



ธรรม=ที่ปลาทองทาง

บ่อยครั้งที่เรามองเห็นผู้สูงอายุนั่งเศร้า หรือท้อเหี่ยว บางคนนั่งว่างเปล่า ไม่รู้ว่าวันรุ่งขึ้นจะตื่นมาเพื่ออะไร ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งกลับร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส สนุกกับการท่องเที่ยวไปตามที่ต่าง ๆ ได้ทำงานอดิเรกหลายอย่างที่อยากทำ เหมือนได้วัยหนุ่มสาวกลับมาอีกครั้ง

อะไรที่ทำให้ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันมากขนาดนี้ ?

เราทุกคนคงหลีกเลี่ยงไม่ได้กับสภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในวัฏจักรชีวิตของคน ๆ หนึ่ง ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย หรือสังขารที่ถดถอยลง คนรอบข้าง สังคม และเพื่อนฝูงที่ล้มหายตายจากไปตามกาลเวลาที่เขียนนี้ไม่ได้เพื่อให้ผู้อ่านยิ่งเศร้า แต่เพื่อให้ผู้อ่านได้ตระหนักว่าสักวันหนึ่งเราก็อาจจะอยู่ในภาวะนี้เหมือนกัน ในขณะที่ตอนที่เรายู่ในวัยทำงาน สิ่งที่เราคิดมากที่สุด คือ งาน .. งาน .. และงาน หากใครอยู่ในวัยที่สร้างครอบครัวก็คิดถึงการดูแลครอบครัว การเลี้ยงลูกให้เติบโตใหญ่ **ชีวิตเรากำลังยุ่งวุ่นวายกับเรื่องงานไม่ก็ครอบครัว จนบางทีลืมนึกไปถึงตัวเอง .. มานึกอีกทีก็เกษียณอายุซะแล้ว**

ในวัยทำงาน เรามีเพื่อนร่วมงาน ได้เจอผู้คน มีคนรู้จัก มีคนยกมือไหว้ หากมีตำแหน่งสูงหน่อย ก็มีคนนับหน้าถือตา มีคนต้อนรับและทักทาย มีคนให้ความสำคัญ แต่เมื่ออายุมากขึ้น ความสำคัญลดลง ฐานะทางสังคมเริ่มจางไป คนนับหน้าถือตาเริ่มเลือนหาย บางคนกลับมาที่ทำงานตอนวัยหลังเกษียณไม่มีคนทักหรือต้อนรับ ก็จิตตก และเสียใจ หากมีลูกหลานที่บ้านอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา ชีวิตก็ยังดีหน่อย ไม่เหงา แต่หากลูกหลานอยู่กันคนละบ้าน ไม่ได้กลับมาหา ก็จะยิ่งเหงา เศร้าซึมกันไปใหญ่ เพราะชีวิตขาดคุณค่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้นำมาซึ่งความทุกข์ในวัยผู้สูงอายุทั้งสิ้น

“คุณค่า” ของเรา ไม่ได้อยู่ที่ใครมอง หรือตัดสิน ให้คิดไว้เสมอว่าเรามีคุณค่าในแบบของเรา ถ้าตัวเราไม่ได้ให้คุณค่าตัวเอง แล้วใครจะให้คุณค่าเราได้ .. มีคุณยายท่านหนึ่งเลี้ยงหมาพันธุ์โกลเด้น รีทรีฟเวอร์ซึ่งเป็นหมาที่ฉลาดและเชื่องมาก ๆ คุณยายท่านนั้นได้ทำคลิปวิดีโอที่ใช้ชีวิตอยู่กับเจ้าหมาตัวนี้ให้คนได้ติดตาม และมียอดติดตามสูงทีเดียว เพราะคุณยายเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขมาก ถึงปากจะบ่นเจ้าหมาอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นการบ่นด้วยความรัก เพราะในขณะที่บ่นคุณยายก็อาบน้ำให้เจ้าหมาไปด้วยยิ้มไปด้วย บางคลิปก็พาเจ้าหมาไปเดินเล่น คุณยายตื่นขึ้นมาทุกวันอย่างมีความสุข เพราะรู้ว่าคุณยายมีคุณค่าสำหรับเจ้าหมาตัวนี้ เพราะต้องหาอาหารให้ พาไปเดินเล่น และอาบน้ำ นั่นคือคุณค่าของคุณยายที่คุณยายให้กับตัวเอง ไม่ใช่อะไรมากมายใหญ่โต ไม่ต้องมีคนมาเคารพ ยกมือไหว้ แค่มิหมาตัวเดียวรักคุณยาย คุณยายก็มีความสุขแล้ว

คุณค่าของเรา คือสิ่งที่เราสร้างขึ้น เราสามารถหากิจกรรมอะไรทำ อาสาสมัครช่วยเหลือหน่วยงานต่าง ๆ ช่วยเหลือผู้คน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ญาติ คนรู้จัก หรือแม้แต่คนไม่รู้จัก ทุกครั้งที่เราเริ่มที่จะทำอะไรให้ใครโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เราจะได้รับความสุขนั้นกลับมาโดยไม่รู้ตัว อย่างกรณีคุณยาย ก็ได้รับความรักกลับมาจากเจ้าหมาตัวนี้ **อย่ายึดติดกับฐานะทางสังคม หัวใจไหนที่เคยมีตำแหน่งที่สูง คนนับหน้าถือตา เพราะมันจะหายไปทันทีเมื่อเราถอดมันออก คนจะจดจำเรา หรือเคารพเราแม้ไม่มี หัวใจไหน เพราะเราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมากกว่า** หากเราทำให้คนเคารพเราได้ด้วยใจ ไม่ใช่ด้วยตำแหน่งทางสังคม ไม่ว่าจะไปไหนก็มีคนเคารพ ผู้สูงอายุบางคนช่วยเหลือผู้คนมากมายแม้ไม่ได้มีตำแหน่งใหญ่โต พอเกษียณแล้ว คนก็ยังยกมือไหว้ เพราะเขาไหว้ด้วยความเคารพจากใจ ในสิ่งที่ผู้สูงอายุท่านนั้นทำให้เขา ไม่ได้ยกมือไหว้ตำแหน่ง หรือหัวใจไหนใด ๆ



ความทุกข์ใจส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุอีกเรื่องคือ เรื่องลูกหลาน ที่หายหน้าหายตาไป .. ในวัฒนธรรมไทย ลูกหลานมักอยู่กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะถ้ายังไม่แต่งงาน ซึ่งแตกต่างกับวัฒนธรรมตะวันตกที่เมื่อลูกโตถึงวัยบรรลุนิติภาวะ ก็จะออกจากบ้านไปอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุทางฝั่งตะวันตกจึงถือว่าเป็นเรื่องปกติ เขาจึงมีบ้านพักคนชรา หรือ nursing home สำหรับผู้สูงอายุอยู่หลายแห่งมาก เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกมาอยู่ตามลำพัง **ดังนั้นหากเราเป็นผู้สูงอายุ เราไม่ควรคาดหวังว่าลูกหลานจะมาเลี้ยงดูเรา เพราะหากเราคาดหวังแล้วเขาไม่ได้มาเลี้ยงดู เราจะซึมเศร้าทันที อันนี้แสดงว่าเราอยู่แบบต้องพึ่งพาผู้อื่น ..** ผู้สูงอายุหลายคนชอบติดต่อกับลูกหลาน ทำให้ลูกหลานยิ่งหนีหาย เพราะมาที่ไร บ่นทุกที หากผู้สูงอายุเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใสมีความสุขเวลาอยู่ใกล้ลูกหลานก็อยากมาเยี่ยม อยากมาอยู่ด้วย เพราะฉะนั้นเราควรเป็นผู้สูงอายุที่มอบความรักให้ลูกหลาน มากกว่ารอคอยความรักจากลูกหลาน ในที่สุดเมื่อลูกหลานได้รับความรักนั้น เขาจะมอบกลับมาให้เราเอง โดยไม่ต้องขอ

เคยมีงานวิจัยว่าผู้สูงอายุที่มีความสุขและอายุยืนคือคนที่ยังคงมีสังคมอยู่ **ผู้สูงอายุที่ถูกระเบิดกระเปาะและสตรีนเพราะมีการเข้าสังคมหรือพบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ อยู่เสมอ เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุอาจหากิจกรรมต่าง ๆ ทำ พบปะผู้คน หรือหาเพื่อนใหม่ ๆ** ตัวอย่างเช่น เล่นกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ ที่พบบ่อยคือรำมวยจีนตามสวนสาธารณะต่าง ๆ บ้างก็เล่นหมากรุก บ้างก็เต้นลีลาศ บ้างก็ชวนกันไปเที่ยว หรือไปทำกิจกรรมงานบุญต่าง ๆ ที่วัด เมื่อเราเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี คนก็อยากมาคุยกับเรา ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีเสน่ห์เพราะมีประสบการณ์และเรื่องเล่าต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์มากมาย สุขสนุก และไม่เป็นพิษเป็นภัย เพราะฉะนั้นไม่ใช่เรื่องยากที่จะพบปะพูดคุยกับผู้คนหลาย ๆ วัย เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ในยุคโควิด-19 ที่ผ่านมา ในยามที่เราโดนกักตัว หรือต้องกินข้าวคนเดียว เรียนหนังสืออยู่ที่บ้าน ไม่ได้พบปะผู้คน ขนาดวัยรุ่นยังซึมเศร้าได้เลย หากเราจะไม่เศร้าเมื่ออยู่เพียงลำพัง คือ เราต้องเจริญวิปัสสนา ถ้าทำอย่างนั้นเราจะอยู่กับตัวเองได้อย่างมีความสุข ไม่ต้องมีสังคมได้ อันนี้ก็เป็นอีกกรณีหนึ่ง หากทำได้ก็จะดีมาก

บางที่ผู้สูงอายุยังทำใจกับเวลาที่ผ่านไปไม่ได้ ยังติดอยู่กับอดีต บ้างก็ไม่สามารถทิ้งของในอดีตได้เพราะมีความทรงจำต่าง ๆ มากมาย กลัวลืมความทรงจำเหล่านั้นไป บ้างก็ห่วงทรัพย์สินสมบัติที่สร้างมาทั้งชีวิต ยังไม่ทันใช้เลย ลูกหลานจะเอาไปใช้อย่างไร คุณค่าหรือไม่ ? บ้างก็ห่วงลูกหลานจะอยู่ดีกินดีหรือไม่ ถ้าเราไม่อยู่แล้ว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุ **“มีห่วง”** จะจากไปก็จากไปอย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุบางท่านโกรธกันจนเกษียณไปแล้ว ก็ยังโกรธอยู่ ความโกรธกลับไม่ได้เกษียณไปกับอายุ จิตใจก็ทุกข์หนัก ตัวหนักอึ้ง เพราะต้องแบกความโกรธไปด้วยทุกที่

แล้วอะไรที่จะทำให้เรามีความสุขได้ แม้เมื่อเรากลายเป็นผู้สูงวัย ?

ธรรมะข้อนั้นคือ **“การปล่อยวาง”** หากเราหัดปล่อยวางอยู่เสมอ ๆ เมื่อยามเราเป็นผู้สูงอายุ เราคงจะปล่อยได้ง่ายขึ้น เวลาโกรธใครให้หายเร็วเหมือนเขียนข้อความลงบนพื้นทราย น้ำซัดมาเมื่อไร ข้อความจะหายไปไหนทันที อย่าโกรธเหมือนสลักข้อความลงบนหิน ซึ่งนานมากกว่าตัวหนังสือนั้นจะลบออกไป **เวลาจะปล่อยวางก็ให้คิดว่า กำลังกำน้ำหรือกำลม ซึ่งกำไม่ค่อยได้ กำเมื่อไรก็หายไปหมด คือปล่อยออกไปหมด อย่างกำเหมือนกำหินอยู่ในมือ ถึงแม้จะก้อนเล็ก ๆ แต่กำนาน ๆ ก็หนักอึ้งได้เหมือนกัน .. หากทำเช่นนี้ได้ ใจเราก็จะเบา** เพราะฉะนั้นธรรมะที่ว่าด้วยการปล่อยวาง จึงสำคัญสำหรับผู้สูงอายุมาก ๆ ให้ตระหนักไว้ว่า เมื่อเราจากไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ แม้แต่ความทรงจำ ลูกหลาน ทรัพย์สินสมบัติ สิ่งที่เราเอาไปได้มีแค่บาปและบุญที่ติดตัวไปเท่านั้นเอง .. เพราะฉะนั้นหมั่นทำบุญ งดสร้างบาป หากสิ่งไหนเราไม่ได้ใช้แล้ว ก็ให้ผู้อื่นที่เขาสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ ปล่อยทุกอย่างไป ธุรกิจที่เคยทำมา ก็ไม่ต้องยึดติดว่าเราเป็นคนสร้าง ให้คนรุ่นใหม่ทำ .. แม้กระทั่งความโกรธ ก่อโหสิกรรมหรือให้อภัยกัน .. เวลาจากไป ใจก็จะเบาสบาย

.. สุดท้ายนี้ขอให้ผู้สูงอายุทุกท่านมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี ท่านทำประโยชน์ต่อสังคม ต่อครอบครัวมามาก ผู้เขียนถือว่าผู้สูงอายุทุกท่านเป็นบุคคลที่มีคุณค่าเสมอ ท่านดูแลคนอื่นแล้ว หันกลับมาดูแลกาย ดูแลใจตัวเองกันด้วยนะคะ .. ด้วยความเคารพทุกท่านค่ะ