



Idea & Ido
เขียนคำว่ารักด้วยเวลา
writing LOVE by TIME

ภก.ประชาสรรณ์ แสนักดี M.P.H.

www.prachasan.com

ในโอกาสพิเศษ เดือนแห่งความรัก ผู้เขียนมีบทความว่าด้วยความรักมาฝากผู้อ่านทุกท่าน ด้วยบทความที่ชื่อว่า **เขียนคำว่ารักด้วยเวลา (Writing LOVE by TIME)** ตัวอักษรคำว่า รัก หากจะเขียนเพื่อให้คนอ่านก็ต้องใช้ปากกา หรือดินสอ แต่หากเราต้องการให้คนอ่านเขาอ่านด้วยหัวใจ (**Reading by heart**) เครื่องมือที่จะใช้เขียนที่ดีที่สุดควรจะเป็นเวลา (**TIME**) เพราะความรักไม่ว่าจะเป็นรักใคร่มันต้องการเวลา มาดูกันว่าเราจะใช้เวลาในการเขียนคำว่ารักอย่างไรบ้าง

Long นานพอ คำว่ารักต้องอาศัยเวลาที่จะเรียนรู้ รับรู้ เวลาที่จะไตร่ตรอง ทบทวน ที่สำคัญความรักไม่ว่าจะเป็นระหว่างใครกับใครบางครั้งมันอาจจะต้องอาศัยเวลาที่ยาวนานพอเพื่อบ่มเพาะความรู้สึกที่ดีที่สุดระหว่างกันและกัน ดังนั้นแล้วเมื่อจะรักใคร่สักคนจึงต้องพร้อมจะรอ อย่าใจร้อนจงให้เวลาเป็นพื้นฐานในการเปิดโอกาสหัวใจให้กันและกัน

Opportunity ให้โอกาสกันและกัน ความรักที่สมบูรณ์สมหวังบ่อยครั้งมาจากการให้โอกาสกันและกัน มีเวลาเพื่อกันและกัน ทั้งช่วงเวลาให้กันและกันเพื่อเป็นโอกาสในการสร้างความเข้าใจ เรียนรู้ความต้องการของกันและกัน หากขาดซึ่งโอกาสที่จะให้สิ่งดีๆ จากใจให้กันและกันแล้วความรักย่อมจะสมบูรณ์ไม่ได้ อยากได้รับโอกาสทางใจจากใคร จงเริ่มต้นที่ตัวเราเองด้วยการเปิดโอกาสให้กับหัวใจตัวเองก่อน

View มุมมองจากหัวใจ ความรักของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เพราะหัวใจของเรามองความรักจากประสบการณ์ที่แตกต่าง เวลาจะช่วยให้เราเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นในเรื่องความรักของเรา จงใช้เวลาพิจารณา ทบทวน หรือมองย้อนกลับไปดูบทเรียนของหัวใจ มองให้รอบด้านแล้วเราจะรู้ว่าความรักมีทั้งหมดที่สวยงาม อบอุ่น และมุมที่เจ็บปวด ขอเพียงให้เรามองด้วยใจ เรียนรู้ด้วยใจ ความรักก็จะให้หลายอย่างกับเรา

Endure ความอดทนอดกลั้น ความรักต้องการความอดทน ของคนสองคนที่จะรองรับความรู้สึกของกันและกัน พร้อมจะรับฟังเรื่องราวของกันและกันด้วยเหตุและผล เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ความรัก ตัวอย่างที่ชัดเจนมากก็คือ ความรักของพ่อ กับแม่ ที่พร้อมจะอดทนเสมอเพื่อลูก ในทุกๆ เรื่อง ดังนั้นจงใช้เวลาในการสร้างความอดทนเพื่อความรักที่สมบูรณ์แบบ

เมื่อเรารู้ว่าเวลาเป็นสิ่งสำคัญในการเขียนคำว่ารัก (**LOVE**) แล้ว สิ่งที่จะต้องพิจารณาต่อมาก็คือเวลาที่เราจะใช้เขียนคำว่ารักก็จะต้องเวลาที่คุณภาพ ประกอบด้วย **Trust (ต้องซื่อสัตย์) Intensive(ต้องใส่ใจ) Mind (ด้วยหัวใจ) Enthusiasm (ความกระตือรือร้น)** คำว่า รักก็จะถูกเขียนออกมาอย่างสวยงาม

หากเราเขียนคำว่า รักด้วยเวลา อย่างที่ผู้เขียนแนะนำ เชื่อแน่ว่า ไม่ว่าท่านจะรักใคร หรือมันจะเป็นความรักแบบไหน รักระหว่างเพศตรงข้าม รักระหว่าง พ่อแม่กับลูก รักระหว่างเพื่อนกับเพื่อน มันจะเป็นความรักที่ยิ่งใหญ่ (**The Greatest Love**) เป็นรักที่มีความยั่งยืน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดเหนือสิ่งอื่นใด คือ การใช้เวลาในการรักตัวเอง ด้วยการซื่อสัตย์ต่อเป้าหมายในชีวิต ใส่ใจในงานที่ตัวเองทำอยู่ ดูแลรักษาหัวใจตัวเอง และเป็นคนกระตือรือร้นเสมอ ในโอกาสเดือนแห่งความรักนี้ลองหาเวลาเพื่อให้โอกาสตัวเองในสำรวจหัวใจตัวเอง ฟังเสียงภายในหัวใจ (**Internal Voice**) เราเองว่าเราอยู่บนโลกใบนี้เพื่ออะไร และเพื่อใคร ผู้เขียนขอให้ผู้อ่านทุกท่านประสบแต่ความรักที่สมบูรณ์ อบอุ่น หวานชื่น ตลอดไปครับ บทความฉบับย้อนหลังติดตามได้จาก

www.prachasan.com