



ไต่เต้าร้ล่่มล่็ก...

แคบ - กว้าง

By...

Near

คำนำ

ความเป็นจริงในโลกปัจจุบันได้ดีแม้เรื่องราวออกมาเป็นเรื่องราวชีวิตที่ไม่ใช่ละคร ให้เราได้
เตือนสติ จดจำไว้เป็นบทเรียน

ไดอารี่แคบ-กว้างเล่มเล็กเล่มนี้ สามารถเป็นสื่อช่วยให้ผู้อ่านเก็บเกี่ยวประสบการณ์ชีวิตที่พบ
เจอมาบรรจุลงในไดอารี่ เพื่อเตือนความทรงจำต่างๆเหล่านั้น และยังสามารถถ่ายทอดจากคนหนึ่ง
ไปยังอีกคนได้

ผู้เขียนหวังว่า ไดอารี่เล่มนี้คงให้คำปรึกษา และให้แนวคิดได้ไม่มากนักน้อย สิ่งเดียวที่ผู้เขียน
อยากบอกแก่ผู้อ่าน ลองก้าวสักครั้ง แม้ว่าสิ่งนั้นอาจจะดูน่ากลัว หากก้าวทำก็ยังไม่กล้า อย่าหวัง
ว่าจะถึงที่หมาย ซึ่งผู้เขียนได้จดจำคำนี้ไว้ เมื่อได้สัมผัสและก้าวกับโลกกว้างใบนี้...

จากใจผู้เขียน

สารบัญ

หัวข้อ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

การเดินทาง... จากโลกแคบสู่โลกกว้าง

1

ความรู้สึกรัก... จากใจกว้างสู่ใจแคบ

7

ความคิด... จากแง่ลบสู่แง่บวก

11

การเดินทาง...

จากโลกแคบสู่โลกกว้าง

โลกที่คุณกำลังยืนอยู่ คุณคิดหรือไม่ว่า มันจะกว้าง หรือแคบเพียงใด ความคิดเหล่านี้ ล้วนแล้วมีมุมมอง หรือทัศนคติของแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป...

โลกใบหนึ่งที่เต็มไปด้วยผู้คนหลากหลาย มากหน้าหลายตา ไม่ว่าจะเป็นอายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนาที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งมีที่รู้จัก และไม่รู้จักปะปนกันตามที่ต่างๆที่เราได้พบเจอ และในขณะเดียวกัน ฉนั้น...ซึ่งได้ยืนอยู่ ณ จุดๆหนึ่งของโลกใบใหญ่ที่ทั้งกว้าง และแคบในบางมุมที่ฉนั้นได้สัมผัสกับมัน ณ ที่แห่งนั้น

โลกกว้างใหญ่เกินที่จะสาธยายเป็นคำพูดได้หมด แม้แต่มหาสมุทรที่ว่า กว้างแล้ว ก็ยังไม่เท่ากับโลกใบนี้ ซึ่งเราไม่สามารถที่จะสัมผัสได้หมด

กรอบความคิดของคนเรา หรือมุมมองของแต่ละคนที่มีต่อโลกอันกว้างใหญ่ หรือแคบ นั้นแตกต่างกันออกไป คนหนึ่งคนมองโลกในมุมกว้าง แต่กับอีกคน กลับมองโลกที่เรียกได้ว่า แคบจนไม่สามารถรับสิ่งใหม่ๆ หรือเปิดใจยอมรับกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้เลย

น่าแปลกที่คนเราไม่กล้าพอที่จะเผชิญกับมัน ไม่กล้าพอที่จะก้าวไปสู่โลกใบใหม่ได้ โลกที่มี ทั้งกว้าง และไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้เลย

เรื่องราวต่างๆในโลกใบใหญ่ใบนี้มีเรื่องราวมากมาย ที่ซับซ้อน มีทั้งผลดี และผลเสีย แง่คิดที่แอบแฝงปะปนกัน ความรู้ในโลกกว้างมีมากกว่าที่จะเก็บเกี่ยวได้หมด ไม่ว่าจะป็น ประสบการณ์ การดำรงชีวิต การเป็นอยู่ การศึกษา ความรัก ความแปลกใหม่ บทเรียนชีวิต หรืออื่นๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วขึ้นอยู่กับตัวบุคคลจะก้าวเดินอย่างไร ดังนั้นการใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพื่อที่ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของโลกอันโสมมนี้ได้

ชีวิตคนเราต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แม้กระทั่งโลกที่มีการหมุนรอบๆตัวเรา อยู่เป็นประจำยังไม่มีวันหยุด ชีวิตก็เช่นเดียวกันต้องก้าวเดินทุกครั้ง ไม่ใช่ยืนอยู่กับที่

การเดินทางก้าวเข้าสู่จากโลกที่แคบ สู่อีกโลกที่กว้างนั้น มันไม่ใช่เรื่องเล็กสำหรับคนบางคน เลย หน้าขำมันยังเป็นเรื่องยุ่งยาก และซ้ำซ้อนในทุกๆเรื่อง ซึ่งหากโลกใบเดิมที่ตนอาศัยอยู่นั้นมันไม่เคยเปิดรองรับใคร หรือไม่เปิดโอกาสให้กับตัวเองได้เดินก้าวต่อไปเช่นนั้น ก็คงยากที่จะเข้าใจเหตุผลต่าง ๆ นานาของโลกกว้างใหญ่ใบนี้

ใครคนหนึ่งจะเปลี่ยนแปลงได้ มันต้องใช้เวลาในการปรับตัว ใช้เวลาในการทำความเข้าใจ กับมันเรื่อยๆ บางครั้งโลกที่เราคิดว่าแคบ มันก็มีความสุข เป็นส่วนตัว ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน หรือเรียกได้ว่า โลกส่วนตัวก็ว่าได้

โลกแคบเปรียบเสมือนเหมือนมีโลกส่วนตัว ที่ไม่สามารถรองรับ ยอมรับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตได้เลย แม้กระทั่งผู้คนที่เข้ามาในชีวิตที่มีมุมมอง หรือความคิดที่แตกต่างไปจากเรา แต่จะดีไหม ถ้าเราต้องยืนอยู่คนเดียวท่ามกลางผู้คนมากมายที่รายล้อมตัวเรา แต่เรากลับปฏิเสธ

แต่โลกแห่งความเป็นจริงแล้วนั้น มันไม่ใช่มีแค่เราเท่านั้นที่อยู่ในโลกกว้างใบนี้ คนเราไม่สามารถยืนอยู่ได้คนเดียว ควรที่จะก้าวและเรียนรู้ เพื่อให้รู้ทันต่อโลกอันกว้างใหญ่ไพศาล ซึ่งปัจจุบันนี้โลกที่เราอยู่นี้มันได้พัฒนากลายเป็นโลกไร้พรมแดนที่เชื่อมต่อระหว่างโลกไซเบอร์กันแล้ว รวมถึงเป็นโลกที่ต้องทันต่อเหตุการณ์ไม่ว่าอยู่ทุกมุมไหนของโลก ก็ตาม

การเดินทางในโลกใบนี้ยังมีอะไรอีกมากมายที่เราต้องค้นเจอ ค้นหา ในชีวิตเพื่อให้เราได้ก้าวต่อไป ยังมีอะไรมากมายที่เราควรรู้ ประสบการณ์ถ้าเราไม่หาก็คงไม่มีวันได้เจอ เรื่องราวต่างๆบนโลกอันกว้างใหญ่นี้มีทั้งหลายแง่มุมและแอบแฝงด้วยเรื่องราวที่เราคาดไม่ถึง ประสบการณ์ที่เราได้เจอจากการก้าวเข้าสู่โลกกว้างนั้น มันมากเกินไปที่จะบรรยายเป็นคำพูด หรือการกระทำได้เลย ทุกครั้งที่ก้าวจะมีเรื่องราวต่าง ๆ นานาเข้ามาไม่เว้นแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในแง่ดี หรือในมุมกลับกัน ล้วนแล้วต่างก็เป็นบทเรียนที่เราได้รับมันจากโลกกว้างใบนี้ โลกใบนี้มันไม่น่ากลัวเลยถ้าเราเรียนรู้ และทำความเข้าใจกับมันอย่างถูกต้อง โลกที่คุณเคยคิดว่า... แคบ อาจกว้างขึ้น โดยที่คุณเปิดใจยอมรับมันเข้ามาในชีวิต...

ความรู้สึก...

จากใจกว้างสู่ใจแคบ

คนทุกคนมีความคิด มีความรู้สึก มีชีวิตจิตใจ ที่แตกต่างกันออกไป ความรู้สึกที่อยู่ข้างในจิตใจของแต่ละคน เราไม่สามารถที่จะรับรู้ความรู้สึกของทุกคนได้เลย บ้างก็เห็นว่าไม่เป็นไร เวลาคุยอยู่กับเขา แต่ลึกๆเขากลับเป็นอีกอย่าง และในขณะที่เดียวกัน คนที่เรามองว่าเขาหน้ากลัว ไม่กล้าที่จะคุย หรือสนทนา กลับกลายเป็นว่า เขาคือคนที่ดีที่สุดในชีวิตก็เป็นได้ คนบางคนเห็นดูเรียบร้อย แต่แฝงร้ายอยู่ในตัว แต่อีกคนที่ดูว่าพูดมาก พูดตรงๆ กลับกลายเป็นว่าเขาน่าเชื่อถือมากกว่า เนี่ยละความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไปหลายแง่มุม หลายความคิด ฉะนั้นไม่สามารถคาดเดาความรู้สึกของเขาได้เลยแม้แต่บ่อย เข้าใจยากเหลือเกินจิตใจของคนเรา

ความรู้สึกเป็นอะไรที่มันซับซ้อน ยากที่จะคาดเดาแม้กระทั่งตัวเองก็ตาม เคยไหมที่ครั้งหนึ่งความรู้สึก ความคิดของคนเราไม่สามารถบรรยายเป็นคำพูด แต่จะแสดงอาการออกมา ทั้งๆที่เราไม่เข้าใจความรู้สึกนี้เลย ว่าทำเช่นนี้เพราะอะไร บ้างครั้งแสดงออกมามีอารมณ์ที่

ไม่สามารถบังคับให้มันสงบหรือยับยั้งได้ในชั่วขณะ และในขณะเดียวกัน เมื่อความรู้สึกที่มีมันเอ่อล้นจนสงบลง จนในที่สุด มันได้ทำลายความผูกพันกับคนรอบข้างโดยไม่รู้ตัวเลย

ถามตัวเองอยู่บ่อยครั้งว่า ทำไมความรู้สึกที่มีเช่นนั้นถึงได้ออกมาเป็นเช่นนี้ มันเป็นเพราะความรู้สึกที่แคบๆที่อยู่ลึกข้างในจิตใจหรือเปล่า ที่มันได้ทำลายความผูกพัน ความไว้วางใจ ความจริงใจจากคนรอบข้าง โดยที่ฉันไม่สามารถแก้ไขในส่วนที่บกพร่องอย่างนั้นหรือ แต่เมื่อเวลาได้เดินหน้าต่อไป ความยึดเหนี่ยว ความคารั้งคาสั่งที่มีอยู่ในจิตใจของคนรอบข้างยิ่งกลับสร้างความรำวฉานมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ยิ่งฉันผูกพันมากขึ้นเท่าไร มันก็ทำให้ความรู้สึก ความคิดของคนรอบข้าง และตัวเองกลับยิ่งแย่ทวีมากขึ้นเท่านั้น

โลกที่เคยกว้าง ใจที่เคยกว้าง แต่ทำไม ณ ตอนนี้นั้นแคบลงเรื่อยๆ โลกที่ฉันเคยมี
รอยยิ้ม กลับมีดมิด และหม่นหมองไปกับกาลเวลา

ความคิด...

จากแง่ลบสู่แง่บวก

คนทุกคนต่างมีความคิดเป็นของตัวเอง โดยในความคิดแต่ละคนจะมีทั้งแง่บวก และแง่ลบในข้างเรื่อง ข้างประเด็น ซึ่งมุมมองความคิดก็ได้จากการที่คนๆหนึ่งสัมผัสกับสิ่งเหล่านั้น หรือฟังใจกับเรื่องข้างเรื่อง

ความคิดคนเราไม่สามารถรับรู้ได้เลยว่าคิดอย่างไร คิดในแง่บวก หรือแง่ลบ บ้างครั้งคนเรามีอคติในข้างเรื่อง จนมองข้ามในทุกๆเรื่อง

การที่เราจะเปลี่ยนแปลงความคิดจากแง่ลบสู่แง่บวกได้นั้น ขึ้นอยู่กับเวลา สถานที่ และปัจจัยอื่นๆด้วย ซึ่งมันไม่ใช่เรื่องง่ายที่คนเราจะเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้อย่างรวดเร็ว จะมีก็ต่อเมื่อมีสิ่งนั้นมาลบล้างสิ่งที่มีอคติอยู่ในตัว หรือข้างในจิตใจได้

การที่คนเราปรับเปลี่ยนมุมมองจากแง่ลบ สู้แง่บวก จะทำให้ชีวิตดูเปลี่ยนไปจากเดิม โลกที่ดูว่าแคบ จะกลายเป็นกว้างโดยที่คุณไม่รู้ตัว แค่คุณลองเปิดใจให้กว้าง มองดูรอบๆตัว คุณด้วยความรู้สึกดีๆ แล้วคุณก็จะได้ว่า โลกนี้น่าอยู่เพียงใด ...

เคยสงสัยไหมว่า...

เคยไหมที่รู้สึกว้า... ตัวเองอยู่คนเดียว

เคยไหมที่ถามตัวเองบ่อยๆว่า... ที่อยู่คนเดียวเพราะอะไร

เคยไหมที่อยากจะไม่มีใครสักคน... คอยให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ

เคยไหม ที่อยากจะเปิดใจจากใจที่แคบๆ สู่ใจที่กว้าง

และเคยไหม ที่จะเปิดใจยอมรับมันด้วยรอยยิ้ม อีกทั้งเผชิญหน้ากับมัน

โลกที่ฉันเคยอยู่ได้ถูกพัดออกไปตั้งแต่ฉันได้ก้าวเข้ามาสู่โลกใบหนึ่ง ที่เต็มไปด้วยผู้คนมากมายปะปนกันไป ฉันเคยคิดว่า คนๆหนึ่งจะสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ไหม แต่เมื่อได้สัมผัสด้วยตัวเอง จึงได้พบว่า จากโลกที่เคยแคบ หรือใจที่เคยแคบนั้น มันไม่ได้อยู่ที่ไหนนอกจากตัวเราเองเท่านั้น ที่จะเป็นคนเปิดใจ เผชิญกับความเป็นจริง ไม่มีอคติ และไม่เห็นแก่ตัว

แม้ว่า โลกแคบๆที่ฉันเคยได้สัมผัสกับมัน จะผ่านพ้นไปแล้ว แต่ความทรงจำที่ฉันเคยมีในโลกใบเดิมก็ไม่สามารถที่จะลบเลือน เลือนหายจากใจไปได้เลย และแม้ว่า ฉันต้องก้าวเข้าสู่โลกใบใหญ่ที่ทั้งกว้าง และใหญ่สักแค่ไหน หากมีใครสักคน คอยชี้แนะ คอยตักเตือน คอยอยู่ข้างๆในช่วงเวลาที่ฉันได้ก้าวผิดพลาด ก็ยังสามารถที่จะจุดรั้งฉันไว้ได้

มุมมองต่าง ๆ นานา จะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อ เราเปลี่ยนทัศนคติของเราใหม่
เปลี่ยนแปลงตัวเองทีละนิด เปิดใจให้กว้าง ยอมรับกับอุปสรรค ปัญหาที่ตามมา เพียงแค่นี้
ไม่ว่าโลกจะแคบ หรือใจจะแคบแค่ไหน ต่อเมื่อวันนี้เรายังมีลมหายใจ โลกกว้างใหญ่สักเพียงใด
ก็ฝ่าฝืนอุปสรรคสิ่งที่เข้ามาในชีวิต และข้ามผ่านมันมาได้ด้วยดี...

ข้อมูลผู้เขียน: นางสาวนัสรีน จาหลง

ติดต่อ E-mail: nasrin_near07@hotmail.com

