

# แก่อ่างไรไม่ให้หน้าเบื่อ



หลายคนคงพบ "คนแก่น่าเบื่อ" ในชีวิตอยู่บ่อยๆ หลายคนคงต้องทนอยู่ด้วยอย่างขมขื่น บ่อยครั้งที่ต้องอยู่ในสภาพเช่นนี้ ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่สิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้อย่างแน่นอนก็คือ การไม่เป็น "คนแก่น่าเบื่อ" เสียเอง

คนจำนวนมากเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาวเป็นคนมีความรู้ ทำงานเก่ง ตลอดชีวิตมีประสบการณ์มากมาย เมื่อสูงอายุขึ้นก็สามารถเห็นข้อบกพร่องต่างๆ ขององค์กรและบุคคลได้อย่างลึกซึ้ง

ในวัยหนุ่มสาวก็คาดหวังไว้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตและความสำเร็จของลูกและของหลาน แต่เมื่อสรรพสิ่งมิได้เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ก็รู้สึกผิดหวังจนรู้สึกขมขื่นกับชีวิต

ถึงจะมีอายุมากขึ้น แต่ปัญญาก็มิได้งอกเงยตามขั้นด้วย ดังนั้นความเป็นคนเก่ง เป็นคนรอบรู้ และเป็นคนมีประสบการณ์ จึงเสมือนเหอกที่ตีเมฆเห็นอะไรก็มีข้อบกพร่องไปหมด จนปราศจากความสุข เพราะทำใจไม่ได้

ความไม่สุขใจนี้ก็แสดงออกในรูปของคำบ่นและความจู้จี้จุกจิกในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ กับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูง

ถ้าไม่ต้องการให้ตนเองเป็น "คนแก่น่าเบื่อ" เช่นนี้ สิ่งที่คุณควรกระทำ ได้แก่

- ❖ ตระหนักว่าบุคลิกของตนเองเป็นสิ่งที่มิมีผลกระทบต่อความสุขของคนที่อยู่รอบข้างอย่างสำคัญ ถ้ารักเขา อยากให้เขามีความสุขยามเมื่อได้อยู่ใกล้กัน ก็ต้องปรับตนให้เป็นคนร่าเริง สนุกสนาน ไม่จู้จี้ขี้บ่น
- ❖ ตระหนักว่าโลกนี้ไม่มีอะไรที่เพอร์เฟ็คท์ ("โลกนี้ไม่มีอะไรฟรี" เช่นกัน) จงทนอยู่กับความไม่สมบูรณ์นี้ให้ได้อย่างมีความสุข ต้องเรียนรู้ว่าสิ่งใดที่ตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้และสิ่งใดที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ และยอมรับสภาพที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงบางอย่างได้
- ❖ ความผิดหวังเกิดจากการตั้งความคาดหวัง ดังนั้น ถ้าไม่คาดหวังก็จะไม่ผิดหวัง
- ❖ ลองจินตนาการดูว่า ถ้าตนเองต้องอยู่กับ "คนแก่น่าเบื่อ" เช่นนี้วันแล้ววันเล่า จะรู้สึกอย่างไร
- ❖ จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา จงจินตนาการว่า ถ้าใช้ชีวิตในวัยแก่เฒ่าและลูกหลานต้องประสบกับ "คนแก่น่าเบื่อ" เช่นนี้ พวกเขาจะมีความทุกข์เพียงใด

"คนแก่น่าเบื่อ" จะมีอาการหนักกว่านี้อีกหลายเท่า หากขาดความมั่นคงด้านการเงิน ซึ่งมักเป็นผลพวงจากการไร้การวางแผนชีวิตตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาว

ความรู้สึกไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ จะยิ่งทำให้โลกของคนเหล่านี้ขมขื่นมากขึ้น ☹