

## ก่อนที่คุณจะพูด คุณควรทำอะไรบ้าง?

“ก่อนที่คุณจะพูด จงคิดก่อนว่า...

- T – สิ่งที่คุณนั้นเป็นจริง (True) ไหม?
- H – สิ่งที่คุณนั้นช่วย ให้ดีขึ้น (Helpful) ไหม?
- I – สิ่งที่คุณนั้นสร้างแรงบันดาลใจ (Inspiring) ไหม?
- N – สิ่งที่คุณนั้น จำเป็น (Necessary) ไหม?
- K – สิ่งที่คุณนั้น แสดงความเมตตา กรุณา (Kind) หรือไม่?”

(Before you speak:

“Think”

**T** – Is it true?

**H** – Is it Helpful?

**I** – Is it Inspiring?

**N** – Is it Necessary?

**K** – Is it Kind? )

สิ่งที่กล่าวมาข้างต้นก็คือ วินัยในการพูด !

เราจะไม่พูดในสิ่งที่ไม่ก่อเกิดประโยชน์ หรือตรงกันข้าม พูดออกไปแล้วอาจก่อเกิดความเสียหาย!

เพราะคนที่ไม่มีความวินัยในการควบคุมสิ่งที่พูด ตัวเขาเองจะถูกสิ่งที่เขาพูดออกมานั้นควบคุมตัวเขาเอง!

ดูจกคำกล่าวที่ เราคุ้นเคยที่ว่า...

“ถ้าคุณไม่ควบคุมคำพูดของคุณ คำพูดของคุณจะควบคุมคุณ!”

หรือ

“ก่อนพูด ขณะที่คำพูดยังอยู่ในหัวหรือในปากของเรา เรายังเป็นนายของคำพูดเหล่านั้นอยู่ แต่หลังจากที่คำพูดมันออกจากปากของเราแล้ว มันจะกลายเป็นนายของเราในทันที!”

ดังนั้น คุณจำเป็นต้องมีวินัยในการควบคุมคำพูดของคุณ ถ้าหากว่าคุณไม่ยอมเสียใจหรือทำให้คนอื่นต้องเสียใจ และบาดแผลที่เกิดจากคำพูดนั้นบาดลึก นั้นจะสร้างความเจ็บปวดไว้ให้ยาวนานตลอดไป

ด้วยเหตุนี้ หากคุณจะพูดอะไร ขอให้แน่ใจก่อนว่า คำพูดของคุณมีคุณลักษณะข้างต้นคือ

เป็นคำพูดที่จริง มีประโยชน์ (ช่วยได้) ให้แรงบันดาลใจ จำเป็นและเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา

ในพระวาทะของพระเจ้ามีคำแนะนำในการพูดไว้ดีมากกว่า ....

“อย่าให้คำเลวร้ายออกจากปากของท่านทั้งหลาย แต่จงกล่าวคำดี ๆ ที่เสริมสร้างและที่เหมาะสมกับความต้องการ เพื่อจะได้เป็นคุณแก่คนที่ได้ยิน” (เอเฟซัส 4:29)

ขอให้คุณเตือนตัวของตนเองไว้เสมอว่า ...

“ถ้าคุณไม่อาจมีความเมตตากรุณา  
ก็อย่าเอ่ยปากพูดอะไรออกมา!”

(If you can't be kind, be quiet)

แล้วชีวิตของคุณกับอีกหลายคนจะรอดพ้นจากความทุกข์เจ็บปวดที่ไม่จำเป็น

ขอให้คุณใช้คำพูดวาจาของคุณ พูดแต่ความจริงด้วยความรักเท่านั้น จะดีกว่า!

เห็นด้วยไหมครับ?