

ปรับเพิ่มชีวิต...ให้ช้าลง

การทำชีวิตให้ช้าลง บางคนอาจคิดว่า ไร้สาระ แต่สำหรับบางคน การใช้ชีวิตให้ช้าลง มีคุณค่าบางอย่างที่ไม่อาจมองข้าม

ท่ามกลางสถานการณ์ร้อนแรงในเมืองไทย หลายชีวิตแข่งขันแย่งชิงอำนาจ ทั้งที่จิตใจส่วนลึกทุกคนมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน คือ การโหยหาความสุข ความรื่นรมย์ในชีวิต เวทีสนทนาเล็กๆ ของเครือข่ายต้นไม้ชี้เหงา วิชาอะไร ครั้งที่ 11 เรื่อง **Slow Life ...** เชื้องช้า แซ่มช้าย ชุ่มชื่น ณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยงยุทธ จรรย์รักษ์ ภาควิชาพฤษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ หลังจากเกษียณอายุราชการ ก็ยังเป็นวิทยากรรับเชิญหลายแห่ง

เมื่อเร็วๆ นี้คนกลุ่มเล็กๆ ชวนกลุ่มคนวัยทำงานมาปรับเพิ่มนาฬิกาชีวิตให้ช้าลง พร้อมคำตอบที่น่าค้นหาว่า ทำไมเราต้องหันมาใช้ชีวิตช้าๆ และการใช้ชีวิตแบบนี้เรียกว่า ช้า

อาจารย์ยงยุทธ เล่าว่า ในแต่ละวันเราต้องแบ่งเวลาให้ดี เวลาไหนควรให้ความสำคัญกับเรื่องไหน ชีวิตคนเรามีห้าชีวิตให้คุณดู ชีวิตที่หนึ่งคือ ตัวเรา ชีวิตที่สอง คือ ครอบครัว ชีวิตที่สามคือ สังคม เพื่อนฝูง ชีวิตที่สี่ คืองาน และชีวิตที่ห้า คือชีวิตหลังวัยเกษียณที่ต้องค้นหา

นั่นคือห้าชีวิตที่ในแต่ละวัน เราต้องแบ่งเวลา ซึ่งอาจารย์ เปรียบเทียบเรื่องนี้ที่น่าสนใจว่า

“5 ชีวิตที่เราต้องดูแลนี้ เปรียบเหมือนลูกกลมๆ 5 ลูก ที่เราต้องโยนรับๆ อยู่ตลอดเวลา ในชีวิตจริงเราสามารถโยน-รับได้ทีละ 2 ลูกเท่านั้น เพราะเรามี 2 มือ อีก 3 ลูกลอยอยู่ข้างบน ซึ่งลูกกลมๆ 5 ลูกนี้ มี 4 ลูก เป็นลูกกลมแก้ว คือ ตัวเรา ครอบครัว เพื่อน และชีวิตหลังวัยเกษียณ มีลูกเดียวที่เป็นลูกกลมยาง คือ งาน ที่พอลั่นพื่นปั๊บ มันก็จะเด็นกลับมาทุกครั้ง ไม่เคยหยุด ไม่มีหมด แต่อีก 4 ลูกที่เป็นลูกแก้ว ถ้าลั่นลงพื้น คือ แดก หรือไม่ก็ร้าว หมายถึง สุขภาพเราทรุดลงไป ครอบครัวเศร้าหมอง เพื่อนฝูงหายหน้าไป ถ้าเราบริหารจัดการชีวิตและเวลาให้สิ่งต่างๆ ไม่ทั่วถึง”

อาจารย์ยงยุทธได้ขยายความชีวิตหลังวัยเกษียณ ว่า คือชีวิตที่เป็นตัวเราอย่างแท้จริง เป็นความสุขในการใช้ชีวิต ถ้าเป็นคนตะวันตก พอพ้นวัย 19 ปีหรือที่เรียกกันว่าวัยทีนเองไปแล้ว เขาจะเริ่มค้นหาชีวิตที่แท้จริงของตัวเอง สิ่งนั้นคือ งานที่เขาทำแล้วมีความสุข แล้วเขาจะค่อยๆ ตั้งเป้าหมายไปสู่งานนั้น

“เพื่อนผมคนหนึ่งจบวิศวะฯ ที่อังกฤษ ออกมาเป็นวิศวกรประมาณ 2 ปี แล้วพบว่าไม่ใช่ตัวเขา จึงเบนเข็มไปเรียนเอ็มบีเอ จบมาทำงานได้ปีเดียว ก็เบนเข็มไปเรียนครุศาสตร์ จบมาเป็นวิทยากรอบรมการเรียนการสอน แล้วพบว่านี่ละ.. ใช่เลย ชีวิตที่เขาค้นหา เขาทำงานนี้มาตลอด ทำจนได้เป็นระดับอินเตอร์ เขามีความสุขกับจุดนี้ เพราะนั่นคือชีวิตของเขา”

อาจารย์เล่าต่อว่า ชีวิตหลังวัยเกษียณเป็นสิ่งที่หลายคนใฝ่ฝันหา แต่คนจำนวนมากยังหาไม่เจอ ถ้าเราเจอชีวิตที่เป็นของเราอย่างแท้จริงแล้ว เราไม่ต้องสนใจเลยว่า เราจะมีความรู้ในเรื่องนั้นหรือไม่ แค่มองใจที่จะทำ และที่ลึกกว่านั้นคือ จิตเหนือสำนึกจะคอยเป็นแรงผลักดันให้เราทำตรงนั้นอย่างเต็มที่ มีความสุข สนุกสนานกับสิ่งที่ทำ แล้วสิ่งนั้นจะทำให้เราเกิดความสุขจริงๆ ว่าทำได้ยังไง

"ในขณะที่เขาทำงานไปเรื่อยๆ เขาจะหาตัวเองว่าใช่หรือไม่ ซึ่งต่างจากคนไทย ที่ไม่หาอะไร สะสมไปเรื่อยๆ ผมเคยถามข้าราชการระดับสูงของไทยว่าเกษียณแล้ว พวกเขาจะทำอะไร เขาบอกใช้เงินที่สะสมมาลงทุนทำธุรกิจ ผมถามต่อว่าทำงานมาจนอายุ 60 ปี ยังไม่เหนื่อยอีกหรือ เพราะเราไม่เคยมีประสบการณ์ทำธุรกิจ แล้วมาเริ่มตอนอายุ 60 ปี ด้วยเงินสะสมตลอดชีวิต ถือว่ามีความเสี่ยงสูง หากจะเริ่มทำธุรกิจต้องทำตั้งแต่อายุน้อย จะได้มีเวลาศึกษา และค้นหาตัวตนที่แท้จริง นั่นคือชีวิตหลังวัยเกษียณ"

ในส่วนของ การค้นหาชีวิตหลังเกษียณ อาจารย์ยังยุทธ ค้นพบชีวิตแบบที่ตัวเองต้องการตั้งแต่ปี 2525 เพราะคำว่าเกษียณสำหรับเขา ไม่ได้แปลว่า เลิกทำงาน แต่แปลว่าวางตำแหน่ง มีแต่หน้าที่ เพราะงานคือหน้าที่ของเรา และเราต้องทำหน้าที่นั้นตลอดชีวิต เหมือนต้นไม้ที่มีหน้าที่สังเคราะห์อาหารด้วยแสง ตราบไคที่มีแสง มันก็ทำหน้าที่ของมัน

หากถามว่าใช้ชีวิตแบบไหนถึงเรียกว่า ช้า คิดอย่างไรให้สัมพันธ์กับเวลา อาจารย์ยังยุทธ บอกว่า ศักยภาพความคิดไม่ได้ขึ้นอยู่กับเวลา แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อม

"ถ้าปัจจัยแวดล้อมมีแรงกดดันเยอะ เราจะคิดอะไรไม่ได้ แต่ถ้าปัจจัยแวดล้อมเป็นอิสระ เราจะมีศักยภาพเต็มที่ทางความคิด เวลาใครคิดอะไรไม่ออก ให้ไปหาตัวช่วย บ้านเรามีตัวช่วยหรือเครื่องทุ่นแรงมาก คือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ คนที่คิดไม่ออกมักไปไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอให้ท่านช่วยคิด พอไหว้แล้วทำให้สมองเรารู้สึกปลอดโปร่ง สบายใจ เพราะคิดว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคิดแล้ว เราก็กลับไปสู่ภาวะสมองว่าง พอความคิดปลอดโปร่ง ก็เกิดไอเดียมากมาย เราก็คิดว่านั่นไง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยแล้ว ทั้งที่จริงๆ แล้วการใช้ความคิด ต้องการเวลา และปัจจัยแวดล้อม ถ้าเรารีบๆ มันจะคิดไม่ออก"

ช่วงเวลาที่ความคิดเป็นอิสระที่สุดของแต่ละคน จึงไม่เหมือนกัน อาจารย์ยังยุทธ บอกว่า เวลาอยู่ในห้องน้ำ เราจะเป็นตัวของตัวเอง ความคิดจะบรรเจิด แต่มีข้อแม้ ห้องน้ำนั้นจะต้องสามารถมองออกไปเห็นธรรมชาติ หากเราอยู่ในเมือง ควรหาวิลล่าเปเปอร์ที่เป็นวิวทิศทัศน์ทุ่งโล่งกว้างไกลมาติดไว้ในห้องน้ำ แล้วความคิดเราจะไปได้ไกล เหมือนเวลาเราหลับความคิดเราจะโลดแล่นไปได้ไกล

"จะเห็นว่าเวลาเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเรารู้จักจัดการเวลาได้ดี ชีวิตเราก็จะเดินช้าลง ยกตัวอย่าง เวลาที่มีนัดหมายกับใคร ควรไปก่อนเวลา เพื่อวางแผนงานที่จะทำ หรืองานไหนหอบไปทำระหว่างทางได้ก็หอบไป การไปสายทำให้เราเสียโอกาส หลักของเวลา คือ การเจรจาต่อรอง เราต้องไปให้ถึงก่อน เพื่อเข้าไปชิงสถานการณ์ในการเจรจา เราจะได้เปรียบ ควรฝึกตัวเองเป็นคนตรงต่อเวลา"

วิธีการปรับเพิ่มนาฬิกาชีวิตให้ช้าลง หากถามว่า คุ่มค่าหรือไม่ อาจารย์ยังยุทธ ตอบว่า ทุกวันนี้เราไม่ค่อยคิดถึงความคุ้มค่าของชีวิต แต่มักคิดถึงความคุ้มค่า เราไปคิดว่า เราจะหาเงินได้เท่าไร

"ถ้าคุ้มค่า เราวัดไม่ได้ แต่ถ้าคุ้มค่า คือ ในวันนี้เราได้ทำอะไรทำให้ชีวิตอึดใจบ้าง เช่น การจูงมือคนแก่ข้ามถนน เรื่องเหล่านี้อยู่ที่เราฝึกชีวิต ถ้าเราฝึกใช้ชีวิตให้มีคุณค่า เราจะเป็นอิสระ แต่ถ้าเราฝึกใช้ชีวิตให้มีค่าสูงสุด เราจะเป็นทาส"

"เราไม่เข้าใจหัวใจชุมชน"

อีกเรื่องที่ยิบยกมาพูดคุยอย่างน่าสนใจในกลุ่มคนเล็กๆ เพื่อให้เห็นถึงความงดงามในการใช้ชีวิตแบบชุมชน โดยอาจารย์ ยงยุทธบอกว่า วิถีชีวิตปัจจุบันของคนในสังคมไทย มักจะแข่งกับเวลา จนลืมนึกถึงหัวใจของสังคมว่าคืออะไร ส่งผลให้เกิด ช่องว่างทางสังคม ที่ต่างจากคนต่างประเทศที่เขาเน้นพัฒนาหัวใจของสังคม

อาจารย์ยกตัวอย่างวิถีชีวิตในบาหลี่ที่มีความเข้มแข็งว่า เป็นสังคมที่น่ารัก มีระบบการอยู่ร่วมกัน ซึ่งผู้นำ ผู้ปกครองสังคม ต้องมีความเข้าใจ และรักษารูปแบบของสังคมเอาไว้ ต่างกับบ้านเรา ที่นับวันเราจะถูกทำลาย เพราะความไม่รู้

"ชุมชน ไม่เหมือนหมู่บ้าน หมู่บ้านคือคนอาชีพเดียวกันมาอยู่รวมกัน เช่น หมู่บ้านช่างหล่อ หมู่บ้านขมิ้น แต่ชุมชน คือ คนหลากหลายอาชีพมาอยู่รวมกัน และหัวใจชุมชน คือ ตรอก ที่ช่วยบังคับคนให้เดินไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้คนในชุมชน รู้จักกันหมด เกิดชุมชนเข้มแข็งสามัคคี ผู้คนช่วยเหลือกันในเรื่องต่างๆ แต่การลงทุนพัฒนาชุมชนขยายตรอกให้เป็นซอย แต่ละบ้านที่พอมีฐานะก็ซื้อรถ พอมีรถวิ่งมากขึ้น ซอยก็ดูเล็กลง จึงมีการขยายซอยเป็นถนน ทำให้คนในชุมชนไม่รู้จักกัน เพราะเราไม่เข้าใจว่าหัวใจชุมชนคืออะไร"

สิ่งสำคัญที่อาจารย์ยงยุทธย้ำ คือ "การศึกษาไทยทุกวันนี้ไม่มีการนิยามให้คิด แบบเรียนเป็นอย่างไร ก็ท่องจำไปตามนั้น และจำไปมั่วๆ ส่งผลให้คนในสังคมคิดต่อในแบบของตัวเองไม่เป็น"

โดย : ชวีศา เศรษฐสุนทร