8 เส้นทางสู่ความสุข

สุขกายสุขใจวัยเกษียณ

เรื่องโดย โสมนัส สุจริตกุล

24 ก.ค. 2019

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบร่วมกันคืออาการเจ็บป่วย รวมไปถึงโรคซึมเศร้า เพราะลูกหลานต่างมีภาระหน้าที่หรือโลกส่วนตัวบนหน้าจอมากเกินไป ผู้สูงวัยจึงต้องหากิจกรรมทำร่วมกันเพื่อผ่อนคลายเหงา รวมไปถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพราะจะทำให้ไม่ต้องเป็นภาระกับลูกหลานมากเกินไป สำหรับผู้สูงวัยบางคนอาจใช้เวลาว่างเป็นจิตอาสาตามองค์กรต่างๆ เพื่อให้ชีวิตที่เหลืออยู่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ดังเช่น สุรีย์ นาวีเรืองรัตน์ หรือคุณเจี๊ยบ ครูสอนออกกำลังกายแบบเต้าเต้อจิง ณ ศูนย์ผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี ที่นี่มีเพื่อนวัยเดียวกันมากมายให้พูดคุยกันคลายเหงาและกลายเป็นแก๊งเพื่อนสนิทไปไหนไปกันทำให้ชีวิตไม่เหงาเกินไปนัก

คุณเจี๊ยบเล่าว่า อาชีพหลักของเธอคือการเป็นดีไซเนอร์กระเป๋าที่โรงงานย่านนครปฐม เริ่มสนใจทำงานจิตอาสา หลังหายป่วยจากโรคมะเร็งรังไข่ระยะแพร่กระจาย “ตอนแรกเราก็คิดว่าอยากให้ตัวเองแข็งแรง แต่ทำไปทำมามันเกิดความรัก อยากให้เขาแข็งแรงเหมือนเรา เหมือนมันเป็นสิ่งที่เรารับผิดชอบ หรือถ้าเราจะได้ลดค่าใช้จ่ายการรักษา ไม่ต้องเป็นภาระลูกหลาน สังคม พอเราป่วยขึ้นมาก็เป็นห่วงหมด”

“เราก็ถามหมอว่าเราจะอายุยืนเท่าไหร่ หมอบอกห้าหรือสิบปี เราก็ปล่อยวาง เพื่อนมาเยี่ยมเราก็เฮฮา ปาร์ตี้ กลับบ้านเราก็ไม่ต้องไปพูดให้ใครฟัง ใช่ ที่บ้านตกใจแต่เราไม่เป็นไร เราเฉยๆ หมอจะผ่าตัดเหรอ ฉันทำงานเสร็จฉันจะไปผ่าตัดแล้วนะ ฉันจะไปให้เคมีนะ นอกจากเวลาที่จะไปที่เราแพ้สารเคมี ช่วงที่มันกินเลือดเราจนเม็ดเลือดขาวมันหมดน่ะ ช่วงนั้นเราจะต้องให้คนพาเราเข้าโรงพยาบาลเพราะเราหายใจไม่ได้แล้ว เพราะไม่มีเม็ดเลือดขาวแล้ว ประมาณครั้งสองครั้ง”

คุณเจี๊ยบกับทีมครูจิตอาสาที่ร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี

ถึงแม้อาการจะค่อนข้างหนัก คุณเจี๊ยบก็ใจสู้ ผ่อนคลายด้วยการทำงานอดิเรก และใช้ธรรมะเข้าช่วย “ถ้าหายจากเมาเคมีก็ขึ้นมานั่งแกะแพทเทิร์นกระเป๋า นั่งทำนั่นทำนี่ ก็คือไม่เคยคิด แต่เคยร้องไห้เพราะมันรักษายาวนาน มันเหงาน่ะ แต่เราก็จะไม่กินเนื้อสัตว์นะ กินมังสวิรัติเยอะมาก เวลาจะไปให้เคมีก็จะไปซื้อปลามาย่างกินทั้งตัวเลย ปลาทูกินทีสองตัวเลย กินเพื่อจะฟื้นฟูกำลังเพื่อจะไปให้ยา ไม่งั้นถ้าไม่กินก็ไม่มีแรงแน่ นอกนั้นก็กินแต่ผัก แล้วก็อยากอ่านหนังสือธรรมะ”

พอมาฝึกสมาธิ มาฟังพุทธวจนะ คำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง เราเลยเข้าใจว่าเราต้องฝึกเรื่องสติตลอดเวลา ก็เลยทำให้เดี๋ยวนี้ทำอะไรก็ระมัดระวัง ไม่โกรธใครไม่เกลียดใคร เหมือนกับในคัมภีร์ที่เราเรียน เต้าเต๋อจิงน่ะ เขาว่าคนดีเราก็ดีด้วย คนไม่ดีเราก็ดีด้วย แล้วก็อภัยไม่โกรธใคร

จากเดิมที่เล่นโยคะ และแบดมินตัน เมื่อหายป่วย คุณเจี๊ยบหันมาออกกำลังกายแบบเต้าเต๋อจิง ตามคำชวนของเพื่อน เธอเล่าว่าอาจารย์ที่สอนก็เคยเจ็บป่วยมาก่อน “อาจารย์รักษาตัวท่านเองได้ไง ท่านเป็นถุงน้ำดีระยะสุดท้าย แล้วท่านก็รักษาตัวเองด้วยตัวเอง รู้สึกเป็นถุงน้ำดีอักเสบหรืออะไร เจ็บมากอยากตาย สามีท่านทำงานแนววิศวกรรมศาสตร์ ท่านก็เลยลาสามีไปศึกษา”

“อาจารย์เป็นคนเซี่ยงไฮ้ ท่านไปอ่านอัลกุรอ่าน คัมภีร์คริสต์ พระไตรปิฎกท่านอ่านหมดเลย มาเจอคัมภีร์ของท่านเล่าจื่อก็เลยทำให้ท่านฝึกแล้วท่านก็นั่งสมาธิ เล่มนี้มีหนังสือนะ ทั้งการรักษาสุขภาพ ทั้งการปกครอง การศึกษา มีครบหมดเลย ด้านจิตใจด้วย ท่านเลยว่าเอามาเวอร์ชั่นสุขภาพไปก่อน แล้วท่านก็ไปคิดท่าคิดอะไรต่างๆ”

ความสุขของคุณเจี๊ยบทุกวันนี้คือการเป็นครูจิตอาสาสอนออกกำลังกายแบบเต้าเต๋อจิงให้ผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี

แล้วท่านก็มาเผยแพร่ที่สวนลุม ในนิมิตท่านบอกให้ไปเมืองที่มีช้างเยอะๆ มากับน้องสาว เอาวิทยุมาเครื่องหนึ่งที่สวนลุม บอกว่ามวยพวกนี้ทำให้สุขภาพแข็งแรง”

นอกจากนั้น คุณเจี๊ยบยังพบว่าเต้าเต๋อจิงไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย “

ได้ฝึกจิตด้วย ฝึกสมาธิ ฝึกเมตตา ทำความดี แต่เราต้องฝึกให้ได้ รักทุกคนให้เป็น รักแบบไม่มีเงื่อนไข รักได้หมด จิตสงบ ศัตรูเราก็ถือเป็นมิตร ให้อภัยเพื่อน ก็ยังมีอัตตาอยู่แหละ แต่พอมาอยู่ในกลุ่มใหญ่ ๆ ทำอะไรมาก ๆ แล้วก็อ่านศึกษาเรื่อย ๆ อ่านบ่อย ๆ แล้วก็เอ๊ะ ไม่ใช่นะ มันไม่ใช่ อาจารย์เจ้าบอกว่าอะไรไม่ดีก็ต้องหลอมหล่อตัวเองใหม่
เมื่อฝึกแล้ว คุณเจี๊ยบก็ทำประโยชน์โดยเป็นครูสอนคนอื่นด้วย “จากที่พูดไม่เก่งก็ค่อยๆ พูดเป็นขึ้นเรื่อย ๆ มีความคิด ฟังธรรมมะ อ่านคัมภีร์ ทำให้เรามีความคิดในการพูดเป็นสายกลาง ไม่ต้องบังคับ พูดให้มันเป็นวิทยาศาสตร์”

“เต้าเต๋อจิงนี่ เขาจะมีนักศึกษาที่มาศึกษาเยอะ จะมีด็อกเตอร์ มีหมอที่โรงพยาบาลเยอะ เขาจะมาศึกษาก็จะมาพูดแนววิทยาศาสตร์ การนั่งสมาธิ มันจะเกิดอะไร ทำให้เซลล์มันฟื้นฟูทุกห้าปี เซลล์ในร่างกายทุกส่วนจะเปลี่ยนทุกห้าปี เนื้อเยื่อจะเปลี่ยนทุกห้าปี แล้ววิทยาศาสตร์มันจะมีแสงอยู่ในตัวอยู่แล้ว แต่ถ้าไม่ทำสมาธิก็ไม่เห็น ทุกคนมีพลังถ้านิ่งอย่างเดียวแล้วมันจะแข็งแรงด้วย”

การออกกำลังแบบเต้าเต้อจิงเป็นทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุเพราะเน้นการหายใจและเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลงแบบไม่เร่งรีบ

คุณเจี๊ยบพูดถึงแง่คิดที่ได้จากการทำงานจิตอาสาว่า “การเป็นครูสอนให้เราอ่อนน้อม เพราะคนที่เราสอนไม่ใช่เด็กธรรมดา ผอ. เจ้าของธุรกิจ แล้วเขาอ่อนน้อมให้เราสอนไงแล้วเราเป็นใคร ในคติพี่นะ พี่ถือว่าพี่ไม่เป็นอาจารย์ พี่มาแชร์ความรู้ที่พี่มีให้ แต่เขาจะเรียกเราอาจารย์เราก็รับไว้แต่เราก็ไม่ได้ดีใจ แต่เราอยากได้เพื่อนเยอะๆ เธอเป็นเพื่อนฉันนะ ที่พี่คิดนะ อยากให้ แต่พอเราสอนเราก็เผลอขึ้นมาในลักษณะอาจารย์ไม่รู้ตัว เมื่อก่อนสอนเขาว่าเราดุ แต่เดี๋ยวนี้ก็เหมือนกับเล่นด้วยไง คุ้นเคย ตั้งห้าปีแล้ว” เป็นความสุขกายสุขใจในวัยเกษียณ ที่ได้บริหารร่างกายพร้อมกับใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และได้รับมิตรภาพตอบแทนมา.