

คอลัมน์ “บางขุนพรหมชวนคิด” นสพ.ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 9 กันยายน 2566

เกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างมีความสุข

สุพริศร์ สุวรรณิก

สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์

“ความสุข = สิ่งที่เกิดขึ้น - ความคาดหวัง” เป็นสมการที่คุณเอ๋ นักร้อง นักร้อง นักคิดนักเขียนชื่อดังของเมืองไทย ได้กล่าวไว้ในช่วงเริ่มต้นแรก ๆ ของทอล์คโชว์ “นักร้องนักร้อง #ดอกไม้ในพายุหมุน” ซึ่งผู้เขียนคิดว่าเป็นความจริงอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ปุถุชน เพราะเมื่อเราตั้งความคาดหวังอะไรไว้ หากสิ่งที่เกิดขึ้นดีกว่าหรือมากกว่าที่คาดหวัง ความสมหวัง หรือในที่นี้คือความสุข ย่อมเกิดขึ้นหรือมีค่าเป็นบวก แต่ในทางตรงกันข้าม หากสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ดีหรือน้อยกว่าที่คาดหวังไว้ จะเกิดความผิดหวัง ความสุขจะเป็นลบ หรือทำให้เกิดความทุกข์นั่นเอง ดังนั้นสมการความสุขที่ว่านี้สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “เมื่อไม่คาดหวัง ย่อมไม่ผิดหวัง”

ผู้เขียนได้มีโอกาสไปเข้าร่วมฟังคุณเอ๋ในทอล์คโชว์นี้เมื่อวันที่ 20 สิงหาคมที่ผ่านมา รู้สึกประทับใจในข้อคิดต่าง ๆ ที่คุณเอ๋ได้ตกผลึกไว้อย่างแยบคาย สนุกและไม่น่าเบื่อ ซึ่งได้จากการอ่านหนังสือ พูดคุยกับผู้คนต่าง ๆ รวมทั้งถลันกรองจากประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ทอล์คโชว์แบ่งออกเป็น 4 ช่วง ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จนต้องขออนุญาตคุณเอ๋ ผู้เป็นกัลยาณมิตร มาถ่ายทอดข้อคิดสำคัญพร้อมเพิ่มทริคบางส่วนของผู้เขียนให้ท่านผู้อ่านบางขุนพรหมชวนคิดได้รับฟังและคิดตามกันวันนี้ แม้อาจจะไม่ได้อรชรสเท่ากับการได้รับฟังด้วยตนเองก็ตามครับ

ตั้งแต่เราเกิด ชีวิตเราเปรียบเสมือนหยดน้ำหมึกที่ผสมผสานกันเป็นภาพวาดแห่งชีวิต มีทั้งหยดหมึกที่เราเข้าใจมันได้ง่าย เข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง และชอบมัน แต่ก็มีหยดหมึกอีกมากมายที่เราไม่เข้าใจว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร ตัวเราอาจไม่ชอบจนถึงขั้นตำหนิหยดหมึกเหล่านั้นเสียด้วยซ้ำว่าเกิดขึ้นทำไม แต่เมื่อเรามองย้อนกลับไป ทุกหยดหมึกทั้งที่เราชอบและไม่ชอบ ล้วนหลอมรวมเป็นภาพวาดให้ตัวเราเติบโตเป็นเรามาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งผู้เขียนขอเพิ่มเติมว่า เราจึงไม่ควรยึดติดและจมอยู่กับอดีต เพราะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ อะไรที่ทำผิดพลาดไปแล้ว ย่อมเป็นบทเรียนเพื่อให้เราไม่ผิดซ้ำ และพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเป็นภาพวาดที่มีหยดหมึกที่เราชื่นชอบมากขึ้นต่อไป

ภายใต้บริบทโลกปัจจุบัน เรามักได้รับความคาดหวังให้วิ่งขึ้นยอดภูเขาแห่งความสำเร็จอยู่เสมอ และเมื่อสำเร็จขั้นหนึ่งแล้วก็ต้องไปต่ออีก ต้องเอาชนะเรื่อย ๆ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบที่พูด แต่เราเคยถามตัวเองหรือไม่ว่า “ทำไมเราอยากขึ้นไปสูงสุด?” “ต้องขึ้นไปสูงแค่ไหนจึงจะพอ?” และหลายคนลืมนึกไปว่า ความไม่สมบูรณ์แบบที่มีความงดงามในตัวของตัวเอง ดังปรัชญาของญี่ปุ่นที่ว่า “วะบิ ชะบิ” ดังนั้น เวลาทำอะไรไม่สำเร็จ เอาชนะไม่ได้ ควรรู้จักใจดีกับตัวเอง เพราะ “ชีวิตยังมีอย่างอื่นอีกเยอะ นอกจากการเอาชนะ อย่าไปยึดติดกับมัน”

ทุกชีวิตเปรียบเสมือนดอกไม้ที่แต่ละดอกมีสีแตกต่างกันและมีคุณค่าในตัวของมันเอง ไม่ว่าจะบทบาทของเราจะดูสำคัญหรือไม่สำคัญในสายตาใครหรือบริบทในสังคมอย่างไร เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม สิ่งที่เราทำมันจะผลิดอก

ออกผลและงดงามในตัวเองเสมอ ดังนั้น เมื่อเรารู้จักเมตตาตนเอง ชอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เราเป็นเราทุกวันนี้ และเห็นคุณค่าในตัวเองแล้ว ต่อให้มีพายุหมุนเข้ามาที่ลูกในชีวิต เราย่อมไม่หวั่นไหวไปตามพายุนั้น

ท้ายที่สุด ชีวิตคนเราย่อมพบกับความเจ็บป่วยและการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมือนเดิม ในยามเจ็บป่วย เราจะเห็น “บัญชีมิตรภาพ” ที่เราได้สะสมไว้ตลอดมาในชีวิต กล่าวคือ จะเห็นได้เลยว่ามิตรแท้ของเราเป็นใครบ้าง เพราะแม้ว่าเงินทองจะสำคัญกับการดำรงชีวิต แต่มิตรภาพและทุก ๆ ความสัมพันธ์ มีความสำคัญกับชีวิตเราไม่น้อยไปกว่ากันเลย คนเรามักจะลืมไปว่าชีวิตที่ดำเนินอยู่นี้ ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะตัวเราเพียงคนเดียว แต่ “ชีวิตเราดำเนินไปได้เพราะชีวิตอื่น” มีลมใต้ปีกที่ช่วยพาเราบินขึ้น นอกจากการกระพือปีกของตัวเองเสมอ

ขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่กรุณาพุงปีกให้ผู้เขียนเสมอมาครับ

**** บทความนี้เป็นความคิดเห็นส่วนบุคคล จึงไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับความเห็นของหน่วยงานที่ผู้เขียนสังกัด ****