

# ชีวตھرรษา

Quality of Life X The Senses



|| แลบอรุณ พูนพิพัฒนธนกร  
นักพัฒนารับยากรรมมนุษย์

หลายคนทักท้วง**กานต์**ที่ตัดสินใจลาออกจากการ  
ประจำในวัย 55

งานราชการมันคง ใคร ๆ ก็อยากเข้ามา

อาจารย์เป็นอาชีพที่มีเกียรติในสังคม มีแต่คนนับถือ

อีก 5 ปี ทำไป แบบเดียวเอง

การเริ่มต้นใหม่มันไม่ถ่าย โดยเฉพาะในวัยนี้

กานต์ไม่ถ่ายถ้อบยเหตุผลให้ใครฟังมากนัก นอกจาก  
ญาติมิตร เขาารู้สึกอึดถัว และไม่ถ่ายถ้ออยู่ในกฎเกณฑ์อีกต่อไป  
ที่ผ่านมาเขาตั้งใจทำงาน ฝึกฝนเรียนรู้พัฒนาตนเอง สร้างผลงาน  
และชื่อเสียงให้กับหน่วยงานมาเป็นระยะ บ่อยครั้งถักการสร้างสรรค-  
งานถูกเพ่งมองว่าทำอะไรนอกกรอบ และไม่เข้าพวก

ทำงานมาหลายปี เก็บถ้อมชื่อที่ดินผืนเล็ก ๆ นอกเมือง  
เชียงใหม่ และยังมีเหลือถ้อยบ้าง

อะไรคือความมั่นคง งานดี หรือ เงินมาก

เงินไม่ใช่คำตอบ เงินสำคัญ แต่ความสุขในการใช้ชีวิต  
สำคัญกว่า

## ความมั่นคงทางจิตใจ

ขณะนี้เขามีความมั่นคงทางจิตใจเพียงพอ พร้อมออก  
เดินทางจาก Comfort Zone ที่คุ้นชินไปอีก Comfort Zone จริง ๆ แล้ว  
มันคือการขยายพื้นที่ Comfort Zone ออกไปนั่นเอง

จึงไม่ใช่เรื่องน่ากลัวลัวเบอร์ใหญ่ขนาดนั้น

วันหนึ่งตื่นขึ้นมารู้สึกเบาโล่งโปร่งสบาย ไม่ต้องเดินทางไปที่  
ทำงานเหมือนเคยไม่มีสิ่งกีด ไม่มีหัวชนตามค่านิยม และสิ้นเดือนนี้  
กระเป๋าคงเบาไปด้วย (555)

## Up Skill ทักษะการบริหารจัดการตนเอง

ต่อไปต้องใช้ทักษะการบริหารจัดการตนเองมากขึ้นทั้งชีวิต  
การทำงาน และชีวิตส่วนตัว รวมถึงการวางแผนการเงิน พอถ้อยใน  
บริบทใหม่ ทำให้มองเห็นสิ่งพุ่มเพือมากขึ้น ชัดเจนขึ้น

กานต์ขอถ้อถองชีวิตอิสระก่อนที่จะเข้าสู่สนามใหม่ ด้วย  
ทริปปากีสถานที่ถ้อยไปมานานแล้ว กลับมาด้วยความอึดถ้อถ้อมกับ  
ความงามของธรรมชาติป่าเขา ได้พลังมาเติม ๆ

“ภารกิจแรกบนเส้นทางฟรีแลนซ์” เป็นแคปชั่นที่กานต์  
บรรจงโพสต์ในเพจที่เขาสร้างขึ้นเมื่อ 3 ปีที่แล้ว

เขาฝันถ้อยสร้างพื้นที่ให้ผู้คนมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

ภาพบ้านชั้นเดียวสไตล์ญี่ปุ่นเรียบถ่ายท่ามกลางธรรมชาติ  
เด่นชัดขึ้น ไม่มีอะไรง่าย เป็นความท้าทายระดับเทพ กานต์บอกกับ  
ตัวเอง แต่เขาสำรองใจไว้แล้ว

“เชื่อว่ากานต์ทำได้ดิบบนเส้นทางที่เลือก ซึ่งสะสม  
ประสบการณ์มายาวนาน ยินดีด้วยกับโอกาสที่จะได้ทำงานใน  
แบบฉบับของตัวเอง...”

“ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์อำนวยพรให้กานต์มีพลัง cxz และมีสติ  
ปัญญาในทุกภารกิจจากนี้ไป”

กานต์ใจฟู เมื่อได้กำลังใจจากพี่ผู้เป็นกัลยาณมิตร

**เทวา** ชายผู้มีอายุย่างเข้าหลัก 4 เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มุ่งมั่นกับสิ่งที่วาดฝัน ไม่ว่าใครจะมองไม่เห็นด้วย เขาต้องหาเหตุผลทำมันจนได้ เขาภาคภูมิใจกับความสำเร็จในงาน และชีวิตส่วนตัวที่เริ่มก่อตัวตั้งแต่อายุน้อยด้วยมาตรฐานส่วนตัว เขาวางแผนลงทุนเปิดธุรกิจในอนาคต เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับชีวิต

### มรสุมชีวิตตาโถม งานพัง ชีวิตเกือบดับ

เมื่อช่วงโควิด 19 ระบาด มรสุมชีวิตหลายระลอกตาโถม เทวาเข้ามาทุกทิศทางจนถึงตัวไม่ทัน

ตั้งแต่ปัญหาครอบครัวที่เดินมาถึงทางตัน ปัญหาสุขภาพโรคประจำตัวกำเริบ ถึงขั้นเป็นหนักเฉียดตายในขณะปฏิบัติงาน ผู้เห็นเหตุการณ์ต้องหามส่งโรงพยาบาลโดยด่วน ปัญหาธุรกิจใหม่ที่รายได้ไม่เป็นไปตามเป้าหมายแต่ยังต้องแบกรับต้นทุนคงที่ อีกทั้งปัญหางานหลักที่เป็นเส้นเลือดใหญ่ มี Comment จากเจ้าของงาน และลูกค้าเพิ่มมากขึ้น รวมถึงปริมาณงานลดน้อยลงจากสถานการณ์โรคระบาด

### ปัญหาต่าง ๆ ส่งผลข้างเคียงต่อกันเป็นลูกโซ่

เมื่อป่วยนานเข้า จากการขาดความใส่ใจดูแลสุขภาพจริงจัง ย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจได้ และมีผลต่อประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างนึกไม่ถึง

ปัญหางานที่เกิดขึ้น ทั้งที่ปกติเป็นคนรักงาน ตั้งใจทำงาน เน้นงานคุณภาพ อาจเกิดจากปัญหาสุขภาพเรื้อรัง และปัญหาครอบครัวที่ไม่สามารถจัดการได้ จนไม่มีเวลาพัฒนาปรับปรุงงาน เมื่องานมีปัญหา นำพาความเครียดตามมาอีก สภาพจิตใจโดยรวมจึงอยู่ในสถานะบอบช้ำแย่

### “ใจป่วย” ทำให้สติ และพลังชีวิตอ่อนกำลัง

เมื่อสภาพจิตใจไม่ปกติ หรือ “ใจป่วย” นั่นเอง การดำเนินชีวิตจึงมีความยากขึ้นไปอีกระดับ ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เคยปกติให้ราบรื่นหรือมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

โชคดียังมีพ่อแม่อยู่เคียงข้างคอยสนับสนุนประคับประคอง



ผู้คนรอบข้างพี่น้องเพื่อนต่างพยายามยื่นมือเข้าไปช่วย

เทวาหลายรูปแบบ แต่เขาไม่เปิดใจกลับมองข้าม

สิ่งหนึ่งที่ปิดกั้นไม่ให้เทวาสัมผัสได้ถึงความหวังดี และความห่วงใย คือ ความดื้อ ความมีอีโก้ในตัว ความที่ไม่เชื่อใคร แม้กระทั่งพ่อแม่

### ไม่มี Shortcut เมื่อปิดประตูใจ

เมื่อเป็นเช่นนี้ เทวาจะต้องใช้เวลาเรียนรู้อีกมาก บทเรียนที่เจอ ยังไม่เข้าใจ ยังไม่สามารถตกผลึก

หรือเขาอาจต้องเจอบทเรียนใหม่ที่หนักกว่าเดิม

“มีแต่คนดีรายล้อม และหวังดีกับเขา แต่ทำไมเขาไร้สัญญาณนั้นไม่ได้ หรือเขาอยู่ในมุมอับ” พ่อเทวาแปลกใจในตัวลูกชาย

มันคงจะง่ายขึ้น !!!

ถ้าเทวายอมรับว่าเขาอยู่ในมุมอับ แล้วยอมเดินออกมาจากจุดนั้นตามคำแนะนำหรือหากอยู่ในหลุม เขาก็ปีนบันไดที่มีคนหวังดีส่งให้ขึ้นมา เพื่อเปลี่ยนทิศทางการหรือหากอยู่ในเขาวงกต ซึ่งเขาได้ลองผิดลองถูกหลายครั้งแล้ว เขาควร (ลอง) ไขว้ใจคนนำทาง

### การพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา ช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้

ไม่มีใครสามารถช่วยแก้ไขปัญหามาให้ใครได้ทั้งหมด การเปิดใจ ยอมรับความจริงอย่างที่เป็น และรับฟังผู้อื่น ย่อมนำไปสู่ทางสว่าง มองเห็นหนทางแก้ไขได้ดีขึ้น ด้วยมุมมองที่กว้างขึ้น ไม่คับแคบหรือมองตัวเองเกินไป

สำหรับเทวามันยากแน่นอน ด้วยใจปิด หูดับ การเรียนรู้เป็นเรื่องเฉพาะตน ใช้เวลาต่างกันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง สองคนต่างเดินบนเส้นทางฝัน ขอเป็นกำลังใจ ให้มีพลังฝ่าฝันอุปสรรค ที่สำคัญขอให้ชนะใจตนเอง ระหว่างทางไปสู่เป้าหมาย ควรศึกษาวิชาใจไว้เสียเวลาเมื่อบาดเจ็บไว้รับสถานการณ์ที่ไม่เป็นดังใจ

ขอน้อมรำลึกวันอาสาฬหบูชา 13 กรกฎาคม 2565 ณ สวนโมกข์กรุงเทพมาฝากกัน

“เพื่อชีวิตहरษา จงเบิกบานกับชีวิตในทุกเช้า ยิ้มให้กับตัวเอง ลงมือทำอะไรสักอย่างให้ตัวเอง ที่สำคัญพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิธีง่าย ๆ ด้วยการใช้สติประสาธสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เรามีอยู่ให้เต็มประสิทธิภาพ”