

บทที่ ๑๐ แก้วฟ้า

บ่อยครั้งที่มีคนพูดถึงฉันว่าฉันเป็นคนขวานผ่าซากบ้าง ปากเสียบ้าง ฉันไม่เคยสนใจคำพูดเหล่านั้น และไม่เข้าใจว่าฉันเป็นอย่างที่เขาว่าอย่างไร ฉันมักตอบโต้คำวิจารณ์เหล่านั้นว่า “ไม่ชอบก็อย่าชอบ ฉันก็เป็นคนอย่างนี้แหละ พูดอะไรพูดตรงๆ ชอบไม่ชอบก็บอกตรงๆ ไม่อ้อมค้อม ถ้ารับไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้”

แปลกมั๊ย....ที่เรามองไม่เห็นตัวเอง แต่มักมองเห็นข้อเสียของคนรอบข้างและพยายามแก้ไขผู้อื่น

เมื่อรู้จักการน้อมนำเอาสิ่งต่างๆ ที่เห็น ที่ได้ยินรอบตัวมาเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นตัวเอง ทำให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ฉันเคยพูดกับเพื่อนเมื่อนานมาแล้ว

ตอนนั้นเพื่อนสนิทมากของฉันไปเที่ยวต่างประเทศแล้วซื้อเสื้อลายดอกมาฝาก ฉันไม่ชอบเสื้อตัวนั้นเลย แต่เก็บความรู้สึกไม่เป็น และคิดว่าต้องบอกให้เพื่อนรู้ ต้องพูดตรงๆ เพราะฉันเป็นคนพูดอะไรพูดตรง จึงพูดออกไปว่า

“โห...ไม่เห็นสวยเลย ดูฉลุลายพร้อยเชียว ทำไมไม่ซื้อแบบเรียบๆ มาละ อะไร...ไม่รู้เหรว่าฉันชอบแบบเรียบๆ” แล้วทำหน้าแข็งๆ

เพื่อนก็บอก “ไม่ชอบก็ไม่ต้องเอาไป จะไปรู้ได้ไงว่าจะไม่ชอบ ฉันว่าสวยดีออก”

ฉันพูดต่อว่า “ทำไมต้องน้อยใจด้วย อุตส่าห์บอกนะว่าฉันชอบแบบไหน” แล้วก็คิดไม่พอใจที่เพื่อนโกรธกับคำวิจารณ์ว่า ‘ฉันก็เป็นอย่างนี้แหละ พูดตรงๆ จะได้รู้ไปเลยว่าชอบไม่ชอบแบบไหน ทำไมต้องโกรธด้วยนะ..’

ผลของคำพูดของฉันวันนั้น ทำให้เพื่อนเสียใจที่อุตส่าห์นึกถึง ขอมหอบหิ้วของมาฝาก แต่ยังโดนต่อว่า ด้วยคำพูดที่ไม่น่าฟัง ทำให้มีการตอบโต้กันด้วยอารมณ์ และเสียดความรู้สึกกันไปทั้งคู่ เพื่อนงอนฉันไปหลายชั่วโมง แต่ฉันก็ยังไม่รู้สึกรู้สีกว่าการเป็นคนพูดตรงเกินไป มีผลเสียอย่างไร และควรรีบแก้ไขด่วน

TIP: “ ท่านอ่านแล้วมีความเห็นอย่างไร อย่าลืมน้อมสอนใจตัวเองนะค่ะว่า ‘แล้วเรา
ละเคยเป็นแบบนี้บ้างมั๊ย....’ ไม่ว่าจะเป็นแบบนั้น)ผู้กระทำ(หรือจะเป็นแบบ
เพื่อนนั้น)ผู้ถูกกระทำ(ก็น้อมได้ทั้งคู่ น้อมให้เข้าใจตัวเองและฝ่ายตรงข้าม ”

เมื่อพิจารณาเหตุการณ์ข้างต้น ทำให้ฉันนึกไปถึงคนบ้าที่เดินแก้ผ้าตามข้างถนน ผู้คนที่พบ
เห็นต่างเบือนหน้าและรีบเดินหนีเพราะมีแต่ความน่าเกลียด ไม่มีใครอยากเห็น ทำให้คิดได้ว่า อะไร
ที่ไม่น่าดู ที่เป็นพิษต่อผู้พบเห็น ต้องปกปิดไว้ให้มิดชิด อย่าเปิดเผยให้ใครเห็นเป็นอันขาด แล้วก็
ย้อนดูตัวเองสมัยที่ยังไม่รู้จักเก็บอารมณ์ ไม่รู้จักระวังการกระทำและคำพูดว่า

‘เราก็ไม่ต่างกับคนบ้า ที่เอาความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตัวเองแสดงออกมาให้คนอื่น
เห็น ไม่พอใจอะไร ก็พูดออกมาหมด ด้วยน้ำเสียง สีหน้า กิริยาท่าทางที่ไม่น่าดู ทำให้ผู้อื่นต้องเบือน
หน้าหนีเพราะรับไม่ได้ ไม่อยากฟัง ไม่อยากเห็น ฟังแล้ว เห็นแล้วทำให้เขาไม่สบายใจ เสียใจ แต่เรา
กลับไม่รู้สึกรู้สีกตัว ยังเห็นผิดว่าการพูดตรงๆเป็นสิ่งดี เหมือนคนบ้าที่ไม่รู้ตัว จริงอยู่เราอาจไม่ชอบ ไม่
พอใจอะไรได้อยู่ แต่ต้องรู้จักสำรวมคำพูดและการกระทำ เพื่อป้องกันไม่ให้กระทบกระทั่งกับคน
รอบข้าง แล้วค่อยหาเวลา หาทางหาหลักฐานความจริงสอนใจเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เราไม่ชอบ ไม่
พอใจนั้นแบบลับๆ คนเดียวจะดีกว่า’

การเป็นคนพูดตรงอย่างฉัน ถ้ารู้จักพิจารณาตั้งแต่ตอนนั้น คงจะแก้ไขตัวเองได้นานแล้ว
ทั้งๆที่ผ่านมาก็มีผลเสียมากกว่าผลดี เกือบทุกครั้งที่ฉันพูดอะไรออกไปตรงๆ มักกระทบความรู้สึก
ผู้ฟัง ทำให้เขาไม่พอใจ เสียใจเสมอ ส่วนใหญ่นั่นจะพูดตรงก็แต่เฉพาะเวลาติ ต่อว่า หรือ
วิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เวลาเมื่อไรไม่ได้ตั้งใจ และเวลาอารมณ์เสีย แต่เวลาคนอื่นทำติดกับฉัน ฉัน
กลับไม่เคยชมเขาตรงๆ คูชิ...ที่คิดว่าตัวเองเป็นคนตรง จริงๆแล้วก็ไม่ตรงจริง แต่มองไม่เห็นว่
ตัวเองเปี้ยว

แล้วฉันรู้ได้อย่างไรว่าแต่ละครั้งที่ฉันพูดอะไรออกไป คนฟังจะรู้สึกอย่างไร ฉันก็เริ่มจากการหัดน้อมว่า ถ้ามีคนพูดจาแบบเดียวกันกับฉัน ฉันจะรู้สึกอย่างไร เช่น ถ้าฉันซื้อเสื้อแบบที่ฉันชอบจากต่างประเทศมาฝากเพื่อน แล้วเขาพูดแบบเดียวกับที่ฉันพูด ฉันจะรู้สึกอย่างไร ถ้าฉันคิดแบบนี้เป็นแต่แรก ฉันคงไม่กล้าพูดตรงๆออกไป เพราะฉันก็ไม่ชอบคำพูดแบบนั้นเหมือนกัน ฉันคงอยากได้คำขอบคุณมากกว่า เพื่อนก็คงอยากได้เช่นเดียวกัน หรืออาจน้อมเอาเหตุการณ์คนทะเลาะกันที่เคยเห็นมาพิจารณาก็ได้ ทั้งคำพูดที่เขาใช้ น้ำเสียง ท่าทาง ลักษณะไหนที่ไม่เหมาะสม ฉันจะไม่ทำอย่างนั้นกับใคร เมื่อชำนาญในการน้อมมากขึ้น จะพูดอะไรก็มีความระวังมากขึ้น ทั้งน้ำเสียง แววตา และท่าทางในขณะพูด

อย่างไรก็ตาม แม้จะน้อมได้บ้าง พยายามหาคำพูดดีๆมาพูดแล้วก็ตาม คำพูดของเราก็อาจจะไม่ถูกใจคนฟังเสมอไป ให้สังเกตปฏิกิริยาของกลุ่มสนทนา ทั้งสีหน้าและแววตา เพื่อจะได้แก้สถานการณ์ได้ทันทั่วทั้งที่ไม่ให้เกิดความเสียหายมาก เพราะความจริงที่ว่าโลกใบนี้เป็นโลกแห่งความพอง ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ ถึงพยายามเต็มที่ก็ยังพลาดกันได้ ใจของเราจะได้ไม่เดือดร้อนกับความผิดพลาดนั้น แต่ให้หาทางว่าเราจะปรับปรุงอะไรได้บ้างสำหรับครั้งต่อไป

นึกถึงคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ว่าฉันเป็นคนขวนขวาย คนปากเสีย ทำให้เห็นว่า คนรอบข้างเขาเห็นข้อบกพร่องของฉันชัดเจน ว่ามีอะไรที่ฉันควรแก้ไข และก็พยายามบอก พยายามเตือนให้ฉันรู้ให้ฉันได้เห็นตัวเอง แต่ฉันก็ไม่เห็น เพราะคิดว่าตัวเองดีแล้ว ในทางกลับกัน ฉันเองก็ชอบติคนอื่นหวังให้เขาแก้ไขตัวเอง แต่บางครั้งเขากลับไม่พอใจฉัน โกรธฉัน เพราะเขาก็ไม่เห็นตัวเขาเองอย่างที่ฉันเห็น เช่นเดียวกับที่ฉันก็เคยมองไม่เห็นตัวเอง เมื่อมองไม่เห็นตัวเอง เขาก็ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร เมื่อเห็นอย่างนี้ ทำให้ฉันเห็นคุณค่าและขอบคุณคำตำหนิของคนอื่น ทำให้ได้เห็นจุดบกพร่องของตัวเองที่ฉันยังมองไม่เห็น แทนที่จะไม่พอใจเหมือนเคย ก็ฉันก็ยังพองอยู่นี่นา ต้องค่อยๆเติมไปเรื่อยๆจนกว่าจะเต็ม ..

นึกถึงคำพูดของตัวเอง ที่ว่า “ไม่ชอบก็อย่าชอบ ฉันก็เป็นคนอย่างนี้แหละ พูดอะไรพูดตรงๆ ชอบไม่ชอบก็บอกตรงๆ ไม่อ้อมค้อม ถ้ารับไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้” ฉันเห็นความดันทุรัง ความไม่

ฟังใครของฉัน คิดว่าตัวเองดีแล้ว เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และผู้อื่นต้องยอมรับ เพราะมองไม่เห็นตัวเอง มีกำแพงบังตาไม่ให้ฉันเห็นข้อบกพร่องของตัวเอง คือความยึดมั่นถือมั่นในใจว่าตัวเองดีแล้ว เป็นคนพูดตรงๆดีอยู่แล้ว เพราะไม่เคยเก็บหลักฐานว่าการพูดตรงแต่ละที ผู้ฟังเขารู้สึกอย่างไร มีสีหน้าอย่างไร ทำให้ไม่รู้ตัวอยู่อย่างนั้น

TIP: “ การยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็นคนอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เป็นคนพูดตรง ทำให้เราไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ เหมือนเป็นของแข็ง ที่สามารถไปกระทบกระทั่งคนรอบข้างได้ ให้เราเจ็บปวด รำคาญได้ตลอดเวลาที่อยู่ใกล้ ต่างกับน้ำ ที่อ่อนโยนและนุ่มนวล ถ้าเราเป็นคนยังงี้ก็ได้ ถึงเวลาแข็งก็ทำได้ เวลาต้องอ่อนก็อ่อนได้ ยืดหยุ่นได้ แบบหลังดีกว่าเยอะเลยนะ... ”

แต่เอาละ เห็นอย่างนี้แล้ว เริ่มลงมือตรวจสอบตัวเองกันเลย โดยการสังเกตความรู้สึกของเราที่มีต่อการกระทำของผู้คนรอบข้าง เราชอบอะไรไม่ชอบอะไร และสังเกตคนรอบข้างว่าเขารู้สึกอย่างไรจากการกระทำของเราเพื่อเป็นกระจกส่องให้เห็นตัวเราเอง การสังเกตนี้เราไม่มีเจตนาจะไปตำหนิคนที่เป็กระจกให้เรา แต่เราจะเอาสิ่งที่เห็นมาเป็นหลักฐานสอนใจว่า เห็นมั๊ยถ้าทำอย่างนี้พูดอย่างนี้ แล้วผลจะเป็นแบบนี้ละ การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีทำให้เรารู้ว่าเราไม่ควรไปทำแบบเดียวกันนี้กับใคร ส่วนอะไรที่เราทำไปแต่กลับทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนกาย เดือดร้อนใจเราก็จะไม่ทำอีก

นอกจากนี้ จากเหตุการณ์ที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น เราต้องพิจารณาต่อว่า ทำไมเราไม่พอใจกับเสื่อลาย ...จริงๆแล้วเสื่อคืออะไร ...มีที่มา ที่เป็น ที่ไปอย่างไร ...เสื่อมีความสำคัญอย่างไรกับเรา ...เสื่อลายหรือเสื่อสีเรียบๆ ต่างกันอย่างไร ...สวยในแบบของเรากับสวยแบบของเพื่อนเหมือนกันมั๊ย ...แล้วถ้าเราต้องการบอกให้เพื่อนรู้ว่าเราชอบเสื่อแบบไหน ควรพูดเวลาใด พูดอย่างไร เพื่อนถึงจะไม่เสียใจ ไม่เสียความรู้สึก..เป็นต้น การพิจารณาเรื่องเหล่านี้จะละเอียดไม่ได้ เพราะความไม่พอใจเกิด

จากความเห็นผิด ถ้าไม่แก้ไขที่ต้นเหตุ โดยการเอาความจริงเข้าไปแทนที่ เราก็จะเห็นผิดอยู่อย่างนั้น
ความไม่พอใจก็จะเกิดได้อีก