

คำว่า "พอ"

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2552

รวมทั้งการจัดระเบียบวินัยให้กับชีวิต
ไม่ใช่รับพิณชอบในการทำงานดี
แต่ไม่ดูแลตัวเอง

กับเพื่อนร่วมงานไม่แบ่งชั้นวรรณะ
ทุกคนมีความสำคัญในการทำงานเหมือนกัน
เพียงแต่รับผิดชอบหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดเท่านั้นเอง

แต่ด้วยการรักษา และการพยายามในการอยู่ร่วมสังคมการทำงาน

ซึ่งไม่ว่าจะทำงานอะไรก็ตาม
เราต้องทำตัวให้อยู่ได้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้
ไม่ใช่อยู่ได้ด้วยการเอาตัวรอด
เพราะการเอาตัวรอดไม่ใช่วิถีทางที่ถูกต้องกับทุกอย่าง

จนเมื่อผมเข้าสู่วงการภาพยนตร์ ได้ไปถ่ายหนังตามสถานที่ต่างๆ
จึงค้นพบว่าจริงๆ แล้วตัวเองชอบทำ
งานอิสระและไม่จำเจ ไม่มีเวลาทำงานตายตัว และไม่เครียด

ทุกคนในกองถ่ายเป็นเพื่อนกันหมด
ตั้งแต่นั้นผมก็ติดอยู่กับงานแสดงมาตลอด

ขณะเดียวกันไม่มีงานไหนราบรื่น

ไม่มีหรอกที่ตัวเราจะไม่เครียด หรือไม่มีความทุกข์ หรือไม่หยุดหวัด

อยู่ที่ว่าแก้ไขให้ดีขึ้นได้ไหม ถึงแม้จะไม่ได้ทั้งหมด

แต่อย่าเลวลงก็เท่านั้นเอง นั่นคือการดำรงชีวิตอยู่

ผมคิดว่าอยู่ที่ การค้นหาตัวเองให้พบไม่ใช่เรื่องง่าย
บางคนใกล้ตายยังไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร
เพราะติดอยู่กับความหลง หรือติดอยู่กับกระแส อะไรก็ตาม
ผมก็เช่นกันเคยถูกชักจูงจากสังคม
จากเพื่อนให้ไปทำงานหลายๆ อย่าง แต่ไม่ว่าทำงานอะไรก็ตาม
ต้องทำด้วยความชอบ จึงจะประสบความสำเร็จ
และต้องรับผิดชอบต่องานให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

กับคำว่า “พอ” จุดเริ่มต้นของความสุข

ในเมื่อพ่อแม่ให้ร่างกายมา ครบ32 ประการ
ก็เป็นหน้าที่ที่เราต้องมีวินัยในตัวเอง
ไม่จำเป็นต้องสวย หล่อ หรือต้องใส่แบรนด์เนม
เพียงแค่อุ้มร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ
ต่อให้ใส่อะไรก็ดูดีทั้งนั้น

คนที่ทำงานหนักต้อง**พักผ่อน**บ้าง
ไม่ใช่ทำงานจนสลับคาโต๊ะ คาเก้าอี้
หรือรอ ให้ป่วยก่อนแล้วค่อยไปหาหมอ

ขณะที่รถป้ายแดงกลับหมั่นเช็ดถูจนสี ใส
ทำไมจึงห่วยเร็วกว่าตัวเอง
เหมือนกับ **ชีวิตได้มาฟรีก็เลยไม่ดูแล**
ขอให้คิดสักนิดว่าชีวิตคนอื่นยาวกว่าของใช้เยอะ

ณ วันนี้ผมมาถึงจุดที่ตัวเองเพียงพอแล้ว
ได้ทำงานที่ชอบและได้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ตัวเองรัก
เสร็จงานกลับบ้านสวนที่จันทบุรี
อยู่กับความเรียบง่ายของธรรมชาติอยู่กับการปลดปล่อย
ไม่บังคับตัวเองว่าจะต้องกินอาหารเมื่อไร
นอนหรือตื่นเมื่อไร ผมกินอาหารวันละมื้อมา 8 ปี
จะกินก็ต่อเมื่อหิว และกินแค่พออิ่ม
ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือ นอนหลับ
และจะตื่นเมื่อร่างกายต้องการ ไม่ได้บังคับว่าต้องตื่นเพื่ออะไร
เพราะอะไรก็ไม่หนีเราไปไหน ต้นไม้ยังรอ บ้านก็ยังรอเราอยู่

ผมใช้ชีวิตอย่างนี้มาสามสิบปีไม่เคยรู้จัก ความเหงา พอคนงานกลับไปหมด
บ้านจะเวียบ ไม่มีคนอยู่ในสายตา
ผมปิดไฟ มองเห็นดาวเต็มท้องฟ้า นอนฟังเสียง จักจั่น
แค่นี้สำหรับผมก็พอแล้ว