เวลา... ปัจจัยแห่งความสุข

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2552

เวลา...ปัจจัยแห่งความสุข

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านคงสังเกตเห็นนาฬิกานับเวลาถอยหลังที่ผมจัดทำไว้ที่บรรทัดบนสุดของบทความนี้

ผมได้จัดทำไว้เป็นเวลานานพอสมควรแล้ว
เพื่อช่วยเตือนความจำถึงจำนวนวันที่จะทำประโยชน์ให้กับราชการ

ที่เหลือลดน้อยลงตามลำดับ
ทำให้เห็นประโยชน์และคุณค่าของเวลาที่เป็นปัจจัยสำคัญเกี่ยวข้องกับเราทุกคน

ขอนำมาคุยกันในวันนี้ครับ

คุณค่าของเวลา ถึงแม้เวลาจะให้ความเป็นธรรมกับทุกคน คือให้ความเท่ากันทุกช่วงเวลา แต่ผู้คนก็ยัง

รู้สึกและเห็นคุณค่าของเวลาที่แตกต่างกันตามสถานการณ์ เช่น ถ้าอยากทราบว่า
เวลาเป็นปีสำคัญแค่ไหนให

ถามนักเรียนที่สอบเอ็นทรานซ์ไม่ติดในปีนี้
เวลาเป็นเดือนสำคัญแค่ไหนให้ถามคุณแม่ที่คลอดลูกก่อนกำหนด

เวลาเป็นสัปดาห์สำคัญแค่ไหนให้ถามคนที่ทำหนังสือพิมพ์รายสัปดาห์
เวลาเป็นวันสำคัญแค่ไหนให้ถามคนงาน

รายวัน เวลาเป็นนาทีสำคัญแค่ไหนให้ถามคนที่พลาดรถไฟ
เวลาเป็นวินาทีสำคัญแค่ไหนให้ถามผู้รอดชีวิต

จากอุบัติเหตุ หรือ
ถ้าอยากทราบว่าเวลาเป็นเสี้ยววินาทีสำคัญแค่ไหนให้ถามนักกีฬาโอลิมปิคที่ได้เพียง

เหรียญเงิน เป็นต้น แล้วจะทราบได้ว่าเวลามีคุณค่าจริง ๆ
แม้เพียงเสี้ยววินาทีก็อาจทำให้พลาดเหรียญทอง

ไปอย่างน่าเสียดาย

เวลาทำให้เกิดความสุข เมื่อมีความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว เวลาเป็นปัจจัยที่จะ

ช่วยทำให้เกิดความสุขได้ทั้งสิ้น เราจะมาพิจารณาเป็นกรณี ๆ ไป คือ
เวลาทำให้ผ่าน(พ้น) บางครั้งเรารู้สึก

เบื่อหน่ายกับบรรยากาศในการทำงาน กับบรรยากาศอึมครึมของสังคมรอบตัว
เป็นทุกข์ใจกับสมาชิกใน

ครอบครัว หรือกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น
เมื่อใช้เวลาสักช่วงหนึ่งเราจะผ่านพ้นความเบื่อหน่ายหรือความทุกข์

นั้นไปได้ เรียกว่าใช้เวลาเป็นยารักษาแผลใจ เวลาทำให้ถึง
การที่นักเรียนรอคอยวันประกาศผลเอ็นทรานซ์

ว่าที่คุณแม่รอวันคลอดบุตรคนแรก หนุ่มสาวรอวันที่ถึงกำหนดแต่งงาน
ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ทางใจได

ทั้งสิ้น เมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่ทุกคนรอคอยก็จะมาถึง แล้วสิ่งดีๆ ที่มุ่งหวัง
ก็จะมาถึงเราด้วยความสุขในที่สุด

เวลาทำให้ลืม มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เป็นทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โกรธแค้น ชิงชัง
จากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดหรือ

ผู้ร่วมงาน รวมทั้งจากความผิดพลาดของตนเอง
ทำให้เกิดความทุกข์กังวลอยู่ในจิตใจตลอดเวลา เมื่อเวลา

ผ่านไปสักระยะหนึ่งก็อาจจะลืมสิ่งเหล่านั้น
และทำให้ความสุขกลับคืนมาอีกครั้งหนึ่ง เวลาทำให้จำ(ได้)

ในชีวิตประจำวันเราอาจไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ ไปมากกว่าภาระกิจที่ต้องทำ
ไม่เคยให้ความสำคัญกับสิ่งใด

เป็นพิเศษ แต่เมื่อเวลานั้นมาถึงเราก็จำได้ว่าเป็นวันเกิดบุตรชายคนเล็ก
เป็นวันครบรอบแต่งงาน ที่ควรจะมี

การเฉลิมฉลอง เวลาจึงทำให้เกิดการจดจำที่มีความสุข

ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์สูงสุด เมื่อยังอยู่ในวัยเรียน พ่อแม่ครูบาอาจารย์เคยตักเตือนเสมอว่า ให้ใช้

เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แต่นักเรียนส่วนหนึ่งอาจจะไม่สนใจคำตักเตือนนั้น
เพราะคิดว่ายังอยู่ในวัยเยาว์และ

มีเวลาอีกมากสำหรับอนาคตของเขา
จึงปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้ค่าน่าเสียดาย สำหรับผู้สูงวัยหรือผู้ที่อยู่

ในวัยเกษียณอายุ
ทุกคนต่างตระหนักดีว่าจะมีเวลาเหลือเพื่อทำประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว
และผู้อื่นอีก

ไม่มากนัก
จึงต้องวางแผนการใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างรอบคอบรัดกุมและเป็นประโยชน์สูงสุด
โดยอาจจะแบ่ง

เวลาในแต่ละวันทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การทำงานบ้าน
การทำงานอดิเรก การออกไปพบปะ

สังคมกับเพื่อน ๆ การท่องเที่ยว การปฏิบัติธรรม และการพักผ่อนให้เพียงพอ
นอกจากนี้ยังควรเลือกกิจกรรมที่

ต้องใช้สมองในการคิดไตร่ตรองอยู่เป็นประจำ
เพื่อไม่ให้สมองเสื่อมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น อันจะเป็นภาระกับ

ครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง กิจกรรมง่าย ๆ ที่ทำได้เช่น
การเขียนบันทึกเรื่องราวจากการท่องเที่ยวที่ผ่านมา การเล่น

เกมคอมพิวเตอร์ การสนทนาผ่านอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

ขอบคุณเจ้าของบทความครับ...