

# บั้นปลายชีวิตกับความสุขที่แท้จริง

ข้อคิดจากบทสัมภาษณ์ คุณตา วัย 83 ปี จากกิจกรรม "การดูแลด้วยหัวใจ" ที่บ้านพักคนชราบางละมุง วันที่ 10 สิงหาคม 2559

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์



บั้นปลายชีวิตของคุณยาย คุณตา แต่ละท่านก็คงแตกต่างกันไปครอบครัวที่แสนอบอุ่นอยู่ที่กินดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลูกหลานอยู่พร้อมหน้าพร้อมตา ช่วงสุดท้ายของชีวิตนั้นก็คงจะมีความสุขไม่ใช่น้อย ต่างกับครอบครัวที่ไม่มีเวลาดูแลผู้สูงอายุ ครอบครัวที่ทอดทิ้ง ครอบครัวแตกแยก การที่แยกทางมาอยู่ตัวคนเดียว สถานที่ที่รวมกลุ่มคนเหล่านี้ ก็คงหนีไม่พ้น "บ้านพักคนชรา" สถานที่ๆ เต็มไปด้วยความเศร้า เดี่ยวดาย การรอคอย ความสุขนั้นจะหาได้จากที่ใด สุดท้ายแล้ว สิ่งใดคือ ความสุขที่แท้จริง

คุณตา วัย 83 ปี เล่าให้เราฟังว่า คุณตาได้แยกทางกับภรรยา โดยได้มอบมรดกและลูกสาวให้ภรรยาดูแล อาศัยอยู่คนเดียวมา 40 ปี และต่อมาได้ย้ายมาอยู่ที่บ้านพักคนชราบางละมุง "คนเราทุกคนถ้ามีธรรมชาติในตัว ในใจ ในสมอง บางครั้งตีความ คนที่เรียนธรรมชาติ เพราะคนเรียนธรรมชาติ บางทีไม่มีธรรมชาติ " ความสุขอย่างธรรมชาติในมุมมองของของคุณตา หมายถึง 1. การมีที่พักอาศัย "ตาอยู่คนเดียว เพราะตามีคำพูดที่สามารถให้เขาจำยอม ไม่ใช่ความใหญ่โต แต่พูดแบบธรรมชาติ" 2. การมีอาหารรับประทาน 3. การออกกำลังกาย และได้อยู่กับชายทะเล

นอกจากนี้คุณตายังยกตัวอย่างที่ทำให้เข้าใจถึง ธรรมชาติมากยิ่งขึ้น เช่น การที่เคยทะเลาะกับผู้อื่น คนที่เคยมาทำร้ายตน เมื่อใดที่เขาต้องการความช่วยเหลือก็จะไปช่วย โดยไม่ได้ไปนึกถึงตอนที่เขามาทำร้าย ให้นึกว่าเป็นชีวิต ชีวิตหนึ่ง ไม่ได้นึกเป็นอาฆาต เพราะร่างกายเราฝากกับโลกไว้ สักวันหนึ่ง มันก็จากไป เขาเรียก "ธรรมชาติ "

กำลังใจ เป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นด้วยตนเองได้ เมื่อมีกำลังใจมาก ก็สามารถส่งต่อกำลังใจให้ผู้อื่น ได้เช่นกัน วิธีให้กำลังใจผู้อื่นของคุณตา คือ ต้องดูคนโดยเข้าใจหลักธรรมชาติ ว่ามีความนึกคิดที่หลากหลาย บางคนมีความยึดติดในใจตนเอง เมื่อเจออะไรที่ไม่พึงพอใจ ก็จะมุ่งทำร้าย เมื่อเจอคนกลุ่มนี้ ต้องไม่โมโห และให้อภัยเขา เพราะจะสร้างให้เกิดความเกียดกับตัวเราให้คิดเสมอว่าสมองเกิดปัญญา ปัญญาเท่านั้นที่ไม่ตาย สุดท้ายนี้คุณตากล่าวปิดท้ายว่า "บั้นปลายชีวิต ตาได้ที่สมบูรณ์แล้ว พอ "

จากการสัมภาษณ์ บั้นปลายชีวิตกับความสุขที่แท้จริง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ สถานที่อยู่อาศัย เสมอไป ผู้สูงอายุหลายท่าน ที่มีครอบครัว มีลูกหลาน แต่กับมีความทุกข์กายทุกข์ใจก็มีมากมาย คุณตาเป็นบุคคลตัวอย่างที่ทำให้รู้สึกได้ว่าไม่ว่าจะอยู่ที่สถานที่แห่งใด ไม่ว่าจะเป็น บ้าน โรงพยาบาลหรือบ้านพักคนชรา ก็สามารถหาความสุขได้แท้จริงได้ ผู้เขียนบทความ หวังว่า ผู้ที่ได้อ่านบทความนี้จะเกิดกำลังใจ พลังใจ และหลักวิธีคิดแบบใหม่ ตามธรรมชาติ เหมือนคุณตา ถึงแม้ว่าจะไม่ได้อยู่กับครอบครัว ก็มีวิธีหาความสุขได้ไม่ว่าจะเป็น การมีกิจกรรมให้คนชรา การศึกษาภาษาฉบับที่กลงสมุด การออกกำลังกาย มีวิธีอีกมากมายที่จะสร้างความสุขให้กับตนและผู้อื่น