

सानรัก สร้างสุข



พระไพศาล วิสาโล



ฉลาดทำใจ

พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง

๒๐๘ หน้า ๙๙ บาท



ฉลาดทำบุญ

พระชาโย วรธมโม และ
พระไพศาล วิสาโล

เรียบเรียง

๑๑๒ หน้า ๖๐ บาท



จิตใส ใจสุข

พระไพศาล วิสาโล และ ภาวาน

๑๕๐ หน้า ๘๕ บาท

เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ, สุขส่วนกระแส,
ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่ปลายจมูก, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ,
ความสุขที่แท้, เติบโตชีวิตด้วยจิตอาสา,
คู่มือ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ,
พรวันใหม่ ชีวิตใหม่, เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์, อยู่ทุกข์...ก็มีสุข



บุคคลหรือองค์กรใดสนใจเผยแพร่หนังสือเพื่อแจกจ่ายวัด ห้องสมุด โรงเรียน
เด็กและเยาวชน หรือใช้ในเทศกอลงานพิธีต่างๆ งานสาธารณกุศลอื่นๆ
สอบถามรายละเอียดได้ที่ **เครือข่ายพุทธิกา**

สานรัก สร้างสุข

พระไพศาล วิสาโล



สานรัก สร้างสุข

พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากล ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๑๖-๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๖

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๓๙ บาท

สันติ-สงบ-เย็น

ภาพประกอบ / จัดรูปเล่ม

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ กรุณาติดต่อ

เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดดา) ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๒-๔๙๕๒, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

E-mail b_netmail@yahoo.com www.budnet.org

สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒๒-๓๐๒

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์

เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓ ประเภทออมทรัพย์

ส่งหลักฐานไปที่เครือข่ายพุทธิกา

หรือส่งจ่ายณณัติในนาม น.สมณิ ศรีเพียงจันทร์

ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

คำปรารภ

ความทุกข์ของคนส่วนใหญ่ทุกวันนี้มักมีสาเหตุมาจากความสัมพันธ์ มิใช่ความสัมพันธ์กับใครที่ไหน หากเป็นความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว อาทิ คู่ครอง มิตรสหาย หรือแม้แต่พ่อแม่แม่ลูกหลาน บุคคลเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ผูกพันกันด้วยความรัก แต่บ่อยครั้งการอยู่ใกล้ชิดกันมากก็ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งได้ง่าย จนกลายเป็นความขัดแย้งและความเจ็บปวด

น่าแปลกก็ตรงที่ในยามที่คนรักยังมีชีวิตอยู่ ผู้คนจำนวนไม่น้อยมีเรื่องผิดใจกันจนถึงกับโกรธเกลียดกัน ครั้นเขาจากไป ก็เศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ อันที่จริงเราสามารถเลือกหนทางที่ดีกว่านั้นได้ กล่าวคือ เมื่อขณะที่คนรักยังอยู่ ก็เกื้อกูลกันด้วยความรัก มีความเข้าอกเข้าใจกัน และอยู่ด้วยกันอย่างผาสุก ครั้นเขาจากไปไม่ว่าด้วยสาเหตุใด ก็สามารถทำได้ ไม่รู้สึกผิดหรือคับแค้นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง เมื่อเขาอยู่ เราก็มีความสุข เมื่อเขาจากไป เราก็ไม่ทุกข์

ความรักนั้นยั่งยืนได้ หากเราเปิดใจฟังกันให้มากขึ้น ฟังด้วยหัวใจ มิใช่ฟังด้วยหูเท่านั้น ความเข้าใจกันนั้นสามารถสานรักให้ยืนยาวได้ ขณะเดียวกันการมองอดีตอันเจ็บปวดด้วยมุมมองใหม่ก็สามารถนำเราข้ามพ้นความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ได้ อดีตนั้นสามารถให้บทเรียนหรือความหมายที่ทรงคุณค่าแก่เราได้เสมอ

บทความทั้ง ๕ ชิ้นในหนังสือเล่มนี้ เคยพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว ที่เลือกมาพิมพ์รวมในครั้งนี้ก็เนื่องจากยึดโยงอยู่กับเรื่องการระงับความขัดแย้ง (ในยามที่มีชีวิตอยู่) และก้าวข้ามความเจ็บปวด (ในยามที่พลัดพรากจากกัน) หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านที่กำลังมีปัญหาดังกล่าวได้ไม่มากนัก

พระไพศาล วิสาโล
๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๖

สารบัญ

เยียวยาใจ ๗

เพราะเปิดใจฟัง รักจึงยั่งยืน ๑๕

เปิดปากและใจแก้ไขความขัดแย้ง ๒๓

เยียวยาด้วยใจที่รับฟัง ๓๓

ผ่านพ้นความเจ็บปวด ๔๗

เยียวยาใจ

ประภาเป็นหลานรักของยาย ตั้งแต่เล็กก็มีคุณยายนี้แหละที่คอยเลี้ยงดูเอาใจใส่ คุณยายไปไหนก็พาหลานรักไปด้วย วันที่ประภาได้รับปริญญาพยาบาล ยายมีความสุขมากเพราะความฝันของยายได้เป็นจริง แล้ววันหนึ่งยายก็ป่วยหนัก แต่ประภาแทบไม่มีเวลาไปเยี่ยมยายเลย วันที่ยายสิ้นลม ประภายังอยู่ยุ่งอยู่กับงาน เธอเสียใจมาก แม้ผ่านไปสิบปีแล้ว แต่นึกถึงเหตุการณ์วันนั้นเมื่อใด ก็ยังรู้สึกเจ็บปวดที่ไม่ได้ดูแลยายแม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต



วณิดังครรภ์มาได้ ๕ เดือนแล้ว หมอจึงแนะนำให้เธอเพลางาน วันหนึ่งเธอพบว่ามึนเลือดไหลซึมมาทางช่องคลอด หมอขอให้เธอมานอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่เธอเป็นห่วงงานมาก ตอนค่ำจึงหนีไปทำงาน เช้ามืดก็กลับเข้าโรงพยาบาลก่อนหมอจะมาถึง เธอทำเช่นนี้อยู่ ๒ วัน วันถัดมาเธอรู้สึกปวดท้องอย่างแรง ขณะที่กำลังนั่งถ่ายก้อนเนื้อชุ่มเลือดตกลงไปในโถส้วม นั่นคือครั้งแรกและครั้งสุดท้ายที่ได้เห็นลูกน้อยของเธอ ผ่านมากว่า ๓๐ ปีแล้ว เธอยังจดจำภาพนั้นได้ และให้อภัยตัวเองไม่ได้ที่ทำให้ลูกต้องตาย

วิทย์กับแก้วเป็นเพื่อนสนิทตั้งแต่ปี ๒ เมื่อจบการศึกษาต่างก็แยกย้ายกันไปทำงาน แต่ก็ติดต่อกันสม่ำเสมอ ปีใหม่และวันเกิดก็จะส่งของขวัญให้กันทุกปี มีช่วงหนึ่งที่วิทย์งานยุ่งมาก เป็นช่วงเดียวกับที่แก้วโทรศัพท์มาคุยถี่มากเพราะมีปัญหาครอบครัว คุยแต่ละครั้งนาน ๒-๓ ชั่วโมง วิทย์พยายามให้คำแนะนำแต่ดูเหมือนจะไม่เป็นผล จนกระทั่งคืนวันหนึ่งเขาทนรำคาญไม่ไหว จึงพูดตบตบไปด้วยน้ำเสียงที่ห้วนมาก วันต่อมาแก้วก็ไม่โทรมาอีกเลย ๒ วันถัดมาเขาก็ได้ข่าวร้าย แก้วประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ตายคาที่ เหตุการณ์ผ่านไปกว่าสิบปีแล้ว ความเศร้าเสียใจได้จางคลายไป แต่ความรู้สึกผิดที่ได้ทำร้ายจิตใจเพื่อนก่อนตายยังกัดกินใจเขาอยู่

แม้กาลเวลาจะช่วยเยียวยาจิตใจ แต่สำหรับผู้คนเป็นอันมากบาดแผลในใจยังมีอยู่ ทุกครั้งที่นึกถึงบางเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับคนรักหรือคนใกล้ชิดก็อดเจ็บปวดไม่ได้ เพราะความรู้สึกผิดคอยทิ่มแทงจิตใจอยู่เสมอ จึงไม่อยากจะนึกถึง หากไม่ก็พยายามกดข่มให้มันจมหายไป แต่มันก็คอยผุดโผล่มาเป็นระยะๆ ทั้งเจ็บปวด หม่นหมอง และหนักอึ้งราวกับจะตามติดตัวไปจนตาย

ในส่วนลึกของจิตใจ เราทุกคนอยากขอโทษผู้จากไป ที่ครั้งหนึ่งเราเคยกระทำสิ่งที่ไม่สมควรจะวิเศษเพียงใดหากเราย้อนเวลากลับไปได้เพื่อขอโทษเขาขณะที่เขายังมีลมหายใจอยู่ แต่เรารู้ดีว่านั่นเป็นแค่ความฝัน กระนั้นก็ตามมีสิ่งหนึ่งที่เรทำได้ นั่นคือ “เชิญ” เขามารับฟังความในใจของเรา

ลองน้อมใจให้สงบ และจินตนาการว่าเราได้มานั่งอยู่ข้างหน้าเรา นึกถึงวันที่เรามีประสบการณ์ดีๆ ร่วมกันกับเขา ความซาบซึ้งประทับใจที่มีต่อเขา จากนั้นให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราเจ็บปวด เพราะทำสิ่งที่ไม่สมควรต่อเขา ยอมรับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ โดยไม่พยายามกดข่มหรือผลักไส แล้วถามตัวเองว่าอยากบอกอะไรแก่เขา ขณะที่เขามานั่งอยู่ต่อหน้า ขอให้พูดความในใจแก่เขาทุกอย่างเท่าที่เธออยากพูด บอกรักเขา ขอโทษเขา หรือสารภาพผิดกับเขา อย่าได้รังไร้อีกต่อไป

เมื่อพูดจนแล้วใจแล้ว ก็ให้จินตนาการต่อไปว่าได้โอบกอดเขา เห็นรอยยิ้มบนใบหน้าของเขา ให้ภาพสุดท้ายที่ปรากฏแก่ใจของเราเป็นภาพที่เราอยากให้เห็น ก่อนที่เขาจะค่อยๆ จากไป





วันนี้ ประภา วณี และวิทย์ รู้สึกโพร่งโล่งกว่าแต่ก่อน ทั้งสามสามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ในอดีตด้วยความรู้สึกสบายใจมากขึ้น ไม่เจ็บปวดหรือรู้สึกผิดเหมือนเก่า เพราะเธอและเขาได้พูดทุกอย่างที่เก็บไว้ในใจนับสิบปี ให้ย่า ลูกน้อย และเพื่อนรัก ได้รับทราบจนไม่มีอะไรติดค้างอีกแล้ว สิ่งทั้งสามทำควบคู่ไปด้วยก็คือเขียนความในใจนั้นเป็นจดหมายถึงผู้จากไป แล้วบอกเล่าเรื่องราวและความในใจดังกล่าวให้เพื่อนๆ รับรู้ด้วย บรรยากาศแห่งความเป็นมิตรและไว้วางใจทำให้ทั้งสามกล้าพูดถึงเรื่องที่ฝังลึกในใจอย่างไม่ปิดบังจนระอ้าให้สิ่งที่ได้รับกลับมาคือกำลังใจและการโอบกอดด้วยความเข้าใจจากเพื่อนๆ



การให้อภัยเป็นสิ่งสำคัญ และคนหนึ่งที่ควรได้รับการให้อภัยก็คือตัวเอง แต่จะทำเช่นนั้นได้เราต้องกล้าที่จะขอโทษในสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดไป บางที่เราอาจพบว่าผู้ที่จากไปนั้นรักเราเกินกว่าที่จะถือสาถึงเรื่องเหล่านั้นได้

เขาอาจให้อภัยเราไปนานแล้วก็ได้ เราเองต่างหากที่ยังลงโทษตัวเองอยู่

IMAGE มกราคม ๒๕๕๑

ภาววัน



เพราะเปิดใจฟัง รักจึงยั่งยืน

กนิยาแต่งงานกับเดชมาร่วมสิบปีแล้ว แต่ ๒-๓ ปีหลังเธอมีปากเสียงกับเขาอยู่เป็นประจำ ไม่ใช่เพราะว่าเขานอกใจเธอ เขายังคงใส่ใจเธอ และรับผิดชอบกับครอบครัวไม่แปรเปลี่ยน แต่สิ่งที่เธอทนเขาไม่ค่อยได้ก็คือ เขาชอบโทรศัพท์มาถามเธอแทบทุกเย็นว่าจะกลับบ้านกี่โมง ตอนนี้อยู่ที่ไหนแล้ว ฯลฯ เธอไม่เข้าใจว่าทำไมเขาต้องโทรมาถามบ่อยๆ รวากับว่าเธอมีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ ระยะหลังเพียงแค่เห็นเบอร์โทรศัพท์ของเขาขึ้นที่หน้าจอ เธอก็หัวเสียทันที



บ่อยครั้งที่เธอตวาดใส่เขาทางโทรศัพท์ แต่เขาก็ไม่โกรธเธอ ยังคงพูดกับเธอด้วยดี สิ่งหนึ่งที่เขาขอร้องจากเธอก็คือ ขอให้มากินข้าวบ้านทุกเย็น ไม่ว่าเธอจะกลับบ้านดึกตื่นแค่ไหน เขาก็จะทำกับข้าวรอ นั่นทำให้เธออดอดใจเพราะบางครั้งเธออยากไปกินอาหารเย็นกับเพื่อนๆ แต่ก็ต้องงดเพื่อกลับมากินข้าวที่บ้าน

วันหนึ่งเธอเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนฟัง เพื่อนแนะนำว่า ทำไมเธอไม่ลองฟังเขาบ้างล่ะว่า ทำไมเขาถึงขยับโทรศัพท์มาถามเธออย่างนั้น ระหว่างที่เธออธิบาย ก็ขอให้เธอฟังเขาอย่างตั้งใจ อย่าเพิ่งหงุดหงิดฉุนเฉียว ฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง โดยไม่ด่วนสรุป หรือคิดแต่จะแย้งอย่างเดียว ฟังด้วยหัวใจ รับรู้ทั้งความรู้สึกและความต้องการของเขา บางทีเธออาจจะเข้าใจเขาดีขึ้นก็ได้ว่าทำไมเขาทำเช่นนั้น

เธอฟังแล้วก็สะอิดใจขึ้นมาทันที เพราะตลอดเวลาที่ผ่านมาเธอไม่เคยถามเขาเลยว่า ทำไมเขาถึงชอบโทรศัพท์มาถามเวลากลับของเธอ แทบทุกครั้งเธอได้แต่โวยวายใส่เขาหรือไม่ก็พูดกับเขาด้วยความหงุดหงิด ความที่เขาเป็นคนไม่ช่างพูด เขาก็เลยไม่เคยอธิบายเหตุผลของเขาเลย คำแนะนำของเพื่อนทำให้เธอได้คิดขึ้นมา

วันต่อมาขณะที่เธอกำลังทำงานอยู่ เขาก็โทรศัพท์มาหาเธอด้วยคำถามเดิม ทันทีที่ที่ฟังจบ เธอมีอารมณ์ขึ้นทันที แต่ก็มีความรู้ทันจึงยังคำพูดไว้ได้ แทนที่จะแหววใส่เขาเหมือนเดิม เธอพูดกับเขาเรียบๆ ว่าจะกลับบ้านราวๆ ๒ โมง

เมื่อเธอกลับถึงบ้าน แทนที่จะบึ้งตึงใส่เขาเหมือนเคย เธอชวนเขามานั่งคุยด้วย เขามีสีหน้างเล็กน้อย คงไม่รู้ว่าเธอจะมาไม่ไหน แล้วเธอก็ถามถึงเหตุผลที่เขาชอบโทรศัพท์ถามเวลากลับบ้านของเธอ ระหว่างที่เดชะพูด เธอเตือนตัวเองให้ตั้งใจฟัง โดยไม่ต้องคิดหาเหตุผลโต้แย้งก่อน

เดชะอธิบายว่าที่โทรศัพท์ไปถามเธอทุกเย็นก็เพราะเป็นห่วงความปลอดภัยของเธอ เพราะทางเข้าบ้านเป็นซอยเปลี่ยว อีกเหตุผลหนึ่งก็คือทุกวันนี้เขาต้องตื่นแต่เข้าไปทำสวน ขณะที่เธอออกไปทำงานข้างนอก วันๆ เขากับเธอแทบไม่ได้อยู่ด้วยกันเลย แค่ได้เห็นหน้านิดหน่อยตอนเช้าเท่านั้น ดังนั้นหลังเลิกงานแล้วเขาจึงอยากกินข้าวเย็นกับเธอ จะได้มีเวลาอยู่ด้วยกันบ้าง

กันยาไม่เคยรู้มาก่อนว่าเดชะเป็นห่วงเธอและอยากมีเวลาอยู่ด้วยกันกับเธอ ลึกๆ เขาคงกลัวว่าเธอจะห่างเหินจากเขาหากไม่มีกิจกรรมร่วมกันเป็นครั้งแรกในรอบหลายปีที่กันยาตระหนักว่าเดชะรักเธอมากเพียงใด หากเธอไม่ตั้งใจฟังเขาอย่างคำวันนี้ เธอก็คงยากจะเข้าใจเจตนาดีของเขาได้นึกดูก็อดเสียใจไม่ได้ว่า ชีวิตคู่ของเธอเกือบจะร้างฉานเพียงเพราะด่วนสรุปและไม่เปิดใจรับฟังสามีเท่านั้นเอง



หลังจากรับรู้ถึงเหตุผลของเขาแล้ว เธอจึงอธิบายให้เขาฟังว่าบางครั้งเธอมีความจำเป็นต้องสะสางงานจนค่ำ ดังนั้นเธอจึงตกลงกับเขาว่าวันไหนที่เธอกลับบ้านผิดเวลา เธอจะโทรมาบอกเขาล่วงหน้า เขาจะได้ไม่เป็นห่วง เขาเองก็รู้สึกสบายใจมากขึ้นที่เธอเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเขา

ความรักนั้นเชื่อมโยงผู้คนให้เป็นหนึ่งเดียวกัน แต่ก็ต้องมีความเข้าใจกันเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงความรักจึงจะยั่งยืน แต่เราจะเข้าใจกันได้อย่างไรหากไม่เปิดใจฟังกัน มิใช่แต่ความรักระหว่างสามีกับภรรยาเท่านั้น แม้กระทั่งความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก เพื่อนกับเพื่อน จะยั่งยืนได้ก็ต้องมีการเปิดใจฟังกันอย่างสม่ำเสมอ

ทุกวันนี้พ่อแม่จำนวนมากมักบ่นว่าลูกไม่ฟังพ่อแม่ มีหน้าซ้ำเวลาลูกมีปัญหาอะไรก็ไม่เคยเล่าให้พ่อแม่ฟัง จนบางครั้งเหตุการณ์เลวร้ายจนยากจะแก้ไข นั่นอาจเป็นเพราะพ่อแม่ไม่เปิดใจฟังลูกแต่แรก ปัญหาจึงไม่ได้แก้ที่ลูก แต่ต้องแก้ที่พ่อแม่ก่อน หากพ่อแม่เปิดใจฟังลูก ลูกก็พร้อมจะเปิดใจฟังพ่อแม่ รวมทั้งเล่าความในใจให้พ่อแม่ฟังด้วย เพราะเกิดความเข้าใจและซาบซึ้งใจในความรักของพ่อแม่

มีบางคนกล่าวว่า รักนั้น สะกดด้วยอักษรและสระรวม ๔ ตัวคือ เว-ล-า มิใช่แต่เวลาที่จะอยู่ด้วยกันเท่านั้น แต่รวมถึงเวลาที่จะเปิดใจฟังกันด้วย จึงจะทำให้ความรักแบ่งบานอย่างแท้จริง

เปิดปากและใจ แก้ไขความขัดแย้ง

ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้เสด็จไปเยี่ยมพระอนุรุทธะกับเพื่อนอีกสองรูป ซึ่งปลีกตัวไปปฏิบัติในป่าที่ห่างไกล คำถามหนึ่งที่พระองค์ได้ถามพระอนุรุทธะกับคณะก็คือ “ยังพร้อมเพรียงกัน ชื่นชมกัน ไม่วิวาทกัน เข้ากันได้เหมือนน้ำนมกับน้ำ มองกันด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรักอยู่หรือ?” ทั้งสามท่านตอบตรงกันว่า เป็นลากของคนที่ได้อยู่ร่วมกับเพื่อนพรหมจรรย์อีกสองรูปตลอดเวลาที่อยู่ด้วยกันได้มีเมตตาต่อกันทั้งทางกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ความกลมเกลียว



ของทั้งสามท่านสรุปด้วยประโยคที่ว่า “กายของข้าพระองค์ต่างก็จริง แต่ว่าจิตดูเหมือนเป็นอันเดียวกัน”

ลองสมมติดูว่าหากพระพุทธรองค์เสด็จมาถามเราด้วยคำถามเดียวกันนี้ เราจะตอบอย่างไร เราจะตอบเช่นเดียวกับพระอรหันต์หรือไม่ได้หรือไม่ ว่า กับคนในครอบครัวก็ดี ในที่ทำงานก็ดี หรือแม้แต่ในวัดก็ดี “กายของข้าพระองค์ต่างก็จริง แต่ว่าจิตดูเหมือนเป็นอันเดียวกัน” คงปฏิเสธได้ยากว่า ความกลมเกลียวอย่างนั้นดูจะเป็นอุดมคติที่ทำให้เป็นจริงได้ยาก เพียงแค่มีความสามัคคีเข้ากันได้ ไม่วิวาทกัน ก็พอใจแล้ว หลายคนพบว่า แม้เพียงเท่านั้นก็ทำได้ยาก เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ความขัดแย้งชนิดมองหน้ากันไม่ติด หรือถึงขั้นทะเลาะวิวาท จะเอาเรื่องเอาราวกัน

ความขัดแย้งเป็นเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้ แม้กระทั่งพระอรหันต์ก็ยังมีความเห็นไม่ตรงกันเมื่อทำสังคายนาครั้งที่หนึ่ง ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะจัดการอย่างไรกับความขัดแย้งนั้นๆ ทำให้มันลุกลามจนกลายเป็นการทะเลาะวิวาท หรือว่าทำให้มันเกิดประโยชน์สร้างสรรค์ อย่างเดียวกับที่เปลี่ยนคำตำหนิให้กลายเป็นการชี้ชุมทรัพย์

ความขัดแย้งหนึ่งๆ สามารถพัฒนาไปได้หลายแบบ จะลุกลามหรือบรรเทา เป็นโทษหรือเป็นคุณก็ได้ทั้งสองสถาน ขึ้นอยู่กับท่าทีของผู้เกี่ยวข้อง สำหรับผู้ที่ต้องการให้ความขัดแย้งบรรเทาเบาบางลงหรือเกิดคุณประโยชน์ ท่าทีต่อไปนี้เป็นสิ่งจำเป็น



๑. เปิดใจรับฟัง เมื่อมีการกระทบกระทั่งเกิดขึ้น การเปิดใจรับฟังกลายเป็นสิ่งหนึ่งที่เราทำได้ยากที่สุด ทั้งนี้เพราะใจคิดแต่จะตอบโต้หรือปกป้องตนเอง ดังนั้นเราจึงไม่สามารถเข้าใจได้ว่าเขามีเหตุผลอะไรถึงทำกับเราเช่นนั้น ขณะเดียวกันก็ไม่เข้าใจว่าเขาเดือดร้อนแค่ไหนจากการกระทำของเรา การฟังด้วยใจที่เปิดกว้างช่วยให้เราฟังได้ลึกซึ้ง ดังนั้นจึงเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้นขณะเดียวกันก็ทำให้เราเห็นใจเขาได้มากขึ้น เวลาเกิดความขัดแย้ง คู่กรณีดูเหมือนจะฟังอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ในใจนั้นคอยโต้แย้งและแก้ตัวอยู่ตลอดเวลา จึงไม่รู้ว่าอีกฝ่ายเขาคิด รู้สึก หรือมีเหตุผลอะไร



น.พ.วิธาน ฐานะวุฒโฒเล่าว่าหมอฟันกับผู้ช่วยคู่หนึ่งเกิดความขัดแย้งกัน จึงชวนทั้งสองมาคุยกัน โดยตั้งกติกาว่าเวลาคนหนึ่งพูดให้อีกฝ่ายฟังอย่างเดียวโดยไม่แทรก เมื่อพูดจบแล้วให้ผู้ที่ฟังสะท้อนกลับว่าได้ยินอีกฝ่ายพูดอย่างไรบ้าง ผู้ช่วยเป็นฝ่ายเริ่มก่อน หมอฟันฟังแล้วก็สะท้อนสิ่งที่ผู้ช่วยเล่าออกมาได้อย่างถูกต้อง แต่เมื่อถึงคราวที่หมอฟันเป็นฝ่ายพูดบ้าง ผู้ช่วยไม่สามารถสะท้อนกลับออกมาได้ถูกต้อง หมอฟันต้องพูดซ้ำเป็นครั้งที่สองและครั้งที่สาม ผู้ช่วยจึงสามารถเล่าได้ถูกต้องว่าได้ยินหมอฟันพูดอะไรบ้าง ภายหลังผู้ช่วยดังกล่าวอธิบายว่าตอนที่ฟังหมอฟันพูดนั้น ในใจเขามีความคิดที่จะเถียงเข้ามาแทรกตลอดเวลา ทำให้ไม่ได้ฟังอย่างแท้จริง จึงไม่สามารถสะท้อนเนื้อหาความที่หมอฟันพูดได้ถูก ส่วนหมอฟันก็ยอมรับว่าเมื่อได้ฟังผู้ช่วยแล้ว ก็เข้าใจและเห็นใจเขามากขึ้น และคิดว่าถ้าตนเองเป็นผู้ช่วยหมอฟันก็อาจจะทำและคิดแบบเดียวกับผู้ช่วยที่เป็นคู่กรณี



ความขัดแย้งนอกจากเกิดขึ้นระหว่างบุคคลแล้ว ยังมักเกิดระหว่างบุคคลกับหน่วยงาน โรงพยาบาลเป็นหน่วยงานหนึ่งซึ่งมักถูกประชาชนฟ้องร้องเป็นประจำ สองปีที่ผ่านมาโรงพยาบาลสมุทรปราการได้เปิด “ห้องสบายใจ” ขึ้นมา โดยมีเจ้าหน้าที่มารับฟังปัญหาต่างๆ จากผู้ป่วยหรือญาติที่ไม่พอใจการทำงานของแพทย์และพยาบาล ปรากฏว่าการฟ้องร้องหรือร้องเรียนจากประชาชนลดลงไปมาก สาเหตุส่วนหนึ่งก็เพราะผู้ป่วยและญาติรู้สึกดีที่โรงพยาบาลพร้อมจะรับฟังความทุกข์ของเขา

๒. เปิดปากถาม ความขัดแย้งมักลุกลามเพราะต่างฝ่ายต่างด่วนสรุปหรือตีความเอาเอง เห็นแผนอยู่กับชายหนุ่มในร้านอาหาร ก็สรุปแล้วว่าเขานอกใจโดยไม่คิดจะถามให้แน่ชัดว่าชายหนุ่มนั้นเป็นใคร นัดเพื่อนไว้แต่เขาไม่มาตามนัดก็ฉุนเฉียวโมโหเพราะคิดว่าเขาเบี้ยว ทั้งๆ ที่เขาอาจจะมาแล้วแต่รออยู่ที่อีกประตูหนึ่ง หรือเขาอาจมีเหตุสุดวิสัยมาไม่ได้ เมื่อพบว่ากระเป๋าสตางค์หายก็สรุปเลยว่าคนงานมาเอาไปโดยไม่ได้ชักถามให้แน่ชัด ทั้งๆ ที่กระเป๋าสตางค์อาจจะตกอยู่หลังเตียง พระพุทธเจ้าได้ตรัสกาลามสูตรเพื่อเตือนใจเราว่าอย่าหลงเชื่อ (หรือด่วนสรุป) เพียงเพราะว่ารูปลักษณะน่าเชื่อถือ หรือเพราะตรงตามตรรกะ หรือเพราะสอดคล้องตามแนวเหตุผล ควรจะเชื่อหรือสรุปต่อเมื่อค้นคว้าหาความจริง การค้นหาความจริงนั้นต้องเริ่มจากการรู้จักเปิดปากถาม และถามด้วยใจที่เปิดกว้างพร้อมรับฟังด้วย

๓. กล่าวคำขอโทษ เมื่อทำผิดไปแล้วไม่มีอะไรดีกว่าการขอโทษ ความวิวาทบาดหมางบ่อยครั้งเกิดจากการมีทิฐิมานะ แม้จะรู้ว่าผิดแต่ก็ไม่ยอมขอโทษเพราะคิดว่าเสียเกียรติหรือเปิดช่องให้เขาเล่นงานตนเองได้ แต่นั่นเป็นเพราะคิดถึงแต่ตนเอง ลองนึกถึงความเสียหายหรือความทุกข์ที่ผู้อื่นประสบเนื่องจากการกระทำของเราดูบ้าง เราอาจพบว่าคำขอโทษเป็นเพียงส่วนน้อยนิดจากเราที่จะช่วยเยียวยาเขาได้

หมอมคนหนึ่งเมื่อรู้ว่าทีมผ่าตัดของตนเองทำงานผิดพลาดจนเด็กเสียชีวิต เขาตกใจมากและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เขาเดินไปหาแม่ของเด็กและบอกเธอว่าเขาเสียใจมาก เมื่อมีการฟ้องร้องต่อศาลในเวลาต่อมา ปรากฏว่าหมอนั้นไม่ได้อยู่ในรายชื่อของจำเลย ทนายความของคณะแพทย์ที่เป็นจำเลยไม่เข้าใจว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เมื่อถามแม่ของเด็ก ก็ได้รับคำตอบว่า “เพราะเขาเป็นคนเดียวที่ใส่ใจ”

คำขอโทษหรือขออภัยเป็นเสมือนน้ำเย็นที่พรมลงบนกองไฟในใจของผู้ที่สูญเสียหรือคับแค้นใจ เราอาจช่วยเขาไม่ได้มากนัก แต่อย่างหนึ่งที่ช่วยได้แน่ๆ คือคำขอโทษอย่างจริงใจของเรา และนั่นจะช่วยลดตัวตนของเราไม่ให้เกิดอหังการด้วย

การบรรเทาความขัดแย้งบ่อยครั้งไม่ได้ต้องการเทคนิคที่ซับซ้อน เพียงแต่มีสามัญสำนึกและพร้อมที่จะทำสิ่งดีๆ ที่มนุษย์ควรทำต่อกัน นั่นคือ การฟัง การถาม และการขอโทษเท่านั้น เรื่องร้ายก็กลายเป็นดีได้

เยียวยาด้วยใจที่รับฟัง

“ทิพย์” พบว่าตนเองเป็นมะเร็งเต้านม ร้ายกว่านั้นก็คือมะเร็งลุกลามไปที่ตับแล้ว แต่เธอก็ทำใจยอมรับความจริงได้ เธอไปรับการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลเป็นระยะๆ แต่ก็ยังช่วยดูแลงานที่บ้านเป็นหลักอยู่

วันหนึ่งมีอาสาสมัครจากโรงพยาบาลมาเยี่ยม เธอ ทิพย์สังเกตว่าอาสาสมัครที่ชื่อ “แพรว” คนนี้ กระตือรือร้นมาก มาเยี่ยมเธอทุกวัน แถมยังช่างคุยอีกด้วย ทุกครั้งที่แพรวมาเยี่ยม เธอจะคุยเป็นชั่วโมง ส่วนใหญ่ทิพย์ได้แต่นั่งฟัง บางครั้งเธอรู้สึกรำคาญ แต่ก็ไม่ได้ถือสา หงุดหงิดคราใดก็รู้ทัน



และปล่อยวางได้ ยิ่งรู้จักแพรวจากเรื่องเล่าของเธอ ทิพย์ก็รู้สึกเห็นใจแพรว จึงทนฟังแพรวพูดได้ทุกวัน นานนับเดือน แต่เธอไม่ได้ฟังแบบขอไปที เธอฟังอย่างใส่ใจ บางครั้งแพรวพูดวุ่น สับสน ทิพย์ก็พูดทวนถ้อยคำของแพรวตามที่เธอได้ยิน ทำให้แพรวรู้ตัวว่าพูดอะไรไป และจัดลำดับความคิดได้ดีขึ้น

เป็นเวลา ๔ เดือนเต็มที่แพรวมา “เยี่ยม” ทิพย์ โดยฝ่ายหลังเป็นผู้ฟังเสียมากกว่า แล้ววันหนึ่งแพรวก็เปิดเผยกับทิพย์ว่า เธอมีอาการป่วยทางจิต ก่อนมาพบทิพย์เธอมีอาการหนักมากจนต้องไปหาจิตแพทย์ แต่อาการของเธอไม่ดีขึ้นเลย หมอได้แต่สั่งยาให้เธอ แต่ไม่เคยพูดคุยกับเธอเลย เธอจึงดื้อไปหาหมอ นั่นคือเหตุการณ์ก่อนที่เธอจะมาเป็นอาสาสมัคร แต่หลังจากได้มาเยี่ยมทิพย์เป็นเวลา ๔ เดือน เธอได้กลับไปหาหมอคคนเดิมอีก หมอแปลกใจที่พบว่าแพรวมีอาการดีขึ้นมาก หมอถึงกับถามว่าเธอไปรักษาตัวที่ไหน

แพรวไม่ได้ไปรักษาตัวที่ไหน เธอเพียงแค่ไปเยี่ยมทิพย์ และใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการพูดคุยและระบายกับทิพย์เท่านั้น หากจะมีใครช่วยเยียวยาเธอ ก็ไม่ใช่ใครที่ไหน คือทิพย์นั่นเอง แต่ทิพย์ก็ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่านั่งฟังแพรวพูดอย่างอดทนและใส่ใจเท่านั้น

ทิพย์กำลังป่วยด้วยโรคร้าย แต่แทนที่จะเป็นฝ่ายรับความช่วยเหลือจากแพรว เธอกลับเป็นฝ่ายเยียวยาแพรวอย่างที่เธอเองก็นึกไม่ถึง

การรับฟังอย่างใส่ใจด้วยความปรารถนาดีนั้น สามารถเยียวยาใจและบำบัดความทุกข์ของผู้คนได้อย่างน่าอัศจรรย์ คนจำนวนไม่น้อยทุกข์เพราะความอัดอั้นตันใจ โบายตีตนเองด้วยความรู้สึกผิด จมดิ่งอยู่ในความเศร้าโศกและวิตกกังวล หรือแผดเผาใจด้วยความคับแค้น อารมณ์เหล่านี้ฉุดเขาไปสู่ถ้าที่มีดทึบจนแทบจะหาทางออกไม่เจอ แต่เมื่อใดก็ตามที่มีใครสักคนฟังเขาอย่างใส่ใจ ย่อมช่วยให้อารมณ์ที่อัดแน่นหมักหมมได้ระบายออกไป เปิดที่ว่างให้กับความรู้สึกใหม่สดเข้าไปแทนที่ เปรียบเสมือนลำแสงที่สาดส่องในถ้ำมืด ทำให้ชีวิตมีความหวังมากขึ้น

จะว่าไปแล้วเราทุกคนย่อมปรารถนาการรับฟังทั้งนั้น แต่คนที่หิวโหยผู้รับฟังมากที่สุดก็คือคนทุกข์โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในฐานะต่ำต้อยหรือด้อยอำนาจ เช่น เด็ก วัยรุ่น คนแก่ หรือคนป่วย

หญิงวัยห้าสิบเศษผู้หนึ่งป่วยด้วยโรคมะเร็งปากมดลูก แม้จะรักษาโดยการฉายแสงครบแล้ว เธอก็ยังปวดและร้องครวญครางมาก กินยาระงับปวดก็ไม่ดีขึ้น แต่พยาบาลสังเกตว่าเธอลุกเดินได้ คล่องแคล่วว่องไวผิดกับคนที่มีอาการปวด จึงเข้าไปพูดคุยด้วย แล้วก็พบว่าเธอมีความทุกข์ใจมากเพราะรู้สึกที่ถูกลูกและสามีทอดทิ้ง พยาบาลนั่งฟังเธอพรั่งพรูถึงปัญหาครอบครัวอยู่นาน โดยไม่ได้ตัดบท อีกทั้งไม่ได้ให้คำแนะนำอะไรแก่เธอมากนัก เพียงแต่ฟังด้วยความเห็นใจพร้อมกับให้กำลังใจเธอ พุดจบเธอก็รู้สึกดีขึ้น อาการเจ็บปวดทุเลาลงมาก เมื่อมารักษาที่โรงพยาบาลครั้งหลังๆ ไม่มีใครได้ยินเสียงร้องครวญครางของเธออีก

โดยทั่วไปเมื่อเราเห็นใครมีปัญหา ด้วยความปรารถนาดี เรามักอดไม่ได้ที่จะชี้แนะ หรือถ้ามีสถานะที่สูงกว่าเขา ก็จะเปิดปากสอนเลย แม้คำชี้แนะสั่งสอนของเราจะมีประโยชน์ แต่นั่นอาจไม่ใช่สิ่งที่เขาต้องการมากที่สุดก็ได้ เขาอาจปรารถนาเพียงแค่ว่าคนที่เข้าใจเขา เห็นคุณค่าของเขา หรือเปิดโอกาสให้เขาได้พูดถึงความรู้สึกเล็กๆ ภายในบ้าง น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ผู้คนมีเวลาให้แกกันและกันน้อยเกินไป แม้แต่พ่อแม่หรือครูก็ไม่มีเวลาให้ลูกหรือศิษย์ แต่ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจเด็กบ้าง เราอาจเห็นเขาในอีกด้านหนึ่งที่ไม่เคยพบมาก่อน

ครูสาวได้เรียกนักเรียนวัยรุ่นคนหนึ่งมาพบ และซักถามถึงเหตุผลที่เขาขาดเรียนเป็นประจำ ปรากฏว่าเขากลับอาละวาด เหวี่ยงหนังสือใส่ข้างฝา ผลักเก้าอี้ล้มลง ชำยังพูดจาข่มขู่ครู ครูตกใจแต่ตั้งสติได้ แทนที่จะต่อว่านักเรียน เธอขอให้นักเรียนนั่งลงและพูดคุยกับเธอ แต่เขายังคงส่งเสียงดังและเดินหงุดหงิดง่วนอยู่ในห้อง ในขณะที่ครูนั่งสงบเป็นเวลาพักใหญ่เขาถึงเดินมาหาครูแล้วเปิดปากเล่าถึงชีวิตของตน พรรณนาถึงความน้อยเนื้อต่ำใจ ความโกรธแค้นและความสิ้นหวังของเขา เขากล่าวโทษคนทั้งโลกเสมือนว่าเขาเป็นเหยื่อของความอยุติธรรม แต่สุดท้ายเขาก็ยอมรับว่าตัวเองก็ได้ทำสิ่งเลวร้ายมากมายอย่างไม่น่าให้อภัย

เขาพรังพรูไม่หยุดเพราะเป็นครั้งแรกก็ได้
ที่มีคนรับฟังเขา ตลอดเวลาครูสาวนั่งฟังเขาด้วย
ความสงบและใส่ใจ เธอไม่ได้ชี้แนะอะไรเขา เพราะ
ขณะที่เขาเล่าระบายนั้น เขาก็เห็นตัวเองชัดเจน
ขึ้นเรื่อยๆ ว่าทำอะไรผิดพลาดบ้าง และควรจะ
หาทางออกอย่างไรถึงจะดีสำหรับเขา

ไม่ว่าในบ้าน ในที่ทำงาน หรือสถานที่ต่างๆ
ความสัมพันธ์ที่ร้าวฉานส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ผู้คน
ไม่ยอมฟังกัน ต่างเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ความไม่
เข้าใจกันจึงลุกลามเป็นความโกรธ ยิ่งโกรธก็ยิ่ง
เกลียดและเห็นอีกฝ่ายเป็นตัวเลวร้าย ขณะเดียวกัน
ก็สร้างกำแพงปกป้องตัวเองจากอีกฝ่ายหนึ่งซึ่ง
ถูกวาดภาพเป็นศัตรู ยิ่งต่างฝ่ายต่างเอาชนะก็ยิ่ง
ตอกย้ำความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ของกันและกัน แต่
ทั้งหมดนี้จะแปรเปลี่ยนพลิกกลับหากอีกฝ่ายเดิน
ยอมเข้าหาและรับฟังเขา แทนที่จะกล่าวหาหรือ
แก้ตัว

“ดา” เป็นพยาบาลที่รู้สึกไม่สบายใจอย่าง
มากที่เห็นความขัดแย้งอย่างหนักระหว่างญาติ
คนไข้รายหนึ่งกับคณะแพทย์พยาบาล คนไข้ นั้น
อายุ ๘๐ ปีรักษาตัวในห้องไอซียูนานถึง ๘ เดือน
และอยู่ได้ด้วยเครื่องช่วยชีวิต หัวใจเขาหยุดเต้นถึง
๕ ครั้ง และทุกครั้งลูกก็ขอให้แพทย์ปั๊มหัวใจจน
หน้าอกมีรอยแผลไหม้ ลูกชายยอมรับความตาย
ของพ่อไม่ได้ และโทษคณะแพทย์ทุกครั้งที่พ่อ
มีอาการแย่ลง คราวหนึ่งถึงกับชู้ฆ่าแพทย์และ
พยาบาลหากพ่อมิอันเป็นไป

วันหนึ่งดาเข้าไปเยี่ยมผู้ป่วย ตั้งใจจะไป
สวดมนต์ข้างเตียง ได้พบลูกชายจึงเข้าไปคุยด้วย
ลูกชายได้โอกาสก็ต่อว่าโรงพยาบาลต่างๆ นานา
ดาเย็นฟังด้วยความสงบ โดยไม่แก้ตัว เขาระบาย
ใส่เธอนานถึง ๓ ชั่วโมง แต่เธอไม่ตอบโต้สักคำ
เธอยอมรับว่าหากเป็นเมื่อก่อนก็คงสวนกลับไป
ตั้งแต่ ๕ นาทีแรกแล้วว่า พวกคุณทนอยู่ที่นี้ทำไม
ไม่ชอบใจก็ย้ายไปรักษาที่อื่นสิ แต่ครั้งนี้เธอเตรียมใจ
ไว้แล้วว่าการฟังเขาระบายนั้นเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับ
เขาและเธอ เธอจึงฟังอย่างจริงใจและตั้งใจ

เมื่อพบกันครั้งต่อมา เขามีสีหน้าดีขึ้นและ
เป็นมิตรกับเธอมากขึ้น เธอยังคงไปสวดมนต์
ข้างเตียงผู้ป่วยและรับฟังความเห็นของลูกชาย
แล้ววันหนึ่งผู้ป่วยก็เสียชีวิต แต่แทนที่ลูกชาย
จะโกรธ กลับยอมรับได้ เธอพบกับเขาอีกครั้งใน
งานศพของบิดา คราวนี้เขากลับยกมือไหว้เธอด้วย
ความขอบคุณที่มางาน พร้อมกับพูดว่า “ผม
ทำผิดพลาดไปมาก เพราะความรักที่มีมากเกินไป
รักพ่อมากเกินไป” เขามีสีหน้า ไม่ฟุ้งฟาย ไม่
เศร้าหมอง ผิดกับแต่ก่อนซึ่งมีอาการคล้ายคนที่
ควบคุมตนเองไม่ได้

การพร้อมรับฟังผู้อื่นเป็นหัวใจในการเยียวยาความสัมพันธ์และสร้างมิตรภาพให้แกกันและกัน มันไม่เพียงช่วยให้ผู้พูดได้ระบายความอัดอั้นตันใจเท่านั้น แต่ยังทำให้เขาเห็นอีกฝ่ายว่าไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เขาวาดภาพเอาไว้ แม้จะยังเห็นเป็นปฏิปักษ์อยู่แต่ก็ลดความน่าเกลียดน่ากลัวลงไป และนั่นคือโอกาสที่จะสร้างความเป็นมิตรให้เกิดขึ้น

จริงอยู่ความขัดแย้งในบางกรณีก็มีความซับซ้อน เกี่ยวพันกับผลประโยชน์ และเหตุปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย แต่อคติที่มีต่อกันก็ช่วยขยายความขัดแย้งให้รุนแรงขึ้น แต่หากสามารถทำให้อคติลดลงได้จากการที่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเข้าหาก่อน และยินดีรับฟังความทุกข์ของอีกฝ่ายด้วยความใส่ใจ ความขัดแย้งก็มีโอกาสจะแก้ไขได้ง่ายขึ้น

ช่วงที่มีความขัดแย้งอย่างหนักระหว่างกลุ่ม “เสื้อแดง” กับ “เสื้อเหลือง” นั้น อาสาสมัครกลุ่มหนึ่งที่ทำงานภายใต้ “โครงการอาสาเพื่อนรับฟัง” ได้ชักชวนสมาชิกระดับล่างของสองฝ่ายมารับฟังความเห็นของกันและกัน ปรากฏว่าทั้งสองฝ่ายมีความรู้สึกที่ดีต่อกันมากขึ้น เพราะเห็นว่าอีกฝ่ายไม่ได้เป็นยักษ์มารอย่างที่คิด แน่่อนว่าความขัดแย้งระหว่างสองกลุ่มมีทั้งเรื่องอุดมการณ์และผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง แต่การที่แต่ละฝ่ายจะหันมาเห็นความเป็นมนุษย์ของกันและกันมากขึ้น ก็เป็นจุดเริ่มต้นของการสมานไมตรีในระยะยาวได้

ผ่านพ้นความเจ็บปวด

“ภัทธา” มีลูกชายที่เรียบร้อยและขยันเรียน เป็นผู้ใหญ่เกินอายุ วันหนึ่งลูกชายวัย ๑๕ มาขอแม่ว่าอยากไปเรียนต่อที่ประเทศอินเดีย เธอเห็นว่าเป็นการตัดสินใจที่ใคร่ครวญมาดีแล้วของลูก จึงอนุญาตให้ลูกไปด้วยความมั่นใจว่าอินเดียจะให้อะไรแก่เขาได้มากมาย



ผ่านไปไม่ถึงปี เธอก็ได้รับข่าวร้าย ลูกชาย
ประสบอุบัติเหตุ จมน้ำตาย เธอแทบช็อค
เอาแต่ร้องไห้คร่ำครวญ จนไม่เป็นอันทำอะไรนาน
นับเดือน แม้ผ่านไปสามปี เธอก็ยังรู้สึกเจ็บปวด
ลำพังความโศกเศร้าที่สูญเสียลูกรัก ก็นับว่า
หนักหนาแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นก็คือความรู้สึกผิดที่
ทิ่มแทงใจเธอวันแล้ววันเล่าไม่เคยสร่าง

เธอเอาแต่โทษตัวเองว่า เป็นเพราะเธอ
อนุญาตให้ลูกไปอินเดีย ลูกจึงไปพบจุดจบอย่างนั้น
“วันนั้นฉันน่าจะห้ามลูกไม่ให้ไปอินเดีย ถ้าฉัน
ห้ามไว้ เขาก็คงไม่ตาย” ยิ่งคิดก็ยิ่งเจ็บปวดจน
อยากจะตายตามลูกไป

เมื่อผู้เป็นที่รักจากไปก่อนวัยอันควร ผู้ที่ยังอยู่
โดยเฉพาะพ่อแม่หรือพี่น้อง ย่อมอดรู้สึกผิดไม่ได้ว่า
ตนเองมีส่วนทำให้เขาจากไป ทั้งๆ ที่มันเป็นเหตุ
สุดวิสัยที่เขาเหล่านั้นไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเลย
แต่หลายคนก็มักจะโทษตัวเองว่า ถ้าตนไม่ทำอย่าง
ที่ได้ทำไปแล้ว เขาก็คงไม่ตาย “วันนั้นฉันน่าจะ
เตือนเขาให้ใส่หมวกกันน็อก” หรือ “คืนนั้นฉันน่าจะ
จะห้ามเขาไม่ให้กินเหล้าจนเมา” ฯลฯ

เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น อย่างหนึ่งที่เราควรทำคือ
ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เพราะการปฏิเสธความ
จริง ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย มีแต่จะเกิดผลเสีย
แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้เรายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว
ไม่ได้ ก็คือคำว่า “ฉันน่าจะ” นั่นเอง ทันที่ที่นึกถึง
คำนี้ขึ้นมา สิ่งที่มีก็ตามมาก็คือ การโทษตนเอง ซึ่ง
ยิ่งทำให้ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วได้ยากขึ้น

คำว่า “น่าจะ” นั้นมีประโยชน์เมื่อใช้กับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพื่อมองหาทางเลือกที่ดีที่สุดก่อนที่จะตัดสินใจลงมือทำอะไรก็ตาม แต่หากใช้กับเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่ใช่เพื่อไตร่ตรองหาข้อผิดพลาด สำหรับการปรับปรุงแก้ไขในอนาคต ก็ง่ายที่จะกลายเป็นการซ้ำเติมตัวเองในเรื่องที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขอะไรได้แล้ว ซึ่งไม่จำเป็นต้องสูญเสียคนรักเท่านั้น แม้กระทั่งการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ หรือความผิดพลาดในการทำงาน เราจะไม่อาจปล่อยวางมันได้เลย หากยังวนเวียนอยู่กับความคิดที่ว่า “ฉันน่าจะทำอย่างนี้ ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย” จะดีกว่าหากเราสรุปบทเรียนจากสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วปล่อยให้มันผ่านเลยไปเพื่อเดินหน้าต่อไป

อันที่จริง อย่าว่าแต่เหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเลย แม้ประสบกับสิ่งที่พึงปรารถนา แต่ถ้ามีคำว่า “น่าจะ” ขึ้นมา ความทุกข์ก็เกิดขึ้นทันที เช่น ได้โบนัส ๕ แสน แทนที่จะดีใจ ก็เสียใจทันทีเมื่อนึกในใจว่า “ฉันน่าจะได้นานกว่านี้” พ่อแม่หลายคนไม่พอใจเมื่อลูกได้เกรด ๓.๕ เพราะคิดว่าลูกน่าจะได้เกรดดีกว่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจที่มีการศึกษาพบว่านักกีฬาเหรียญเงินโอลิมปิกส่วนใหญ่แล้วมีความสุขน้อยกว่านักกีฬาที่ได้เหรียญทองแดง เพราะคิดว่าตนน่าจะได้เหรียญทอง หากไม่เวียนวนอยู่กับความคิดว่า ตอนแข่งขันตนน่าจะทำได้ดีกว่านั้น

ควบคู่กับคำว่า “น่าจะ” ก็คือ “ไม่น่าจะ” หลายคนเป็นทุกข์เพราะคิดอยู่แต่ว่าตนไม่น่าทำอย่างนั้นอย่างนี้เลยในวันนั้น บางคนเสียแม่ไปหลายปีแล้วก็ยังเศร้าเสียใจและรู้สึกผิดกระทั่งทุกวันนี้ เพราะมัวแต่โทษตนเองว่า ไม่น่ายื้อชีวิตแม่ด้วยการเจาะคอใส่ท่อท่านเลย ทำให้ท่านทุกข์ทรมานมาก ทั้งๆ ที่ท่านวิงวอนด้วยสายตา แต่ก็ไม่สามารถถอดท่อให้ท่านได้ ผลก็คือท่านเจ็บปวดจนสิ้นลม

ความโศกเศร้าเจ็บปวดอย่างต่อเนื่องนานหลายปี ทำให้ในที่สุด “ภัทธา” หันเข้าหาธรรมะ เธอได้เรียนรู้และซึมซับความจริงทีละน้อยๆ ว่าชีวิตนั้นหาความจริงยังยืนไม่ได้ ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดาของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น ถึงที่สุดแล้วไม่มีอะไรที่เราเอาไปได้เลยเมื่อต้องละจากโลกนี้ไป แม้ยังมีชีวิตอยู่ ก็ไม่มีอะไรที่เราสามารถยึดมั่นให้คงที่ คงตัว หรือเป็นไปได้อย่างใจเลย เธอเริ่มคลายความโศกเศร้าที่สูญเสียลูกไป

ขณะเดียวกันการทำสมาธิภาวนา ก็ช่วยให้เธอสงบใจได้มากขึ้น และคลายความรู้สึกผิดที่ติดค้างใจมานาน สามารถปล่อยวางความคิดที่ทิ่มแทงซ้ำเติมตัวเอง และยอมรับตัวเองได้มากขึ้น ไม่รู้สึกเกลียดชังตัวเองอีกต่อไป เธอได้พบว่าที่จริงแล้วความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากความคิดปรุงแต่งของเธอเอง เมื่อรู้ทันความคิดปรุงแต่งและเห็นตัวเองตามที่เป็นจริง ความสุขและความสงบเย็นก็บังเกิดขึ้นในจิตใจของเธออย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

เธอไม่เพียงขอบคุณธรรมะเท่านั้น แต่ยังขอบคุณลูกชาย หากลูกชายไม่ด่วนจากไป แม่ก็คงไม่ได้พบธรรม หลังจากที่เคยโทษตัวเองและก่นด่าชะตากรรม วันนี้มุมมองเธอต่อเหตุการณ์ครั้งนั้นได้เปลี่ยนไป เธอถึงกับบอกว่า “ความตายของลูกนับว่าคุ้มค่ามาก เพราะทำให้แม่ได้พบพระธรรม” มีแม่น้อยคนที่จะพูดถึงความตายของลูกได้อย่างนี้

ทุกวันนี้เมื่อภัทราหวนระลึกถึงความตายของลูก เธอไม่รู้สึkJีบปวดอย่างที่เคยเป็น เพราะเธอมองเหตุการณ์ดังกล่าวด้วยสายตาใหม่ ทำให้เห็นคุณค่าและความหมายใหม่ของมัน คือมิใช่เป็นแค่ความสูญเสีย แต่ยังนำสิ่งดีๆ มาสู่ชีวิตของเธอ จนทำให้ชีวิตของเธอเปลี่ยนไปมาก

เหตุร้ายในอดีตที่สร้างความเจ็บปวดแก่เรานั้นเปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็จริง แต่เราสามารถลดทอนพิษสงของมันลงได้ ด้วยการมองมันในมุมใหม่นั้นคือมองว่ามันมีคุณค่าต่อชีวิตของเราอย่างไร ช่วยให้เราเติบโตหรือเข้มแข็งได้อย่างไร การเห็นหรือให้ความหมายใหม่แก่มัน ทำให้มันมิใช่ความทรงจำอันเลวร้ายอีกต่อไป นึกถึงทีไร ก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว จากเดิมซึ่งเป็นแผลเรื้อรัง แต่ต้องทีไรก็รู้สึกเจ็บปวดทุกที บัดนี้มันได้กลายเป็นแผลเป็นสัมผัสเท่าไรก็ไม่เจ็บ ในเวลาเดียวกันก็เป็นเครื่องเตือนใจให้ตระหนักถึงความผิดพลาดในอดีต เพื่อเป็นบทเรียนสำหรับอนาคต



เครือข่ายพุทธิกา เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่เป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นการรับผิดชอบต่อพระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พุทธศาสนาประสบวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมืออย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กร ประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหว ผลักดันให้มีการฟื้นฟูพุทธศาสนา อย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิ โกมลคีมทอง, มูลนิธิเด็ก, มูลนิธิพุทธธรรม, มูลนิธิสุขภาพไทย, มูลนิธิสานแสงอรุณ, มูลนิธิสายใยแผ่นดิน, เสริมสิกขาลัย, มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และเสวียธรรม

แนวทางการดำเนินงาน ที่สำคัญคือการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจ ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับหลักธรรมของพุทธศาสนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับ บุคคล และสังคม หลักธรรมสำคัญเรื่องหนึ่งคือ “บุญ” บ่อยครั้งการทำบุญในปัจจุบันไม่ก่อให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งๆ ที่หลักธรรมข้อนี้นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดีงาม จึงผลิตโครงการสุขแท้ด้วยปัญญา และโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ จัดเป็นกิจกรรมและทีมงานเผยแพร่

สถานที่ติดต่อ เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๔ (เทิ่ลลดา) ถนนอรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓,

๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

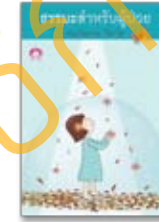
อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com • <http://www.budnet.org>

พิเศษสำหรับผู้สมัครสมาชิกจดหมายข่าวพุทธิกา
รับส่วนลด ๓๐% (ยกเว้นหนังสือสมทบพิมพ์)



รักใจ ให้ไกลทุกข์
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
๖๔ หน้า ๒๐ บาท

ธรรมะข้างเตียง
พระไพศาล วิสาโล
๖๐ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย
พระไพศาล วิสาโล
๑๐๐ บาท

ชีวิต รักถึงความตาย
แผ่นละ ๒๐ บาท



ดีวีดี
สู่ความสงบที่ปลายทาง
แผ่นละ ๕๐ บาท



ซีดี ชุดเผชิญความตายอย่างสงบ ชุดที่ ๑

(มี ๖ แผ่น)
แผ่นละ ๕๐ บาท





ความรักนั้นยั่งยืนได้ หากเราเปิดใจฟังกันให้มากขึ้น
ฟังด้วยหัวใจ มิใช่ฟังด้วยหูเท่านั้น
ความเข้าใจกันนั้นสามารถสานรักให้ยืนยาวได้
ขณะเดียวกันการมองอดีตอันเจ็บปวดด้วยมุมมองใหม่
ก็สามารถนำเราข้ามพ้นความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ได้
อดีตนั้นสามารถให้บทเรียนหรือความหมาย
ที่ทรงคุณค่าแก่เราได้เสมอ



มูลนิธิเอชดี