

"ความสุขจากเวลาที่เสียไป" ถ้าเราเข้าใจ..จะใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข.....

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

สนับสนุนโดย ชมรมพระจันทร์ยิ้ม โทรติดต่อ 0864113996

ความสุขจากเวลาที่เสียไป

โดย...คุณชโลม เพ็ชรน้ำเงิน

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ

(เนื้อหาและภาพประกอบเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียน)

ตั้งแต่เราเป็นเด็ก เราเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่น การกิน การนอน และการเรียนในห้องเรียน เมื่อจบการศึกษาชั้นสูง เราเสียเวลาที่เหลือในชีวิตสามสิบปี ไปกับการทำงาน และก้าวกระโดดแข่งขันเพื่อจะมีทรัพย์สินเอาไว้ทำให้เราและคนที่เรารักมีความสุข หลายครั้งเรารอรับรถเพื่อออกไปให้ถึงเป้าหมายที่เราได้วาดฝันเอาไว้ซึ่งชีวิตคนในปัจจุบันนี้ไม่อาจรู้ได้เลยว่าวันสุดท้ายในชีวิตอาจมาจากเวลาอันควร เราเคยสงสัยไหมว่าทำไมคนที่ร่ำรวยประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้านทำงานมาทั้งชีวิตพอวันสุดท้ายบางคนจึงต้องเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต้องเสียชีวิตอย่างน่าเสียดาย นั่นเป็นเพราะเขาขาดสมดุลในการดำเนินชีวิตนั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นเขาจะมีความสุขที่แท้จริงได้อย่างไร



การเร่งร้อนเพื่อมองแต่อนาคตที่ยังมองไม่เห็นจนลืมนึกถึงการเก็บเกี่ยวความสุขในปัจจุบันจึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง เริ่มจากที่ทุกวันนี้เราพบว่าผู้ปกครองมากมายยึดยึดความเร่งร้อนให้เด็ก ทั้งป้อนความรู้ให้ออกไปไหนๆ ใ้พวกเขาจนเกินควร จริยอยู่ความรู้อยู่ไรๆ แต่คนได้เรียนรู้จากโลกของความเป็นจริงหาใช่อ่านแต่ในทฤษฎี การปลูกฝังมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม

และการเอาตัวรอดอีกทั้งคุณธรรมให้พวกเขาต่างหากคือเข็มทิศที่จะทำให้พวกเขาเติบโตขึ้นมาเป็นคนเข้มแข็งต่อสู้โลกที่แสนห่วยวายนี้ไปได้ เด็กที่เอาแต่เรียนสวนใหญ่มักปรับตัวเข้ากับสังคมยากและยิ่งยากนักถ้าต้องทำงานท่ามกลางภาวะกดดัน นั่นก็เป็นอีก

คำตอบของคำถามที่ว่า “ทำไมตัวเลขคนว่างงานของไทยไม่เคยลดลงเลย ” สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ร่วมกับ

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก คณะนิเทศศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ

สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี ๒๕๔๖ ได้ทำการสำรวจอิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมเด็ก พบว่า

เวลาของเด็กส่วนใหญ่

อยู่กับทีวีมากกว่าการเรียนหนังสือในห้องเรียนตลอดทั้งปีเด็กและเยาวชนอายุ 6 - 24 ปีใช้เวลาถึง 2, 236 ชั่วโมง

ซึ่งในขณะที่มี

เวลาในห้องเรียนเพียง 1, 600 ชั่วโมง ในหนึ่งวันโดยเฉลี่ยเด็กดูทีวีประมาณ 5 ชั่วโมง

เด็กถูกหลอหลอมด้วยความรุนแรง, เซ็กส์,

สิ่งเสพติด และโฆษณา

เมื่อกล่าวถึงการทำงาน ทุกคนจะมองว่าคนที่เป็นผู้บริหารที่ทำแต่งงาน 24 ชม. คือ

คนเก่งที่ประสบความสำเร็จในชีวิตอันหา

ยากยิ่ง แท้จริงคนที่รู้จักแบ่งเวลา แบ่งงาน และแบ่งสรรคัลสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นไปพร้อม ๆ กันต่างหากที่น่าสรรเสริญ

เพราะชีวิตของคนเรา

ไม่ได้มีเพียงแค่งาน หากแต่ยังมีครอบครัว สังคม และการอุทิศตนเพื่อผู้อื่นที่สำคัญยิ่งกว่า

เมื่อถึงตรงนี้อยากตั้งคำถามกับผู้สูงอายุ

หลายคนว่า เมื่อท่านมองย้อนกลับไปเมื่อวัยทำงานท่านใช้เวลาที่ผ่านไปในแต่ละวันคุ้มค่าหรือไม่ ?

ท่านปล่อยให้เวลาส่วนใหญ่ไปกับ

การหนีหนาทหารายและเอาชนะศัตรูกันไม่เข้าใจกันจนเพื่อน ๆ

หลายคนของท่านก็ได้ตายจากไปโดยไม่เคยได้ปรับความเข้าใจกัน

เลย

เวลาของบางคุณหมดไปกับการทำมาหากินหาหมรุ่งหามค่ำจนเมื่อวัยชรามาถึงนอกจากร่างกายจะทรุดโทรมโรครุมเร้าไม่

เป็นสุขแล้ว การพักผ่อนหย่อนใจที่ท่านเคยฝันว่าอยากทำก็เป็นความฝันที่ไม่มีวันเป็นจริงได้

วันของผู้สูงอายุหลายท่านหมดไปกับ

การนอน

ด้วยคิดว่าเป็นการพักผ่อนที่เหมาะสมแล้วกับคนไรเรี่ยวแรงอย่างเราซึ่งในความเป็นจริงท่านอาจมีความสามารถทำอะไร

ดี ๆ ได้มากกว่านั้นแค่นึกและตั้งใจทำ การอยู่เฉย ๆ

รังแต่จะเกิดโรครายมารุมเร้าซึ่งจากการประเมินปัญหาการเจ็บป่วยของ

ประชาชนไทยในปัจจุบัน พบว่าชาวไทยป่วยเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เดินไม่ได้ ถึงปีละ 150,000 ราย

หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ

17 ราย ซึ่งเป็นอัตราที่สูงมาก ผู้ป่วยคนหนึ่งๆ จะต้องสูญเสียค่ารักษาโรคนี้นับเป็นเงินอย่างน้อยคนละ 100,000

บาทต่อปี รวมทั้งหมด

แล้วตกปีละ 15,000 ล้านบาท ทั้งนี้ ยังไม่รวมกับรายได้ผู้ป่วยที่เคยหาได้

ตลอดจนความทุกข์ทรมานทางด้านจิตใจอีกมหาศาล ซึ่ง

ไม่สามารถคำนวณเป็นตัวเงินได้ ซึ่งถ้าเรารักษาสุขภาพให้ดีตั้งแต่แรก

เราก็จะสามารถทำงานเก็บเงินจำนวนนี้ไว้แล้วหาไปใช้เที่ยว

พักผ่อนตามสถานที่ต่าง ๆ กับลูกหลาน หรือบริจาคทำบุญกุศลและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้อีกมากมาย

ถ้าหากเราคิดอย่างไร เราก็

จะได้อย่างนั้น หากเราคิดว่าเราจะต้องคอยดูแลเอาใจใส่ลูกหลานเพื่อให้พวกเขามีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

ก็คือการทำหน้าที่กรม

เงาปกป้องพวกเขา การทำได้เช่นนี้ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนมีสิ่งดีดีทำ ห่างไกลโรคซึมเศร้าได้

เวลาเป็นสิ่งที่มิคดาหากผู้สูงอายุคิดว่า

จะอายุไปวัน ๆ เพื่อรอวันสิ้นลมไปเปล่า ๆ คงน่าเสียดาย



แม้แต่คนในวัยทำงานก็ควรพยายามใช้เวลาอย่างมีค่า อย่าเร่งร้อนแต่รู้จักละทิ้งสิ่งที่ไม่สำคัญเพื่อทำในสิ่งที่มีความหมาย

กับชีวิตของท่านมากที่สุด บางคนตั้งเป้าหมายในอนาคตไว้อย่างมากมายแต่ไม่ไปลงมือทำไม่สำเร็จสักอย่างเดียวก็ยิ่งทำให้เรารู้สึก

ท้อแท้ ภาวะของการทำงานแบบชีวิตใหม่มีความสุขท่านควรต้องดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางที่แท้จริง ที่ชัดเจนที่แท้จริงคืออะไร ก็คือ

เห็นอกเห็นใจคือการที่เราให้ความสำคัญกับสิ่งดีดีที่สุดในชีวิตมากที่สุด เช่น รักจะเป็นครูที่ดีโดยอยู่เป็นสวดโดยไม่ต้องแต่งงาน

เพราะครอบครัวเป็นครูที่ดีได้ คุณก็จะต่อเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตในการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพมากที่สุด ให้เวลาดูแลใส่ใจ

เด็ก ๆ ที่เราสอนใหม่มา หรือถ้าความหมายของท่าน คือ ลูก ๆ เวลา เป็นสิ่งดีดีพวกท่านต้องการจากพ่อแม่ ทุกครั้งที่ท่านสามารถ

หลีกเลี่ยงธุระสำคัญได้ การพูดคุยกับลูกของท่านเพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้วการทำงานวันเพื่อเอาโดยที่เขากลับมาหาเราใจ

ความรักของท่านได้เลย



อนาคต คือ สิ่งที่ต้องวางแผน แต่การตั้งรับช่วงเวลาก็คือการอยู่กับ “ปัจจุบัน” ให้ได้มากที่สุด อนาคตนั้นถ้าเรา

ได้วางแผนไว้แล้วค่อย ๆ เดินไปแต่ไม่ควรวัดถึงมันจนกลายเป็นกังวล อนาคตข้างหน้าเมื่อเวลาผ่านไปก็จะกลายเป็นปัจจุบัน และ

มันจะเลื่อนหายไปเป็นอดีตในไม่ช้า “Present Tense” สำคัญที่สุดสำหรับภาษาอังกฤษ และ “ของขบถ” (Present) ทีวีพิเศษสุดของ

มนุษย์มี 24 ชม. ในแต่ละวันใครครองครองเท่า ๆ กัน คือ การอยู่กับปัจจุบัน จงทำในสิ่งที่ท่านอยากทำและความมันจะถึงท่าน

ที่ท่านตั้งใจไว้ให้คนข้างหลังคิดถึงท่าน ตลอดไป...

เอกสารอ้างอิง

แหล่งที่มา :

www.dmh.go.th

โคเวีย, สตีเฟน อาร์. (2546). สำคัญกว่าทำก่อน. กรุงเทพฯ : ซีอีโอเคชั่น