

“ดวงดาวของฉัน”

ในวันที่มืดมิด ปรากฏดวงดาวที่สุกสว่างอยู่เต็มท้องฟ้า มันก็แล้วแต่ว่า ณ เวลานั้นเราจ้องมอง ดวงดาวดวงใด มันอิสระที่จะจ้องมอง ไม่มีตัวชี้วัด ไม่มีกฎเกณฑ์ใดๆ มันก็เหมือนจุดหมายของชีวิตนะฉันว่า ณ เวลานั้นที่ความทุกข์ ความสุขมันกระหน่ำเข้ามา ความคิด ความหวัง เป้าหมายและอะไรหลายๆอย่างมัน เบี่ยงเบน เปลี่ยนไป

ตามปัจจัยมากมาย.....

จะว่าไปเรา (ตัวข้าพเจ้าเอง) ก็เดินทางมาเกือบครึ่งก่อนชีวิตแล้ว เมื่อย้อนมองเรื่องราวในอดีต บางครั้งบางเหตุการณ์ก็เหนือความคาดหมาย ทำให้มีความสุขพอเป็นน้ำหล่อเลี้ยงให้อยากชีวิตอยู่ต่อไปนานๆ แต่ก็ยังมีบางเรื่องราว หากเราย้อนกลับไปได้ เราคงเลือกที่จะไม่ทำแบบนั้นเพราะความเขลาที่มันก่อให้เกิดปัญหา มากมายถ้าโถมเข้ามาพร้อมๆกัน ประหนึ่งว่าจะเอาให้ตาย เอาให้ดับดับอยู่ตรงนั้นกันเลยทีเดียว นึกถึงตรงนี้ “เฮ้...เราก็จึงเหมือนกันนะเนี่ย”

เข่าว่ากันว่าในชีวิตคนเรามี 10 ปี อยู่ 7 ครั้ง ตอนนี้ไข่มันไปเท่าไรแล้ว เหลือสักเท่าไร ขอเลือก เอาอดีตมาสอนใจและขอท้าววันนี้ให้มีความหมาย ตลอด 20 ปี ของการเข้ารับราชการ 15 ปีแรก ดวงดาวของฉันคือการหาเงิน ทำงานๆๆๆๆ เพราะชีวิตที่ยากจนในวัยเด็กบอกฉันว่า “ความจนมันน่ากลัว” หากมีเงิน ลูกๆและพ่อแม่จะมีชีวิตที่ดี สะดวกสบาย มันก็จริงแต่มันไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต.....ณ ตอนนี้ ฉันทำงานที่ตึกผู้ป่วยใน มีคนไข้มากมายมาให้ดูแล การเจ็บป่วยเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้รวมไปถึงความตายและการพลัดพรากจากของรัก ที่คนเราเกรงกลัวหนักหนาแต่สุดท้ายเราหลีกเลี่ยงได้เธอ ต้องขอบคุณงาน Palliative ที่ทำให้หัวใจของฉันสันสันทานทุกครั้งที่ได้ดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ เมื่อเรามีเวลา มีสิทธิ์ที่จะเลือก เราจึงเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตของเรา เรื่องเล่านี้ ฉันตั้งใจแค่อยากแชร์และอยากจะขอเตือนใจใครหลายๆคนว่า

- อย่าลืมนดูแลและใช้เวลาแก่ครอบครัวคนที่รักคุณและจะดูแลคุณในเวลาสุดท้าย
 - เงินทองก็สำคัญแต่อย่าลืมนดูแลสุขภาพ
 - อย่าทุ่มเทให้เพื่อน คนรักจนละเลยเรื่องอื่นๆไป
 - อย่าได้เก็บเอาการกระทำ คำพูดของคนอื่นมาใส่ใจ มันเยอะไป ปล่อยวาง ให้อภัยใจจะเบา
 - อย่าปล่อยให้ชีวิตผ่านไปโดยไม่ศึกษาธรรมะ เพราะธรรมะจะเป็นที่พึ่งทางใจนำพาให้เราเดินไปในทางสายกลาง สุข-ทุกข์มีกันทุกคน มันก็แค่ผ่านมาแล้วผ่านไป
 - อย่าไปยึดติดกับสิ่งใด เพราะแท้จริงแล้วไม่มีสิ่งใดคงอยู่ ระบบที่บอกว่าดีไม่นานก็มีระบบใหม่มาอีก
- อย่าไปจริงจังจนปวดหัวกับมันนักเลยเพราะมิตรแท้ของเราคือ “การเปลี่ยนแปลง” นะคะ

- จงแยกให้ได้ว่าคนไหนดีน่าคบ คนไหนไม่ดีต้องหลบหรือถอยห่าง
- ทุกข์ให้น้อยๆ ทุกข์ให้สั้นๆ อย่าหาเรื่องทุกข์ ไม่มีก็ดีแล้ว พุดถึงเรื่องทุกข์ 10 ครั้ง ทุกข์ 10 ครั้ง คิดถึงเรื่องทุกข์ 100 ครั้ง ทุกข์ 100 ครั้ง

ณ วันนี้ดวงดาวของฉันในคืนอันมืดมิดนี้ คือดวงดาวแห่งความสุข

**หาเรื่องหัวเราะบ่อยๆ หัวเราะดังๆ ไม่ต้องมีเหตุผล ฝึกมีความสุขบ่อยๆนะคะ

***ฝึกยิ้ม ยิ้มให้ตัวเอง เติมพลังให้ตัวเองและคนรอบข้าง แค่อยิ้ม คุณจะได้อยิ้มกลับมา มันไม่มีเหตุผล แต่มันมีความสุขค่ะ.....ลองดู

ขอให้ทุกท่านมีความสุขตามแบบฉบับของคุณนะคะ

ปรารถนาดีอย่างเปิดเผยค่ะ

ขจรจิตร พลตรี