

จงขจัดตัว ??? .(บางความหมาย)..ออกจากชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 5 มิ.ย. 2552

แก้หัวข้อให้แล้วนะ.....

จงขจัดตัว “ว” .(บางความหมาย)..ออกจากชีวิต

โดย. แพทย์หญิงสุพัฒนา เตชะติวงศ์ ณ อุรุทยา

ถ้าคุณสังเกตจะแปลกใจว่า คำไทยแท้ที่ออกเสียง “ว”

เกือบทั้งสิ้นล้วนแสดงลักษณะทางลบของคุณภาพ, บุคลิกภาพ, อุปนิสัย, ความรู้สึก ฯลฯ หากความ “ดี” หรือความ “งาม” ไม่พบ ซ้ำร้ายยังทำให้สุขภาพจิตของผู้เป็นเจ้าของคำกริยาหรือคำวิเศษณ์นั้นๆ เสื่อมอีกด้วย

ไม่มีใครมีความสุขและสุขภาพจิตก็คงเสื่อมถ้าเขาผู้นั้น จมูกโหว่ ปากแห้ว สวมเสื้อผ้าขาดวัน เป็นหวัด หูดหิวจะถูกรถชน เป็นแผลเหวอะหวะ เกิดอาการวิงเวียนใจหวิว ถูกไฟไหม้วอดจนใจหายวาบ แทบจะหัวใจวาย

นอกจากคำที่ออกเสียง “ว” เหล่านี้จะทำให้เจ้าของลักษณะหรืออาการนั้นสุขภาพจิตเสื่อมแล้ว ยังมีคำไทยแท้ที่ออกเสียง “ว” หลายคำที่ทำให้ใครๆ ไม่รักและไม่อยากคบอีกด้วย

ไม่มีใครอยากเข้าใกล้คน “มือไว”

ผู้ชายที่มีรสนิยมแห่งเพศตรงข้ามสูงย่อมรังเกียจผู้หญิง “ไวไฟ”

**ลองวาดภาพผู้หญิงสาวแสนสวยคนหนึ่ง
ซึ่งมีลักษณะบุคลิกภาพพรรณนารายด้วยอักษร “ว” ทั้งสิ้น ดังนี้**

**เป็นคนโวยวาย โว้แว่ ส่งเสียงโหวกเหวก อ้าปากหูลู่
อารมณ์วูวาม และหัวนโหวงาย ชอบคุยโว จิตใจวาวุ่น**

มักอแว หัวตวัน วอกแวก มีชีวิตอยู่อย่างว่าเหว่ ชาตเพื่อน และไวไฟกับผู้ชาย

คนสติดีที่ไหนเล่าจะรักผู้หญิงชนิดนี้
แม่เธอจะมีรูปโฉมระดับนางงามจักรวาล

คน โวยวาย เป็นคนประเภทขาดความอดทน
เมื่อไม่ได้ตั้งใจ
หรือเกิดความคับข้องใจแม่เพียงเล็กน้อยซึ่งคนอื่นส่วน
มากทนได้ เขาจะทนไม่ได้และเก็บไว้ในใจไม่อยู่
ต้องแสดงความไม่พอใจ, บ่น, ด่า
หรือคร่ำครวญให้ผู้อื่นฟังไม่เลือกหน้า
จึงทำให้คนรอบข้างเบื่อหน่ายรำคาญไม่อยากเข้าใกล้

แต่คนที่เก็บทุกอย่างไว้ในใจ
ไม่ระบายออกเสียบ้างเลย คือ
ไม่เคยโวยวายเลยไม่ว่าความทุกข์นั้นใหญ่หลวง
สักปานใด ก็เป็นคนสุขภาพจิตเสื่อม
จนอาจถึงกับเป็นโรคไซโคโซมาติกหรือโรคประ
สาทบางชนิดได้

โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า
คนเงียบเก็บความรู้สึกทุกอย่าง เป็นคน
“ดี”
กับคนอื่นไม่เลือกหน้าและตลอดเวลา
อย่างที่เรชอบพูดกันติดปากว่า “nice”
เหลือเกิน (ไม่ใช่ “nice” เฉยๆ) นั้น
เนื้อแท้จะเป็นคนน่ารัก
และนาคบทุกคนไป

คนเงียบเกินไปและเก็บความรู้สึก
เกินไปไม่ว่าเขาไกลเท่าใดนั้นก็
เพราะไม่สามารถหยั่งอารมณ์และ
ความรู้สึกของเขาได้
ไม่มีใครชอบชายคนซาเย็นและลึก
ลับ
เพราะไม่ทราบว่าเขาซ่อนเขี้ยวเล็บ
ไว้ที่ใดบ้าง
คนอบอุ่นและเปิดเผยนาคบกว่า
เพราะสื่อความรู้สึกและอารมณ์

ต่อสู้กันได้ดีกว่า
ถ้าต้องใช้ชีวิตผูกพันกับคนเงียบ
กินไป
คุณจะมีอีต้อเมื่อมีความขัดแย้งหรือ
อความซุนของเขาจะนิ่ง
คุณจึงลำบากใจและหนักอก
แล้วจะมีความสุขได้อย่างไร

ส่วนคนที่ดีเกินไป หรือ
“nice” เกินไป นั้น
ดูผิวเผินช่างมีเสน่ห์น่ารัก
เพราะไม่เคยโกรธใคร,
ไม่เคยขัดใจใคร,
ไม่เคยโวยวายแม่เมื่อถูกเอ
ารัดเอาเปรียบ ฯลฯ
แท้จริงในจิตใจลึกซึ้ง
เขาอาจมีความก้าวร้าว
และความไม่เป็นมิตรอยู่มาก
มาย
จึงต้องใช้จิตกลไกลชนิดทำ
ตรงกันข้าม
หรือเขาอาจเป็นคนขาดควา
มรักมาแต่วัยเด็ก
จึงต้องเฝ้าหาความรักจาก
ผู้อื่นไม่รู้จักพอ
ด้วยการเป็นคนดีเกินปกติ

เพราะฉะนั้น
จงเป็นคน “ดี”
แต่พอดี
ถ้าดีเกินพอดีอาจจะ
กลายเป็นไม่ดี

คนไม่โวยวา
ยเมื่อควรโวย
วาย คือ
เมื่อความทุก
ขเกินขีดควา
มอดทนต้อง
ฆ่าตัวตายมา
แล้วหลยรา
ย
แต่คนที่ทั้งโว
ยวาย

และจะว่าไม่
เลือกกาลเทศ
ะก็ถูกฆาตย
มาแล้วหลาย
รายเช่นกัน

จะนั้น
เมื่อเผล
ชัญบี
ญหาชี
วิตหัน
กหนว
ง
มีควา
มทุกข
หรือค
วามเดี
อดรอ
นมากเ
กินซีด
ความ
อดทน
ก็จ้งไว
ยวาย
ออกม
าเสียบ
าง
แต่ตอ
งรุจักเ
ลือกค
นรับพี
งและรั
บอร
มณขอ
งคุณไ
ด
และอ
ยาไวย
ววยพ
รำเพรี
อ
แล้วค
ณจะท
งสุขภ
าพจิต
ดีทั้งเ
ป็นที่รั
กของใ
ครๆ

คนวู่วาม

คือ
คนวู่วาม
ภาวะ
ทางอา
รรมณต
า

ขาดค
วามยั
บยง
และข
าดคว
ามสา
มารถ
ควบค
มอว
มณ
จึงเห
มือนท
ารก
หรืออ
าจเป็น
พวกบุ
คลิกภ
าพผิด
ปกติช
นิตที่เ
เรียกว
า

“Expl
osive
Perso
nality
”

ซึ่งถึ
วาม
ความ
ผิดปก
ติทาง
จิตเว
ชชนิต
หนึ่งใ
ห้โทษ
ทั้งแก
ตนเอ
งและ
ผู้อื่น
ความ

วามโ
กรรงา
ยทำล
ายนุค
ลิกภา
พที่ตั้ง
าม
ทำให้
ผู้อื่น
เสื่อมค
วามนิ
ยม
ทำให้
แก่เร็ว
และท
่าให้ต
นเอง
และผู้
เขาโก
ลสุขภ
าพจิต
เสื่อม
ถาวรดี
ววาเป็
นคนฐ
วามต
องรีบ
แก้ไข
แม่จะ
ไม่ง่า
ยนี้กุ
แต่ถา
ตั้งใจ
ก็ไม่ย
ากเกิ
นุไป
ถาเกิ
นกำลัง
งจะแ
กไขเอ
งตอง
ขอคว
ามชว
ยเหลือ
ออกจาก
จิตแพ
ทย
เพราะ
ถาทิง
ไว้ไม่
แก่

วันใด
วันหนึ่ง
งคุณอ
าจจะเ
ค้ฐะ
หฺรย
ไปวูว
มผัดค
น
ผัดจ้ง
หฺวะเ
ขา
ก็อจ
ถึงกับ
วางวูว
ยได้

คนโง่

คือ
คนซึโ
มโห,
ซึคฺย,
ซึอวด
,
ขาดค
วามถ
อมตัว
ไปที่ไ
ดจ้งมี
แต่คน
รำคา
ญหรือ
หุ้มนไ
ส
และไ
มนาร์
กในส
ายตา
ของไ
ครสัค
คนดี
ยว
เนื้อแ
ทของ
คนปร
ะเภท
นี้คือ
เป็นค
นมี้ป

มด้อย
เซน
บางค
นฉลา
ดแต่ซึ
เทร,
บางค
นสวยุ
แต่เง,
บางค
นราร,
วยุแต่
มีตน
ตระกู
ลยาก
ไรแล
ะต่ำต
อย
บางค
นเสื่อ
มสมร
รทภา
พทาง
เพศ
ขลข
จึงตอ
งใช้จ
ตกลไ
กชนิต
ชตเซ
ย
เพ็ล
บลาร
ปมดอ
ย

ปมด
อยขอ
งเราส
ามาร
ถชต
ชยไค
ทางอ
นที่
มไซก
ารไว
โดยไ
ชจิตก
ลไกอ

นเดีย
วักน
นี้
แต่อย
าฎกท
าง
อัปรา
ฮัม
ลินค
อุลน
ผุยาก
จนอา
ศัยแส
งเทีย
นุไซ
อานก
ระดา
ษหน
งสูพิ
มพเก
าฏ
ที่ไซห
อของ
ไตกล
ายเป็
นประ
ธานา
ธิบตีผุ
ยั้งไ
ญที่สุ
ดของ
สหรัฐ
อเมริ
กา
และเ
ปีนบุ
รุษแห
งประ
วัติศา
สตรค
นหน
งของ
โลก

คนว
อกแ
วก
คือ
คนข

าตสม
าธิ,
จิตุใจ
ไมสง
บ
โดยม
ากเกิ
ดจาก
ความ
วิตก
กัังวูล
ซึ่งถา
มีมา
กเกิน
ไปหรื
อหา
ทางอ
อกูไม
ได้
อาจก
ลายเ
ป็นโร
คประ
สูาทุ
ถารูต
ววจิ
ตใจว
อกแ
วกมา
กจน
รบกว
นการ
ทำงา
นหรื
อการ
เรียน
ควรบ
รึกษา
จิตแ
พทย

คนห
วาด
หวั่น
อากา
รหวา
ดหวั
นรูน
แรง

มีคว
ามก
ลัวห
รือคว
ามพ
รันพ
ริงเป็
นเจา
เรื่อน
ตลอ
ดเวล
า
มักพ
บไนโ
รคป
ระสา
ท
หรือโ
รคจิ
ดบาง
ซูนิด
ถาห
วาด
หวัน
กระว
นกร
ะวาย
และ
ซึ่มเ
ศุราอ
ย่างม
ากรว
มดว
ยไน
วัยต
อ
คือวิ
ยปร
ะมา
ณ
45-5
5
ปีใน
หญิง
และ
50-6
0
ปีใน
ชาย
กินา
สงส์

ยว
จ
ะ
เป็น
โรค
จิต
ต
ซึม
เศ
รา
ใน
วั
ย
ต่อ

คน
ห
วัน
ใ
ห
ว
ง
าย

อาจ
ห
มา
ย
ถึง
อา
ร
ม
ณ
ห
วัน
ใ
ห
ว
ง
าย
หรือ
อา
ร
ม
ณ
ใ
ม
ุค
ง
สน
ค
ง
ว
า
ป
ล
ิย
น
ต
า
ม
ล
ิ
ง
แ
ว
ด
ล
อ
ม
ไ
ด
ง
า
ย

และ
ย
อ
ม
ใ
ห
ู
ล
ิ
ง
เร
า
ต
าง
ๆ
เป็น
น
า
ย
ของ
อา
ร
ม
ณ
หรือ
า
จ
ห
มา
ย
ค
ว
า
ม
ว
า
ห
วัน

ไหว
งาย
ดอค
ำติช
มขอ
งผู้
อื่น
น
เพรา
ะตอ
งการ
การ
คำจ
นใจ
จาก
ผู้
อื่น
มาก
จึงเป็
นคน
ไไม่มี
ควา
มสุข
เหมี
อนเ
อาชี
วิตข
องต
นไป
ผูกแ
ขวน
ไวกั
บทา
ที่แล
ะถอ
ยคำ
ของ
คน
อื่น
นเป็
นลัก
ษณะ
ของ
คนข
าดค
วาม
ซื่อ
ม
นใน
ตน
อง
ขาด
ควา
มม
ั่น
คงท

างใจ
เป็น
ผลจ
ากภ
มิล
งขอ
งบุค
ลิกภ
าพแ
ดฺเยา
วฺวีย
ธาเร
าเชื่อ
วา
เราไ
ดัด
สินไ
จทำ
สิงไ
อยาง
รอบ
คอบ
ฎกต
อง
และ
อยาง
ดีที่
ดเทา
ที่เรา
จะท
าไ
ลว
จงพ
อใจ
มวา
อะไร
จะเกิ
ดขึ้น
และ
ถือว
าคำวิ
จาร
ณที่
ตาม
มาน
นหา
ไซทร
ะกง
การ
อะไร
ของเ

ราไม่

คน
วอแ

ว
คำว
า
“

วอแ
ว”

พจน
านุก
รมแ
ปลว
า

รบก
วณ,
เซา
ฐิ

เพรา
จะ

นั้น
คงไ

มตอ
งอติ

บาย
วาเห

ดูใด
คนว

อแ
จึงท

ำให้
สุขภ

าพจิ
ตขอ

งคน
อื่นเ

สื่อม
และ

ทำไ
หไม่

มีไค
รัก

คนโ
วเว

คำว

า
“
ไว้ว
”

พจน
านุก
รม
แปล
วา
พูด
หาเ
รื่อง,
พูดเ
หลว
ไหล
ทำเ
หลว
ไหล
คน
มีป
ญญ
าที่ไ
หุนเ
ลาจ
ะรัก
คุณ
ไว้ว
และ
แน
นอน
เหลือ
อเก็
นวา
คุณ
ไว้วเ
ขาไ
กลไ
ครรั
งแต่
จะบ
นท
อนสุ
ขภา
พจิต
ของ
ผู้
น

นอ

กจ
กน
น
ยังมี
คำไ
ทญ
แท
ออก
เสีย
ง
“ว”
อีกส
องค
า
ซึ่งเ
ป็น
ประ
เภท
ดาบ
สอง
คม
สุดแ
ตค
ณจ
ะเล็
อกไ
ชูคือ
ถาค
ณเล็
อก
เว
วอน
เฉพ
ะกะ
บค
นที่
คุณ
มีสิ
ทธิ
ตาม
กฎ
หมา
ยแล
ะศีล
ธรรม
มไห
เขา
วาบ
หวา
ม
จะด

ว ย ส
ย ต
า,
ว จ
า
ห รื อ
ก า ร
สั ม
ผิ ส
ข อ ง
ค ุ ณ
กั ต ิ า
ม
ทึ ง คุ
ณ แ
ล ะ
ข า จ
ะ มี ส
ข ภ า
พ จิ
ต ตี
ขั น
แ ต
ถา คุ
ณ เผ
อิ ญ ุ ไ
ป เ
ว อ
น เ
า ค น
ที่ คุ
ณ ไ
ม มี
สิ ท ธิ
ต าม
ก ฎ
ห ม า
ย
ห รื อ
ศึ ล ฐ
ร รุ ม
เข า
จ น
ข า ว
บ ห
ว าม
ผ ล
ที่ ไ
ด้
ร ับ
อ
จ ก
ลั บ

หน้า
มือ
ปืน
หลัง
มือ
คือ
สุข
ภา
พจิ
ตที่
งขอ
งค
ณแ
ละข
องเ
ขา
จะเ
สี่ม
อยู่
งรา
ยก
จ
เพร
าะที่
วิต
ของ
คุณ
จะพ
บุแ
ตคว
าม
น
ย
จิตไ
จก็
ะมีแ
ตคว
าม
หว
น
มิ
นำ
าค
ณ
งได้
ช้อ
าทำ
ลาย
สุข
ภา

พจิ
ตข
องบุ
คคณ
ที่สา
มอ
ยวง
ไรสี
ลธว
รมุอี
กตว
ย
ซำรุ
ายถ
าบุค
คณ
ที่สา
มค
อญ
หม
น
หรือ
ภรร
ยาข
อง
ชาว
วาม
ถึงช
ด
คุณ
ก็อา
จถึง
กับ
หวอ
ะหว
ะจน
หวุด
หวิด
จะว
างว
ายไ
ด

มีค
าไท
ยูแ
ทอ
อก
สี่ย

ง
“ว”
เพ็
ยง
สอ
งคำ
เทา
นั้น
ที่
น
อก
จาก
จะ
ไ
ร
“
พิษ
”
แ
ละ
ปล
อด
“
ภั
ย
”
ต
อ
ต
น
เ
อง
แ
ล
ผู้
อ
น
ุ
แ
ล
ว
ยัง
ช
ว
ย
ุ
ส
ว
าง
เส
ริ
ม
สุ
ข
ภ
า
พ
จิต
เ
ป
็น
อ
ย
าง
ดี
ย
ัง
ส
อ
ง
คำ
น
ั้น
ค
ือ
“
คว
า
ม
ห

วัง”
กับ
“
ควา
ม
ห
ว
า
น”

จ
ง
ห
ว
า
น
เพ
าะ
คว
า
ม
ห
ว
ี
ง
แ
ละ
คว
า
ม
ห
ว
า
น
แ
ล
ะ
ว
ุ
ห
ั
ม
ั
น
ร
ุ
ต
น
้ำ
พ
ร
ว
น
ต
ิ
น
ต
ว
ุ
ย
น
ำ
ใจ

ไ
้
ม
ั
ต
ริ
จ
ิ
ต
แ
ล
ะ
ค
ว
า
ม
จ
ริ
ง
ไ
้
จ
ุ
ห
ั
ม
ั
น
ง
อ
ก
ง
า
ม
ผล
ิ

ดอ
กอ
อุก
ชอ
บา
นส
ะพ
วังเ
ตีม
หัว
ใจ
ขอ
งค
ณ
แล
วแ
ฝก
งก
า
ให้
รม
เงา
สด
ขึ้น
รม
เย
นแ
ก
วิท
ขอ
ง
อื่น
ดว
ย

ถ้า
ค
ณ
สา
มา
ร
ก
ด
ใจ
ห
บ
ร
จ
แ

ด
คว
าม
หวิ
งแ
ละ
คว
าม
หว
าน
แล
วย
งส
าม
าร
ถ
ป
จุ
กู
ผู้
อ
น
ห
กิ
ด
คว
าม
หวิ
ง
แล
ะ
จ
อ
จ
า
น
คว
าม
หว
าน
แ
ห
ง
สิ
ริ
ตุ
ไ
ห
แ
ก
ช
า
ด
ว
ย
ค
ุ
ณ
ย
อ

ม
จะ
มี
แ
ด
คว
าม
สุ
ข
ทั้ง
ยัง
ได้
ชื่อ
ว่า
เป็
น
ผู้
ห
คว
าม
สุ
ข
แ
ก
ผู้
อ
น
อื่น
ใ
ไหน
ใ
ใด
ด
ห
น
ง
แ
ถ
ม
ไ
ด
บ
ผ
ล
พ
ล
อ
ย
ใ
ด
ที่
ป
ุ
ฤ
ช
น
น
จิต
ใจ
ป

