

# กลับหัวคิด 60% มองชีวิต

แนนพ เรศวเจริญภัทร  
พ่ายธุรกิจอสังหาริมทรัพย์

**สำ**หรับผู้ที่คุ้นเคยกับหนังสือ *"กลับหัวคิด มองโลก 80%"* อาจจะแอบคิดว่าหนังสือ *"กลับหัวคิด มองชีวิต 60%"* เล่มนี้ ไฉนจึงมีชื่อคล้ายกัน เป็นน้องนุ่ที่คลานตามกันมาหรือเปล่า?

ถ้าผลงานของ **คุณหมอไซโต้ ชิเงตะ** แต่ละเล่ม เปรียบเหมือนลูกๆ ก็นับได้ว่า *"กลับหัวคิด มองชีวิต 60%"* เป็น **ลูกคนสุดท้อง ที่คุณหมอนักเขียนไม่มีโอกาสได้เห็นหน้าด้วยซ้ำ !!!**

แต่ผลงานชิ้นนี้ไม่ใช่ลูกอาภัพที่ไม่ได้รับความอบอุ่นจากผู้ให้กำเนิดแต่อย่างใด กลับเป็น **ผลงานชิ้นสุดท้าย**ที่คุณหมอได้บรรจงร้อยเรียงจากประสบการณ์ทั้งชีวิต เพื่อให้เป็นของขวัญสำหรับครอบครัวแฟนๆ หนังสือของคุณหมอโดยแท้ เรียกว่าแม้คุณหมอจะจากไปแล้ว แต่ข้อเขียนที่ล้ำค่านี้ก็เป็นดังตัวแทนของผู้ใหญ่ที่เข้าใจโลกและชีวิต ที่ต้องการส่งต่อแนวคิดและแนวปฏิบัติให้กับ **ผู้ที่เดินทางผ่านจุดครึ่งทางของชีวิตมาแล้ว ให้ได้ใช้ชีวิตในครึ่งหลังอย่างปลอดภัย มีสีสัน** "ไม่กลายเป็นเฉื่อยชาต่อทุกสิ่ง ชาติความกระตือรือร้นต่อทุกเรื่อง" เพราะคุณหมอเชื่อว่า **"เมื่ออายุมากขึ้น ถึงเราจะสูญเสียบางสิ่งไป แต่เราก็ได้บางสิ่งมาเหมือนกัน"**

คุณหมอเองบอกว่า เพิ่งมาคิดถึงการเตรียมตัวสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิตตอนอายุย่าง 70 ปี แต่ก็ยังตั้งใจว่า **"อยากมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุด และพร้อมเผชิญกับความตายอย่างสงบ"** จึงเตรียมพร้อมทั้งด้านวัตถุและจิตใจ ค่อยๆ ปรับวิถีชีวิต สำนวญตัวเองว่าสิ่งที่เราสะสมและแบกอยู่บนบ่ามาตลอดนั้น มีความจำเป็นทุกอย่างจริงหรือ เพื่อให้ก้าวต่อไปและสบายขึ้น

ยุคก่อนเรามักได้อินญาติผู้ใหญ่พูดว่า มีลูกมีหลานก็หวังว่าจะฝากผีฝากไข้ยามแก่เฒ่า แต่มาถึงยุคนี้ คงไม่ค่อยมีใครคาดหวังอย่างนี้อีกแล้ว เหมือนกับที่คุณหมอแนะนำไว้ว่า **เมื่ออายุมากขึ้น สามิภรรยา มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น ควรให้ความสำคัญกับคู่ครองมากกว่าลูก** เด็กุชีวิตจะต้องหมั่นเติมเต็มความสัมพันธ์ด้วยการเอาใส่ใจ ดูแลกัน ต่างรับฟังและชวนอีกฝ่ายพูดคุย จึงจะทำให้ต่างรู้สึกชุ่มชื่นหัวใจ ไม่ใช่คิดเอาเองว่า "ไม่ต้องบอกก็คงรู้งี้"

สำหรับผู้สูงวัยที่ยังแหวดล่อมไปด้วยลูกหลานที่น่ารัก คอยชักชวนให้ไปเที่ยว หรือทำกิจกรรมต่างๆ นานา แต่คอยแต่จะปฏิเสธ พร้อมกับคำแก้ตัวว่า "ซีก็เจ็บ" อยู่บ่อยๆ เรื่องนี้คุณหมอก็แนะนำไว้ว่า คำนี้ถ้าผู้สูงวัยพูดจนติดปาก แถมยังชอบอยู่คนเดียว ไม่อยากคบหาสมาคมกับใครๆ รับรองว่าย่างแก่เร็วขึ้นแน่ เพราะคนที่ชอบพูดคำนี้จะเริ่มไม่สนใจดูแล

ตัวเอง ยิ่งคิดว่าไม่ต้องออกไปข้างนอกก็ยิ่งไม่อยากแต่งตัว ดังนั้นอย่าเอาแต่อยู่บ้าน สนใจแค่ "อดีต" แต่ให้รู้จักแต่งตัว ออกไปสัมผัสสิ่งใหม่ จะเป็นการกระตุ้นสมอง เดิมสี่เส้น เพิ่มพลังให้ชีวิต

ในฐานะจิตแพทย์ คุณหมอยังคิดว่าคนที่เราจริงเราจ้งกับชีวิตจนเกินไป มองเห็นจุดบกพร่อง มีข้อติดใจอยู่ตลอดเวลาจะกลายเป็นคน

แก่ที่ไม่น่ารัก เพราะ **"ยิ่งโกรธยิ่งแก่"** แต่ถ้า **"ยิ่งยิ้มยิ่งเยาว์วัย"** ให้ทำตัวเป็นคนแก่ขี้เล่น มีอารมณ์ขัน ชีวิตจึงจะเหมือนพินเฟืองที่ได้น้ำมันหล่อลื่น นอกจากนี้งานวิจัยยังบอกว่าเสียงหัวเราะช่วยป้องกันอาการหลงลืมได้ด้วย นี่คงเป็นเคล็ดลับที่ทำให้คุณหมอเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ไม่หงุดหงิดจนทำให้เสียสุขภาพ

สำหรับผู้คิดว่างั้นก็เน้นเอาสบายเข้าว่า แคมีชีวิตอยู่ไปวันๆ ก็พอ อย่างนี้ก็ไม่อาจพบกับชีวิตยามชราอันงดงามได้ ถ้าจะเป็นผู้สูงอายุที่รับผิดชอบต่อสังคม ต้องไม่เป็นคนแก่ที่เขาแต่นอน เพราะ **การเอาแต่นอนเฉยๆ โดยไม่ทำอะไรเลยนั้นไม่เรียกว่าเป็นการพักผ่อน** ถึงคนมีอายุจะชอบบอกว่า **"แก่แล้ว"** หรือ **"อายุปูนนี้แล้ว"** ก็เชื่อว่าจะต้องหยุดทำอะไรใหม่ๆ เพราะ

หากความอยากรู้อยากเห็นลดลงก็จะกลายเป็นคนจำใจอยู่กับสภาพเดิมๆ ไม่ว่าจะได้ยินได้ฟังอะไรก็รู้สึกประทับใจ เพราะมีข้อมูลที่เคยพบเจอมาแล้วมากมายอยู่ในหัว ที่แยกคือเรามักจะเก็บข้อมูลร้ายๆ ได้ง่ายกว่าข้อมูลดีๆ เวลาที่จะเริ่มทำอะไรใหม่ๆ ก็มักจะมองในแง่ร้ายก่อนจะทันลงมือ สุดท้ายก็เลยเลือกที่จะ "ไม่ทำ" ไม่มีโอกาสสัมผัสสิ่งใหม่แสนสนุกที่รออยู่ เมื่อเซลล์สมองไม่ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ก็ไม่ตื่นตัว พาลเหี่ยวเฉาร่วงโรย

ผู้ที่เคยอ่าน *"กลับหัวคิด มองโลก 80%"* แล้ว คงทราบดีว่า คุณหมอยึดสโลแกนชีวิต 80% เพราะการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ 100% นั้น มักจะทำให้เป็นทุกข์และเกิดความขัดแย้ง แต่เมื่อมาถึงผลงานชิ้นนี้ คุณหมอเริ่มคิดใหม่ว่า **60% น่าจะกำลังดี** สำหรับผู้สูงวัยที่ประเมินตัวเองว่า ที่ผ่านมามีชีวิตไม่ได้มีอะไรเป็นพิเศษ ชีวิตมีแต่เรื่องที่ไม่เป็นอย่างที่หวัง ขอให้คิดว่าเราแก่แค่ไหนที่ข้ามผ่านความยากลำบากมากมายมาได้ ในวิถีทางแบบปฤชุน **คนแสนธรรมดาส่วนใหญ่ที่ขับเคลื่อนสังคมให้เดินต่อไปได้**

*สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่ผ่านมามีชีวิตอย่างไร*

*แต่อยู่ที่เราจะออกแบบชีวิตอีกครั้งทางที่เหลืออย่างไรต่างหาก*

*.....และไม่มีคำว่าเร็วเกินไปสำหรับการเตรียมตัว*



