

สารามาตานุสรณ์

ในการฉาปนกิจศพ

นางอ้อ ชีร์รัฐ


เมื่อ ๒ เมษายน ๒๕๐๓

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

เรื่องน่ารู้เกี่ยวแก่ความดันโลหิตสูง

และ

ทำอย่างไรจึงจะมีความ สุข





นางง้อ อีรรู้

ชาติ : พ.ศ. ๒๔๓๕

มรณะ : พ.ศ. ๒๕๐๐

ประวัติ

นางอ ชีวรัฐ ชาตะ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๕ เป็นบุตรของ
นายนายและนางทับทิม มรณะ เมื่อ ๓๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๐
ด้วยโรคความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตก รวม
อายุได้ ๖๖ ปี มีบุตร ๒ คน คือ นางสาวอัมพร และ เรือ
อากาศเอก ดุจชัย ชีวรัฐ

นางอ ชีวรัฐ ขณะเมื่อยังมีชีวิตอยู่เป็นที่รู้จัก และ
เคารพนับถือแก่บุคคลทั่วไปทั้งตลาดปากเกร็ด และบริเวณ
ใกล้เคียง เพราะเป็นผู้ใหญ่ที่ประกอบไปด้วยความเมตตา
กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แก่บุคคลทั่วไป ทั้งเด็ก และ ผู้ใหญ่
คุณแม่จะ เต็มใจ ที่จะ นำมาดี ทุกข์ และนำ รุ่ง ดุจ แก่ ผู้ ที่ เคียด
ร้อน และ มา ฟัง ฟัง ไม่ว่า ผู้ใด ถ้ามา ขอ ความ ช่วย เหลือ

จากคุณแม่แล้ว ถ้าคุณแม่สามารถช่วยได้แล้วจะไม่พบกับ
ความผิดหวังเลย ฉะนั้นคุณแม่จึงเป็นผู้ที่มคนรู้จักมากมาย

คุณแม่ เป็น มารดา ที่ประเสริฐยิ่ง คุณแม่ ได้ พยายาม
ปฏิบัติภารกิจ ของ มารดา จนครบถ้วน กล่าวคือ ได้ให้การ
เลี้ยงดู การอบรมบ่มนิสัย การให้การศึกษาดูแลการบรรพชา
และการครองเรือน ตลอดจนพยายามรักษาทรัพย์ที่มีอยู่เพื่อ
เป็นมรดกแก่บุตรหลาน คุณแม่ได้ผู้เสียสละความดีส่วนตัว
เพื่อต่อสู้กับชีวิตอันแร้นแค้น มียอมจำนนยอตั้งหาวิมทรพิชัย
เพื่อบำรุง ความสุข ตนเอง ได้ตั้งแต่วิม เกษกุดบุตร ตลอดจนมาจน
บุตรได้เป็นหลักฐาน มันคงดีม ประสงค์ นอกจาก บุตรแล้ว
คุณแม่ ยังเป็น ผู้ที่ มีความ รัก ใคร่ ใน บรรดา ญาติมิตร พี่น้อง
ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด เพราะ มักจะ คำนึง ถึง ความ สุข ภัย ของ
ญาติมากกว่าตนเอง ซึ่งทรงเป็นที่รักกันทั่วไปในบรรดาญาติ
มิตร และผู้ ใกล้ ชิด นอกจาก นั้น คุณแม่ ยังเป็น ผู้ที่ เปี่ยม
ไปด้วยความเมตตาเมตตาแก่ผู้อื่นแรงกล้า โดยมีเคยดื่มบุพการี

ก

ของตนเคย คุณแม่ได้บำเพ็ญการกุศลตลอดมาเพื่ออุทิศกุศล
ผลบุญไป ให้อยู่เต็มอ เช่น การสร้าง ซ่อมถาวร วัดกุแก้ววัด
ต่างๆ การทอดกฐิน และผ้าป่าประจำปี การอุปถัมภ์และ
บรรพชาภิกษุหลายองค์ที่พระพรณาได้ครบถ้วน สำหรับการ
ปฏิบัติศาสนกิจประจำวัน คุณแม่ มิได้เคยเว้นแม้แต่วันเดียว

ด้วยพระคุณของคุณแม่ที่มีต่อ บุตรหลานและ คุณงาม
ความดีที่คุณแม่ได้ ประกอบไว้แต่เบื้องหลังยังคงประทับใจแก่
บรรดาญาติมิตรและผู้ใกล้ชิด มิรู้ลืมเมื่อคุณแม่ได้มาจากไป
เช่นนี้ จึงยัง ความ เศร้าสลดและ อาลัยรัก แก่ผู้ที่ยังอยู่เป็น
อย่างยิ่ง

ฉะนั้น เพื่อเป็น อนุสรณ์ ของคุณงามความดี ที่คุณแม่
ได้ประกอบมา จึงขออัญเชิญดวงวิญญาณของคุณแม่จงได้
ไปสู่ ณ แดนสุขคติแห่งปรภพนั้นด้วยเทอญ.

คำปรารภ

วิญญาณ นางง้อ ชีวรัฐ มารดาของข้าพเจ้าได้จาก
ไปเป็นส่วนตัวแรก เมื่อ ๓๕ ข.ค. ๒๕๐๐ คงเหลือแต่ร่างกายไว้
เป็นที่ระดกแก่บรรดาบุตรหลานและญาติมิตร ณ บัดนี้เป็นกาล
อันควรที่จักได้ทำการฌาปนกิจ เพื่อมิให้เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง
แก่วิญญาณท่านผู้ล่วงลับไปแล้วและเป็น กังวล แก่ ผู้ อยู่ เभอง
หลัง จึงถือได้เสมือนว่าเป็น การจากส่วน ที่สอง ของ มารดา
ข้าพเจ้า ฉะนั้นที่จะคงเหลือเป็นอนุสรณ์อันเป็นส่วนที่ตาม
ได้แก่นามธรรม คือ ชื่อ และ คุณ งาม ความดี ของท่านเท่านั้น
ก็หะแต่แม่แต่รูปธรรมคือร่างกาย เป็นสิ่งที่เห็นได้จับได้ยง
จกดับดับไปตามดังขาร นามธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่เรารูได้แต่เพียง
ความรู้สึกดังวิญญาณท่านนถยอมจะดื่มเดือน เดือน สูญไป ตาม
กาลเวลา ฉะนั้นเพื่อเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งบุตรและบรรดาญาติ
มิตรที่เคยเคารพนับถือรักใคร่กันมาแต่กาล ก่อน ให้ ระดกถึงมี
เดือนมคตตายไปตามวันเวลาที่ล่วงไป ข้าพเจ้าจึง เห็น สมควร
จะได้สร้างสิ่งที่เป็อนุสรณ์ และเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้ได้รับ

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

ต้นฉบับไม่มีหน้านี้

บ้างพอสมควร ด้วยจินตนาการอันแรงกล้าที่จะทดแทนพระ
 คุณของท่าน จึงตัดสินใจให้ข้าพเจ้า ได้เรียบเรียง คำแนะนำข้อ
 ปฏิบัติในผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงชน เพื่อเป็น วิทยา
 ทาน โดยหวังผลานิสงส์ที่จะได้รับเป็นมรรคาให้วิญญาณ ของ
 มารดาข้าพเจ้าได้ก้าวไปสู่ ฌณแดนสุขคติโพ้น

เนื่องด้วยการกำหนด ฌณแดน ปิณทุ ใน ระยะ กระชั้นชิด
 ประกอบด้วยข้าพเจ้าเพิ่งจะเสร็จจากการเข้ารับการ อบรม ของ
 ทางราชการ ฉะนั้น จึงมีเวลาในการค้นคว้าเรื่องที่จะเขียนนี้
 ไม่มากนักจึงได้อาศัยจากตำรา อายุ กรรม ของ ชีชีวิต เป็น หลัก
 นำมาเรียบเรียงให้อ่านเข้าใจได้ทั่วไป ผนวกด้วยความรู้ที่ได้
 จากการปฏิบัติงานของข้าพเจ้าเพิ่มเติม จึงได้ปรากฏเป็นหนังสือ
 ต่อเล่มที่ท่านได้รับอยู่นี้ ฉะนั้นหากมีสิ่งใดที่บกพร่องข้าพเจ้า
 ขออ้อมรับไว้แต่ผู้เดียว และถ้าหากมีสิ่งใดและเกิดประโยชน์
 ชน ข้าพเจ้า ขอ อ้อม อธิก ให้ แด่ นางจ้อ ชีรัฐ มารดาของ
 ข้าพเจ้าผู้ดวงดับไปแล้วนั้นด้วยเทอญ.

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคหนึ่งซึ่งทำลายชีวิตมนุษย์ เสียชีวิตหลาย ๆ คน ซึ่งบางคนอาจไม่รู้ตนเองเลยว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูง เรามักจะได้ยินว่า คน นั้นเป็นลม อัมพาต คนนั้นเป็นลมล้มตบไปและสิ้นชีวิตไปโดยไม่พิน - ซึ่งสาเหตุอันส่วนมากก็เกิดจากความดันโลหิตสูง และมีเส้นเลือดแดงฝอยหรือเส้นเลือดในสมองแตกหรือ บาง คน ก็มี อาการ ปวดศีรษะ เป็นประจำ รับประทานยาแก้ปวดเท่าไรก็ไม่รู้จักหาย แต่อาการต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้นไม่ทราบ ผู้ป่วย อย่าง รุนแรง เหมือน โรคอื่น ๆ ผู้ป่วยสามารถทนได้ หรือถ้าเส้นเลือดในสมองแตกก็จะไม่แสดงอาการล่วงหน้าให้รู้ตัว ที่มาหาแพทย์นั้นส่วนมากจะมาด้วยความทราบจากโรคอื่น ๆ ที่แทรกซ้อนเช่นโรคหัวใจ โรคไต ซึ่งอาการของโรคแทรกซ้อนจะปรากฏเด่นชัด จนบางทีก็ทำให้ละลืมไม่คำนึงถึงโรคความดันโลหิตสูงกัน

สำหรับโรคความดันโลหิตสูงที่มีต้นเหตุจาก โรคต่าง ๆ เราสามารถจะรักษาได้โดยการรักษาโรค ที่เป็นต้นเหตุ นั้นเสีย

อาการของความดันโลหิตสูงก็จะหายไปด้วย แต่ในบางรายที่
 มีความดันโลหิตสูงโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งส่วนมากมักจะมี
 จิตใจเป็นคนเจ้าอารมณ์โมโหเก่ง หรือในรายที่สาเหตุมาจาก
 ผนังเส้นเลือดแข็งและเปราะ ซึ่งไม่มีทางรักษาโดยเฉพาะจึง
 เป็นสิ่งที่ลำบากมากในการจะรักษาให้หายเด็ดขาดนอกจากจะ
 บำบัดเพื่อมิให้เกิดเป็นอันตรายรุนแรงหรือ ทรมาณ ผู้ป่วยมาก
 นัก สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และมีผนังเส้นเลือดแข็ง
 และเปราะเรามักจะเห็นมีรอยเลือดออกใต้ผิวหนังเป็นหย่อม ๆ
 หรือประปรายที่โน่นบ้างที่นั่นบ้าง ซึ่งชาวบ้านเรียกกันว่าพราย
 ย้า บางทีก็ทำให้เข้าใจผิดไปว่าถูกเวทย์มนต์หรือถูกคุณต้อง
 พากันไปรดนามนต์ซึ่งลักษณะของพรายย้า จะ หาย ไป ได้เอง
 โดยการดูดซึมของโลหิตที่ออกมาออกหมดโลหิตนั้น

การที่มีความดันโลหิตสูง และ ผนัง โด หิต แข็ง คิวและ
 เปราะนี้เป็นอันตรายมากเพราะมักจะมีเส้นโลหิต ใน สมองแตก
 และถึงแก่กรรมทันที หรือเมื่อพ่นก็เป็นอัมพาต จมูกและปาก
 เบี้ยว มือเท้าตายไปแทบหนึ่ง หรือทั้งสองข้างแยกได้เป็นดัง
 ที่เราได้พบในคนที่อายุสูง ๆ หรือผู้ที่เขาสู้ด้วยชรา ซึ่งเราไม่

มีทางที่จะ รักษา ให้ หาย จาก ความ คับ โดด หิด สูง หรือ ให้ เติม โดด หิด หาย เพราะ ได้ จึง จัด เป็น โรค ความ คับ โดด หิด สูง ชนิด ที่ น่า กังวล มากกว่า ชนิด อื่น ๆ

ความ คับ โดด หิด ของ คน เรา มี การ เปลี่ยน แปลง อยู่ เติม อ่อน เป็น ผล เนื่อง มา จาก การ เกิด ไข้ การ ออก ก่า ดัง ภาย ทำ ให้ หัว ใจ ต้อง ทำงาน มาก และ หนัก จน ทำ ให้ เติม ไข้ ออก จาก หัว ใจ มาก จน และ พุ่ง แรง จน เมื่อ มี ผนัง เติม โดด หิด แข็ง ความ หนืด ของ ผนัง เติม เติม ที่ ช่วย ผ่อน ความ แข็ง ของ การ ไหล ของ เติม ใน หลอด เติม ก็ หด หมด ไป ด้วย จึง ทำ ให้ ความ คับ ของ โดด หิด สูง จน กว่า ปกติ ใน ราย ที่ หลอด โดด หิด แข็ง มี ความ ต้าน ทาน มิ ให้ เติม ไหล จาก หลอด โดด หิด ต่ำ มา ยัง หลอด โดด หิด แข็ง ได้ สะดวก ก็ จะ ทำ ให้ มี ความ คับ โดด หิด ใน ระยะ ที่ หัว ใจ คาย ตัว สูง ฉะนั้น การ ที่ ร่าง กาย ด้ รับ การ กระตุ้น หรือ มี การ เปลี่ยน ทำ ทาง อริยาบท การ เปลี่ยน แปลง ของ อารมณ์ และ จิต ใจ จึง เป็น ผล ที่ ทำ ให้ ความ คับ โดด หิด เปลี่ยน แปลง ไป ด้วย ใน กรณี เช่น นี้ ถ้า มี ความ คับ โดด หิด สูง ก็ จะ เป็น ไป ตาม ธรรมชาติ ความ คับ โดด หิด ของ แต่ละ บุคคล ก็ ย่อม แยก ต่าง กัน และ จะ สูง ขึ้น มาก หรือ

น้อยก็แฉะแต่ถึงที่มากจะรุนแรงเพียงไร เช่นคนที่ออก
 กำลังกายมากหรือวิ่งมาเหนื่อยๆ ความดันเลือดก็ย่อมสูงกว่า
 คนที่นั่งหรือเดิน และทงนักของแฉะแต่การทรงตัวของแต่
 ละบุคคลจะได้ตอบกับดังที่มาเรานั้นๆ ดังที่บางคนนอนอยู่ก็
 แต่มีความดันโลหิตตามปกติสูงกว่าคนที่เดิน ตามปกติแล้ว
 ความดันโลหิตในเด็กเกิดใหม่จะสูงประมาณ ๗๕ มิลลิเมตร
 ปรอท ในระยะที่หัวใจบีบตัว และ ๔๐ มม. ในระยะคลาย
 ตัว ความดันโลหิตนี้จะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น เมื่อเข้า
 วัยรุ่นจะมีความดันเลือดปกติประมาณ ๑๐๐ มม. ปรอท ใน
 ระยะหัวใจบีบตัว และ ๖๐ มม. ปรอท ในระยะคลายตัวเมื่อ
 อายุประมาณ ๒๘-๔๐ ปี จะมีความดันโลหิตตามปกติเป็น
 ประมาณ ๑๒๐ มม. ปรอทในระยะหัวใจบีบตัว และ ๘๐ มม.
 ปรอทในระยะคลายตัว ในคนชราที่มีอายุประมาณ ๖๐ ปี
 ความดันเลือดจะสูงปกติประมาณ ๑๔๐ มม. ปรอท ในระยะ
 หัวใจบีบตัว และ ๘๐ มม. ปรอทในระยะคลายตัว ถ้าเรา
 ดังเหตุนี้จะเห็นว่าความดันโลหิตในระยะที่หัวใจบีบตัวสูงขึ้น
 และความดันโลหิตในระยะหัวใจคลายตัวสูงขึ้นตามไปด้วย

ความดันโลหิตที่ต่ำกว่านั้นเป็นเกณฑ์เฉลี่ยปกติ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ประมาณ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นการยากมากทีเดียวที่จะกำหนดลงไปให้แน่ชัดว่า ความดันโลหิตปกตินั้นเป็นเท่าไร หรือความดันโลหิตที่สูงมากนั้นเป็นโรคหรือไม่ เพราะมีเหตุหลายประการดังกล่าวแล้วที่ทำให้ ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นจากปกติเป็นของธรรมดา ฉะนั้นจึงต้องมีการวัดซ้ำ ๆ และต้องให้คนป่วยได้มีระยะเวลาพักนาน ๆ ถ้าปรากฏว่า ความดันโลหิตคงสูงอยู่ตลอดเวลาที่พออนุมานได้ว่า ความดันโลหิตของผู้นั้นผิดปกติ

จากการค้นคว้าของนายแพทย์ชาวยุโรปแจ้งว่าความดันโลหิตสูงในหญิงเป็นมากกว่าในชายแต่ละท่าน เอแมน (Aymans) ได้ศึกษาค้นพบว่าในครอบครัว ๓๐๐ ราย ที่บิดามารดามีความดันโลหิตสูง บุตรก็มักจะ มีความดันโลหิตสูง ตามไปด้วยประมาณ ๔๖ ราย ส่วนในครอบครัว ๓๐๐ รายที่บิดามารดามีความดันโลหิตปกติ บุตรจะมีความดันโลหิตสูงเพียง ๓ รายเท่านั้น ความดันโลหิตสูงนี้จะปรากฏในคนชรา มากกว่าที่จะพบกับคนอายุน้อย ๆ และคนที่อ่อนก็จะพบว่ามีความดันโลหิต

สูงกว่าที่พบในคนที่มิชขนาดปกติ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า การอ้วนของคนเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูง

สาเหตุ:— การเกิดความดันโลหิตสูงนี้เราพอจะแบ่งออกเป็น ๒ พวกใหญ่ ๆ คือ พวกที่มีสาเหตุ เช่น โรคไต, โรคหัวใจ, โรคของหลอดเลือดแดงแข็งตัว, จากการใช้เส้นเลือดของตัว, โรคต่อมคอพอกเป็นพิษ จากการถูกกระตุ้นของประสาทและสมอง เช่น มีก้อนทุม หรืออินทรีย์ที่สมอง ทำให้เพิ่มความดันในกระโหลกศีรษะ และจากการที่เป็นพิษในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งโรคต่างๆ นี้เป็นเหตุที่ทำให้ความดันโลหิตสูง หรือความดันโลหิตสูงทำให้เกิดเป็นโรคไตหรือโรคหัวใจขึ้นก็ได้ อีกพวกหนึ่งเป็นพวกที่มีความดันโลหิตสูงโดยไม่มีสาเหตุอันแน่นอน คือ ร่างกายไม่มีโรคที่จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้น แต่เมื่อวัดทุกครั้งก็จะมีความดันโลหิตสูงอยู่เป็นประจำ

อารมณ์ของคนเป็นดังที่กระตุ้นให้เกิดความดันโลหิตสูงได้มาก เพราะผู้ที่มีความโกรธ ความเคืองเคียดต่อการทำงาน

ความหงุดหงิดของจิตใจเป็นสิ่งกระตุ้นให้หัวใจทำงานหนัก จึงทำให้ความดันโลหิตสูง และจะทำให้ร่างกายมีความดันโลหิตสูงเป็นประจำได้

อาการ :— อาการของความดันโลหิตสูงที่เป็นอย่างไม่รุนแรงมักไม่มีอาการรบกวนมากนัก ในรายที่มีความดันโลหิตสูงมาก ๆ จะมีอาการปวดศีรษะแฉะมอ ๆ และบางครั้งอาจรู้สึกหนัก ๆ ศีรษะแฉะมอ อารมณ์ปวดศีรษะที่เป็นลักษณะบ่งชี้ว่าความดันโลหิตสูงก็คือ มักจะปวดในตอนตื่นนอนเช้า และปวดหนัก ๆ แถวบริเวณท้ายทอย แต่อาจจะมีจุดปวดที่บริเวณหน้าผากหรือทางด้านข้างของศีรษะก็ได้ อาการปวดนั้นจะขึ้นอยู่กับประมาณ ๓ ชั่วโมง และจะหายไปเมื่อลุกขึ้นจากท่านอน ในรายที่ความดันโลหิตสูง ที่มีผนังเส้นเลือดแดง ที่แข็งตัวมอแข็ง อาจมีอาการปวดศีรษะรุนแรง หอบ และอ่อนเพลียอย่างมาก บางครั้งจะรู้สึกชาตามมือและเท้า อาการเหล่านี้อาจเป็นอยู่เพียงชั่วคราวหรืออาจเป็นตลอดวันก็ได้ ผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงจะพบอาการ รบกวนอย่างมาก ประการหนึ่ง ที่รู้สึกนอนไม่หลับโดยหาสาเหตุไม่ได้ ทำให้อ่อนเพลียและระโหย

จิตใจหัดหุ้ไม่แจ่มใส เมื่อนอนไม่หลับ นาน ๆ ก็จะทำให้เกิดมี
โรคหัวใจ แขนงแขน มีอาการ เหนื่อยหอบ รูปร่าง ของผู้ที่มี
ความดันโลหิตสูง จะพบว่าใบหน้า อ้วนดู ๆ แต่ชอบตาขุ่น
และเขี้ยว ๆ เมื่อตั้งเกิดดูที่ นัยน์ตาจะเห็นที่ตาขาว มีสีแดงเป็น
ด้ายเลือด เนื่องจากเส้นเลือดแดงฝอยที่มาเลี้ยงนัยน์ตาของไต
ในกรณีที่ผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูง เนื่องจากเส้นเลือด
แดงแข็งและเปราะ อาจปรากฏว่ามีรอยหยักเลือดตามผิวหนัง
ของร่างกายที่เรียกว่าพรายยา ปรากฏตามร่างกายเป็นครั้ง
คราวให้เห็นเนื่องจากเส้นเลือดแตกและเลือดออกมาได้ผิวหนัง
อาการพรายยานจะค่อย ๆ จางและหายไปเอง

คำแนะนำ :— ผู้ที่มี ความดัน โลหิตสูงใน ระยะต้น ๆ
ซึ่งไม่แสดงอาการอย่างหนึ่งอย่างใดให้รู้จักการ
รับประทานอาหารยังไม่เป็นดังจำเป็นมีข้อที่ระวางในเรื่องเครื่อง
ดื่มอยู่บ้าง ก็คือเครื่องดื่ม ประเภทที่ไป กระตุ้น หัวใจให้ทำงาน
มากขึ้นเช่น น้าชา กาแฟ สุราและเบียร์ต่าง ๆ ตลอดจน
บุหรืเป็นสิ่งไม่ควรงดเว้น การตรวจครำของร่างกาย เช่นการ
อดนอนและการขาดการพักผ่อนที่พอควรจะทำให้ เกิดอันตราย

ได้ การออกกำลังกายซึ่งกระทำด้วยความระมัดระวัง อย่าพยายามเล่นกีฬาที่ต้องออกแรงมาก ๆ เช่น การเล่นบาสเกตบอล, ฟุตบอล เพราะจะได้รับผลร้ายจากการที่ความดันโลหิตสูงมากกว่าที่ร่างกายจะได้รับประโยชน์ จากการออกกำลังกาย การควบคุมจิตใจมิให้บังเกิดความขุ่นมัว ความโกรธและความหงุดหงิด ต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง จึงควรหางานอดิเรก ทำในยามว่าง แทนการเล่นกีฬา ที่ต้องใช้ความคิด หรือ ก่อร่างกาย ในวัยที่มีอายุสูงการหันเข้าหาพระธรรมจึงเป็นสิ่งที่ดี และเหมาะสม

ในรายที่ ผู้มี ความดันโลหิตสูง และมี อาการ ปวดศีรษะ อย่างมากควรนอนโดยให้มี หมอนหนุนที่ศีรษะ สูงขึ้นประมาณ ๖-๘ นิ้ว ยาที่ใช้ระงับ ปวดศีรษะ ควรเป็นยาที่ไม่กด หัวใจ เพราะผู้ป่วยมักจะเลิกใช้ยาแรง ๆ และขนาดมากหรือรับประทานถี่ ๆ คิด ๆ กันจนเป็นอันตรายจากยา หรือบางครั้งก็ติดยา ระงับซึ่งบางประเภทเป็นยาเสพติดคิดไปเลย สำหรับยาประจำ บ้านแอสไพรินขนาด 0.6 gm. เราอาจใช้รับประทานได้ เมื่อใช้ ครั้งแรก ๆ และปวดไม่รุนแรงมากนักก็อาจได้ผล แต่บางราย

ที่ปวดรุนแรงหรือใช้บ่อย ๆ จะไม่ค่อยได้ผล คนไข้จึงมักจะ
 ทวีตจำนวนยาและจำนวนครั้งรับประทานมากเข้า ซึ่งแอสไพริน
 ในขนาดมาก ๆ อาจกดหัวใจ และทำให้เลือดแข็งตัวช้า จึง
 อาจทำให้ คนไข้รู้ตัวไม่ ตบยาได้มาก และอาจเป็น อันตรายได้
 ในกรณี ที่ผู้ป่วย ปวดศีรษะมาก ๆ ควรยกศีรษะให้สูง มากขึ้น
 และใช้กระเป๋าน้ำแข็งวางที่ศีรษะบริเวณ ท้ายทอยและหน้าผาก
 จะช่วยทุเลาอาการปวดได้มาก การให้แพทย์ได้ช่วยบำบัด
 อาการปวดให้ดีกว่าที่จะเดาด้วยการใช้ยาระงับเอง เพราะยาที่
 จะระงับอาการปวดโดยเด็ดขาดมักเป็นยาอันตรายที่ผู้ป่วยมีข
 ควรใช้เอง สำหรับการรักษาความดันโลหิตสูงนั้น มีทั้งการ
 กระทำโดยการให้ยา การลดความดันโลหิตในสมองโดยการ
 เจาะไขสันหลัง และบางครั้งอาจกระทำโดยการผ่าตัด จึงเป็น
 สิ่งจำเป็นที่ผู้เป็นความดันโลหิตสูงจะได้ ให้แพทย์ทำการวินิจฉัย
 เพื่อหาสาเหตุและทำการบำบัดให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ

ในรายที่ ผู้มีความดันโลหิตสูง และมี อาการ ปวดก
 การ ระมัด ระวังในเรื่อง การ รับประทาน อาหาร เป็น สิ่ง ที่ควร
 กระทำ คือ ควรให้คนป่วย รับประทาน อาหาร จืด ๆ โดยมี

เกลือในอาหารเพียงเล็กน้อยประมาณ วันละไม่เกิน ๓ กรัมต่อวัน อาหารจำพวกที่เป็นโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ก็ควรให้น้อยลงด้วย ซึ่งขนาดเฉลี่ยแล้วควรให้ไม่เกินกว่า ๒๐ กรัมต่อวัน สำหรับในฤดูร้อนอาจให้เกลือเพิ่มขึ้นกว่าที่กำหนดไว้ข้างต้นนั้นได้บ้างเล็กน้อย เพราะในฤดูร้อนร่างกายจะขับเหงื่อออกทางผิวหนังมาก เพื่อเป็นการระบายความร้อนจากร่างกาย และเกลือก็จะพดอยถูกขับออกมากับเหงื่อมากด้วย

ในขณะที่ปรากฏว่ามียาประเภท ดดความดันโลหิตออกจำหน่ายมากมายหลายชนิด และต่างก็โฆษณาอวดคุณภาพว่าได้ผลดียิ่งนัก แต่จะปรากฏว่ายานั้น ๆ เป็นแต่เพียงยาที่ใช้ได้ผลแต่เพียงลดความดันโลหิตลงในขณะที่ใช้ยาเท่านั้น และมักจะต้องเพิ่มขนาดมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วย เมื่อใช้ยาขนาดน้อยลง หรือเว้นการให้ยาความดันโลหิตจะสูงขึ้น และอาจสูงกว่าก่อนให้ยาเสียอีก ฉะนั้นการที่จะชอยามาใช้เอง เพื่อหวังผลจากยาตามโฆษณาจึงไม่สู้ได้ผล ชำบางรายกดทับเป็นอันตรายเสียอีกโดยที่ไม่ทราบว่าเป็นโรคอื่น ๆ ที่ทำให้ความดันโลหิตสูงอยู่ด้วย ฉะนั้นจึงอาจไปหาแพทย์ซักถามไป ฉะนั้นเมื่อท่าน

ผู้ใดมีอาการดังกล่าวข้างต้นและสงสัยว่าจะมีความดันโลหิตสูง
 หรือ ท่าน ที่ทราบ ว่าตนเอง มีความ ดันโลหิตสูง จึงควร ที่จะได้
 ปรึกษา กับ นายแพทย์ และหมั้นไปพบแพทย์ ผู้รักษาเป็นประจำ
 ๕๕๕ เพื่อจะได้ ให้แพทย์ ทำการ นำบัตรรักษา โดยถูกต้อง ตามหลัก
 วิชาการ มิให้มีการ วินิจฉัยโรคผิด หรือ ใช้ยาผิด หรือ เป็น
 การถ่ายเกินกว่าที่จะรักษาได้.

ต้นเรื่อง

ท่านที่เคารพคงอดตำหนิกรรมมิได้ว่า เขียนหนังสือที่
ไม่เหมาะกับกาละเทศะ เพราะงานฉาบปูนกึ่งศพเป็นงานเศร้า
โศกแท้ ๆ ไหงมาเขียนเรื่องทำนองสนุกสนานเป็นการครึกครื้น
ไปได้ กรรมเองต้องขออน้อมรับผิด แต่ได้พิจารณาแล้ว
เห็นว่า ถึงเรื่องนี้จะใช้คำพูดสนุกสนาน เพราะเป็นเรื่องที่ใช้
บรรยายมาก่อน แต่ก็ไม่ใช่เสียซึ่ง ตำรับตะ อั้นเป็นประโยชน์
จากเนื้อหา ของเรื่อง ซึ่งมามากพอที่จะ ถดถอย จากการถูก
ตำหนิเสียได้ เพราะนับวันบ้านเมืองยิ่งเจริญขึ้น คนเจริญทาง
วัตถุมากขึ้นก็จะถึงจิตใจ จะเห็นว่าคนที่อยู่ในที่เจริญมักจะ
เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคจิต โดยการที่ประสาทมึความ
ตั้งเครียดมาก ประการหนึ่งการที่กรรมนำเรื่องมาพิมพ์จน
ก็โดยมีเหตุตั้งเสริมสนับสนุนให้กระทำ เพราะทะเลาะกรรม
พิมพ์แต่เฉพาะเรื่องความดันโลหิตสูงเท่านั้น แต่พอตั้งเรื่อง
ไปให้โรงพิมพ์ คุณแม่ที่รัก (ผู้ชายนะครับ โปรดอย่าเข้าใจ
ผิด เฉพาะคนที่บ้านโปรดทราบเสียด้วย ที่เดิมคำว่าที่รักลงไป

เพื่อให้ค่าจ้างพิมพ์ถูกหน่อยเป็นพิเศษ ๆ) บอกว่าพุทโธหอม
 เต็มมันบางชนิดเดียว คนเขาจะอ่านยังงี้ มันเบาไม่เบามือไป
 หหมด ผมว่าเบาไม่ดีดี หัวหูจะได้ไม่โน้ไอหนักไม้ชิมันจะแย
 แต่เมื่อคุณภู่ท้วงว่าคนจะไม่อ่าน ไอ้ผมก็ตั้งตนยอมเด็ดทำ
 คุณภู่แกที่หุดอกให้เขียนเล่มหนา ๆ แกจะได้อคิดแพ่ง ๆ กัด
 แต่ว่า คนจะไม่อ่าน อุดดำห์ ดงทูนเขียน เดี่ยวโดดฮิตไป เป็นกอง
 เพราะมันยุ่งเกี่ยย้ายฐานทัพจากพระนคร มาตั้งบ๊้อมที่เมือง
 นนท์ แท้กันมาเป็นกลุ่ม ๆ มองดู เป็นก้อนดำ ๆ เข้าใจมีตัวชาว
 เมืองนนท์เดี่ยย่ำแย่ ถ้ายุงพวกนี้จะชอบทุเรียน ถึงย้ายฐานทัพ
 ยุทธศาสตร์มาเมืองนนท์ คอนดอกทุเรียนบานเดี่ยด้วย ผมก็
 เบ็ดการต่อต้านโดยระดมการฉุด คัดที่ จนพจนกระดานเบี้ยกไป
 ด้วยน้ำมัน แต่แปดกแปะยุงไม่ยักกะตายเด็กคนเด็กกตบหน้าตา
 ใหญ่ เดี่ยงแม่ของเด็กร้องมาจากในมุ้งว่า คุณจะทำสงคราม
 กับยุงหรือ จะทำสงครามกับลูก ผมก็เลยต้องยอมแพ้ยุง เพราะ
 ขี้เกียจรำคาญทะเลาะกับกองหนูน (อย่าหาว่ากตัญจะครับเดี่ย
 เหลี่ยมเดี่ยอากาศหหมด) ต้องถูกยุงที่เป็นขาคัก เรียกค่าเดี่ย
 หายปรับ ให้ กระ ผม ต้อง บริจาค เดี่ย โดย ไม่ได้ รับ เข็ม ขัด

หรือประกาศชมเชยตอบแทนจากทางราชการเลย พอเชิญจน
จบเรื่องคุณภู่กลับมาก็บอกว่าจะไม่มีคนอ่านเดี๋ยวก่อน กระจมก็
เลยคิดว่าเองดีครับเรื่องนามาตบแต่งเดี๋ยวก่อน เอมามาเพิ่มกับเรื่อง
ความคันโตหืดสูงให้มันหนาให้มันหนัก คุณภู่ก็เกิดร้องเดี๋ยวก่อน
ว่าจะพิมพ์ให้ไม่ทัน ผมก็เลยยื่นอดีตนิเทศน์ได้มรดกไปว่า ไม่
ได้ ๆ ถ้าไม่ทันงาน ตะเบ็น เอมามาเต็ม เต็ม โต ๆ บัก ตะโพก กันตะ
คุณภู่ถึงได้ยอมรับ เร่งช่างเรียงยกใหญ่ ยังกระจะพิมพ์เข้าให้
ได้เขียนยังงั้นนะ ซึ่งผมต้องชอบคุณคุณภู่ไว้ ณ ทัศนด้วย

ทัศนผมจะชี้ให้เห็นว่าประโยชน์ของเรื่องนมจริง หาก
ท่านปฏิบัติตามได้ ผมจะยกตัวอย่างของผมให้เห็นว่า ที่ผม
เขียนขึ้น กระจมได้ปฏิบัติไปแล้วและได้ผลจริง มีใช้เป็น
การเขียนขึ้นโดย อารมณีนันท์ หรือเป็นการพรรณนาโวหาร
เรื่อยเรื่อยอย่างที่เราเรียกว่าปากกาพาไป เพราะกระจมจะลำดับ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมารดาของกระจมจากไป มาให้ทราบ
คือ เมื่อบอกว่ามารดาของกระจมต้นตอต้นตอ บัดต้นตอไปแล้ว
กระจมรู้สึกมันงงและกระเทือนใจเป็นอย่างมาก จนทำอะไรไม่
ใคร่ถูก เวลายุติไม่ได้คิดและจำไม่ได้ จนได้ออกไปจากที่

๒๒
 นนเพื่อหาของใช้ประกอบกิจการทางประเพณี จึงได้รู้จักตัว เมื่อ
 ได้พักผ่อนแต่ถ้าฟังและปล่อยให้ให้ความเศร้าทวชนจนเต็มทแถว
 จึงมาคิดใคร่ตรองหาเหตุและผลดูก็เห็นว่าทุกคน ย่อมตกอยู่ใน
 ๒๓
 ๒๔
 ๒๕
 ๒๖
 ๒๗
 ๒๘
 ๒๙
 ๓๐
 ๓๑
 ๓๒
 ๓๓
 ๓๔
 ๓๕
 ๓๖
 ๓๗
 ๓๘
 ๓๙
 ๔๐
 ๔๑
 ๔๒
 ๔๓
 ๔๔
 ๔๕
 ๔๖
 ๔๗
 ๔๘
 ๔๙
 ๕๐
 ๕๑
 ๕๒
 ๕๓
 ๕๔
 ๕๕
 ๕๖
 ๕๗
 ๕๘
 ๕๙
 ๖๐
 ๖๑
 ๖๒
 ๖๓
 ๖๔
 ๖๕
 ๖๖
 ๖๗
 ๖๘
 ๖๙
 ๗๐
 ๗๑
 ๗๒
 ๗๓
 ๗๔
 ๗๕
 ๗๖
 ๗๗
 ๗๘
 ๗๙
 ๘๐
 ๘๑
 ๘๒
 ๘๓
 ๘๔
 ๘๕
 ๘๖
 ๘๗
 ๘๘
 ๘๙
 ๙๐
 ๙๑
 ๙๒
 ๙๓
 ๙๔
 ๙๕
 ๙๖
 ๙๗
 ๙๘
 ๙๙
 ๑๐๐

ตามที่กรรมใดเรียนขแจงมาแต่คนนนแถว จึงได้เตียง
 ๑๐๑
 ๑๐๒
 ๑๐๓
 ๑๐๔
 ๑๐๕
 ๑๐๖
 ๑๐๗
 ๑๐๘
 ๑๐๙
 ๑๑๐
 ๑๑๑
 ๑๑๒
 ๑๑๓
 ๑๑๔
 ๑๑๕
 ๑๑๖
 ๑๑๗
 ๑๑๘
 ๑๑๙
 ๑๒๐
 ๑๒๑
 ๑๒๒
 ๑๒๓
 ๑๒๔
 ๑๒๕
 ๑๒๖
 ๑๒๗
 ๑๒๘
 ๑๒๙
 ๑๓๐
 ๑๓๑
 ๑๓๒
 ๑๓๓
 ๑๓๔
 ๑๓๕
 ๑๓๖
 ๑๓๗
 ๑๓๘
 ๑๓๙
 ๑๔๐
 ๑๔๑
 ๑๔๒
 ๑๔๓
 ๑๔๔
 ๑๔๕
 ๑๔๖
 ๑๔๗
 ๑๔๘
 ๑๔๙
 ๑๕๐

กรรม มิได้ มีเจตนาจะได้ โอ้อวดอำนาจ หรือคงคน เป็นผู้ทรง
คุณวุฒิเลย เพราะอำนาจ ที่เขียนขึ้น ภายมจากท่าน ผู้มีความ
สามารถในการเขียนและการพูดที่กระผมเคารพและยกย่อง.

ทำอย่างไรจึงจะมีความสุข

เมื่อคืนนี้ ท่านอนุศาสนาจารย์ เมฆได้ ให้ความสุข ใจว่า
ให้เราพิจารณาถึงดวงที่ดวงไปวันหนึ่ง ๆ แล้วให้คิดว่าทำ
ประโยชน์อะไรบ้าง คือพูดง่าย ๆ ว่าให้เราทำดี ทำดีที่เป็น
ประโยชน์เพราะเราแก่งไปทุกวัน ๆ ผมคิดว่าดีเหมือนกัน แต่
เป็นความสุข บนความ น่ากลัว กลัวอะไร ก็กลัวแก่ กลัวตาย
นะซี เพราะท่านบอกว่า เราเดินใกล้เข้าไปทุกที ๆ หนึ่งมาถึง
เรื่องของผมบ้างว่า ความสุขคืออะไร? อยู่ที่ไหน? ถ้าเรา
ถึงเดี๋ยวเดียว เราก็มีความสุข แต่ก่อนที่เราจะก้าวไปถึงเรื่อง
ความสุข ผมก็ต้องออกนอกเรื่องเดี๋ยวหน่อย แต่ไม่ใช่โฆษณา
OMO เค้า SPONSOR หรขครบ คือว่าเราต้องนึกถึงคุณพระ
คุณเจ้าเดี๋ยวหน่อย เวลาท่านฟังอนุศาสน์ ท่านยังให้ไหวพระ
ของผมไม่ได้ไหวก็เอาเคนกถึงกแดดกน คอยงเมอเราศึกษา

หรือฟังพระเทศน์ อนุศาสน์อันถึงเรื่องพระพุทธศาสดา ฟัง
 ดูแล้วพอสรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าท่านปรินิพพานก็โดยท่านรู้
 ถึงอริยสัจ ๔ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อคิดดูแล้วถวมน้ำแต่
 เป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกันทงนนั้น ถ้าเราหยุดคิดอนัตตาตอนหนึ่ง
 ตอนต่อไปก็หยุดด้วย อ้าวเดี๋ยว ๆ ท่านผู้ฟังจะเข้าใจไปว่าผม
 เป็นอนุศาสน์อาจารย์ไปเสียแล้วหรือไร ท่านให้มาพูดเรื่องหมอ
 ไหวงมาพูดเรื่องธรรม ที่จริงมันก็ตามเกยวกันนั่นแหละ เพราะ
 ศาสดาพุทธเป็นวิชาเกี่ยวกับศาสตร์ต่าง ๆ แทบทุกวิชา ไม่ใช่
 ผมคิดจะแย่งอาชีพท่านอาจารย์ทั้งหลายหรอกครับ เพราะผม
 เองก็ไม่กระตือรือร้นเท่าไร คำบาลีก็ไม่รู้ ที่พูด ๆ ไปนี่ก็ฟัง ๆ เขา
 เขามาชมวัดให้เป็นเรื่องเป็นราวขนเท่านั้น นผมเพื่อเจ้อไปถึง
 ไหนแล้ว อ้อ ถึงอริยสัจ ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านมีทางของ
 ท่านที่จะระงับเหตุโดยอาศัยมรรค ๘ ใครอยากทราบ ก็ไปเปิด
 ดูในนวกโกวาท ผมดู ๆ เมื่อตอนเข้าอบรม ร.อ.-น.ต. ก็ดม
 ไป เหลือเพียงนิดเดียวดูเหมือนอนจะมีชีวิตาริชอบ ความเห็น
 ชอบ ๆ ด ๆ หรือใจนี้แหละครับจำไม่ได้เสียแล้ว ผมพูดมามาก
 มากก็สรุปได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันมีเหตุมีผล ต่อ กัน ถ้า

เราไปหยุดเหตุผลก็จะไม่เกิด ถ้าเราจะไม่ให้มีผล ก็อย่าไปหา
 เหตุ^{๖๕}มัน^{๖๖}เขา^{๖๗}ตัวเอง^{๖๘} เหมือน^{๖๙}อย่าง^{๗๐}ที่^{๗๑}เรา^{๗๒}เคย^{๗๓}เฝ้า^{๗๔}คน^{๗๕}กัน^{๗๖}ๆ^{๗๗} เดือน^{๗๘}
 แล้ว^{๗๙}ปตาย^{๘๐}เดือน^{๘๑}กระ^{๘๒}เป้า^{๘๓}แพ็บ^{๘๔} นั่น^{๘๕}ก็^{๘๖}คือ^{๘๗}เหตุ^{๘๘}จาก^{๘๙}การ^{๙๐}จ่าย^{๙๑}คั้น^{๙๒}เดือน^{๙๓}
 มาก^{๙๔}ๆ^{๙๕}ผล^{๙๖}คือ^{๙๗}ปตาย^{๙๘}เดือน^{๙๙}ออก^{๑๐๐}หรือ^{๑๐๑}คน^{๑๐๒}ที่^{๑๐๓}เดิน^{๑๐๔}ซากร^{๑๐๕}ะ^{๑๐๖}เผด^{๑๐๗}ก^{๑๐๘}จาก^{๑๐๙}โรค^{๑๑๐}ซุก^{๑๑๑}
 ซน^{๑๑๒}นั้น^{๑๑๓}ก็^{๑๑๔}เกิด^{๑๑๕}จาก^{๑๑๖}ความ^{๑๑๗}ซน^{๑๑๘}เป็น^{๑๑๙}เหตุ^{๑๒๐}และ^{๑๒๑}การ^{๑๒๒}เดิน^{๑๒๓}ซากร^{๑๒๔}ะ^{๑๒๕}เผด^{๑๒๖}ก^{๑๒๗}เป็น^{๑๒๘}
 ผล^{๑๒๙}เขา^{๑๓๐}จะ^{๑๓๑}ครบ^{๑๓๒}เรา^{๑๓๓}จะ^{๑๓๔}กลับ^{๑๓๕}มา^{๑๓๖}ถึง^{๑๓๗}เรื่อง^{๑๓๘}ความ^{๑๓๙}สุข^{๑๔๐}กัน^{๑๔๑}เดีย^{๑๔๒}ย^{๑๔๓}ที่^{๑๔๔} เรา^{๑๔๕}มา^{๑๔๖}ดู^{๑๔๗}
 ว่า^{๑๔๘}ความ^{๑๔๙}สุข^{๑๕๐}คือ^{๑๕๑}อะไร^{๑๕๒}? ความ^{๑๕๓}สุข^{๑๕๔}ก็^{๑๕๕}คือ^{๑๕๖}ความ^{๑๕๗}พอ^{๑๕๘}ใจ^{๑๕๙} อะไร^{๑๖๐}คือ^{๑๖๑}ความ^{๑๖๒}
 พอ^{๑๖๓}ใจ^{๑๖๔} ความ^{๑๖๕}พอ^{๑๖๖}ใจ^{๑๖๗}คือ^{๑๖๘}อารมณ์^{๑๖๙} (Emotion) สิ่ง^{๑๗๐}ที่^{๑๗๑}ทำ^{๑๗๒}ให้^{๑๗๓}เรา^{๑๗๔}เกิด^{๑๗๕}
 อารม^{๑๗๖}ณ์^{๑๗๗}ก็^{๑๗๘}คือ^{๑๗๙}สิ่ง^{๑๘๐}กระตุ้น^{๑๘๑} (Stimuli) นั้น^{๑๘๒}แน่^{๑๘๓}เห็น^{๑๘๔}เขา^{๑๘๕}หา^{๑๘๖}เรื่อง^{๑๘๗}หมอ^{๑๘๘}
 แล้ว^{๑๘๙}ใหม่^{๑๙๐}เด้า^{๑๙๑} ก็^{๑๙๒}ทาง^{๑๙๓}จิต^{๑๙๔}วิ^{๑๙๕}ทยา^{๑๙๖}ยัง^{๑๙๗}ไง^{๑๙๘} ผม^{๑๙๙}ว่า^{๒๐๐}แล้ว^{๒๐๑}ว่า^{๒๐๒}พระ^{๒๐๓}พุทธ^{๒๐๔}คำ^{๒๐๕}สั่ง^{๒๐๖}นำ^{๒๐๗}
 มัน^{๒๐๘}ก็^{๒๐๙}เกี่ยว^{๒๑๐}กัน^{๒๑๑} ก็^{๒๑๒}เกี่ยว^{๒๑๓}จริง^{๒๑๔}ๆ^{๒๑๕} ใหม่^{๒๑๖}เด้า^{๒๑๗} นี่^{๒๑๘}ผม^{๒๑๙}แยก^{๒๒๐}แยะ^{๒๒๑}มา^{๒๒๒}จน^{๒๒๓}ถึง^{๒๒๔}คั้น^{๒๒๕}
 ตาย^{๒๒๖}ปตาย^{๒๒๗}เหตุ^{๒๒๘}แล้ว^{๒๒๙}ว่า^{๒๓๐} ความ^{๒๓๑}สุข^{๒๓๒}เป็น^{๒๓๓}ผล^{๒๓๔}ที่^{๒๓๕}เกิด^{๒๓๖}จาก^{๒๓๗}อารมณ์^{๒๓๘}
 อารม^{๒๓๙}ณ์^{๒๔๐}เปลี่ยน^{๒๔๑}แ่ดง^{๒๔๒}ไป^{๒๔๓}ตาม^{๒๔๔}สิ่ง^{๒๔๕}ที่^{๒๔๖}มา^{๒๔๗}กระตุ้น^{๒๔๘} ฉะนั้น^{๒๔๙}ถ้า^{๒๕๐}เรา^{๒๕๑}จัดการ^{๒๕๒}
 กับ^{๒๕๓}อารมณ์^{๒๕๔}หรือ^{๒๕๕}สิ่ง^{๒๕๖}ที่^{๒๕๗}มา^{๒๕๘}กระตุ้น^{๒๕๙}เดีย^{๒๖๐}ย^{๒๖๑}ได้^{๒๖๒}ทุก^{๒๖๓}คน^{๒๖๔}ก็^{๒๖๕}จะ^{๒๖๖}มี^{๒๖๗}ความ^{๒๖๘}สุข^{๒๖๙} จึง^{๒๗๐}
 เป็น^{๒๗๑}คำ^{๒๗๒}ตอบ^{๒๗๓}ของ^{๒๗๔}คำ^{๒๗๕}ถาม^{๒๗๖}ที่ว่า^{๒๗๗} ความ^{๒๗๘}สุข^{๒๗๙}คือ^{๒๘๐}อะไร^{๒๘๑}และ^{๒๘๒}อยู่^{๒๘๓}ที่^{๒๘๔}ไหน^{๒๘๕}?
 ที่^{๒๘๖}อยู่^{๒๘๗}ของ^{๒๘๘}ความ^{๒๘๙}สุข^{๒๙๐}ก็^{๒๙๑}อยู่^{๒๙๒}ที่^{๒๙๓}ตัว^{๒๙๔}ของ^{๒๙๕}ตัว^{๒๙๖}เอง^{๒๙๗}นั่น^{๒๙๘}แหละ^{๒๙๙}

ที่^{๓๐๐}เรา^{๓๐๑}มา^{๓๐๒}พูด^{๓๐๓}ถึง^{๓๐๔}การ^{๓๐๕}จัดการ^{๓๐๖}กับ^{๓๐๗}อารมณ์^{๓๐๘}เดีย^{๓๐๙}ย^{๓๑๐}ก่อน^{๓๑๑} เป็น^{๓๑๒}

ขันเด็ดขาด และยากยิ่งที่จะกระทำเพราะมนุษย์เรามีกิเลส
 คือ ความโลภ ความอยาก เป็นสิ่งบังคับอารมณ์มิให้เรา
 ฆ่าคนถึงเหตุ และฆตและ อารมณ์นั้น กวัด โกง แฉ่ง อยู่เต็มอไม่
 คงที่ ฉะนั้นจึงต้องมีการบังคับอารมณ์ให้ได้ ถ้าบังคับให้
 เชื่อง ไม่ได้ ก็ต้อง ค่อย ผ่อน เหมือน กับคน ที่เขา เดินว่า
 (ข้าว ขอโทษอย่านึกไปถึงว่าไม่มีสำนักระบายลมหมายถึงถึงว่า
 ที่สนามหลวง) เวลาดมมาแรงสายตังจืดถาดังไว้ก็จะขาด จึง
 ต้องค่อย ๆ ผ่อนตามลมไป การที่เราจะจัดการบังคับอารมณ์
 จึงต้องค่อย ๆ ฝึก การฝึกก็โดยการพิจารณาเหตุที่เกิดขึ้น
 อย่าให้อารมณ์เป็นเครื่องพาเราไปสู่การกระทำที่เรียกว่า เจ้า
 อารมณ์ ทำไปโดยไม่คิด ท่านเป็นนายทหารมีระเบียบวินัย
 ถ้าทำไปโดยไม่คิด หนัก ๆ เขาก็มีหวัง ตางตะหรีด กันเท่า
 หนึ่งเอง งานทุกอย่างทั้งทางราชการและทางส่วนตัวจะผิดพลาด
 ไปหมด ท่านต้องพยายามฝึก วนนผมจะบอกคาถาบทแรก
 ให้ท่านทดลองไปใช้ดู ผมไม่เอาคำยักครุหรือสังวนธิรติ
 เพราะถ้าชนเรียกเดี่ยวโดนข้อหาครอบงำ ถ้าใครสนใจใช้
 ได้ผลจะมาขอคาถาบทต่อ ๆ ไปกับผมก็ยังได้ นั่นก็คือ เมื่อ

ท่านประสบ เหตุการณ์ ที่ทำ ให้เกิด อารมณ์ ไม่พึงประ
 สงก็จงพยายามสะกดกลั้น ถ้ากดมันไม่ไหว “จงหลีกหนี”
 ถ้าหลีกหนีไม่พ้น “ให้ไปตะโกนในที่ไม่มีใครสนใจ” ให้คำ
 ว่าให้เข้าใจ แล้วไประบายแก่คนข้างเคียงที่ไม่เป็นภัย
 ถ้าท่านทำได้ดังนั้นก็ถือว่าท่านปฏิบัติได้ตามคาถาบทแรก ผม
 เชื่อว่าท่านปฏิบัติได้ดังนี้ จะไม่มีการยิงกันบนที่ทำงาน
 เกิดขึ้น คาถาบทแรกของผมไม่ใช่ผมคิดขึ้นเอง แต่เป็น
 หดกทางจิตวิทยาที่เรียกว่า Sublimate Sublimate นกคือ
 การระบาย ท่านอธิบายว่าอารมณ์ คนหนึ่งเหมือนกับ สายน้ำ
 ไหลแรง ถ้าเราไปสกัดกั้นที่เดียวก็จะพังทลาย ถ้าเราวางก้อน
 ความแรงของกระแสน้ำเสียก่อน แล้วระบายช้าๆ ก็จะไม่เกิด
 ฝนร้าย เราจะเห็นว่า อารมณ์ของคนนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว
 จะมี Reflex คือการโต้ตอบกับอารมณ์ คือ การกระทำทันที
 ถ้าเราจะรอให้สติ คือความระมัดระวังได้แต่ปัญหาคือความรอบ
 รู้มากอวัยวะ อารมณ์ มักจะไม่ทันการ เช่นมีคนมาด่าเรา
 ถ้าอารมณ์นั้นได้ถูกฝึกเกิดมาแล้ว ก็จะมี ความรู้สึกโต้ตอบช้า
 (Reflex) แต่ถ้า อารมณ์นั้น ไม่เคยถูก ฝึกเกิดมาเลยก็จะมี

Reflex คือปฏิกิริยาตอบสนองที่กระทำโดยอัตโนมัติของร่างกาย
 ต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายนอก เช่น การสะดุ้งตกใจเมื่อได้ยินเสียงดัง
 หรือการหรี่ตาเมื่อแสงสว่างจ้าเกินไป การตอบสนองเหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
 โดยไม่ต้องอาศัยการตัดสินใจหรือการไตร่ตรองใดๆ การตอบสนองที่
 เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเหล่านี้เป็นผลมาจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ
 ซึ่งควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด และลำไส้
 เป็นต้น การตอบสนองที่กระทำโดยอัตโนมัติเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการ
 การดำรงชีวิตประจำวันของเรา เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ และการ
 การย่อยอาหาร เป็นต้น การตอบสนองที่กระทำโดยอัตโนมัติเหล่านี้เป็นสิ่ง
 ที่เราไม่สามารถควบคุมได้ การตอบสนองที่กระทำโดยอัตโนมัติเหล่านี้
 เป็นผลมาจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมการทำงานของ
 อวัยวะภายในร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด และลำไส้ เป็นต้น การตอบสนองที่
 กระทำโดยอัตโนมัติเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน
 ของเรา เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ และการย่อยอาหาร เป็นต้น

ในด้านการปฏิบัติงานก็เช่นกัน ถ้าเราไม่ได้ ๒ ชั้นใน
 บนเราก็คงโกรธ เดียวใจที่เรามาพิจารณาถึงเหตุและผล
 อย่างว่า เมื่อใคร่ครองคู่โดยละเอียดแล้วจะเห็นว่าการที่ไม่ได้
 ๒ ชั้นอาจจะเป็นประโยชน์เสียอีกก็ได้ ผมจะยกตัวอย่างให้ดู
 คือ มีนายสิบทหารบกคนหนึ่งเกิดชกขึ้นมาหลายปี ผมก็ตั้งย
 เถยถามว่า แกรู้จักอย่างไร แถบบอกว่าผมพอใจที่เป็นได้เท่า
 นกคิ้ว เพราะพอผมเองก็ได้เป็นแค่พลทหารเท่านั้น ผมเอง
 จบแค่ ป. ๔ อาศัยที่ตายมอดี มีความซื่อสัตย์และขยัน จ้าว
 นายท่านกเมตตาเดือนมา ๆ ได้ถึงเพียงนี้ ก็ดีถม นกคิ้วมดนกระ
 คายทราย นกคิ้วชระเด็กด้วยตะกั โส้ยบ้านผมคงเป็นนายพัน
 ไปแล้ว นี่ผมไม่อยากจะเป็นอย่าง ๆ ไวมั่ง (นั่นแน่คุยเสียด้วย)
 ถ้าผมได้ เป็นนายทหาร ใน ขณะนี้ ผม จะ ดำ บาก มาก ที่ เดียว
 เพราะเดื่อฝากไม่ได้รับแจก เครื่องแบบ ก็ต้อง โก้ชน การ
 วางตัวก็ขอให้เหมาะสม แถวถ้ามงานเดียงที่ผมนต้องไปผมนจะ
 ทำอย่างไร จะทำอย่างไร (เอาละซี้ซี้ก็จะเป็นเพลงไปแล้ว)
 จะกินข้าวกับปลาตุ๋นอัยเด็กมัน บอกตรง ๆ ให้อาหารฝรั่งนี่
 ผมรับประทานไม่เป็นคุชอนถ้อยขามมันแยะไปหมด ผมก็มา

คิดดูว่าเธอแก่นี่จริงรู้จักใช้วิจารณ์ญาณ (นั่นแน่ใช้ศัพท์สูง
 เดี่ยวด้วยผมอ่านมาจากสยามรัฐเห็นศัพท์เอามาใช้บ้าง) คือแก่นี่
 เหตุผลที่เหมาะสมกับเกล้า การที่แก่นี่ไม่ได้เป็น นายทหารหนัก
 เป็นการเหมาะสมแล้ว แก่นี่ไม่เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์
 และมีควมสุขดี ฉะนั้นเมื่อเราพิจารณาคดีเราเองบ้างว่าการ
 ได้เพียงคนเดียวเหมาะสมหรือไม่ ที่เพื่อนได้ ๒ ชนน
 เป็นอย่างไร? ความจำเป็นของผู้บังคับบัญชาว่ามีมากหรือ
 น้อย ถ้าเราเอา ๒ ชนทุกปีแล้วเพื่อนจะเป็นอย่างไร ถ้า ๒
 ชนทุกคนเล่าทางผู้บังคับบัญชาจะทำอย่างไร และทางราชการ
 จะเป็นอย่างไร? ที่ผมทราบก็ว่า งบประมาณแผ่นดิน เอามา
 จ่ายเป็นเงินเดือนเฉลี่ย ๖๐ % แล้ว ถ้าใครได้ ๒ ชนก็ของถือ
 ว่า ปั่นเฮง หรือไม่ เราก็ทำดี หรือดีเป็นที่ สะดุดตา จ้าว
 นาย พวกที่ ไม่ได้ ๒ ชนก็ปลงเสียให้ตก เพราะการที่
 จะร้องไห้ขอแค้นก็ให้ขาดคนนั้นก็ คงเต็มนั่นเอง ก็ไม่คิดจะ
 พดอยอดไปด้วยจะชั่วร้ายใหญ่ หรือไม่คิดอย่างจำคนนั้นแก
 กิดเพราะถ้าเอา ๒ ชน ทุก ๆ ปี หรือ ๓ ๆ พออายุ ๓๐ กว่า ๆ
 รัชก็จะเห็นว่าวาอากาศเอก นายพด เข้าไปแล้วเราจะปรับปรุง

ตัวเอง ให้เหมาะกับ ตำแหน่งมัน จะไหวหรือ เพราะผมเอง
 เห็น ว่า ท่าน นาย พด ที่ ท่าน เป็น อยู่ ทุก วันน ท่าน ถอนแค่ ทรง
 คุณวุฒิทงนั้น ถ้าให้ผมเป็นเดี่ยวนักกวดว จะต้องตาออก
 จากราชการเป็นแน่ เพราะถ้าเขามี ประชุม กันตั้ง ทักชกจะ
 ฟังไม่รู้เรื่อง เขาพูด กันเรื่อง อะไร นั้นเป็น เรื่อง ที่ เกิด กับผม
 จริง ๆ คือก่อนที่จะไปเข้ารับการอบรมกันกว่าตัวเอง ก็ไม่ใช่
 ย่อย ทหารเรียกผู้กอง ๆ จ่าอากาศก็เรียกหัวหน้า ๆ พยาบาล
 ก็เรียกหมอดะ ๆ ทำเอา ตัวชก จะ พองจน พอไป ฟังการ อบรม
 เอะตัวเองมันไม่รู้เรื่องอะไรต่ออะไรอีกเยอะแยะ เราคิดว่า
 ถ้าให้พดทหารมาเป็น หัวหน้าเรา เราจะ รู้ดีกว่า มันไม่ได้
 ความ แล้วที่เราจะจะไปเป็น เจ้ากรม มันจะได้ความ อยู่หรือ
 เห็นจะได้ความก็แต่พวกที่เป็นคนมี Ego instinct คือพวกที่
 ชอบยกศัพท์ตัวเองนั้นแหละ ไม่เข้าสุภายศเพราะท่านผู้ฟังจะ
 ว่าหยามผมก็เลยเอาแค่ยกศัพท์ เพราะถ้ายก ศัพท์แล้ว
 ตรงนั้นก็ต้องตามไปด้วย หรือไม่เชื่อใครต้องยกศัพท์แล้ว
 ไม่ยกตรงนั้นตามไปด้วยผมให้โคถ้ำชวดหนึ่งแน่ นั้นแน่ชกมี
 คนทวดของชกบัตวแล้วไงถ้า ถ้าจะคอแห้งเพราะนั่งฟังกนมา

นาน ที่จริงผมว่าถ้าผู้บังคับบัญชาท่านตั้งนาฬิกามาเที่ยงแถม
 แจกเงินตั้งคนละ ๓๐ บาท ผมเห็นว่าไม่ต้องเขม่งวัดบังคับให้
 ฟังการบรรยายเป็นแน่ ผมเองเป็นฟังทุกทีเลย เพราะ ๓๐ บาท
 หนักไปเพิ่มอีก ๒๐ บาทก็ชอชอชของดีได้แล้ว แล้วย้อมมา
 ถามผมละว่าชอชของดีแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร นี่ผมพูดไป
 ตามความรู้สึกจริง ๆ ไม่ใช่ว่าผู้เขียนทำงานมานาน หดยับได้
 ๒ ชนหนเดียว ก็เลยจะมาชกชก หรือโฆษณาว่าการได้ชน
 เดียวดีกว่า ๒ ชนเป็นท่านของต้นขหางดวน หรือมาพูดเพื่อจะ
 ให้ผู้บังคับบัญชาเห็นว่า หมอนแกเขาคุดเขยรข้างเรา เอา
 มันให้แกเดียวก็ เพราะผมเอง ก็เป็นผู้ขอ บำเหน็จให้กับเจ้า
 อาภาศที่แผนก พอถึงคราวขอทีไร มองตตรงดกกระตามัน
 อยากให้เดีหมตทุกคน แต่ก็จใจให้ไม่ได้ก็ต้องพิจารณาถน
 ให้อีกชง แล้วยคนเห็นหน้ากันทุก ๆ วัน ทำงานก็เหมือนกัน
 อะไร ๆ มันก็ตายกัน เพราะที่ผมขยนขยกันแบบปกครอง
 ของมีทุกชวอนหรืออะไรชวอยกัน ได้ก็ชวอยกัน เมื่อผิดก็
 เตือนกันละนคนทเกกเกรงใจ ทำตัวชชชผมอาวไ้อกว่าก็ให้
 คำแนะนำชมเชยตามสมควร การตั้งโทษกันขยชง ทุกคนก็สบาย
 ใจแต่มาดำบากใจตรงขอบำเหน็จ ฉะนั้นก็เลยต้องมีการคัด

เอาคนที่ไม่ควรได้ออก เช่น คัดขั้นหรือไม่เข้าเกณฑ์ ที่เหลือก็
 ตกตงกันคิดว่าใครจะเอาป็น แล้วยุหน้าถ้าได้ก็เป็นของคณน
 ของผมมันน้อยคนก็ตกตงกันโดยฉันทวิธีไปได้ แต่ถ้าไม่ใช่
 ฉันทวิธีผมก็คิดว่าไม่สมหมายก็เจริญคงคว่า ไปทุกปี เพราะแก
 เป็นนักมวย ด้วยด้วย ถึงแม่จะชกคานก็จริงของคณไม่เป็นตง
 เข้าไปแกเป็น คยอกรับเคย ผมก็ไม่กล้าใช้วิธีตงหมูเข้าไป
 บ๊อนก็เคยใช้วิธีอย่างที่ผมว่าให้ฟัง

ผมก็พูดออกมาออกเรื่องเสียไกลโซ ถ้าเป็นการเดิน
 ทางว่าจะไป ตพบูร ทำไมถึงกตาย ไปถึง นครราชตมา ก็ไม่รู้ได้
 น้แหละ ชาตงบอกวาทงให้คนช่างพูด มาพูด ตระกมัน ไม่ค่อยจบ
 ใตง่าย ๆ ที่ผมพูดก็เพียงภาคแรกเท่านั้น ท่านผู้ฟังก็ชกจะตา
 ปรีอ ๆ เสียแล้ว ผมจึงคิดว่าผมควรจจะยุติการพูดของคณ
 แต่วาทะเพื่อใหการบรรยายนมีชวดชวา ชนผม ก็จะไม่ เอาเปรียบ
 ท่านผู้ฟังต ผมจะให้ท่านผู้ฟังท่านพูดบ้าง ถ้าท่านผู้ใดตงใจ
 เรื่องอะไรเกี่ยวกับทางแพทยก็ชยให้ถามผมได้ ถ้าคณตอบได้
 ก็จจะตอบด้วยความยินดีแะเต็มใจ ถ้าไม่รู้ผมก็ตองขออภัย
 แะจะพยายามค้นหาให้ เมื่อมีโอกาตผมก็จจะรวบรวมนำมา
 แดตงให้ทราบที่หลัง.

เรื่องของนิต

ตะวันรอน ๆ ทอแสงอ่อน ๆ เมื่อ ตอนใกล้ค่ำ ประกอบ
กับสายลมโชยมาเรื่อย ๆ ทำให้ข้าพเจ้าปล่อยภวังค์ไปในเรื่อง
ต่าง ๆ และมาสะดุดหยุดลงเมื่อได้ยินเสียงเด็กที่ดังเด่นกนอย่าง
น่าตื้นกตมานาน พลังความคิดของข้าพเจ้าก็กระดกไปถึงเด็กนิต
ซึ่งเป็นนักเรียนในชั้นของข้าพเจ้าคนหนึ่ง นิตเป็นเด็กฉลาด
ลักษณะท่าทางคงดั่งแก้วแต่ก่อนข้างจะผอม และมีอกกับ
กิริยาเหม่อลอยเป็นบางครั้งแต่การเรียนของนิต นั้นตรงกันข้าม
กับลักษณะที่สื่อความฉลาดเฉลียวของแก เพราะปรากฏว่า
แกต้องเข้าชั้นมาถึง ๒ ปี ข้าพเจ้าเป็นครู อาชีพและ ด้วยใจรัก
โดยเฉพาะเด็กนิตข้าพเจ้ารู้สึกว่ามี ความ กรุณา และสงสารแก
อย่างประหลาด เห็นจะเนื่องจากการ ที่แกได้อยู่กับ ข้าพเจ้านาน
กว่า นักเรียน อื่น ๆ และ ท่าทาง อัน หงอย เหงา ของแก นั้นเอง
ฉะนั้นข้าพเจ้าต้องพยายาม ให้นิตได้เป็นเด็กดี มีความรู้และผ่าน
ชั้นการ สอบไป ให้ได้ ในชั้นนี้ แต่ อะไร เด่าที่ ดังกต กนความ
สามารถในการเรียนของนิต นิตเป็นปัญหาที่ข้าพเจ้าจะต้อง
ค้นให้พบและแก้ไขให้ได้

นิตเป็นบุตรคนโตของ ครอบครัวทหาร บิดาเป็นนายทหารที่เคร่งครัดคือระเบียบวินัย ^{๒๕๘} ทงนก็เพราะตลอดเวลา บิดาของนิตได้คลุกคลีอยู่กับทหาร การผ่านสงครามทำให้จิตใจเข้มแข็งและเข้มงวด ซึ่งก็ปรากฏความสามารถในด้านกาปฏิบัติราชการ โดยที่เป็นนายทหารที่มียศสูงสุดในจำพวกนายทหารที่ดำริ้อออกมารุ่นเดียวกัน แต่ในชีวิตในครอบครัวติดขัดตรงกันข้ามเรียกว่าหาความสุขสงบและความสุขแทบมิได้เลย ผดสะท้อนจากความเข้มงวดและความปรารถนาดีที่จะให้นิตมีความประพฤติในระเบียบวินัยเป็นเด็กที่เก่งกาจกว่าเด็ก ๆ ในรุ่นเดียวกัน แต่กลับเป็นเครื่องบันทึกของความเจริญของเด็ก โดยทำให้สุขภาพทางร่างกายและทางจิตตดวงดอย่าง น่าสังสารอนิจจานิตที่น่าสังสารของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะช่วยนิตได้เพียงไร ข้าพเจ้าจะให้ นิต ดำริ้องในครอบครัวของเขาให้ท่านฟัง เพื่อว่าท่านจะมีทางช่วยนิตให้มี ความสุขและความร่าเริง สัมบูรณ์ เช่นเด็กอื่น ๆ ได้บ้าง

“นิตมี^{๒๕๙}อายุ ๑๒ ปี เป็น บุตร คนโต ของ คุณพ่อ และ คุณแม่ นิตมีน้อง ๆ รองลงไปอีก ๓ คน เป็นชาย ๑ คน

และหญิงต้องคน นิดรักน้องเหมือนกันเพราะคุณแม่สอนให้ นิดรักน้องและบางทีก็เป็นเพื่อนเล่น ของนิดด้วย แต่บาง ครั้ง นิด ก็เกลียดน้อง ที่ชอบรังแกนิดแถมมักจะได้ ของเล่นและขนม ก่อนนิดเสมอ ความรักและความเกลียดน้องมีอยู่ในตัวนิดทั้ง ๒ อย่าง แต่เอ๊ะ... พุคจริง ๆ นะครับนิดเกลียดน้องมากกว่ารัก เพราะน้องทำให้คุณแม่ รักนิด น้อยลง ทุกวัน ๆ และคุณแม่มัก ตำหนิเข้าข้างน้องเสมอ นิดเคยชกน้องคนที่เป็นผู้ชายบ่อย ๆ ส่วนน้องผู้หญิงนิดไม่ค่อยได้ยุ่งด้วยหรือครับ แต่บางทีนิด ก็ดีเอาบ้างเหมือนกัน เพราะชอบประจบ คุณแม่นักแถมมัก เป็น ต้นเหตุทำให้นิด ต้องถูก คุณแม่ ตูแตะ ว่าบ่อย ๆ ที่ทำให้น้องร้อง บู้โธ...นิดมีได้ตั้งใจจะแกล้งแกล้งแกล้งครับ นิดเดินแรง ไปหน่อยเดียวร้องให้จำคำอวยแม่ นิดก็เคยต้องถูกเขียนเอาไว้ ยิ่งแกล้งแกล้งจะให้นิดรักน้องได้อย่างไร ?

คุณพ่อหรือครับ ฮือ...นิดไม่ อยาก กล่าว ถึงเลยจริง ๆ ท่านดูเหมือนจะไม่ใช่พ่อของนิด เพราะเห็นหน้าทีไรนิดทุกที ท่านไม่เคยไม่เคยที่จะทำให้นิดภูมิใจ ในความรัก ของท่านเลย เห็นคุณพ่อของแจ่มแถมจ้อยแล้ว ทำให้ผมใจคอหดหู่และคิด

ถึงพ่อของนิคจริง ๆ เพราะคุณพ่อแฉะรักตุ้มมาก เผลอเกินมัก
จะพูดเพราะ ๆ กับแฉะเช่น : - “แฉะจะหนู ทานข้าวแล้ว ต้องดู
หนึ่งดื้อนะ ถ้าหนูดื้อได้พ่อจะดีใจมากที่ตุ้มของพ่อเป็นคนเก่ง
แล้วพ่อจะให้รางวัลพาไปดูหนังการ์ตูน และถ้าดื้อมีแฉะดื้อ
ได้ก็ดี ๆ พ่อจะพาไปเที่ยวชายทะเล” นิคอยากได้เงินพ่อของนิค
พูดอย่างนั้นบ้าง นิคไม่เคยได้รับคำปลอบใจจาก พ่อเลยแม้แต่
เพียงคุณพ่อกรวดเกรียว ตีเตียนคนในบ้านคนนั้นทำผิดอย่าง
นั้น คนนั้นทำผิดอย่างนั้นตลอดเวลาที่ คุณพ่อ อยู่บ้าน แม้แต่
คุณแม่มักมีได้ละเว้น ดุดีครับ คุณพ่อมักจะว่านิคเสมอ ๆ “นิค
มันเป็นเด็กไม่รักดี ดูรักคนชาวเงี้ยวจกวงไปไหนต่อไหนไม่รัก
เรียน ตั้งให้ทำอะไร ๆ ก็ไม่ค่อยเชื่อ เดียวเถอะ ต้องทำให้แตก
ที่เดียว เฮ้อ...ดูมันช่างไม่เหมือนพ่อเลย ฉะนั้นงเมื่อเป็นเด็ก
นักเรียนไม่เคยดื้อได้ที่ต่ำกว่าที่ ๓ เลยจริง ๆ นะแม่ของนิคนี้
เหลวไหลจริง ๆ ไม่เอาใจใส่กวดขันแก่ ปลดปล่อยให้แกไปเดิน
เป็นโจรอย่างนั้นจะให้มันทำอย่างไร ? คุณนี่ ฉะนั้นนี่จะเป็นแม่
เรือนทักทีเดียวห่วงถึงตามใจลูกจนละไปหมด ทุกคน ๆ ยิง”
บางทีของตุ้มเข้าไปหาคุณพ่อ ท่านก็มักเอ็ดตะโรว่า “นี่เธอ

เห็นใหม่ว่าฉันกำลังทำงาน คุณรีบต่อขอให้เด็ก ๆ มากจนยั้ง
ฉันถึงไม่อยากอยู่บ้าน ” นี่แหละครับทำให้ผมน้อยใจคุณพ่อ
เหลือเกิน ท่านไม่รักพวกเราเลยแต่ถึงกระนั้นผมก็ยังรักคุณ
พ่อเหลือเกิน ผมอยากจะได้เรียนให้เก่งเหมือนคุณพ่อ แต่ผมมอง
มันต่อจริง ๆ และผมก็จะคิดถึงแต่เรื่องน่ทุกทีเดียวจนผมชักทน ๆ
ต่อการดูว่าของคุณพ่อเสียแล้วครับ และผมไม่ค่อยเข้าใจได้
เพราะผมมีเพื่อนข้าง ๆ บ้านเดิน กันเพลิน ๆ ทงมะม่วง ริมถนน
ก็เป็นเข้าให้คิดได้ตงมือ เออ...พูดถึงการยิงหนึ่งตั้งตกตะกไม่
มีใครรู้คิดได้เลยครับในระยะ ๓๕ ก้าว ถ้าฉันคิดยิงผิด นิดยอมให้
ปรับเลยครับ หรือยิงแข่ง กระโดดต่ง ก็ตง กับ นิด ดีครับ
แจ๊น จ้อย น้อย โหน่ง รูน ๆ นิดอย่างนี้ตงเดียวไม่เห็นตงเลย
ครับ ยั้งคุณพ่อยังว่านิดตง ๆ เขาข้างบ้านไม่ได้ คุณพ่อ
ข้างตงตง ตงตงของ คุณพ่อ เสียจริง ๆ เทียบ คุณพ่อว่า นิดโง่
พูดไร...คุณพ่อไม่รู้นะตงว่า นิดไม่โง่อย่างที่เข้าใจหรอก เพราะ
ครูก็ชมว่า นิดฉลาด หรือจะเอาตัวอย่างให้เห็นตงก็ตงได้
เมื่อคราวที่เรา ต้ม แจ๊น จ้อย น้อย โหน่ง และเด็กอื่น ๆ อีก
เกือบสิบคน พวกกันไปยิงนกจนเย็นมากเมื่อตงตงมาเห็นมะม่วง

ที่ข้างถนนพวกเราก็กวักกันไปเก็บเพื่อแก้กระหายน้ำ ที่ไหน
ได้พอมอง ดงมาเห็น ตำรวจ ดั้ม ต้นคอย ตะครุบตัว อยู่แล้ว
เที่ยวหมดทางหนีก็ดงมามอบตัวให้แต่โดยดี ทุกคนพากันร้อง
ให้ขังไปหมดแต่คิดไม่ร้องกลับเข้าไปหานายทหาร ตำรวจ
และขอความกรุณาจากท่านว่าพวกเรามีได้ตั้งใจจะ ะโมยเตย
แต่หัวหน้าจริง ๆ เห็นมะม่วงก็เลยอยากريب ประทาน จึงได้ปันชน
ไปเก็บ ท่านตำรวจเห็นความกล้า และความฉลาด ของนิต
ก็เลยปล่อยพวกเรา ก็ทำให้พวกเรารอดตัวไป คุณพ่อก็ไม่
เคียดรอน ยิ่งท่านจะเห็นว่านิตเป็น เด็กโง่อย่าง คุณพ่อว่า
ใหม่ครับ...”

วนนเป็นวนนบด เข้มคั้น ข้าพเจ้ามี โอภาสและ เวดาง
พอดหนักงนตชนมาได้ ข้าพเจ้าจึงได้จับรถประจำทางไปพบ
กับครอบครัวของนิต ข้าพเจ้าได้สนทนากับ คุณแม่ ของนิต
เป็นเวลานาน และได้ รับทราบ ความ เป็นอยู่ ในชีวิต ครอบครัว
ของนิต ข้าพเจ้าส่งสารคุณแม่ของนิตมากที่สุดที่ไม่สามารถทำให้
ชีวิตภายในบ้านเป็นสุขและที่ร้ายกคช ไม่สามารถ จะทำให้
ถูก ๆ ได้รับความเบิกบานดำราญใจเหมือนเด็กอื่น ๆ ในครอบครัว

ครัวข้าง ๆ บ้าน มารดาของนิตเป็นสุภาพสตรีที่เรียบร้อยและ
 ไม่ใคร่มีปากเสียง มีความรักบุตรทุก ๆ คน ความเป็นผู้รัก
 ดั่งพี่น้องจริง ทำให้คุณพ่อ ของนิต เป็นทั้ง พ่อบ้านและแม่บ้าน
 เดรัจฉา โดยดัดตัวเองเป็นแต่เพียงคนรับใช้ ความทุกข์ใจจะ
 ปรากฏแต่เพียงบนใบหน้าที่มี ริ้วรอย เกินวัย และความไม่
 สัมบูรณ์ ของ ร่างกาย เท่านั้น เมื่อ ข้าพเจ้าได้ บอกถึง ความไม่
 สัมบูรณ์ของจิตใจของนิตและการบกพร่องในการเรียนของนิต
 ทำให้คุณแม่ของนิตมีน้ำตาไหลและบรรยายความคับแค้นใจที่
 มีอยู่ ออก มา อย่าง เดียว กับ ทำ นบ ทกน กระจ แด่ นา พง ทถาย
 ข้าพเจ้าเองก็พลอยสลด ใจและ รุดต ใจคอ หดหู่เป็น อย่างยิ่งที่
 ครอบครัวยุคของนิตที่นารักของ ประดับกับ ปัญญา ชีวิตที่ หนักอง
 ทุทุกอย่างช่างมีดมน ไปหมด ในที่สุด ข้าพเจ้าได้แนะนำขอ
 ให้มารดาของนิตได้พาคุณพ่อของนิต ไปหา จิตตแพทย์เพื่อรับ
 คำแนะนำการแก้ปัญหาชีวิตที่ยั่งยืน เพื่อว่าจะบังเกิดผลดี
 ชนบ้าง และข้าพเจ้าพร้อมแล้วที่จะให้ความช่วยเหลือขอให้
 คุณแม่ของนิต ได้หว่าน ถ่อมและ ช้แรง ให้ คุณพ่อ นิต ทดถอง

ปฏิบัติตาม เพื่อความสงบสุขของครอบครัวและความดำริญา
ของชีวิตของลูก ๆ ด้วย

ข้าพเจ้าล้มเรื่องของนิตไปหลายวันเพราะ ข้าพเจ้าไปพัก
ร้อนเด่นสงกรานต์ที่เชียงใหม่ได้เกือบเดือน แต่ข้าพเจ้าต้อง
อุทานมาด้วยความ แปลกใจ ที่คุณพ่อ และ คุณแม่ ของนิต
พร้อมทั้งบุตรทุก ๆ คนได้พากันมาหาข้าพเจ้าถึงบ้านพร้อมด้วย
ของขวัญอันสวยงาม คือรูปถ่ายของครอบครัวนิตพร้อมกับ
ถ่ายเช่นที่ระลึกถึงความดีที่ข้าพเจ้า ได้ช่วย ให้ครอบครัวนิต
ประสบความสุข ทุกคนมีใบหน้าสดชื่นคล้ายกับ เพิ่งผ่านวัย
สมรต เด็ก ๆ ก็ลัดโล่วาวิ่ง ข้าพเจ้าแปลกใจในการเปลี่ยนแปลง
แดงแดงงไปหมดแต่กระนั้นก็ดี ข้าพเจ้า ก็พลอย มีความดีเป็น
อย่างยิ่งที่การเปลี่ยนแปลงนี้ไปในทางดี หลังจากที่ข้าพเจ้าได้
ต้อนรับ ครอบครัว ของนิต ด้วย อาหาร ถวายวัน และ ปลดปล่อยให้
เด็ก ๆ ได้สนุกสนานเต็มที่ ในสวน ของข้าพเจ้า แล้วข้าพเจ้าได้
เชิญให้บิดามารดาของนิตไปสนทนากันที่ห้องนั่งเล่น บิดาของ
นิตได้กล่าวคำขอบคุณในความเอื้อเฟื้อที่ข้าพเจ้า เข้าใจได้คือ
นิตและให้ความเห็นในการแก้ไขความยุ่งยากในครอบครัว ซึ่ง

เกือบจะเป็นครอบครัวโรคจิตไปแล้วและทุกคนต่าง ก็แก้ไขตนเองจนสามารถทำให้ชีวิตในครอบครัวมีความสุขดำรงาน ซึ่งข้าพเจ้าก็ได้ขอร้องให้เขาได้เล่ารายละเอียดให้ฟังดังต่อไปนี้...

หลังจากที่ข้าพเจ้าได้ไปที่บ้านแล้ว มารด ของนิตกได้ชี้แจงความคิดเห็นและการแนะนำของข้าพเจ้า ซึ่งแต่ละครั้งมีการโต้เถียงกันเป็นเวลาดูหลายวัน จนในที่สุดคุณพ่อของนิตกจำนวนต่อเหตุผลและได้พากันไปพบจิตแพทย์ผู้หนึ่ง เป็นโรคจิตอย่างยิ่งที่จิตแพทย์ ผู้นั้นเข้าใจ ในชีวิต และมีความชำนาญในการอธิบายและให้คำแนะนำเป็นอย่างดี ความกรุณาปรานีของนายแพทย์และท่าทางอันเป็นกันเอง ประกอบ กับความ สามารถอันยอดเยี่ยม จึงทำให้คุณพ่อของนิตกตั้งคนและยอมปฏิบัติตาม ซึ่งก็ ปรากฏ ผล ดีจริง ๆ ดังที่ ปรากฏผล ประจักษ์ แก่ตาข้าพเจ้า ณ บัดนี้

เมื่อข้าพเจ้าได้เล่าเรื่องในชีวิตภายในครอบครัวให้นายแพทย์ทราบโดยละเอียดแล้ว นายแพทย์ก็ได้ ตั้งต้น ชักถามและวิเคราะห์จิต ของ คุณพ่อ ของนิต เป็น คนแรก ดังนั ทาน ได้ชี้แจงว่า เนื่องจากคุณพ่อของนิตได้ประสบความ เข้มงวดมา

ตั้งแต่เด็ก ๆ โดยที่คุณปู่ของนิตได้พยายามอบรมฝึกฝนคุณพ่อ
 ของนิตให้เป็นคนมีระเบียบเรียบร้อย ทั้งในด้านการเรียนและ
 การเดินประกอบกับทัพพนองทั้งหมดเป็นชายจึงขาดความอ่อน
 หวานและความอ่อนโยนของจิตทั้ง ชีวิตใน ครอบครัว ก็ไม่ราบ
 รื่น เพราะสมัยนั้นการมีภรรยาหลายคนไม่เป็นสิ่งที่พึงรังเกียจ
 คุณปู่ของ คุณพ่อนิต จึงมี ภรรยา หลาย คน การ ทะเถาะ วิวาท
 ระหว่างบุคคลในครอบครัวจึงปรากฏอยู่เรื่อย ๆ ความกระต้าง
 แห่งจิตเนื่องจากภาวะความยุ่งยากภายในครอบครัว ความ
 ชาติแค้นตั้ง ที่พึง ประสงค์ และ ได้รับ ความ กัดแค้นต่าง ๆ
 นานาประการทำให้คุณพ่อของนิตเป็นผู้ที่มันดัย แข็งแกร่งและ
 ชอบการต่อสู้ ฉะนั้นเมื่อสำเร็จจากการศึกษาชั้นมัธยมจึงชอบ
 วิชาฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ และ เข็มแข็ง จึงได้ เดอกเข้า เรียน เป็น
 นักเรียนนายร้อยด้วย ความชอบ มุมานะ จึงเรียน ได้ใน ลำดับที่
 เด่มอมา จนสำเร็จการศึกษาได้เป็นนายทหาร ในสงคราม
 อินโดจีน และสงครามโลกครั้งที่หนึ่งเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจ
 ของคุณพ่อของนิตเข็มเกรียมต่อชวดยงชน เพราะการที่คง
 ทรากตัวกับความ ยาก ลำบาก การ อดอยาก และการ เสี่ยงต่อ

อันตราย การมีเวดากวางโดยการได้พบของมีนเมาและการพนัน
 ในสนามเป็นเหตุให้จิตใจของคุณพ่อ ของนิก ยังกระต้างยังชน
 เมื่อรักกับคุณแม่ของนิกและเมื่อสมรสกันใหม่ ๆ พ่อของนิกดู
 อ่อนหวานแต่หลังจากที่ได้ประสบกับเหตุการณ์ในยามสงคราม
 ทำให้คุณพ่อของนิกมีจิตใจ เป็นไปในทางแข็งแรงแจ จนเห็น
 ว่าการเดินหัวกับบุตรหรือการแสดงความรู้สึกความรักใคร่ต่อบุตร
 เป็นการกระทำที่อ่อนแอและเป็นสิ่งที่น่าจะชายไม่สมกับยศและ
 ตำแหน่ง ยิ่งบุตรชดช้น คำสั่งไม่ ปฏิบัติตามก็ยิ่งเพิ่มความ
 เกลียดชังยิ่งขึ้น

ต่อจากนั้นนายแพทย์ก็ได้สอบประวัติของคุณแม่ของนิก
 เป็นบุคคลต่อไปว่า คุณแม่ของนิกเป็นบุคคลที่ชอบความสงบ
 และมีอ่อนโยนชอบตามใจทุกคนที่ตนรัก เมื่อรักกับคุณพ่อ
 ของนิก ก็พยายาม เอาใจและเห็นว่าเป็นเด็ก ๆ น้อย ๆ เป็นสิ่งที่
 ไม่มีความสำคัญไปเสียทั้งหมด จนดูเป็นคน ที่กลัวว่ามีสิ่ง
 เองทำให้ชีวิตวิเวกหรือขาดรสชาติไป เพราะการตามใจสามีไป
 ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เหมือนกับถึงเวดากวางไว้บรรพประธานฉะนั้นการ
 รับประธานก็ไม่เกิดรสที่ทำให้โอชะขึ้นได้ เมื่อเราหิวอาหาร

ก็อร่อย และถ้าเราไม่หิวหากได้รับประทานอาหารที่มีรสแปลก
 อาหารนั้นก็อร่อยเช่นกัน ฉะนั้นชีวิตคือมรดกที่ราบเรียบจนเกิน
 ไปก็อาจทำให้ ชาติความ ราบรื่นไปได้ เมื่อมารดาของนิตมี
 บุตรความรักในต่ามีก็ถ่ายทอดมาอยู่ที่บุตรเดี่ยหมด คุณพ่อ
 ของนิตก็กลายเป็นดังศักดิ์ศรีในบ้านไปเสียแล้ว คือชาติการ
 เอาใจการปฏิบัติในฉันทน์ที่คนรักก็หมดไป แต่กลับได้รับการ
 ตามใจการปฏิบัติเช่นเดียวกับพระพุทธรูป กล่าวคือพอถึง
 เวลาที่มีอาหารมาบูชา คุณพ่อของนิตก็เช่นกันเขาได้รับการ
 ปรนนิบัติทุกอย่าง แต่ชาติอาหารทางใจที่เคยได้รับเหมือนเมื่อ
 เริ่มรักกัน ฉะนั้นบ้านจึงเป็นดังที่นาเมื่อนายของคุณพ่อของ
 นิต และกลับเห็นเป็นว่าบุตรทำให้รำคาญ ทั้งบุตรก็ไม่เป็น
 คนเก่งหรือเป็นเด็กที่ตนต้องการให้เป็น ฉะนั้นทั้งคุณแม่ของ
 นิต และคุณ ๆ ก็เป็นสิ่งที่เอือมระอา ต่อ คุณพ่อ ของนิต และ
 ท้อถอยที่จะเคี่ยวเข็ญให้นิตเป็นเด็กตามที่ตนพึงประสงค์ต่อไป
 คุณแม่ของนิตเมื่อเห็นคุณพ่อของนิตไม่เอาใจใส่ ต่อบุตรและ
 กลับเป็นคนใจร้อน แรก ๆ ก็ขอร้องและคอย คักเตือนให้
 คุณพ่อของนิตรักบุตร แต่เมื่อไม่เกิดผลก็รำคาญที่จะพูดต่อ

ไป จึงทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากใจและระทมทุกข์ ที่ถ้ามี
 มิใช่เป็นบุคคลดั่งที่ตนคาดหวัง จึงได้แต่ทุ่มเทความรักบุตร
 ให้มากยิ่งขึ้นจนกลายเป็นตามใจบุตรจนไม่รู้จักขอบ การ
 อบรมเด็ก ที่ตน เคยเรียนรู และ คัดขามา ก็เป็นอัน ไม่ได้ นำมา
 ปฏิบัติผลจึงเกิดความยุ่งยาก ในชีวิตครอบครัวยิ่งขึ้น

นิตเป็นอีกคนหนึ่งที่นายแพทย์ได้สอบประวัติของจิต เป็น
 คนสุดท้าย การสอบประวัติ ของนิต ปรากฏว่าปกติและความ
 เจริญของสมองมีดีมรรภาพในเกณฑ์เป็นเด็กฉลาด แต่เนื่อง
 จากการได้รับความบั่นคั้นและการกดดัน จึงทำให้เกิดความ
 คับแค้นแถมักไปปรากฏในทางอื่นเพื่อเป็นการทดแทน จึง
 เป็นเด็กที่มักเคี้ยวหมากเมื่ออยู่ต่อหน้า ผู้ใหญ่ ที่เข้มงวด โดย
 เฉพาะก็คือคุณพ่อของแกเอง แต่จะเป็นผู้นำในหมู่เพื่อน ๆ ใน
 ในทางออกกำลังกาย

เมื่อจิตดแพทย์ได้ชี้แจงให้เห็น ต้นเหตุที่ทำให้เกิดความ
 วิปริตแก่บุคคลในครอบครัวแล้ว ท่านก็ได้กรุณายกเหตุผล
 ชี้แจงให้คุณพ่อของนิตได้ตระหนักความจริงดังต่อไปนี้...

จิตดแพทย์... ผมขอเรียนถามท่านว่าตามที่ผมได้บรรยาย

เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับตัวท่านมาแต่ต้นนั้นท่านเห็นว่าเป็นการถูกต้องหรือไม่

บิดาของนิต... เป็นความจริงครับ ผมเอง รู้สึกว่า ชีวิตของผมนั้นหยวบ ๆ กร้าน ๆ ซอบกต บางครั้งผมมีอารมณ์รักอยากจะพูด เพราะ ๆ และแสดง ความรัก ต่อแม่ ของนิตและลูก ๆ แต่ผม ก็ปฏิบัติ และแสดง ออกมาได้ ดัง ใจ เพราะ รู้สึกกระตือรือร้นเองและคนอื่น ๆ ทั้งรู้สึก ว่าตน เป็นคน อ่อนแอ ถ้าหากจะทำตามความปรารถนาเช่นนั้น

จิตตแพทย์... ผมเชื่อว่าท่านมีความรักบุตรทุก ๆ คนเช่นเดียวกับบิดาคนอื่น ๆ และคงปรารถนาที่จะให้บุตร ของตนเก่งกล้าทั้งในด้านกรเรียนและการกีฬา ให้เด็กมีความเรียบร้อย และรู้จักใจท่านเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูก ใจท่านทุกอย่าง ท่านจึงได้วางระเบียบข้อปฏิบัติ เหมือนกับที่ท่านวาง ระเบียบวินัยของทหารเป็นดั่งนี้ใช่ไหมครับ

บิดาของนิต... เป็นจริงดังที่ คุณหมอบ กถามา ทุกอย่างแหละครับ ผมเอง ปรารถนาจริง ๆ ที่จะให้ ลูก ๆ ได้มีความสามารถเป็นเยี่ยม เพื่อผมจะได้ภูมิใจที่จะได้อวดคนอื่น ๆ ได้

เต็มภาคภูมิว่าบุตรของผมเป็นเด็กดีมีความสามารถเกินตัว แต่
ผมก็ต้องพบกับความผิดหวัง เพราะผมยัง กวดขัน เพียงไร
ลูก ๆ ก็ยังประพฤติคนให้ห่าง จากความหวัง ของผมมากยิ่ง
จนเพียงนั้น นี่แหละครับเป็นเหตุที่ทำให้ผมไม่สบายใจเลย

จิตตแพทย์... ผมขอเรียนชี้แจงให้ท่านทราบสักหน่อยนะ
ครับ ขอโทษเถอะครับเมื่อท่านยังเป็นเด็ก ๆ นั้น ท่านเคยถูก
ผู้ใหญ่บังคับให้ทำสิ่งยาก ๆ ไหมครับและท่านรู้สึกเป็นอย่างไร
บ้าง

บิดาของนิค... เอ.. ผมก็จำความรู้สึกแต่ครั้งกระนั้นไม่
ได้แน่ชัดเลยครับแต่ผมก็พยายามทำตามคำสั่งดำเร่ไปแทบทุก
ครั้งแหละครับ

จิตตแพทย์... เขาอย่างนั้นเถอะนะครับ ท่านเคยถูกผู้บังคับ
บัญชาของท่านตั้งให้ทำงาน ในสิ่งที่ท่านไม่พึงประสงค์ไหมครับ
เชื่อแน่ว่าคงมีหลาย ๆ ครั้งที่ท่าน ไม่พอใจ จะทำแต่ท่านก็ต้อง
ทำตามคำสั่งนั้นท่านรู้สึกอย่างไรบ้างครับ

บิดาของนิค... ก็มีบ่อยเหมือนกันแหละครับ ผมรู้สึกว่า
จิตใจขุ่นมัวและมักทำงานนั้นไม่ใคร่ได้ดี บางครั้งมีการชดกัน

แรงๆ เมื่อผมไม่สามารถหัดคนเดียวได้ก็อยากจะหนีหรือถลอกให้พ้นๆ ไปเลย

จิตตแพทย์... นั้นแหละครับเด็กๆ บุตรของท่าน ก็ได้ประสบปัญหาเช่นเดียวกับที่ท่านได้พบมาโดยที่ท่าน เป็นผู้หยิบนให้ไม่รู้ตัว เด็กแต่ละวัย ย่อมมีความสามารถ ต่องานไม่เหมือนกัน คำสั่งของท่านที่ให้แก่เด็กบางอย่างก็เป็นสิ่งที่ยากหรือไม่สามารถปฏิบัติตามได้ เด็กก็จะนั่งในเมื่อคนทำไม่ได้ก็จะต้องถูกลงโทษ ผลที่สุดก็ต้องหาทางออกโดยทางคอบเข้าได้ผู้ใหญ่ เขาคำว่ายังคียงคอบ ฉะนั้นการแก้ปัญหาจึงไม่ใช่อยู่ที่การลงโทษอย่างเดียว การเด็กงานหรือสั่งให้เด็กปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา

บิดาของนิค... เอ... ถ้าเห็นจะจริงครับเพราะอย่างว่าแต่เด็กเคยแม่ทหารเองก็เป็นเหมือนกันยังห้ามตากตมบ้านกยงหน่มากจนเขาแบบที่คุณหมอว่า ยิ่งกวดขันมากจนกยงหนามากเข้า คือไปผมเห็นจะต้องเพลาๆ ระเบียบและวินัยของทหารดงบ้าง

เมื่อคุณพ่อของนิกได้เล่าเรื่องให้ ข้าพเจ้าฟัง จบลงแล้ว
 ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจเป็นอย่างมาก ที่คือเป็นชีวิตของนิกที่รักของ
 ข้าพเจ้าคงจะได้พบกับความดีช และประสพกับความรุ่งเรือง
 ในอนาคต ข้าพเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า คงมีเด็กอีกหลายคน
 ต้องประสพ กับปัญหา ชีวิต จากความ เข้มงวด ของผู้ปกครอง
 โดยการวางระเบียบข้อบังคับ จนกระทั่งล้มธรรมชาติของเด็ก
 ที่ต้องการ ความรัก ความเอาใจใส่ ความเมตตากรุณา เด็ก
 ทุกคนต้องการเพียง ที่ประคับประคอง แนะนำทาง ให้แก่
 ได้ปฏิบัติในทาง ที่เหมาะสม สัจจะชาติญาณตามวัย ของแก่มาก
 กว่าที่ พ่อแม่คอย ทำตัวเป็นผู้ควบคุม เช่นเด็ก ต้องการช่วย
 ทำงาน ดังที่เด็ก ๆ ชอบช่วยพ่อแม่ซักผ้า ตักน้ำ ซึ่งการกระทำ
 ของแก่มักจะเป็น เรื่องที่ผู้ใหญ่ เห็นไปว่า แกชนทำให้หก
 เตอะเทอะ และถนัดๆหรือทำโทษแก่ทำให้เด็กเกิดความน้อย
 ใจและเสียใจ ที่ความหวังดี ของแก กลายเป็นผลร้าย คือแกชน
 เด็กมักจะไม่เข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้เกิดมีปมด้อย และ
 จะกลายเป็นคนที่ตัดสินใจสิ่งใด ๆ ไม่ได้ถูกต้อง ฉะนั้นถ้าท่าน
 ต้องการให้เด็กของท่านได้เป็นผุ้ใหญ่ที่คัมมัสมรรถภาพสูง ท่าน

ก็ต้องพยายามทำความเข้าใจในเด็ก ต้องอดทนต่อเรื่องที่ทำให้ท่านต้องหัวเสียบ่อย ๆ ต้องพยายามอบรมบ่มนิสัยของเด็กด้วยความนุ่มนวล เหมือนกับช่างปั้นหม้อ ที่ค่อย ๆ บรรจงตกแต่งเคลือบเพื่อให้ได้หม้อที่สวยงาม เพราะถ้าชนคี่แรง ๆ หม้อนั้นแทนที่จะสวยงามจะแตกเสียอีก เด็กก็เช่นกันถ้าเราบังคับแก่หนัก ๆ โดยตั้งความปรารถนาไว้สูงที่จะให้แกเป็นเด็ก ดังใจเรา เด็กต้องประสพกับปัญหาที่ยาก และจะเป็นเหมือนเรื่องนกดที่ชาวเขาได้เจามาแต่คนนั้น.



โรจนิมณฑ์
ข้าราชการอากาศ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ข้าราชการอากาศ
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ คอนเมือง
นาวาอากาศโท ประจิม ช่อทับทิม

ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา ๒๕๐๓

โทร. ๗๐๐๑๐ ท่อ ๓๕๐๗

1850

