

สร้างเป้าหมายชีวิต ด้วย Bucket list

ปรีดา ศิริชัยวัฒนานันท์
www.sirichaiwatt.com



ถ้าคุณรู้สึกว่ “เป้าหมายชีวิต” อีกรแล้วหรือคนเขียนเองก็แอบคิดเหมือนกัน แต่มันไม่่ง่ายหรอกครับเรื่องนี้ และเชื่อว่า คนที่คิดเรื่องนี้ วางแผนเรื่องนี้จริง ๆ จะรู้ว่า “ไม่่ง่าย” รวมถึง อาจไม่ดีพอ และเปลี่ยนแปลงได้ นี่ก็เป็นอีกเพียง “แนวคิดหนึ่ง” ที่อาจเป็นประโยชน์ ที่สำคัญการมีเป้าหมาย หรือสร้างเป้าหมายชีวิตในบทความนี้ ถือได้ว่าเป็นรูปแบบ “เป้าหมายระยะยาว” และเช่นเคย จะเหมาะสมกับเราหรือไม่ อยู่ที่นำไปปรับใช้กัน เป็นอีกบทความสั้น ๆ ที่นำเสนอมาหวังว่าจะเกิดประโยชน์

Bucket list คืออะไร

บัคเก็ต หรือ บัคเก็ต ลิสต์ แปลทีอ ๆ ก็จะได้ว่า “รายชื่อถึง – ถึงรายชื่อ” แต่ไม่ใช่เลย ทีมาคร่าว ๆ ของคำว่า Bucket (ถัง) และ List (รายการ) ซึ่งคำว่า List นั้นความหมายตรงตัว แต่ถึงเจ้ากรรมมีทีมาจากประโยค Kick the bucket* (เตะถัง) ทีหมายถึง การตาย... รวมความแล้ว Bucket list คือ “รายการทีอยากทำสำเร็จ หรือได้ทำก่อนทีจะตาย”

(*มีใครสงสัยเหมือนผมใหม่ว่า แล้วทำไม Kick the bucket จึงแปลว่าตาย ลองค้นดูทีมีหลายทีมา อันหนึ่งประมาณว่าคนที่

แขวนคอตาย ก็ต้องไปยืนบนถังก่อนพอเอาคอคล้องกับเชือกแล้ว ก็เตะถังออกห้อยตัวเอง.. บ้างว่าในอดีต bucket หมายถึงราวโลหะแขวนสัตว์ (ทีจับมาทำอาหาร) มันจะ(ดิ้น)เตะราวนี้ตอนมันกำลังจะตาย อะไรทีช่างเถอะครับเขียนอธิบายแล้วรู้สึกว่ หดหู่กับคำว่าตายเกินไป)

ผมรู้จักคำนี้ครั้งแรกจากภาพยนตร์เรื่อง The bucket list ออกฉายปี ค.ศ. 2007 เป็นเรื่องราวของชาย 2 คนทีเป็นมะเร็ง เจอกันในโรงพยาบาล เกิดตัดสินใจใช้ชีวิตทีเหลือ ตามรายการทีตัวเองเขียน (ดารานำทั้ง 2 ผมชอบมากทั้งคู่ด้วย) เรื่องก็ประมาณนั้น...

ซึ่ง “อย่าปล่อยให้การ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา” เหมือนบทความทีเคยเขียนไว้ เพราะเราไม่รู้ว่า เจ็บ ตาย จะเกิดขึ้นเมื่อใด เหตุนี้แหละ พอเราคิดขึ้นมาจริง ๆ จะยังมีแรงกระตุ้นทันที

เขียนสิ่งที่ต้องทำก่อนตาย และอยากทำวิธีการไม่ยากเลย มีหลักสำคัญประการเดียวคือ **คุณตั้งใจ และให้เวลาตัวเอง** คิดจริงจังแค่ไหน อีกครั้งที่ต้องบอกว่า พลังการ “เขียน” นั้น มีผลเชิงจิตวิทยา และสมองมาก เขียนที่หมายถึงหยิบดินสอ ปากกา เขียนลงไปจริง ๆ จะเขียนแปะข้างฝา หรือเขียนลงสมุดก็ว่ากันไป ขอให้ตั้งใจเขียนจริง ๆ ก็พอ

แม้ Bucket list ควรจะอิสระเป็นเรื่องของใครของมัน แต่ ก็อาจต้องแบ่งให้ดีระหว่างเรื่อง “ต้องทำ” และ “อยากทำ” เรามี เป้าหมายชีวิตได้ทั้ง 2 ส่วน ซึ่งมันอาจสำคัญคนละแบบ เพียงแต่ ควรแยกแยะให้ดี เพราะอาจมีผลต่อการลำดับความสำคัญตอน เราทำ

จะมีก็ข้อก็ได้สุดแท้แต่ และแน่นอนเปลี่ยนแปลงได้ตลอด แต่ในหมวดที่ “ต้องทำ” ไม่ควรมีมากเกินไป ไม่งั้นแสดงว่าชีวิตเรากำลังวุ่นวายสับสน โดยอาจแบ่งไปตามช่วงชีวิต เช่น คนวัยรุ่นอาจ มีคำว่า “เรียนให้จบ” อยู่ใน list ในรายการ แต่หากอยู่ในวัยทำงาน คงไม่มีข้อนี้แล้ว

และไม่อาจมีเส้นแบ่งว่าเรื่องอะไรอยากทำ หรือ ต้องทำ เช่น ในคนอยากเที่ยวรอบโลก หลายคนอาจมองว่ามันไม่จำเป็น แต่คิด แทนกัน เห็นแย้งกันมันก็เท่านั้น เพราะถ้ามองว่าต้องตาย สุดท้าย อะไร ๆ ก็อาจไม่จำเป็น นี่จึงเป็นเรื่องของใครของมัน

อีกสิ่งที่สำคัญ “ต้องแยกแยะให้ได้ ไม่ก็รวมกันเสีย” เช่น เรามีเป้าหมายว่า อยากเที่ยวรอบโลกก่อนตาย และมีเงินสำรองใช้ ก่อนตาย สองสิ่งนี้อาจต้องใช้เงินทั้งคู่ เราจึงอาจแยกว่ามีเงินสำรอง เป็นสิ่ง “ต้องทำ” สำคัญกว่า ดังนั้นเราก็เลยต้องระมัดระวังให้เที่ยว โดยไม่กระทบเงินสำรอง หรือไม่เช่นนั้นก็ “รวมกัน” ไปว่าทั้งสอง สิ่งน่าจะใช้เงินเท่าใด เป้าหมายก็คือเอาหาเงินให้ได้ ปีละเท่านี้ เดือนละเท่านั้นไปเลย อีกด้าน ก็อาจเปลี่ยนเป็น เลือกทำงานที่ได้ ไปรอบโลก เช่น เกี่ยวกับสายการบิน หรือท่องเที่ยว ขณะที่ทำงาน ก็ได้ไปรอบโลก ได้เงินมาก็เก็บสำรอง แบบนี้ก็ถือว่า รวมกันแล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือ หางานที่ว่ามันให้ได้เท่านั้นเอง

ที่สุดแล้ว ยกตัวอย่างมากแค่ไหนคงไม่ครอบคลุมเท่าเรา ลงมือเขียนเอง ไม่ดีก็เขียนใหม่ ไม่มีใครตัดสินแทนใครได้เสมอ มีเป้าหมายย่อมดีกว่าไม่มี นี่อาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราพัฒนาตนเอง ได้ ในมุมมองหนึ่งว่า ก่อนตายอะไรคือสิ่งที่มีความหมาย หรือเรา ให้ความสำคัญชีวิตเราอย่างไร จงเขียนไว้เตือนใจ เตือนสติตนเอง ถ้าทำได้ดี ชีวิตนี้ไม่สูญเปล่าแน่นอน

ไม่ว่าเป้าหมายคุณจะเป็นอะไร หลายคนอาจเริ่มต้นด้วย ตรงที่ว่า หาหนังสือ Bucket list มาดูดีกว่า

