

ชีวิตที่เปลี่ยนไป เมื่อมีเธอเข้ามา

Passion x Yoga

แอลอรุณ พูนพิพัฒนธนศรี
นักพัฒนาศูนย์การศึกษานานาชาติ

กมลกานต์ ตั้งคำถามกับตัวเองหลายครั้งระหว่างทาง
“เราตัดสินใจถูกหรือเปล่า?”

เราต้องมั่นใจตัวเอง เดินทางมาไกลแล้ว จะไม่ย้อนกลับไปแน่นอน

เราเชื่อไม่ใช่หรือ? “**สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้น (ย่อม) ดีเสมอ**” แอบหวั่นใจอยู่ลึก ๆ กับความเชื่อนั้น

“หนักแน่นหน่อยสิครูเอ็น...โตแล้วนะเรา” เสียงจากภายในคอยสนับสนุน และประคับประคองให้ก้าวต่อไป

ว่าไปแล้ว ชีวิตการทำงานของกมลกานต์ออกจะราบรื่นไม่โลดโผน เธอมีความสุขกับงานที่ทำ มีเพื่อนร่วมงานที่ดี มีหัวหน้าที่เข้ากันได้...ปรึกษาได้ มีคู่ชีวิตที่เป็นเพื่อนคู่คิด

เธอสนุกกับการเรียนรู้ และวางอนาคตต่อยอดในสายงานที่ทำ

เธอตัดสินใจอย่างไม่ลังเล ศึกษาต่อในระดับปริญญาโทกับสถาบันชั้นนำของประเทศ

การทำงานด้วยเรียนไปด้วย มันเหนื่อยเอาการ แทบไม่มีเวลาเที่ยวเล่น ช่วงนั้นเป็นช่วงที่บริษัทมีการเปลี่ยนแปลง มีงานบริหารจัดการเกี่ยวกับคนค่อนข้างมาก แต่ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจเกินร้อย และมีกำลังใจที่ดี เธอจบการศึกษาตามที่วางแผนไว้

เธอภูมิใจในความสำเร็จอีกก้าวหนึ่งของชีวิต และรู้สึกเติบโตทางความคิด

พอเรียนจบ เธอสังเกตว่ามีหลายสิ่งรอบตัวกำลังเปลี่ยนแปลง ทำให้กมลกานต์ต้องใคร่ครวญการใช้ชีวิตอย่างจริงจัง เธอคิดถึงพ่อแม่ที่อายุมากขึ้น เธออยากกลับไปอยู่บ้านจะได้ดูแลท่าน คิดถึงญาติพี่น้องที่ผูกพันกัน

ความคิดผุดขึ้นมา...สว่างวาบ แล้วดับไปทันที

เป็นไปไม่ได้ !!! งานของเราอยู่ที่นี่ เราจะใช้ความรู้ที่ได้ ร่ำเรียนมาพัฒนางาน เราต้องมี Career Path ที่ดี กรุงเทพฯ พัทลุง แคว้นไม่ได้ห่างกันเลย เรากลับไปเยี่ยมพ่อแม่ปีละหลายครั้ง เราบริหารชีวิตได้

กมลกานต์มองไปรอบ ๆ Studio ของเธอ สะอาด สบายตา ที่ใช้เป็นทำงาน และบ้านด้วยความสุขใจ ครอบครัวสนับสนุนหลายสิ่งอย่างเพื่อให้เธอกลับมาอยู่ด้วยกัน และที่สำคัญเพื่อให้การเริ่มต้นชีวิตที่นี้ง่ายขึ้น

เธอหันหลังให้กับชีวิตเมืองหลวง ทิ้งเงินเดือนที่เป็นรายได้ประจำ นับเป็นการตัดสินใจที่กล้าหาญมาก หากถามว่าทำไมถึงกล้า...ไม่กลัวความไม่มั่นคงหรือ???

เธอคงตอบสั้น ๆ แบบอินดี้ “ให้ความรักนำทาง”

ส่วนที่ยากที่สุดคือ เริ่มต้นลงมือทำ

ไม่ง่ายเลยกับงานใหม่ ที่ต้องสร้าง และสานงานขึ้นด้วยตัวเอง ฝ่ายที่จะเป็นเจ้านาย (ตัวเอง) วันนี้เป็นจริงแล้ว ไม่ต้องรอคอยอิสระที่จะทำอะไรก็ได้...ตามใจ เป็นอิสระที่พ่วงมากับความรับผิดชอบ มีความกังวลเคลือบมากับความกดดัน

นับย้อนเวลาไป ณ ตอนนั้นแทบจะคาดเดาได้ยากว่า จะได้รับการตอบรับจากผู้คนในพื้นที่มากนักแค่ไหน เพียงเธอมีความศรัทธาในสิ่งที่ทำ

สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ แต่หลายคนขอเก็บไว้ก่อน และมีทางเลือกมากมายสำหรับสุขภาพดี



ทำไมต้องเป็น “โยคะ”

จากพนักงานออฟฟิศ เปลี่ยนมาสวมบทบาทครู และแม่ค้า สุขภาพ ต้องบูรณาการให้ได้ เป็นความท้าทายของกมลกานต์อย่างมาก เธอต้องทำการบ้านอย่างดี ทั้งวางกลยุทธ์การตลาด และใช้ทักษะ Empathy ในการเข้าใจ และเข้าถึงลูกค้าหรือกลุ่มเป้าหมายกว่าจะมีคนไว้วางใจ และเข้าร่วมกิจกรรมด้วย มันได้ผ่านความพยายาม และการลองผิดลองถูกหลายครั้ง ใจต้องเข้มแข็งมากพอที่จะไม่ท้อ และหยุดไปเสียก่อน

ระหว่างทางต้องต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเอง หยุด หรือไปต่อ

ครูเอ็น อุดยิมให้กับตัวเองไม่ได้ เมื่อนึกถึงตอนฝึกวิชาโยคะ รู้สึกมีกำลังใจขึ้นทันที เพราะกว่าจะผ่านสถานนั้นนั้นมาได้ บอกตรงว่ายาก มีทั้งบาดเจ็บ และเสียน้ำตาหลายครา กายแข็งไม่ยอม ผสานอินอ่อนกับใจ นอกจากภาคปฏิบัติที่ฝึกอย่างเข้มแล้ว ยังต้องเรียนทฤษฎีเพื่อเข้าใจสรีระ และแก่นของโยคะอีกด้วย เป็นการเรียนรู้เพื่อสอน และถ่ายทอดต่อ จึงต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้

“ถ้ามันยากขนาดนั้น หยุดเรียนหรือพักก่อนดีไหม?” เพื่อนคู่คิดกล่าวด้วยความเป็นห่วง และเห็นใจ แต่เธอกลับพากเพียรจนจบหลักสูตร...สามารถคว้าประกาศนียบัตรครูโยคะมาได้ เป็นอีก Milestone หนึ่งที่สำคัญในชีวิต

หลังจากที่เปิดคลาสสอนโยคะได้สักระยะหนึ่ง หัวใจเริ่มเรียกร้อง

ครูเอ็นตัดสินใจ (อีกครั้ง) เดินทางไปเรียนรู้ศาสตร์โยคะกับปรมาจารย์ที่เมืองแห่งโยคะ ประเทศอินเดีย เป็นการเปิดโลกใบใหม่ให้กว้างขึ้น

“ทำอะไรต้องทำให้สุด” ครูเอ็นกล่าว

“...เสียงที่กระดุนรั้าของครู แววดาที่ฉายด้วยความตั้งใจ ถ่ายทอดศาสตร์โยคะ ความใส่ใจต่อร่างกายของฉัน น้ำเสียงที่เปี่ยมด้วยเมตตา รวมไปถึงท่าที่ปฏิบัติต่อฉัน และเพื่อน ๆ ด้วยความใส่ใจ ทำให้ฉันสัมผัสได้ว่า เขาเป็นครูที่ดีที่สุดคนหนึ่ง และฉันก็อยากจะเป็นครูแบบนี้” เธอบันทึกลงในเฟซบุ๊ก เหมือนเป็นสัญญาของการเดินทางรอยครูผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา

การไปเสริมเคล็ดวิชา ทำให้ได้พลังงาน และแรงบันดาลใจ กลับมามากมาย...อยากช่วยเหลือผู้คนให้ค้นพบมหัศจรรย์แห่งโยคะ เหมือนที่เธอค้นพบ

Feedback ไม่ว่าจะดีหรือชม ล้วนเป็นแรงผลักดันให้พัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น เรียกได้ว่า เธอมีความเป็นครูอย่างเต็มภาคภูมิ ใช้ Feedback ชัดเกล้าตัวตน



3 ปีแรกที่กลับมาอยู่บ้าน เป็นช่วงเวลาที่หนักหน่วง มีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาทดสอบอยู่เสมอ

ผ่านไปนานเข้า เธอได้เรียนรู้ตัวเองผ่านเหตุการณ์ ผ่านการฝึกฝนโยคะ ผ่านผู้คนที่มาฝึกกับ MDL Yoga ซึ่งล้วนเป็นครูที่ดีมาก ทำให้เริ่มเข้าใจตัวเอง ทั้งความคิด อารมณ์ และเข้าใจผู้อื่น จนคำถามในใจเบาบางลงเมื่อเวลาพบเจอคนที่มีพฤติกรรมแตกต่างกัน

ปัจจุบันครูเอ็นมีความสุขกับสิ่งที่เธอได้เลือก ทั้งการงาน อาชีพ และการกลับคืนสู่อ้อมอกของครอบครัวอันเป็นที่รัก ความสุขที่ได้ส่งต่อพลังงานดี ๆ ให้กับสุขภาพของผู้คน เป็นความรู้สึกที่อิมเอมใจ

“คนเราไม่ควรติดอยู่แค่การทำเพื่อให้ตัวเองเป็นสุข แต่จะทำอย่างไรจะให้ผู้อื่นเป็นสุขได้

คนที่คิดอย่างนี้ก็จะกลายเป็นคนที่มีความสุขกว้างออกไปด้วย” พระพรหมคุณาภรณ์

เป็นความสุขที่สวนทางกับตัวเลขที่ปรากฏในบัญชี เธอทำใจยอมรับ และปรับให้มีความสุขได้มากขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดความลำบาก และอึดอัดในการใช้ชีวิต

ณ วันนี้ โยคะได้เปลี่ยนจิตภายในให้รับรู้ความสุขแม้เพียงสิ่งเล็ก ๆ

ดวงตาคู่เดียวกันสามารถมองเห็นความงามได้อย่างง่ายดาย

สุดท้ายทำให้รู้ว่า ชีวิตทำอะไรง่าย ๆ ไม่ต้องเยอะ ไม่ต้องซับซ้อน ความสุขพลันเกิดขึ้นได้

การลาออกจกมนุษย์เงินเดือนวันนั้น นับเป็นการก้าวออกจาก Comfort Zone ครั้งสำคัญ และมีความหมายกับชีวิต ครูเอ็นได้ก้าวผ่านข้อจำกัดของตนด้วยศรัทธาในสิ่งที่ต้องการส่งพลังดี ๆ ให้กับมวลมิตร และได้เติบโตขึ้นอย่างแท้จริง

