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

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

สนับสนุนโดย ชมรมพระจันทร์ยิ้ม โทรติดต่อ 0864113996

ความสุขจากเวลาที่เสียไป

โดย...คุณชโลม เพ็ชร์น้ำเงิน
เขตดลิงชัน กรุงเทพฯ
(เนื้อหาและภาพประกอบเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียน)

ตั้งแต่เราเป็นเด็ก เราเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่น การกิน การนอน และการเรียนในห้องเรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นสูง เราเสียเวลาที่เหลือในชีวิตสามสิบปี ไปกับการทำงาน และการแก่งแย่งแข่งขันเพื่อจะมีทรัพย์เอาไว้ทำให้เราและคนที่เรารักมีความสุข หลายครั้งเรางรอน รีบรนเพื่ออดทนไปให้ถึงเป้าหมายที่ได้วาดฝันเอาไว้ซึ่งชีวิตคนในปัจจุบันนี้ไม่อาจรู้ได้เลยว่าวันสุดท้ายในชีวิตอาจมากอนเวลาอันควร เราเคยสงสัยไหมว่าทำไมคนที่ร่ำรวยประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้านทำงานมาทั้งชีวิตพอบั้นปลายบางคนจึงต้องเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายต้องเสียชีวิตอย่านาเสียดาย นั้นเป็นเพราะเขาขาดสมดุลในการดำเนินชีวิตนั้นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้เขาจะมีความสุขที่แท้จริงได้อย่างไร

การเร่งร้อนเพื่อมองแต่อนาคตที่ยังมองไม่เห็นจนลืมคิดถึงการเก็บเกี่ยวความสุขในปัจจุบันจึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง เริ่มจากที่ทุกวันนี้เราพบว่าผู้ปกครองมากมายยัดเยียดความเร่งรอนให้เด็กทั้งป้อนความรู้อันอาจไร้คุณให้พวกเขาจนเกิน

ควร จริงอยู่ความรู้ไม่เคยไร้คุณแต่ควรได้เรียนรู้จากโลกของความเป็นจริงหาใช่อ่านแต่ในทฤษฎีการปลูกฝังมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม

และการเอาตัวรอดอีกทั้งคุณธรรมให้พวกเขาต่างหากคือเข็มทิศที่จะทำให้พวกเขาเติบโตขึ้นมาเป็นคนเข้มแข็งต่อสู้โลกที่แสนวุ่นวายนี้ไปได้ เด็กที่เอาแต่เรียนส่วนใหญ่มักปรับตัวเข้ากับสังคมยากและยิ่งยากนักถ้าต้องทำงานท่ามกลางภาวะกดดันนั่นก็เป็นอีก

คำตอบของคำถามที่ว่า “ทำไมตัวเลขคนว่างงานของไทยไม่เคยลดลงเลย ” สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ รวมกับ

มูลนิธิเครือขายครอบครัว มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ

สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี ๒๕๔๖ ได้ทำการสำรวจอิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมเด็ก พบว่าเวลาของเด็กส่วนใหญ่

อยู่กับทีวีมากกว่าการเรียนหนังสือในห้องเรียนตลอดทั้งปีเด็กและเยาวชนอายุ 6 - 24 ปีใช้เวลาถึง 2, 236 ชั่วโมง ซึ่งในขณะที่มี

เวลาในห้องเรียนเพียง 1, 600 ชั่วโมง ใน หนึ่งวันโดยเฉลี่ยเด็กดูทีวีประมาณ 5 ชั่วโมง เด็กถูกหลอหลอมด้วยความรุนแรง, เซ็กส์,

สิ่งเสพติด และโฆษณา

เมื่อกลาวถึงการทำงาน ทุกคนจะมองว่าคนที่เป็นผู้บริหารที่ทำแต่งาน 24 ช.ม. คือคนเก่งที่ประสบความสำเร็จในชีวิตอันนา

ยกยอง แทจริงคนที่รูจักแบงเวลา แบ่งงาน และแบ่งสรรค์สิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นไปพร้อม ๆ กันต่างหากที่น่าสรรเสริญ เพราะชีวิตของคนเรา

ไม่ได้มีเพียงแค่งาน หากแต่ยังมีครอบครัว สังคม และการอุทิศตนเพื่อผู้อื่นที่สำคัญยิ่งกว่า เมื่อถึงตรงนี้อยากตั้งคำถามกับผู้สูงอายุ

หลายคนวา เมื่อทานมองยอนกลับไปเมื่อวัยทำงานท่านใช้เวลาที่ผ่านไปในแต่ละวันคุ้มค่าหรือไม่ ? ท่านปลอยเวลาสวนใหญ่ไปกับ

การนินทาวารายและเอาชนะคัดคานกันไม่เข้าใจกันจนเพื่อน ๆ หลายคนของทานก็ได้ตายจากไปโดยไม่เคยได้ปรับความเขาใจกัน

เลย เวลางานของคุนหมดไปกับการทำมาหากินหามรุงหามค่ำจนเมื่อวัยชรามาถึงนอกจากร่างกายจะทรุดโทรมโรครุมเร้าไม่เป็นสุขแลว การพักผอนหยอนใจที่ทานเคยฝันวาอยากทำก็เป็นความฝันที่ไม่มีวันเป็นจริงได วันของผู้สูงอายุหลายทานหมดไปกับ

การนอน ด้วยคิดว่าเป็นการพักผ่อนที่เหมาะสมแล้วกับคนไร้เรี่ยวแรงอย่างเราซึ่งในความเป็นจริงท่านอาจมีความสามารถทำอะไรดี ๆ ได้มากกวานั้นแคคิดและตั้งใจทำ การอยู่เฉย ๆ รังแต่จะเกิดโรคร้ายมารุมเราซึ่งจากการประเมินปัญหาการเจ็บป่วยของ

ประชาชนไทยในปัจจุบัน พบวาชาวไทยป่วยเป็นโรคอัมพฤกษ อัมพาต เดินไม่ได้ ถึงปีละ 150,000 ราย หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ

17 ราย ซึ่งเป็นอัตราที่สูงมาก ผู้ป่วยคนหนึ่งๆ จะต้องสูญเสียค่ารักษาโรคนี้เป็นเงินอย่างน้อยคนละ 100,000 บาทต่อปี รวมทั้งหมด

แลวตกปีละ 15,000 ล้านบาท ทั้งนี้ ยังไม่รวมกับรายได้ผู้ป่วยที่เคยหาได้ตลอดจนความทุกขทรมานทางดานจิตใจอีกมหาศาล ซึ่ง

ไม่สามารถคำนวณเป็นตัวเงินได้ ซึ่งถาเรารักษาสุขภาพให้ดีตั้งแต่แรก เราก็จะสามารถทำงานเก็บเงินจำนวนนี้ไวแลวนำไปใชเที่ยว

พักผอนตามสถานที่ตาง ๆ กับลูกหลาน หรือบริจาคทำบุญกุศลและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้อีกมากมาย ถ้าหากเราคิดอยางไร เราก็

จะได้อยางนั้น หากเราคิดว่าเราจะต้องคอยดูแลเอาใจใส่ลูกหลานเพื่อให้พวกเขามีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ก็คือการทำหนาที่รม

เงาปกปองพวกเขา การทำได้เช่นนี้จำให้ผู้สูงอายุหลายคนมีสิ่งดีดีทำ ห่างไกลโรคซึมเศร้าได้ เวลาเป็นสิ่งที่มีคาหากผู้สูงอายุคิดวา

จะอยู่ไปวัน ๆเพื่อรอวันสิ้นลมไปเปล่า ๆ คงน่าเสียดาย

แม้แต่คนในวัยทำงานก็ควรพยายามใช้เวลาอย่างมีค่า อย่าเร่งร้อนแต่รู้จักละทิ้งสิ่งที่ไม่สำคัญเพื่อทำในสิ่งที่ให้ความหมายกับชีวิตของท่านมากที่สุด บางคนตั้งเป้าหมายในอนาคตไกลๆหลายอย่างเกินไปจนทำให้ท่านไม่สำเร็จสักอย่างเดียวก็ยิ่งทำให้เราควาน้ำเหลว ถาท่านต้องการวางแผนชีวิตให้มีความสุขท่านควรต้องดำเนินชีวิตอย่างมีทิศเหนือที่แท้จริง ทิศเหนือที่แท้จริงคือ อะไร ทิศเหนือที่แท้จริงก็คือการที่เราให้ความสำคัญกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิตมากที่สุด เชน รักจะเป็นครูที่ดีโดยอยู่เป็นโสดได้ไม่ต้องแต่งงานเพราะต้องการเป็นครูที่ดีให้ได้ คุณก็จะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตในการพัฒนางานสอนให้มีคุณภาพมากที่สุด ให้เวลาดูแลใส่ใจเด็ก ๆ ที่เราสอนให้มาก หรือถาความหมายของท่าน คือ ลูก ๆ เวลาเป็นสิ่งเดียวที่พวกเขาต้องการจากพอแม ทุกครั้งที่ท่านสามารถหลีกเลี่ยงธุระสำคัญได การพูดคุยกับลูกของท่านเพียงแค่นาที่เดียวยอมดีกวาการทำงานทั้งวันเพื่อเขาโดยที่เขาก็ไม่สามารถเขาใจความรักของท่านได้เลย

อนาคต คือ สิ่งที่ต้องวางแผน แต่การตั้งรับช่วงเวลาวิกฤตที่น่ากลัวคือการอยู่กับ “ปัจจุบัน” ให้ได้มากที่สุด อนาคตนั้นถ้าเราได้วางแผนไว้แลวคอย ๆ เดินไปแต่ไม่ควรย้ำคิดถึงมันจนกลายเป็นกังวล อนาคตข่างหน้าเมื่อเวลาผานไปก็จะกลายเป็นปัจจุบัน และมันจะเลื่อนหายไปเป็นอดีตในไม่ชา “Present Tense” สำคัญที่สุดสำหรับภาษาอังกฤษ และ “ของขวัญ” (Present) ที่วิเศษสุดของมนุษยผู้มี 24 ช.ม. ในแต่ละวันได้ครอบครองเทา ๆ กัน คือ การอยู่กับปัจจุบัน จงทำในสิ่งที่ท่านอยากทำและคิดวามันจะทิ้งตำนานที่น่าจดจำไว้ให้คนข่างหลังคิดถึงท่าน ตลอดไป...

เอกสารอ้างอิง

แหลงที่มา :
www.dmh.go.th
โควีย, สตีเฟน อาร์. (2546). สำคัญกว่าทำก่อน.กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น