้องทนอยู่ด้วยกัน ก็มีสารพัดเหตุผลที่น่าจใจจริงๆ

โทสะและทริมานะ อันเป็นฐานที่มั่นของภาวะคู่เวร ไม่อาจสลายตัวได้ด้วยคำขอร้อง ไม่เคยฟังเหตุผลเป็นคำๆ และไม่ได้ต้องการการยอมอ่อนข้อให้ สิ่งเดียวที่ช่วยให้โทสะเย็นลงได้ และละลายทริมานะได้ มีแต่จิตที่ตั้งมั่นกับความเย็นแล้ว หมดความแข็งกระด้างแล้ว

เพื่อจะมีกำลังใจตั้งมั่นอยู่กับความเย็น และละลายความแข็งกระด้างในตน ก่อนอื่นคุณต้องเชื่อเรื่อง ‘สร้างคู่บุญให้เกิด’ ไม่ใช่เอาแต่ ‘หวังหาคู่บุญให้พบ’

การสร้างคู่บุญ ไม่ได้เริ่มจากการขอร้องใครให้เห็นดีเห็นงามตามคุณ ไม่ใช่เอาชนะใจกันด้วยคำพูด ไม่ใช่แกล้งยอมอ่อนข้อให้ แต่เกิดจากการอาศัยใครบางคนเป็นแบบฝึกหัดขัดเกลาโทสะของตัวเอง ลดโทสะในเขาในเรา และป้องกันโทสะในเราในเขา

แม้ความคิดจะยังไม่ดี ยังมีอคติ แต่ถ้าค่อยๆ ลดโทสะ และป้องกันโทสะในยามที่อยู่กับเขาทีละวัน ทีละคืน คุณจะรู้สึกถึง ‘บุญ’ ที่เกิดขึ้นในตนเอง นานไปจะรู้สึกถึง ‘สุข’ ที่เกิดขึ้นในตัวเขา นั่นแหละ ภาวะคู่บุญเริ่มเกิดแล้ว โดยยังไม่ทันต้องชวนไปทำบุญกันที่วัดด้วยซ้ำ!



อารมณ์คนเรา เป็นเรื่องแปลกแต่จริง อยู่กับ ‘เพื่อน’ ที่มีเหตุผล คุณจะอยากมีเหตุผลตาม แต่อยู่กับ ‘คนรัก’ ที่มีเหตุผล คุณจะอาจถูกกระตุ้นให้เจ้าอารมณ์แทน!

ผู้หญิงบางคนหงุดหงิดง่าย อยากได้อะไรต้องได้ แต่พอไปรักผู้ชาย เจ้าอารมณ์ตัวพ่อ ก็กลายเป็นจ๋อย มีน้ำอदनน้ำนมมากขึ้น มีเหตุมีผลมากขึ้น เป็นผู้ใหญ่ขึ้น กล้ากินบ้าง เต็มใจบ้าง เหมือนทาสต้องทนาย หรืออีกที ก็เหมือนพี่ต้องดูแลน้องน้อย เหมือนแม่ต้องประคบประหงมลูกอ่อน

แต่พอได้ถูกซ์เปลี่ยนแฟน เจอคนที่เป็นผู้ใหญ่ ใจเย็น พุดจาดี ควบคุมอารมณ์ได้ทุกสถานการณ์ ก็จะอยากปลดปล่อย อยากกลับไปเป็นนางเลื่อร้าย อยากทำตัวเป็นเด็ก อยากแง่งอน อยากให้เขาเอาอกเอาใจตัวเองอีก

ผู้ชายบางคนตีตามมาตรฐาน รู้จักรับผิดชอบ มีเหตุมีผล มีสามัญสำนึกเข้าที่เข้าทาง แต่พอได้อยู่กับผู้หญิงที่สติดีกว่า คิดอ่านเป็นระบบกว่า ที่สำคัญคือเยือกเย็นคงเส้นคงวากว่า ก็อาจเกิดความรู้สึกว่าด้อยกว่า พอนานเข้าสามัญสำนึกเลยเสียศูนย์ กลายเป็นหงุดหงิดง่ายกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง คิดเล็กคิดน้อยหุยมหิมเหมือนผู้หญิงเสียเอง

แต่เมื่อไรได้แฟนใหม่ เจอคนที่วีนแ่ง สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ก็กลับเป็นคนลุ่มลึก พุดสิ่งที่ควรพูด ทำสิ่งที่ควรทำ สมควรแก่สถานการณ์ได้ไปแทน

ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ด้วย?

มนุษย์ทุกคน มีทั้งความเย็นดีด้วยเหตุผล และทั้งความร้อนร้ายด้วยอารมณ์ ส่วนจะถูกกระตุ้นเอาด้านใดออกมา บางทีเห็นๆอยู่ แต่ไม่ค่อยกล้าคิดกัน เช่น เมื่อจับคู่กับคนที่ ‘มีเหตุผลกว่า’ ความ ‘อยากร้าย’

อาจถูกกระตุ้นขึ้นมา แต่หากจับคู่กับคนที่ ‘เหลวไหลไร้เหตุผล’ ความ ‘อยากดี’ กลับเกิดขึ้นแทน

คู่ที่อยากร้ายไปด้วยกัน ตกกระโตกเพลยโจนตามกัน ไม่มีใครเป็นฝ่ายอยากดี ไม่มีใครอยากช่วยใคร ใครล้มก็ปล่อยให้ลุกขึ้นเอง ลุกเสร็จอาจหมั่นไส้อยากผลึกอีกฝ่ายล้มบ้าง ไม่มีเรื่องเสียหายก็แกล้งฉีกหน้าซะงั้น ในที่สุดจึงต้องกลายเป็นคู่เวรกันไปเลย เพราะฝ่ายที่ ‘น่าจะมีเหตุผล’ ทนไม่ไหว หรือไม่อยากทน

ส่วนคู่ที่มีฝ่ายเกิดสติรู้ตัวว่า ฉัน ‘ได้บทยอยากร้าย’ แล้วไม่ร้ายตามสัญชาตญาณดิบ แต่ค่อยๆปรับอารมณ์ทีละครั้ง ทีละหน ก็จะได้กลายเป็นคู่บุญกันจริงๆ เพราะทั้งสองฝ่ายได้ดีตามกัน ส่งเสริมกันฝ่าด่านยากของชีวิตไปเรื่อยๆ รู้จักรสอันเป็นความสุข ความโล่งอก จากการดึงกันพ้นจากหลายห่วยหลายเหว ไม่มีฝ่ายใดปล่อยให้ฝ่ายป็นปายอยู่คนเดียว!





ชีวิตคู่ ที่ยั่งยืน ไม่ใช่ชีวิตที่จ้องเอาผิดเอาถูก แต่เป็นชีวิตที่จ้องเอาความสบายใจ ไม่ถือสาเรื่องไม่เป็นเรื่อง ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ช่วยกันทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก อภัยได้ก็อภัย เรื่องที่แล้วก็แล้วกันไป

พูดง่าย ๆ ชีวิตคู่ที่ยั่งยืน อาจเป็นชีวิตที่มี ‘คนผิด’ สองคน มาใช้ชีวิตอย่างถูกต้องอยู่ด้วยกัน!

คนที่จ้องเอาผิดเอาถูกหนัก ๆ มักเป็นพวกชอบคิดเองเออเองว่า อะไรผิดอะไรถูก หรือถึงขั้นบัญญัติขึ้นมาเองว่า อะไรบุญอะไรบาป ไม่สนใจใครจะว่ายังไง รู้แต่ว่าถ้าตัวเชื่ออย่างนี้ ความเชื่ออย่างนี้แหละถูก ความเชื่ออย่างนี้แหละคือหลักฐาน ไม่ต้องไปอ่าน ไม่ต้องไปฟังใครที่ไหนอีก

ยิ่งถ้ามีบทบาทในสังคมทางใดทางหนึ่ง มีผู้สนับสนุน มีผู้ให้การยอมรับ ก็ยิ่งเป็นฐานให้เกิดอัตตาแบบเจ้าใหญ่ นายโต ตัว ‘กูถูกแน่’ จึงเด่นล้ำนำหน้ามาแต่ไกล คนใกล้ตัวจะโดนหนักที่สุด

เมื่อมนุษย์มีความยึดอัด ไม่เหลือความสบายใจ ทำอะไรก็ถูกตัดสินว่าผิดหมด ที่สุดมักเกิดอาการอยากหนีร้อนไปพึ่งเย็น ไม่แปลกถ้าจะอยากหาใครสักคน ที่ช่วยให้สบายใจกว่า หรือช่วยให้รู้สึกว่าคุณดีกว่าที่เคย

เมื่อรักจะมีความสุขกับการเป็นใหญ่ ในการตัดสินประเภท แก่ผิด ฉันทถูก ในที่สุดอาจต้องเป็นทุกข์ กับการสูญเสีย ‘คนผิด’ อันเป็นที่รักไปด้วย ‘อัตตาผิด ๆ’ ของตนนั่นเอง!



ชีวิตคู่ ถูกออกแบบให้คู่ชีวิตรู้จักกันอย่างลึกซึ้งอยู่แล้ว ทั้งทางร่างกาย ทางอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิด ผ่านภาษาพูดและภาษากายในสถานการณ์ต่างๆ ละเอียดลออยิ่งกว่าความสัมพันธ์กับใครอื่นไหนทั้งหมด

เป็นเรื่องน่าสังเกตว่า คนที่เข้ากันได้ดี จะมีสายตาส่องกันเรื่อยๆ เพราะกระแสเป็นไปในทางเดียวกัน ไม่เป็นอื่น คลื่นจิตและคลื่นจากสายตาดูติด ผสานสนิทเป็นอันหนึ่งอันเดียวแล้ว แตกต่างจากคนที่เข้ากันไม่ค่อยได้ สายตาจะพยายามหนีกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่อีกฝ่ายกำลังแสดงความไม่พอใจหรืออยากหาเรื่อง

แค่ใช้ชีวิตด้วยกันเรื่อยๆ มองหน้ากันตรงๆ สบตากันสบายๆ อย่างหันหนี ก็เพียงพอแล้วที่จะรู้จักกันลึกซึ้งเรื่อยๆทุกวัน หรือถึงแม้เกิดเรื่องระหองระแหง ทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง ส่งสายตาสู้กันด้วยความอยากเอาชนะบ้าง อยากประลองดูว่าใครแข็งแกร่งกว่ากันบ้าง แม้ไม่จำเป็นการประสานตาเพื่อจุดประสงค์แบบคนรัก หรือเหมือนปะทะตาตั้งทำเป็นปฏิบัติ ก็ช่วยให้รู้สึกถึงความเป็นกันและกันมากขึ้นที่ละนิดครบทุกชั่วอารมณ์ได้

ท่องไว้ให้จำได้เสมอ ไม่ว่าจะเกิดเรื่องดีหรือร้าย เล็กหรือใหญ่ ธรรมดาหรือพิเศษ อย่าเมินหน้าไปทางอื่น ขณะเดียวกันก็อย่าจ้องหน้า แค่เพื่อจะได้เห็นที่กำลังพิศวาสหรือโกรธเกรี้ยว คุณต้องสบกันในแบบที่จะได้รู้สึกถึงกระแสนัยน์ตาของแต่ละฝ่าย อาจจะมีครั้งนาทีหรือนานกว่านั้น แล้วในที่สุดทั้งสองฝ่ายจะรู้สึกว่ากำลังปรับกระแสความเป็นตัวตนเข้าหาอีกฝ่ายที่ละน้อย

เก็บเล็กประสมน้อย พอวันเดือนปีผ่านไปนานถึงจุดหนึ่ง คุณจะ

รู้สึกว่สัมผัสถึงกันได้ เหมือนอ่านใจกันได้ และที่สำคัญคือรู้จักกันได้จริงๆ คล้ายต่อจิ๊กซอว์ชิ้นส่วนเล็กๆ ที่ตอนแรกมองไม่เห็นว่าเป็นอะไรกันแน่ พอมากขึ้นเข้าก็กลายเป็นภาพใหญ่ที่ดูรู้เรื่อง ดูแล้วเข้าใจ ดูแล้วไม่เป็นอื่น ไม่ต้องเป็นคนแปลกหน้า แปลกกระแสนใจในบ้านเดียวกันเหมือนหลายๆ คู่!



แค่หวังให้อะไรๆ
เหมือนเดิมไปเรื่อยๆ
ก็ได้ชื่อว่าหวังลมๆแล้งๆ
ตั้งแต่แรกๆแล้ว

ก่อนแต่ง ผู้ชายมักตามผู้หญิง

หลังแต่ง ผู้หญิงมักตามผู้ชาย

ก่อนแต่ง คุณเรื่องกินเรื่องเที่ยวที่ไหนดี

หลังแต่ง คุณเรื่องอยู่บ้านยังไงให้รอดได้

ก่อนแต่ง อวัยวะเพศคือเรื่องใหญ่หน้าตื่นตื่น

หลังแต่ง อวัยวะเพศเป็นแค่ส่วนประกอบหนึ่งของความรู้สึกเฉยๆ

แค่คิด แค่หวังว่าจะให้รู้สึกเหมือนเดิม ก่อนแต่งและหลังแต่ง ก็ผิดไม่รู้จะผิดอย่างไรแล้ว!

ไม่ว่าเดิมจะรักกันแค่ไหน อย่างไรก็ไม่มีทางเท่าเดิม ความรู้สึกรัก ความรู้สึกหลง ความรู้สึกหวานซึ่งตรงใจ อยากรู้ก็ต้องเปลี่ยน

ประเด็นคือ คนมักนึกกันว่าความเปลี่ยนแปลง ต้องหมายถึงการเปลี่ยน ‘ขาลง’ ไม่ค่อยมีใครนึกหรือกว่า เปลี่ยนนั้นเปลี่ยน ‘ขาขึ้น’ ก็ได้

นี่เป็นสิ่งที่แรกๆที่ต้องทำไว้ในใจ และควรคงไว้ให้มีอยู่ในใจ นั่นคือ ต้องนิยามให้ชัดว่า ‘เหมือนเดิม’ คืออย่างไร และที่เคยเป็นแบบเดิมๆได้นั้นเพราะ ‘มีเหตุ’ แบบไหน

ธรรมดาชีวิตคนเรา สะสมเหตุใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงแตกต่างกันไปเรื่อยๆ ไม่มีใครรักษา ‘ของเดิม’ ไว้ได้ชั่วชีวิต โจทย์ของเราจึงควรเป็นว่า ทำอย่างไรจะสะสมเหตุใหม่ดีๆ ให้เกิดผลใหม่ที่ ‘ดีขึ้น’

คุณอาจเริ่มต้นจากการสังเกตความรู้สึก คือ เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกตรงกันว่า เริ่มเฉยๆ เบื่อๆ หรืออื่นๆ หมดยกการใจจดใจจ่ออยากทำอะไรบาง

อย่างด้วยกัน เคยสนุกกับกิจกรรมบางอย่างแล้วจืดๆไป เมื่อนั้นให้ฝึกหัดหรือสร้างความเคยชินที่จะทำเรื่องดี เรื่องสนุกใหม่ๆด้วยกันบ้าง

ถ้านึกถึงการเที่ยวแล้วเฉยๆ ลองคิดถึงการเดินทางไปไกลๆเพื่อสงเคราะห์เด็กชาวดอยดูไหม?

ถ้านึกถึงการเล่นเกมหน้าจอคอมพิวเตอร์แล้วเซ็งๆ ลองคิดถึงการอาบเหงื่อเล่นกีฬาด้วยกันดูไหม?

ถ้านึกถึงการพาลูกไปเล่นแล้วเหนื่อยๆ ลองคิดถึงการทำกิจกรรมทำร่วมกันสามคนพ่อแม่ลูกดูไหม?

ถ้านึกถึงการใส่บาตรพระแล้วชักไม่อึ้งใจ ลองคิดถึงการไปถึงวัดเพื่อช่วยกันทำอะไรสักอย่างให้วัดดีขึ้นดูไหม?

คุณจะพบว่าพอช่วยกันคิด ๑๐ อย่าง แม้ขัดกัน ๙ อย่าง ก็จะมี ๑ อย่างที่เห็นพ้องต้องกัน และนี่สนุกอยากทำด้วยกันขึ้นมาจริงๆ เหมือนทะเลาะรอบจำกัดความเคยชินเก่าๆ ความจืดชืดเดิมๆ ไปหาการผจญภัยแสนสนุกครั้งใหม่ด้วยกัน

ถ้าขึ้นถึงไว้ว่าจะเอาแค่ ‘เท่าเดิม’ ก็เท่ากับนับถอยหลังสู่ความรู้สึกเสื่อมคลาย มโนภาพที่เคยเต็มไปด้วยสีสัน จะค่อยๆกลายเป็นภาพขาวดำที่แค่นึกถึง อารมณ์ก็แบนราบแล้ว ไม่เหลืออะไรให้เป็นสุข ให้สนุกสนานอีกแล้ว

อย่ารอกระทั่งจนแต่้ม ถ้ายังสนุกกับสิ่งใด ใจจดใจจ่อกับอะไรด้วยกันก็เต็มที่ต่อไป แต่เมื่อใดเริ่มซีดชา อย่าเห็นเป็นเรื่องเล็ก ให้หยอดอะไรเดิมแต่งเข้าไปอย่างทันท่วงที อย่าช้า อย่าคิดว่าไม่เป็นไร เพราะความซ้าความคิดว่าเรื่องเล็กไม่เป็นไรนั่นแหละ พอมันกลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมา ก็ช่วยไม่ได้ ไขก๊อกกระบายความเบื่อกันไม่ทันเสียแล้ว!



หลายคนประกาศกร้าวในช่วงหนุ่มสาว ว่า ยุคของผัวเดียวเมียเดียวจบไปแล้ว ยุคหลายผัวหลายเมียมาถึงแล้ว ใครยังรักษาศีลข้อสามถือว่าเซย ไม่ยอมรับความจริง โลกสวยไม่เข้าท่า

สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ส่วนใหญ่คนที่ใช้ชีวิตตามความเชื่อแบบนั้น มักแก้ตัวลงสู่ความเจ็บเหงา และความไม่เข้าใจว่าตัวเองผิดพลาดอย่างไร ทำไม่ถึง ‘รู้สึกผิดปกติ’ อยู่เกือบตลอดเวลา

ตัดเรื่องความถูกความผิดทิ้ง ตัดเรื่องศีลธรรมออกไป เหลือแต่เรื่องของ ‘ความรู้สึกทางใจ’ เราจะพบว่า ใช้ชีวิตอย่างไรไปนานๆ ความรู้สึกทางใจจะเกิดขึ้นตามนั้น ซึ่งก็วัดได้อย่างดีว่า อะไรใช่ อะไรไม่ใช่

ถ้ามองเสียแต่เนิ่นๆว่า การใช้ชีวิตคือการเปลี่ยนแปลงไปสู่ตัวตนที่ดีขึ้น ชีวิตคู่ก็คือแบบฝึกหัดที่จะเอาความเห็นแก่ตัวออกไป แล้วเอาความเห็นนอกเห็นใจคนอื่นเข้ามา มีสมาธิ มีโฟกัสอยู่กับคนคนเดียว กระทั่งเหลือใจเดียว สงบได้กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่ใช่หลายใจ วอกแวกกับใครบ้างก็ไม่รู้

แต่ถ้าคำว่า ‘ชีวิตคู่’ ไม่เคยอยู่ในหัว มีแต่กลัวจะไม่ได้เปลี่ยนรสนชาติ อันนั้นจะนำไปสู่การไม่มีใจจริงให้ใคร ไม่มีสมาธิที่จะโฟกัสอยู่กับใคร ไม่พัฒนาความเห็นอกเห็นใจใคร จิตจึงนิ่งไม่เป็น เห็นแต่ความว้าวุ่นไปกับความที่ผิดแพก จึงยากจะมีความรู้สึกดี ๆ สะอาด ๆ ให้ตัวเอง

คนเราไม่มีทางรู้สึกถูกต้อง จากการทำร้ายจิตใจคนอื่นไปเรื่อยๆ บอกเลิกกับใครต่อใครไปเรื่อยๆ เพียงเพื่อจะพบว่าเหลือตัวเองอยู่คนเดียว เป็นคนเดิม คิดแบบเดิม เห็นแก่ตัวเท่าเดิม เหมือนชีวิตผ่านไป ไม่ได้พัฒนาจิตใจขึ้นเลย จิตติดบอย่างไรก็ติดบอย่างนั้น หรือหนักกว่านั้น ไม่เห็นแววสุกสว่างกว่าเคยแม้แต่น้อย

สุดท้ายสิ่งที่นึกว่าเป็นสีสนั่น เหลือแค่ความฝันที่จับต้องไม่ได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจไม่ได้ โดยเฉพาะในยามเบื่อบั่นทอนความรู้สึกทางเพศแล้ว ต้องการความสงบสุขทางใจแล้ว มองไปมองมา ก็เห็นแต่ 'ใจที่ไม่จริง' ของตัวเอง จะกวาดตาหาใคร ก็เจอแต่ความรู้สึกที่ผิวเผิน ผ่านมาเพื่อจะผ่านไปทั้งนั้น และเหมือนเหลือเวลาไม่พอ ที่จะรู้จักกับชีวิตแบบลงหลักปักฐานกับใครเสียทีเดียว ครั้นจะไปบวชก็บวชไม่ลง เพราะรู้ตัวว่าเป็นพวกชี้เหงาชนิดสายเกินแก้

ตอนเลือกคู่ คุณอาจไม่ทราบว่าจะตัวเองเลือก 'คู่พัฒนา' หรือ 'คู่เสื่อม' กันแน่ในระยะยาว แต่การเลือกที่จะรักษาชีวิตคู่ สุดท้ายแม้ไม่สำเร็จ แม้ล้มเหลว แม้ต้องแยกทาง อย่างน้อยคุณก็ผ่านแบบฝึกหัดที่จะมีใจเดียว มีใจที่ไม่รู้สึกผิดปกติ ไม่มีดวงจิตที่แตกแยกเป็นเสี่ยงๆ ไม่ต้องฟุ้งซ่านคิดถึงใครต่อใครในทางต่ำมืดไปหมด!



ทำใจใสสว่าง





ไม่ว่าคุณจะรู้จัก

คบหา หรืออยู่ร่วมกันกับใคร
อย่างไรก็ต้องมีความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นหลากหลายเสมอ คือ อาจเป็นไปได้
ทั้งคนรัก ทั้งเนื้อคู่ ทั้งคู่ครอง ทั้งพี่ ทั้งน้อง ทั้งเพื่อน ทั้งศัตรู ทั้งคนเชียร์
ทั้งคู่แข่ง ทั้งครู ทั้งศิษย์ ทั้งนาย ทั้งลูกน้อง ทั้งเจ้าหนี้ ทั้งลูกหนี้ ทั้งพ่อ
ทั้งแม่

ฐานะหนึ่งๆ เข้ามาอยู่ในใจได้ด้วยพฤติกรรม ซึ่งก็คือวิธีที่แต่ละฝ่าย
พูดเข้าหูกัน กระทำต่อกัน

เอาง่ายๆ ใครจะ 'เป็นอะไรได้บ้าง' สำหรับใจคุณ ก็ขึ้นอยู่กับว่า
เขาหรือเธอทำให้คุณ 'รู้สึก' อย่างไรได้บ้าง ไม่ใช่ 'พยายามอุปโลกน์' ให้
เป็นอะไรขึ้นมาบ้าง

แต่ละความรู้สึกแยกเป็นต่างหากจากกัน คนคนเดียวอาจให้ความ
รู้สึกได้หลากหลายนัก เช่น

การเป็นคนรัก คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกฝันๆ หวานๆ

การเป็นเนื้อคู่ คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกคุ้นกันมานาน

การเป็นคู่ครอง คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกร่วมกันใช้ชีวิต

การเป็นพี่ คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอ่อนอาวุโสกว่า

การเป็นน้อง คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอาวุโสกว่า

การเป็นเพื่อน คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าคอยผลัดกันช่วยเหลือ

การเป็นศัตรู คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าคอยซ้ำเติมกัน

การเป็นคนเชียร์ คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเกิดกำลังใจ

การเป็นคู่แข่ง คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอยากเอาแพ้อาชนะ

การเป็นครู คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่ารู้ เข้าใจ เข้าถึงอะไรๆเพิ่ม

การเป็นศิษย์ คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนบอกสอน

การเป็นนาย คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกยำเกรงจนตัวสั่นเสีกลง

การเป็นลูกน้อง คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเหนือกว่าจนตัวใหญ่ขึ้น

การเป็นเจ้าหนี้ คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเหมือนต้องคอยชดใช้

การเป็นลูกหนี้ คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเหมือนต้องตามทวงคืน

การเป็นพ่อ คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าได้รับการคุ้มครอง

การเป็นแม่ คือ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าได้รับการดูแล

ยิ่งเป็นอะไรในทางบวกได้มากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้นเท่านั้น

แต่ยิ่งเป็นอะไรในทางลบมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกเป็นอื่น แห้งแล้ง ผิดฝืนมากขึ้นเท่านั้น

สัดส่วนความสัมพันธ์แบบไหนมีอยู่ในใจมากที่สุด ความรู้สึกก็ตกค้างอย่างนั้น ไม่ว่าจะอยู่ด้วยกันหรือจากกันไปแล้ว

นี่เป็นเหตุผลว่า ทำไมบางคนเลิกกัน ยังคุยกันดี แต่บางคนเลิกกัน ก็กลายเป็นอื่นไปเลย คุยกันไม่ได้เลย ทุกอย่างขึ้นอยู่กับการที่ทำร่วมกัน ทั้งวิธีที่กระทำต่อกัน วิธีที่พูดต่อกัน ตลอดจนกระทั่งวิธีที่ ‘แอบคิด’ แอบรู้สึกต่อกันอยู่ลับๆด้วย!



เรื่องยากที่จะผ่าน

มักสอนเราให้คิดหาวิธีตั้งสติให้ดีขึ้น รับผิดชอบต่อความจริงได้มากขึ้น ยกเว้นแต่เราจะปฏิเสธ เพราะอยากเข้าข้างตัวเอง อยากยื้อเรื่องเท็จลงตาที่ลวงไปแล้วไว้ กระทั่งสามารถสร้างภาพลวงตาขึ้นมาในหัว ทำลายวิธีคิดถึงปัจจุบันด้วยเหตุผล หันหน้าเข้าหาวิธีคิดถึงแต่อดีตด้วยอารมณ์ท่าเดียว!

เรื่องยากจะง่ายขึ้น หากเริ่มต้นจากความจริง คือ อดีตที่เคยจับต้องได้ด้วยมือ เดียวนี้เหลือแต่ปัจจุบันที่เป็นแค่ความทรงจำอันลึกลับได้ด้วยใจเท่านั้น

การจากไปของใครบางคนที่เคยผูกพัน ไม่ว่าจะจากเป็นหรือจากตาย จะกระตุ้นให้เกิดความทรงจำที่มีร่วมกับคนคนนั้นเด่นชัดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฉากเหตุการณ์ที่ยังอยู่ในใจไม่รู้ลืม

ถ้าคุณจำความรู้สึกที่เกิดกับใครได้แม่น ผังแนบในจิต แม้มานมาเป็นสิบปี ก็รู้สึกเหมือนเรื่องราวเพิ่งเกิดหยกๆเมื่อวาน นั่นเพราะนึกถึงแล้วรายละเอียดความทรงจำย้อนกลับมากระทบจิตได้แรงใกล้เคียงกับของจริงมาก

นั่นแตกต่างจากเรื่องราวที่กระทบใจได้แค่ผิวๆ ผ่านมาแล้วผ่านไป แม้เพิ่งเกิดขึ้นไม่กี่สัปดาห์ ก็อาจรู้สึกราวกับเกิดขึ้นนานเป็นสิบปีแล้วก็ได้ เพราะนึกถึงแล้วรายละเอียดแผ่วเลือนเต็มที

ความทรงจำที่ผังแนบไม่รู้ลืม เป็นสิ่งที่นำมาเป็นแบบฝึกหัดในการ 'ก้าวผ่าน' ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อจู่ๆมันโผล่ขึ้นมาบงกชใจไม่ให้ เป็นสุข รู้สึกว่ามีจริง เป็นจริงแค่เอื้อม แต่คว้ามมาจับต้องจริงไม่ได้ กระทั่งเกิดอาการทรมานทรมาย ดิ้นรนอยากหาทางให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริงอีก

วิธีง่ายๆที่จะใช้ประโยชน์จากความทรงจำชุดนั้น คือ นั่งดู ยินดู

เดินดู นอนดู ไปเลย ความจำผุดขึ้นมาในขณะที่คุณค้างอยู่ท่าไหน อิริยาบถใด ก็ให้ใช้อิริยาบถนั้นดูที่เดียวว่า รายละเอียดความทรงจำเป็นอย่างไร เอาที่ปรากฏเด่นชัดขึ้นมาก่อน เช่น น้ำเสียง สายตา สัมผัสและต้องกลิ่นอายบรรยากาศ และที่สำคัญที่สุด ความรู้สึก ณ ขณะนั้นๆ ของคุณ เป็นทุกข์หรือเป็นสุข มากหรือน้อยเพียงใด

ยิ่งระลึกถึงรายละเอียดให้ชัดครบบ่อยครั้งขึ้นเท่าไร จิตของคุณจะยิ่งเสพอารมณ์ได้ชัดขึ้นเท่านั้น และยิ่งเห็นว่า 'นั่นเป็นแค่ความทรงจำ' ชัดเจนขึ้นด้วย

กล่าวคือ อึดใจแรกคุณจะถูกหลอกให้อูบาทานไปว่า 'ของจริงยังอยู่' หรือ 'ของจริงน่าจะกลับมาได้' ต่อเมื่อระลึกถึงรายละเอียดเกี่ยวกับรูปร่างที่เคยเห็นกับตา เสียงที่เคยได้ยินด้วยแก้วหู กลิ่นที่เคยเข้าจมูก ตลอดจนความรู้สึกหลงติด อิ่มสุขเอมใจ กระทั่งทราบชัดว่ารายละเอียดเหล่านั้นเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏชัดในจิต ไม่ใช่ปรากฏชัดในโลกภายนอก อุบาทานจะลดระดับลง ความอยากให้กลับมาอีกครั้งจะหายไป

ใจจะเกิดอาการ 'เห็นสภาพจริง' ของความทรงจำว่า ให้แจ่มชัดขนาดไหน ก็ปรากฏตั้งอยู่ในจิตเพียงครู่หนึ่ง เดียวก็เลื่อนลง ไม่ต่างจาก 'ของจริง' ที่จากหายไปแล้ว

ณ จุดนั้นคุณจะเกิดประสบการณ์รู้สึกถึงอาการที่จิตถอนออกจากความอยากยึด อยากมั่นหมายเป็นจริงเป็นจัง ทั้งเรื่องที่เคยเกิด และความทรงจำที่มีอยู่เดี๋ยวนี้

ฟังดูเหมือนยาก แต่ทำดูจะง่าย แม้ครั้งแรกที่ลอง!

ถ้าเห็นความรัก
เป็นเกมที่มีแพ้มีชนะได้
ก็ต้องเห็นความเจ็บใจ
เป็นเกมที่คุณ
เอาชนะได้เช่นกัน

ความรู้สึกเจ็บใจ จะไม่เกิดขึ้นนาน หากเล่นเกมใด
แพ้แล้วมีโอกาสแก้ตัวทันที ไม่ปล่อยให้ใจจมอยู่กับ ‘ความคิดว่าแพ้’
นานนัก

เหมือนตีปิงปองเอาเหนือ เล่นบอลเอาฮา จบเกมหนึ่ง เริ่มเกมใหม่
ได้ราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ถึงแม้รู้สึกแย่นิดหน่อย ก็มีเกมหน้าให้เกิดคำ
ว่า ‘แก้ตัวใหม่ แก้ตัวใหม่ แก้ตัวใหม่’ ในหัวไปเรื่อย ๆ

แต่ในความเป็นจริง ชีวิตเต็มไปด้วยเกมที่ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้
เล่นใหม่ทันที แล้วก็มักออกแนว ได้แล้วได้เลย เสียแล้วเสียเลย ตรงนั้น
อยู่ในความทรงจำยึดเยื้อ กว่าแก้ตัวใหม่ได้ต้องรอกันยาว

ตัวอย่างเช่น เกมการเรียน สอบได้เกรดใด เกรดนั้นจะอยู่ในใจไม่
เปลี่ยน ถ้าแก้ตัวก็ต้องพยายามกันใหม่เทอมหน้า แถมผลงานไม่หายไป
ไหน อย่งไรก็ต้องเอามาคิดเฉลี่ยตอนเรียนจบเสียด้วย

ทำนองเดียวกับเกมการเงิน ขาดทุนบางครั้งแค่ทำให้เสียตาย แต่
ขาดทุนบางคราวหมายถึงหมดตัวต้องเริ่มใหม่ หรืออย่างเกมความรัก เลิก
กับใครบางคนแค่มั้มไม่ออกไปสามวัน แต่เลิกกับใครอีกคนนี้อาจถึงขั้น
ล้มหมอนนอนเสื่อได้

ถ้ามองใหม่ ไม่เล็งอยู่ว่าคุณเล่นเป็นเกม ๆ แต่เห็นให้ได้ว่า **ชีวิต
ทั้งชีวิตคือเกม** เป็นเกมชีวิต เกมทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเกมใหญ่สุด
คุณต้องเล่นเกมย่อยอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะเกมกีฬา เกมการเรียน เกมการเงิน
เกมความรัก คุณจะเห็นความจริงประการหนึ่ง คือ แต่ละเกมย่อยที่เล่น
จะทิ้งความเจ็บใจไว้เสมอ!

แพ้หนัก ๆ เจ็บใจมาก แพ้เบา ๆ เจ็บใจน้อย นี่หมายความว่า **เมื่อใด
ระลึกถึงจิต เท่ากับเมื่อนั้นคุณระลึกถึงเกมใหญ่ของชีวิต!**

นั่นเพราะจิตเหมือนสมรภูมिरบ ความเจ็บใจเหมือนศัตรู ถ้าคุณ ตัดสินใจลงเล่นเกมนี้ ก็เท่ากับคิดเล่นเกมเอาแพ้เอาชนะที่มีสาระที่สุดใน ชีวิต

ทั้งเกมกีฬา เกมการเรียน เกมการเงิน เกมความรัก จะผลัดกันส่ง ‘ความเจ็บใจ’ มาให้คุณฝึกเอาชนะทุกวัน เบื้องต้นที่ยังเล่นไม่เก่งก็จะพบว่าตัวเอง ‘แพ้อวด’ คือ พอเจอความเจ็บใจ คุณจะคิดถึงเรื่องที่ทำให้ เจ็บใจไม่เลิก เป็นทุกข์เหมือนอกกัลดหนองได้ทั้งวัน แถมยิ่งเจอความ เจ็บใจจากเกมโน้หนที่ เกมนี้ที่ ก็ยิ่งทับถมมากขึ้นเรื่อยๆ

ต่อเมื่อ ‘คิดเล่น’ กับมัน ด้วยการสังเกตเล่นๆเรื่อยๆ คุณจะพบกับ รายละเอียดที่น่าแปลกใจ เช่น

สังเกตว่าความเจ็บใจเกิดขึ้น ‘เมื่อใด’ ขณะหายใจหรือพักหายใจ ส่วนใหญ่คุณจะพบว่า เริ่มเจ็บตอนพักหายใจ ไม่ใช่ขณะหายใจ โดยเฉพาะ ขณะหายใจเข้าออกยาวๆ ชนวนความเจ็บใจยากจะถูกจุดขึ้นมาได้

สังเกตว่าคุณมี ‘ความสามารถในการยอมรับ’ ว่าเกิดความเจ็บใจ ได้แค่ไหน ส่วนใหญ่คุณจะรู้สึกเหมือนถูกทิ่มแทง ไม่อยากยอมรับความ ทุกข์ที่เกิดขึ้นกลางใจ อยกถอนความเจ็บใจด้วยการแก้แค้นเอาคืน หรือ อย่างน้อยที่สุดก็คิดสาปแช่งใครสักคนให้ตายดับ แต่หากใจเย็น รับรู้ อากาศคันคะยิกกลางอกจากลมหายใจนี้ถึงลมหายใจหน้า คุณจะเริ่มรู้สึก ถึงความสามารถในการยอมรับ ซึ่งก็คือเห็นความปรากฏอยู่ของอาการ เจ็บใจโดยไม่ทुरนทुरาย ไม่อยากคิดแค้นสาปแช่งใคร

สังเกตว่ามันอยู่ในใจ ‘นานเพียงใด’ คือ หลังจากยอมรับการมีอยู่ ของความเจ็บใจโดยไม่ทुरนทुरาย คุณจะเห็นความจางลงเรื่อยๆของมัน ไปเอง โดยไม่มีความอยากเร่งรัด ไม่มีความรู้สึกรีบร้อนใดเข้ามาแทรก

เพียงข้อสังเกต ๓ ประการดังกล่าว อันได้แก่ ความเจ็บใจเกิดเมื่อใด ความสามารถยอมรับอาการเจ็บใจ และความจางลงของความเจ็บใจ เพียง นี้ก็เท่ากับคุณมีอาวุธที่ดีที่สุดที่จะ ‘เล่นเกม’ กับมันแล้ว และนี่เป็นกลเม็ด ที่เด็ดขาดที่สุด ได้ผลเร็วที่สุด ได้ผลจริงที่สุด

เมื่อ ‘เล่นเกม’ กับความเจ็บใจ คุณมีโอกาสแก้ตัวบ่อย แพ้ครั้งหนึ่ง เดียวไม่นานก็มีมาให้เล่นใหม่ ไม่ปล่อยให้ต้องจมอยู่กับความคิดว่า แพ้หนานัก

รบกับคนอื่น ชนะแล้วได้ความฮึกเหิมวูบ ววาบๆ ดีไม่ตีบางทีก็ได้ ความโง่เป็นของแถม แต่รบกับความเจ็บใจของตัวเอง ชนะแล้วได้ความ สุข ความปลอดโปร่งยืนยาว และที่สุดจะได้ความฉลาดทางใจเป็นรางวัล ชั้นสูงสุดด้วย!



ห่วย่งเพราะงาน
 อย่างน้อยก็ได้เงิน
 ฟุ้งซ่านเรื่องแฟนเก่า
 ไม่ได้ทั้งเงิน
 อาจเสียทั้งงาน
 และโอกาสหาแฟนใหม่

ห่วย่งเพราะงาน ดีกว่าฟุ้งซ่านเพราะแฟนเก่า เพราะถ้าคิดเกี่ยวกับงานเป็นระบบ เนื่องานก็ขยับคืบหน้าไปเรื่อยๆ เป็นเส้นตรง พาความรู้สึกละจิตใจให้เป็นเส้นตรงตาม หรือต่อให้คิดเกี่ยวกับงานไม่เป็นระบบ อย่างน้อยก็มีจุดหมายข้างหน้าให้เดินไป อาจตรงบ้าง อ้อมบ้าง วนบ้าง พักบ้าง อย่างไรก็ตามจิตใจก็ไม่ย่ออยู่กับที่แน่

แต่ถ้ายังย่ำคิดคิดเกี่ยวกับแฟนเก่าอยู่ไม่เลิก ทั้งที่ตกลงกันว่าเลิก แนนอนแล้ว ไม่เห็นทางกลับมาคืนดีกันจริงๆแล้ว เช่นนี้ จิตใจก็ไม่มีความขยับไปไหนได้ ไม่มีแม้จุดหมายที่พร่าเลือน มีแต่การพังระบอบความคิดของตัวเองไปเรื่อยๆ ด้วยการสุมคิดถึงภาพเก่าๆแบบไม่มีลำดับเวลา ไม่มีอะไรประกันว่าจะเอาเรื่องดีหรือไม่ตีมาตอกย้ำ

ชีวิตมนุษย์มีทั้งเครื่องฝึกจิตและเครื่องทำลายจิต สุดแต่จะคิดเลือก ยึดอะไรไว้กับตัว คำว่า ‘ช่วยไม่ได้ อดคิดไม่ได้’ เป็นแค่ข้ออ้างของคนที่มีวงมโห่ง ชี้เกียดฝึก หรือยอมปล่อยให้อีกวันผ่านไปแบบสะดุดใหญ่ๆ แทนการพยายามเดินไปข้างหน้าต่ออีกสักก้าวเล็กๆก็ยังมี!



สำหรับหลายคน
ที่พูดถนอมน้ำใจกันไม่เป็น
การเลิกราหรือหย่าร้าง
คือทางเดียวที่จะ
เอาความภูมิใจในตัวเองกลับมา



ไม่ภูมิใจในตัวคนรัก ก็ยากจะภูมิใจในชีวิตคู่ ไม่ภูมิใจในชีวิตคู่ ก็ยากจะภูมิใจในตัวเอง แม้ว่าจะเคยภูมิใจในหน้าตา เกียรติยศทางการงานเพียงใด อย่างไรก็ตามก็ต้องเศร้าหมอง รู้สึกห่อเหี่ยวลึกล้ำอยู่ดี

แต่สำหรับบางคน แม้ภูมิใจในตัวคนรักและภูมิใจในชีวิตคู่ แต่คนรักไม่ปลื้มตนสักเท่าใด ในระยะยาวความไม่ปลื้มนั้นก็จะแปรเป็นความกดดันน่าอึดอัด ผ่านสีหน้า แววตา คำพูด และกระแสทางใจที่กระแทกใจกัน โดยมีเหตุสามัญในแต่ละวัน เป็นตัวล้วงความในใจออกมาตีแผ่ จึงไม่น่าแปลก ที่ความภูมิใจในตัวเองจะถูกบีบให้เล็กลงเรื่อยๆ

ความภูมิใจในตัวเองเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคนส่วนใหญ่ และคนส่วนใหญ่ก็มักไม่อยากทน หรือทนไม่ได้นาน กับการที่ต้องดูถูกตัวเองหรือโดนดูถูกจากคนอื่น หลายคนแค่ไม่ภูมิใจในชีวิตคู่ ส่วนลึกก็แก่งสร้างเรื่องไม่เป็นเรื่องขึ้นมา เพื่อจะได้แตกกระจายหายกันไปแล้ว

ความภูมิใจในตัวคนรักจึงเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงตั้งแต่วัยแรกเริ่ม เมื่อเลิอกคนรัก ต้องดูใจตัวเองให้ดีว่าคุณปลื้ม คุณภูมิใจในเขา หรือเธอบ้างหรือเปล่า

ขอให้เตรียมใจรับความจริงไว้ล่วงหน้าว่า ความสนิทชิดเชื้อจะเป็นเหตุให้เห็นข้อบกพร่อง และเกิดเรื่องน่าขัดใจต่างๆ นานา ซึ่งจะบั่นทอนระดับความภูมิใจลงได้ครั้งหนึ่ง

หมายความว่า ถ้าเริ่มต้นเคยภูมิใจมาก อยู่ด้วยกันมีสิทธิ์ลดลงมาเป็นภูมิใจน้อย แต่ถ้าเริ่มต้นภูมิใจน้อยหรือไม่ภูมิใจเลย อยู่ด้วยกันก็มีแนวโน้มจะหนักดูถูกมากขึ้นทุกวัน

ในทางกลับกัน อย่าสำรวจความปลื้มของตนเองฝ่ายเดียว ตูตีๆ ด้วยว่าเขาหรือเธอปลื้มคุณไหม หรืออย่างน้อยมีแนวโน้มว่าจะปลื้มขึ้น

เรื่อย ๆ บ้างหรือเปล่า

ความป्ली้มที่พอดีกัน หรืออย่างน้อยใกล้เคียงกัน จะตลใจให้นึกอยากทำอะไรดี ๆ ต่อกัน หรือกระทั่งบันดาลกระแสนุขขึ้นมในอากาศรอบตัว เมื่ออยู่ใกล้กัน

ความรู้สึกไม่ป्ली้ม แกล้งเปลี่ยนให้เป็นป्ली้มได้ยาก ถ้าจะทำ ต้องสร้างเหตุอันเป็น ‘ของจริง’ ด้วยกัน ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำอยู่คนเดียวไม่ได้ เช่น อาจเริ่มจากแปลงความโกรธให้เป็นอารมณ์ขัน ตอนชดเคื่อง ตอนไม่พอใจเล็ก ๆ ก็ฝึกพูดให้เป็นเรื่องขำด้วยกัน รื่นรมย์ด้วยกัน แทนการถือโอกาสพูดที่มแทงกัน ช่มชื่กัน หรือตอนเกิดความผิดพลาด ตอนใครถลลัม ก็หัดพูดจุดตึงกัน ให้กำล้งใจกัน แทนการพูดทำลลายกำล้งใจกัน เหยียบย่ำกัน

คำพูดตอนไม่พอใจกัน หรือตอนใครพลาดลลัม เป็นล้งที่พลลลลความรู้สึกได้ทั้งเขาทั้งเรา แม้อากการ ‘แอบคิดไม่ดี’ ยังฝ้งตัวอยู่หลายจุด ก็จะไม่ค่อย ๆ ถอดตอน ผ่านวันผ่านคืนที่ ‘รู้จักพูดถนอมน้ำใจ’ ได้

ถึงแม้อาจแกล้งภูมิใจ แต่ก็ ‘เต็มใจ’ ที่จะพอใจในลลลของตนบ้าง อย่างน้อยไม่ต้องเฝ้าคอยหันไปเทียบเคียงกับลลลที่เขาดูดี มีความน่านุภมใจกว่า ให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในวสานากัน

ความรู้สึกพูดถนอมน้ำใจเป็นญุญแจลลลสำคัญในการยกระดับความรู้สึก มันเป็นญุญแจที่ต้องสร้างเอา ไม่ใช่รอรับจากใคร หรือแสวงหาจากไหน!



ชีวิตรัก ของแต่ละคู่ ไม่ใช่อะไรที่ตายตัว ไม่ใช่อะไรที่จะต้องเหมือนกันไปหมด

บางคู่อยู่กันอย่างศัตรู ขณะที่บางคู่จากกันอย่างมิตร

บางคู่คบกันฉันคู่สาวอย่างเดียว ถ้าไม่เป็นคู่รักก็ไม่มีอะไรกันเลย ขณะที่บางคู่คบกันหลายมิติ แม้ไม่เป็น ‘คนรัก’ ก็เป็น ‘คนที่รักกันดี’ ด้วยความสัมพันธ์แบบพี่น้อง แบบเพื่อน แบบญาติ

ปัจจุบันเฟซบุ๊กและโซเชียลมีเดีย ทำให้ความสัมพันธ์ฉันคนรักมีความซับซ้อน ถึงกับมีงานวิจัยว่า สำหรับคู่ผัวตัวเมียทั่วไปที่คิดมากได้ง่ายๆ นั้น ถ้าอยากให้อายุยืนยาวขึ้น ก็อย่าเป็น friend กันเลยดีกว่า หรือถ้าเป็น friend แล้วก็ให้ unfriend เสีย เพื่อจะได้ไม่ต้อง ‘บังเอิญเจอ’ สิ่งที่ไม่อยากเจอ หรือกระทั่ง ‘เจอดี’ ในสิ่งที่ชวนให้คิดเองเออเอง

ทำไมเธอเขียนอย่างนั้น? มันว่ากระทบบเรารีปาวนะ?

ก็ขนาดเป็นคู่กันอยู่ ถ้ารู้ตัวว่าเป็นพวกอดคิดเล็กคิดน้อยไม่ได้ เขายังแนะนำให้ unfriend เสีย จะได้ไม่ต้องมีปากมีเสียงกันในเรื่องไม่เป็นเรื่องแล้วคู่ที่เลิกกันแล้ว ควรฝันเป็น friend ต่อหรือ unfriend ให้จบ ๗?

ความหมายของ friend ในเฟซหรือโซเชียลอื่นๆ พิสูจน์ตัวเองได้ก็ตอนมาถึงจุดนี้ จุดที่ในโลกความจริงตกลงว่าเลิกเป็นแฟนกัน

เลิกเป็นแฟนแล้วเลิกเป็นเพื่อนด้วยไหม?

ถ้าเลิกเป็นแฟน แต่ยังรู้สึกว่าต้องคอยตามส่อง ต้องรู้ในสิ่งที่ไม่อยากรู้ ต้องเห็นในสิ่งที่ไม่อยากเห็น เหมือนแก๊งตัวเองให้เจ็บจี๊ดไปวันๆ หรือเสี่ยงให้ตัวเองใจสลายตอนพบรูปชวนปวดแสบปวดร้อนเดือนไหนก็ไม่ทราบ แบบนั้นไม่ต้องคิดมาก ให้ unfriend ไปเลย อย่าต้องรับรู้อะไร

เลย ดีกว่าแก๊งทำเป็นหลอกตัวเอง บอกคนอื่นว่ายังเป็นเพื่อนกันอยู่ ทั้งที่แท้เป็นพวกจบไม่เป็น

ชีวิตคู่จบ อารมณ์ไม่จบ อุกุศลธรรมไม่สิ้น!

แต่ถ้าเลิกเป็นแฟนกัน แล้วยังช่วยเหลือกันได้ พุดคุยกันดี ๆ ได้ ความรู้สึกเหมือนถอดโซนัยักษ์ลงดวงตาออก เหลือเพียงใบหน้าแท้จริงที่ยังคงยิ้มแย้มให้กันอยู่ อย่างนี้ก็ไม่เห็นเหตุผลอันใดให้ต้อง unfriend กัน

สิ่งที่ผ่านไป เป็นแค่วันใดให้เริ่มต้นรู้สึกดีต่อกัน ด้วยความสัมพันธ์และระยะห่างที่ถูกต้องเท่านั้น!

ในความเป็นพุทธ การใช้ชีวิตอย่างมีกุศลจิตทุกวัน มีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด

เหนือกว่าการอ้างว่า ห่วงใย อยากให้ได้ดี

เหนือกว่าการหวังว่า จะได้ดูวิบากกรรมของคน

เหนือกว่าการหลอกตัวเองด้วยสารพัดข้ออ้าง

พอเลิกอ้าง แล้วหันมาทำชีวิตให้เป็นกุศล คุณจะ unfriend อย่างมีสติ มีเหตุผล และมีคำอธิบายที่ชัดเจนให้ตนเองตลอดไป!



ถ้าคุณ ลองเสิร์ชดูเกิ้ลทุกปี ด้วยคีย์เวิร์ดประมาณ ผัวเมียฆ่ากันตาย จะพบผลลัพธ์มากขึ้นเรื่อยๆ ปีต่อปี แต่นั่นยังไม่น่าตกใจเท่ากับที่คนส่วนใหญ่ ได้ยินข่าวพรศน์นี้แล้วรู้สึกชินชา เห็นเป็นเรื่องธรรมดาของคนอื่น และไม่มีวันเกิดขึ้นกับตัวเองได้

ลองถามคนรู้จัก อาจหนึ่งในสองหรือหนึ่งในสาม จะบอกคุณว่า รู้จักใกล้ชิด หรือรู้จักห่างๆ กับคู่กรณีที่ฆ่ากันตาย หรือมีแนวโน้มจะฆ่ากันตายเพราะเรื่องชู้สาว จึงนับว่าเราอยู่ในยุคของความเสี่ยงเป็นเสี่ยงตายเกี่ยวกับเรื่องพรศน์นี้ ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ เพราะเจ็บจริง ตายจริง ไปเกิดใหม่ในที่ไม่ดีกันจริงๆ

แต่แม้หลักฐานมีอยู่มากมายว่าไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ก็กลับมีคนจำนวนมากเห็นเป็นเรื่องเล่นๆ นึกว่าการมีกิ๊ก การนอกใจกัน เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีไม่ได้แล้ว ยุคทองแห่งการลองของใหม่ รสชาติใหม่ๆ มาถึงแล้ว

ข้อเท็จจริงคือ ไม่ว่าจะยุคสมัยเปลี่ยนถ่ายวัฒนธรรมอย่างไร ว่ายั่วหน้าลายเกลื่อนกลาดทุกป้ายรถเมล์ขนาดไหน ใจคนก็ผูกยึดแน่นกันได้ ผังติดคิดแค้นกันได้ กับสัญญาไม่เป็นสัญญา ผูกมัดไม่เป็นผูกมัด ซึ่งเมื่อแค้นเข้มข้นถึงขีดสุดเมื่อไร อะไรๆ ก็เกิดขึ้นได้ด้วยอารมณ์ชั่ววูบทั้งนั้น

หากคุ้ยรายละเอียดข่าว คุณจะพบว่า ‘คนลงมือ’ จำนวนมาก มีประวัติเป็นคนดี เป็นที่รักของคนรอบข้าง ดังนั้น คุณจึงไม่อาจพยากรณ์ได้ว่า คนดีตรงหน้า ‘คงไม่ทำอะไรรุนแรงหรอก’

คุณคิดเล่นๆ ตอนจะเลือก ‘ทางผ่าน’ หรือ ‘ของเล่น’ ไม่ได้ว่า คนนี้หน้าอ่อนๆ ใจอ่อนๆ คงไม่มีพิษไม่มีภัย คงไม่เอาปืนมายิงตอนคุณจะชิงแน่ๆ เพราะเมื่อไรใจเขาหรือเธอผูกติด หลงยึดมั่น ตอนอาฆาตแค้นก็คิดร้าย ตัดสินใจลงมือได้ไม่ต่างจากคนใจเหี้ยมนั่นเอง

ศีลข้อสามจึงไม่ใช่เรื่องล้าสมัย ตรงข้าม กลับจะเป็นของทันสมัย และล้าสมัย ต้องนำมาเตือนสติกันมากขึ้นทั้งคุณนี้และคุณหน้า

นอกจากศีลข้อสามไม่ล้าสมัย คำว่า ‘อภัย’ ก็ไม่ได้กลายเป็น คำตลกตลกยุคเช่นกัน

เดี๋ยวนี้พูดเรื่องความรักหวานๆซักไม่มีใครฟัง มีแต่คนอยากจับกลุ่ม ปรึกษากันว่า จะเอาคืนอย่างไรให้สาสม

ก่อนลงมือทำอะไร ลองนึกถึงวันที่เป็นคนแปลกหน้า เป็นคนที่เคย ต้องเกรงใจกัน เป็นคนอื่นคนไกลที่ไม่รักไม่แค้น ไม่เป็นที่ตั้งของใจที่คิด เป็นบุญเป็นบาป แต่พอวันคืนผ่านไป ผูกสนิหิตเชื้อ เราถึงวิสาสะกัน อย่างไม่รู้เหตุใดจึงผลอยืดเขาหรือเธอเป็นที่ตั้งของมหาอกุศลจิต มีสิทธิ์ คิดทำปณาดิบาต ผูกภัยผูกเวรข้ามชาติกันไปได้?

คำว่า ‘อภัยไม่ได้’ นั้นไม่มี มีแต่คิดกันไปเอง ยึดมั่นกันไปเอง เรื่อง ทุกเรื่องในโลกอภัยกันได้ ถ้าไม่หลงหมกมุ่นเดินผิดทางตาม ๆ กัน สังเกต ง่าย ๆ ถ้าหยุดคุยกับพวกเชียร์ให้เจ้าคิดเจ้าแค้น ถ้าหยุดดูละครตบตีชิงผัว ชิงเมีย ถ้าหยุดคิดถึงคำว่า ‘ปล่อยไว้ไม่ได้’ หลาย ๆ วัน หรือหลาย ๆ อาทิตย์ เข้า จิตใจก็จะค่อย ๆ กลับคืนสู่ความเป็นธรรมชาติเดิม คือ อยากเป็นปกติ สุข อยากมีความเจริญ อยากไปให้ถึงความสว่างสูงสุดในชีวิต เหมือนคนที่ หลวงปู่ขาวพลิกเปลี่ยนจากการเกือบเป็นฆาตกรฆ่าชู้ กลายเป็นพระผู้ตื่น ผู้รู้ ผู้เบิกบาน ก็นับเริ่มจากหน้าที่ที่คิดวางมีดวงตาบเสียได้ ซึ่งถ้าไม่ใช่ หน้าที่แห่งมหาอภัยทานนั้น ท่านก็คงเสียโอกาสพ้นทุกข์พ้นภัย สละสิทธิ์ใน การเป็นพระอรหันต์ไปเป็นคนคุก เป็นคนทุกข์ร้อนในความมืดมนคับ แคบเสียแทน!



ความคิดที่เข้าไปเข้ามา อยู่ในหัวมีสองแบบ

แบบแรกคือทำให้ฟุ้งซ่าน ปั่นป่วน คิดวุ่นเป็นวงกลม เช่น ทำไมถึงกันได้ลงคอ? ฉันทันทียังไป? ทำไมไม่รักชาติที่ให้ไว้ตั้งแต่ ๒๐ ปีที่แล้ว?

แบบที่สองคือทำให้สงบ นิ่งเย็น คิดไปข้างหน้าเป็นเส้นตรง เช่น เรากำลังอยู่กับเป้าหมายหรือเปล่า? เรากำลังสนใจสิ่งที่น่าสนใจจริงๆ หรือเปล่า? เรากำลังคิดแบบฉลาดให้ก้าวหน้าหรือรังให้ถอยหลัง?

ความคิดแบบแรกนั้นเกิดขึ้นได้ง่าย และดูพลังเราหมดตัวได้อย่างรวดเร็ว ส่วนแบบที่สองนั้นเกิดขึ้นได้ยาก แต่เพิ่มพลังให้เราได้ที่ละนิด

ที่จะบันดาลให้เกิดความคิดแบบที่สองขึ้นในหัวได้ ต้องมี ‘วิสัยทัศน์ทางจิต’ ดีๆ เห็นประโยชน์ที่ขึ้นมาสืบเนื่อง โดยทำความเข้าใจว่าในแต่ละวัน พลังชีวิตอาจได้มาง่ายที่สุดด้วยสองวิธี คือ หนึ่ง หายใจเป็นสองตั้งคำถามที่ทรงพลัง

หายใจเป็น คือ หายใจอย่างสดชื่น หายใจอย่างผ่อนคลายสบายตัว หายใจอย่างรู้ได้เรื่อยๆ ว่า ‘กำลังหายใจ’ กระทั่งหายใจอย่างที่จะก่อให้เกิดจินตภาพลมหายใจชัด เป็นสมาธิต่อเนื่อง

คำถามที่มีพลัง คือ คำถามที่ทำให้มองตรงหน้า ไม่ใช่รอบแวก คำถามที่ชวนพินิจอดีตเป็นบันได ไม่ใช่ไซ้ตรวน คำถามที่สองให้เห็นอนาคตเป็นเป้าหมาย ไม่ใช่วิมานในอากาศ

คนที่หายใจเป็น มักตั้งคำถามอย่างมีพลังได้ เช่น เมื่อหายใจอย่างสดชื่น แล้วถามตัวเองดูว่า ‘ทำตอนนี้ได้ไหม?’ แต่คำถามนี้ก็อาจก่อให้เกิดแรงเร่งถีบตัวหนีจากหลุมดำแห่งความเฉื่อยชาได้ ไม่ว่าสิ่งที่จะต้องทำ

ตอนนี้จะเป็นภารกิจชนิดไหน

เมื่อหายใจอย่างผ่อนคลายสบายตัว แล้วถามตัวเองดูว่า ‘กลับไปเปลี่ยนเมื่อวานได้ไหม?’ แต่คำถามนี้ก็อาจสลัดคุณหลุดจากความเสียดายอันเป็นพันธนาการน่าอึดอัด ที่เคยเฝ้าบีบให้หายใจไม่ออก

เมื่อหายใจอย่างรู้ได้เรื่อยๆ ว่ากำลังหายใจ แล้วถามตัวเองดูว่า ‘ลมหายใจนี้สำหรับเมื่อวานนี้หรือพรุ่งนี้?’ แต่คำถามนี้ก็อาจปิดเป้าอาการฟุ้งซ่านตีตนไปก่อนไข้ เหลือแต่ความคิดมุงมั่ง ใช้เวลาที่ยังมีให้คุ้มค่า

เมื่อเห็นลมหายใจอย่างต่อเนื่องจนเกิดจินตภาพ ตามธรรมชาติของจิตที่รู้สึกถึงสิ่งใดอย่างต่อเนื่อง สิ่งนั้นย่อมกลายเป็นภาพอยู่ในใจ แล้วปรับสภาพของใจให้หนึ่ง สบาย พอใจกับความสงบราบอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ยอมปล่อยตัวเองให้ถูกรังไปข้างหลัง ไม่ใช่ถูกจุดให้หวังลมๆ แล้งๆ ไปข้างหน้า

สังเกตเถอะว่า คำถามดีๆ ที่มีพลัง มักตามหลังลมหายใจดี ๆ ที่มีคุณภาพมา ฉะนั้น ฝึกหายใจให้เป็น จนเกิดความรู้เองว่า จะลงปลูกกระตุ้มเตือนตัวเองด้วยคำถามแบบไหน ให้ลุกขึ้นพ้นจากความเฉื่อย ความจ่อมจมอันสูญเปล่า

ตั้งความเชื่อไว้เลยว่าลมหายใจที่สดชื่น จะพาคำถามปลุกพลังมาเข้าหัวได้เอง!

หนังสือแจกงานแต่ง

<http://howfarbooks.com>

