



10 บทเรียน จากประสบการณ์ชีวิต

สารนำร่อง

เรื่อง : รศ.ดร.วรากรณ์ สามโกเศศ ภาพ : ชวีญญาณี ศิรอนันต์

Professor Karl Pillemer แห่งมหาวิทยาลัย Cornell ได้สัมภาษณ์คนอเมริกันอายุเกิน 70 ปี กว่า 1,200 คน โดยถามคำถามเดียวกันว่า **“จากประสบการณ์ชีวิตของคุณ อะไรคือบทเรียนสำคัญที่สุดที่อยากฝากไว้ให้ลูกหลาน”** และนำคำตอบมาประมวลเป็นหนังสือชื่อ **‘30 Lessons for Living’**

10 บทเรียน

สำคัญที่สุดที่เขาเลือกมา มีดังต่อไปนี้

1 ให้เลือกอาชีพโดยดูจากความต้องการภายใน มากกว่าผลตอบแทนด้านการเงิน โดยบรรดาผู้สูงวัยกล่าวว่า ความผิดพลาดสำคัญในการเลือกอาชีพของเขา คือ การเลือกอาชีพโดยดูจากผลตอบแทนมากกว่าสิ่งที่ชอบ และคุณค่าของอาชีพ

2 ให้ปฏิบัติต่อร่างกายเสมือนกับต้องใช้งานไปอีกร้อยปี โดยให้ลดและเลิกพฤติกรรมที่ทำร้ายร่างกายเรา ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่ กินอาหารที่ไม่ดี หรือไม่ออกกำลังกาย พฤติกรรมเหล่านี้แม้ไม่ได้ทำให้เราเสียชีวิตในฉับพลัน แต่ทำให้เราเกิดความทรมานเมื่อสูงวัย

3 สนองตอบโอกาสที่เข้ามาหา โดยเมื่อมีโอกาส หรือ ความท้าทายเข้ามา ต้องอย่าปฏิเสธ เพราะส่วนใหญ่ มักจะมาเสียใจ หรือเสียตายในภายหลัง

4 เลือกคู่ด้วยความระมัดระวัง อย่ารีบร้อนตัดสินใจ ใช้ เวลาในการดูและทำความรู้จักคนที่เราจะอยู่ด้วย อย่า รีบด่วนตัดสินใจที่จะอยู่ด้วยกัน จนกว่าจะรู้จักอีกฝ่ายหนึ่ง อย่างถ่องแท้

5 เทียวให้มากไว้เมื่อมีโอกาส คนสูงวัยส่วนใหญ่จะมอง ย้อนกลับไปยังอดีตที่ได้ท่องเที่ยวเดินทาง และเห็นว่า เป็นช่วงเวลาที่สำคัญ และเป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าของชีวิต

6 ให้พูดในสิ่งที่อยากพูด เนื่องจากเรามักจะเสียใจ และเสียตาย ว่าไม่ได้พูดในสิ่งที่เราอยากพูดกับ หลาย ๆ คน เราจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อ ผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่ออีกคนหนึ่งยังมีชีวิตอยู่เท่านั้น

7 เวลาเป็นของมีค่า ชีวิตของเรานั้นแสนสั้น ไม่ใช่ให้มา นั่งเศร้า แต่ให้ทำในสิ่งที่สำคัญและมีค่าเดี๋ยวนี้เลย เนื่องจากเมื่อเรามีอายุมากขึ้น เราจะพบว่าเวลาผ่านไป อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

8 ความสุขเป็นสิ่งที่เราเลือกเอง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจาก เงื่อนไขต่าง ๆ ค่าแนะนำหนึ่งก็คือจงรับผิดชอบต่อ ความสุขของตัวเองเราเองตลอดชีวิต

9 การใช้เวลามานั่งกังวลกับสิ่งต่าง ๆ นั้นเป็นการ เสียเวลา ดังนั้นให้หยุดกังวล หรือไม่ก็พยายามลด ความกังวลลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความกังวลในสิ่งที่ยัง ไม่เกิดขึ้น

10 คิดเล็ก - อย่าคิดใหญ่ ค่อย ๆ ชิมชับบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นสิ่งที่ดีในชีวิตเรา และมีความสุข กับสิ่งเหล่านั้น

สำหรับความคิดของคนอื่นในเรื่องนี้ มีนักเขียน อักษรพู่กันจีนชื่อดังคนหนึ่งเขียนไว้ว่า เมื่ออายุใกล้ 70 ปี ข้าพเจ้าเรียนรู้ 7 สิ่งในชีวิต ดังนี้

(1) **ต้องอยู่ให้รอด** - ดวงอาทิตย์ขึ้นแล้วตก อยู่อีก 1 วัน เหลือน้อยลง 1 วัน สุขอีก 1 วัน... กำไร 1 วัน

(2) **ต้องอยู่ให้มีความสุข** - ตำแหน่งสูง มีผู้มี รายได้สูง รายได้สูง มีผู้อายุยืน อายุยืน มีผู้มีความสุข ขอให้มีความสุข เพราะความสุขคือเงินสด นอกนั้นแค่ กระดาษเช็ด

(3) **ต้องมีสิ่งที่เป็นของเราเอง** - หมายถึงไม่ใช่เป็น ของคนอื่น หรือยืมของคนอื่นมาใช้... ตำแหน่งและเกียรติยศ เป็นของชั่วคราว สุขภาพเท่านั้นที่เป็นของเรา

(4) **ไม่เหมือนกัน** - ย่อมไม่เหมือนกัน ความรักที่ พ่อแม่ให้กับลูกไม่มีขีดจำกัด... แต่ความรักของลูกต่อพ่อแม่ มีขีดจำกัด... พ่อแม่ที่เข้าใจจะถือเอาความกตัญญูกตเวที ของลูก ๆ เป็นจิตอาสาและความสุข ไม่หวังการตอบแทน หากหวังการตอบแทน นั่นคือหาทุกข์ใส่ตัว

(5) **อย่าคาดหวังใคร** - ยามป่วยอย่าคาดหวังใคร แม้แต่ลูก ๆ “ไม่มีลูกกตัญญูหน้าเตียงคนป่วยเรื่องจริงหรือ” คาดหวังคู่ชีวิตหรือ เขาเองก็เอาตัวไม่รอดอยู่แล้ว ที่คาดหวังได้ คือเงินอย่างเดียว ใช้เงินรักษาตัว

(6) **ระลึกแต่ความหลัง** - เพราะอาจจำเรื่องราวได้น้อยลง ฉะนั้นสุขภาพคือทรัพย์สิน... แข็งแรงเข้าไว้ จะได้ เตะปื๊ดดัง มีเงินเก็บเข้าไว้ หากความสุขเสมอ...

(7) **อย่ากลัวความตาย** - เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็น เรื่องธรรมชาติ ทุกคนเท่าเทียมกัน... ต้องมีความพร้อม ด้านจิตใจ พอยมบาลมาเรียก พร้อมทั้งจะไปได้เลย ต้องไม่มีการอาลัยอาวรณ์

ครบ 7 ข้อ ‘ยากลำบาก มากอุปสรรค... ต้องตั้งหลัก ให้มั่นคง ยามได้ดี มียศสูงส่ง... ต้องรู้ ปลอดภัยวาง... อย่าท้อ เวลาผ่านไป เงื่อนไขเป่เปลี่ยน สถานการณ์ ก็มักผันแปรดีขึ้นได้’

สุขภาพคือทรัพย์สินอันสูงส่ง และสร้างได้ไม่ยาก ด้วยตนเอง