



ลูก บอล ชีวิต



เนื่องจาก @ Rama ฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายที่จะพิมพ์เป็นเล่มออกมา น้องๆในทีมเลยขอให้เขียนบทความในหัวข้อ Easy Living ส่งท้าย.. นานมากแล้วที่ฉันไม่ได้เขียนบทความ (ที่ไม่ใช่วิชาการ) เช่นนี้.. คิดอยู่หลายทีว่าจะเขียนเรื่องอะไร เหมือนเอานาฬิกาขึ้นสนิมมาปัดฝุ่น คิดเท่าไรก็คิดไม่ออก เหมือนสมองส่วน “ศิลปะ (art)” ของฉันได้เลือนหายไป หายไปนานเท่าไรก็จำไม่ได้แล้ว ในสมองมีแต่งานกับงาน เท่าที่จำได้ทั้งตอนต้นและตอนจะหลับ หายใจเข้าเป็นงาน หายใจออกเป็นงาน สะพายกระเป๋าคอมพิวเตอร์ทุกวันจนกล้ามเนื้อที่ไหล่แข็งตึงไปหมด เป็นอย่างนี้อยู่หลายเดือน ทำให้ฉันมาคิดว่า นานแค่ไหนแล้วที่ฉันไม่ได้ดูแล “จิตใจ” ตัวเอง ให้ใจได้หยุดพัก สมองปล่อยวาง นิ่งนิ่งๆ ฟังเสียงหายใจตัวเอง .. นานแค่ไหนแล้วนะ ..

นานมาแล้วได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งที่เขียนถึง ชีวิตคนเราเปรียบเหมือน “ลูกบอล 5 ลูก”

ลูกที่ 1 คือ “งาน”, ลูกที่ 2 คือ “เพื่อน”, ลูกที่ 3 คือ “ครอบครัว”, ลูกที่ 4 คือ “สุขภาพ”, และลูกที่ 5 คือ “จิตใจ”

หากเราเป็นนักเล่นกายกรรมที่กำลังโยนลูกบอลขึ้นไปบนท้องฟ้า โดยมีกฎกติกาว่าห้ามให้ลูกใดตกลงพื้นเด็ดขาด .. แต่ชีวิตจริงเราไม่ใช่ นักกายกรรมและการโยนลูกบอลให้อยู่บนท้องฟ้า 5 ลูกนี้ก็ยากเอากการ แคมต้องโยนตลอดเวลาอีกด้วย ท่านจะอย่างไร?? หากท่านพลาดและลูกใดตกลงบนพื้น ท่านจะเลือกให้ลูกใดหล่นพื้นก่อน?? และท่านจะเลือกเก็บลูกใดเอาไว้??

เอาเป็นว่าฉันให้ใจത്യเพิ่มอีกนิด ..

ลูกบอลลูกที่ 1 คือ ลูกบอล “งาน” ทำมาจากยาง

ลูกบอลลูกที่ 2 “เพื่อน” ทำมาจากดิน

ลูกที่ 3 “ครอบครัว” ทำจากเซรามิก

ลูกที่ 4 “สุขภาพ” ทำจากแก้ว

และลูกที่ 5 “จิตใจ” ทำมาจากคริสตัล

ดูจะง่ายหน่อยไหมที่เราจะตัดสินใจเลือกลูกใดลูกหนึ่งให้อยู่บนอากาศ และยอมให้บางลูกต้องหล่นลงบนพื้น ทุกท่านคงพอมองเห็นภาพลูกบอล 5 ลูก ที่ถูกโยนขึ้นฟ้า และกำลังตกลงมาทีละลูก

ตอนเรายังหนุ่มยังสาว เราคงพยายามโยนลูกบอล “งาน” ให้อยู่บนฟ้าตลอด และไม่ให้สัมผัสแม้แต่ผิวดิน ถึงแม้ว่าลูกบอลลูกนี้ตกแล้วสามารถตั้งขึ้นมาได้เหมือนเดิมโดยลูกบอลไม่ได้เสียหายแต่อย่างใด แต่เราก็คงไม่ยอมปล่อย

พอถึงวัยกลางคน .. การโยนลูกบอล 5 ลูกเริ่มยากขึ้นเรื่อยๆ ลูกบอลลูกอื่นๆ เริ่มหนัก และรับยากขึ้น ยากขึ้น หากมีวันหนึ่งวันที่เราพลาด ลูกบอล “เพื่อน” และลูกบอล “ครอบครัว” ก็อาจตกลงมา สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ลูกบอล “เพื่อน” ซึ่งทำจากดินได้แตกกระจายไปคนละทิศละทาง ถึงแม้เราจะสามารถโกยดินมาทำเป็นลูกบอลได้อีก แต่ก็คงไม่แน่นเหมือนเดิม เพื่อนที่อยู่รอบๆ ตัวคุณ ครั้งสุดท้ายที่ได้นั่งกินข้าวด้วยกันหรือปรับทุกข์สุขด้วยกัน

คุณจำได้หรือไม่ว่าเมื่อไร? เพื่อนที่เคยเป็นเพื่อนที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมาตั้งแต่วัยเรียน นานแค่ไหนแล้วที่คุณกันครั้งสุดท้าย? ยิ่งอายุมากขึ้น เพื่อนก็ยิ่งห่างขึ้นเรื่อยๆ และเรื่อยๆ .. หากเราพลาด ลูกบอลลูกที่ 3 ลูกบอลที่ทำด้วยเซรามิก ลูกบอล “ครอบครัว” อะไรจะเกิดขึ้น? ลูกบอลจะแตก ไม่ได้กระเด็นไปไหนไกล สามารถทากาวตาช้างให้กลับมาเป็นลูกบอลได้เหมือนเดิม แต่ทว่าลูกบอลลูกนี้ไม่เรียบเหมือนเดิมอีกต่อไป ยิ่งลูกก็ยิ่งขรุขระ ครั้นรับลูกบอลผิดก็พลอยจะโดนบาดอีก “ครอบครัว” จึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่คุณต้องคอยดูแล เพราะถ้าแตกไปแล้ว อาจจะสมานกันไม่ได้เหมือนเดิมอีกต่อไป ซ้ำบางครั้งเรายังต้องเจ็บตัวอีกต่างหากเวลาโดนลูกแก้วบาดมือ เปรียบเสมือนรอยร้าวความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวที่คอยบาดใจเราอยู่เรื่อยๆ

แล้วถ้าเราทำลูกบอลลูกที่ 4 “สุขภาพ” หลุดมือล่ะ อะไรจะเกิดขึ้น...

ลูกแก้วนั้นก็จะเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ยากต่อการต่อกลับมาให้เป็นลูกบอลเหมือนเดิม ถ้าโชคดีเป็นลูกบอลได้ก็อาจเป็นลูกบอลที่ไม่สมบูรณ์ เว้าๆ แหว่งๆ หรืออาจจะไม่สามารถต่อกลับมาให้เป็นลูกบอลได้เหมือนเดิมอีกเลย

หากลูกที่ 5 ลูกบอล “จิตใจ” ตกลงพื้นล่ะ คริสตัลนั้นคงจะบิ่น ชุนและไม่สวยใสเหมือนเดิม เปรียบเหมือนใจเราที่ชุ่มฉ่ำ มีเรื่องราวให้ครุ่นคิดมากมายในใจตลอดเวลา ไม่เคยมีเวลาหยุดนิ่ง และไม่เคยปล่อยให้ความชุ่มฉ่ำในใจนั้นตกตะกอน เวลาคิดแก้ปัญหาต่างๆ ก็มีดমনและยากเย็น

อ่านมาถึงตอนนี้ท่านคิดว่าท่านเลือกที่จะโยนลูกบอลทั้ง 5 ของท่านอย่างไร? จะรับแต่ลูกบอลยาง และปล่อยให้ลูกบอลอื่นๆ ตก แหว่งหรือแตกบ้าง หรือเลือกที่จะปล่อยให้ลูกบอลยางให้ตกลงบ้างเพื่อจะประคองลูกบอลอื่นๆ ต่อไป ลูกบอลยางก็คงเหมือนงานที่เราทำ มีขึ้นมีลงเป็นของธรรมดา สามารถตกได้และก็สามารถตั้งขึ้นมาได้

ลูกบอล 5 ลูกนี้สอนให้เรารักษาสมดุลของชีวิตหากเราทำงานหนักจนไม่มีเวลาหันมาดูแลคนรอบข้าง หรือดูแลตัวเองทั้งสุขภาพทางกายและใจ ในที่สุดเราก็อาจจะเสียเพื่อนๆ ครอบครัว รวมถึงสุขภาพทางกายและใจซึ่งยากที่จะกลับคืนมาได้ดังเดิม

ลูกบอลอยู่ในมือเราแล้ว .. รักษาสมดุลของลูกบอลทั้ง 5 ให้ดีนะคะ ..