# กรีนไลฟ์

pomyam54@gmail.com

## โลกในมือคุณ

วันชัย ตัน

### ไฟแดงและการรอคอย

ปลายเดือนกุมภาพันธ์ ขณะที่อุณหภูมิในกรุงเทพมหานครขึ้นเกินราวสามสิบกว่าองศาเซลเซียส แต่บนเกาะฮอกไกโดอุณหภูมิกลับติดลบราวสิบองศา ขณะผู้เขียนไปเยือนเมืองสำคัญบนเกาะแห่งนี้

ภายในสนามบินชิโตเซ เมืองซัปโปโร เมื่อพ้นจากด่านตรวจคนเข้าเมืองแล้ว เราเดินลากกระเป๋ามาขึ้นรถไฟ เพื่อเข้าสู่ย่านในกลางเมือง ใช้เวลาเดินทางสามสิบกว่านาที จุดหมายปลายทางคือสถานีซัปโปโร และเดินลากกระเป๋าออกมานอกสถานี เดินไปตามทางเท้าปูลาดด้วยหินละลดลายนกลายเป็นน้ำแข็ง เพื่อไปที่พักด้วยความละเหวี่ยว ไม่ต้องห่อรถแท็กซี่ แม้จะต้องเผชญกับอากาศอันหนาวยะเยือก

การเดินทางด้วยรถไฟเป็นหัวใจสำคัญของคนญี่ปุ่น สะดวกตรงเวลา ปลอดภัย ราคาไม่แพงเมื่อเปรียบเทียบกับการเดินทางด้วยวิธีอื่น เราจึงไม่ค่อยเห็นมีรถเก๋งหรือรถส่วนตัวบนท้องถนนมากนัก เพราะแม้ว่าราคาจะไม่แพง แต่ค่าจอดรถ ค่าภาษี ค่าต่อทะเบียนรถยนต์ ค่าสอบใบขับขี่ที่เกิดขึ้นทุกปี รวมกันแล้วอาจมีราคาพอจะซื้อรถได้อีกหลายคันทีเดียว

เมื่อมีทางเลือกในการเดินทางที่ดีกว่า ใครจะอยากมีภาระในการซื้อรถยนต์ส่วนบุคคล

ขณะที่สากกระเป๋าไปตามท้องถนน สังเกตเห็นตรงกลางฟุตบาทมีทางเดินพิเศษ ทำให้นูนขึ้นมาเล็กน้อย ผู้รู้บอกว่า เป็นทางเดินสำหรับคนตาบอด เวลาเดินหรือใช้ไม้เท้าจะสังเกตเห็นความสูงต่างเล็กน้อยของพื้นผิว นับเป็นการออกแบบฟุตบาทอย่างละเอียด เพื่อประโยชน์ของคนพิการอย่างน่าชมเชย

> **คนญี่ปุ่นเชื่อว่า พวกเขาเป็นสัตว์สังคม ทำอะไรต้องทำด้วยกันเป็นหมู่คณะ เป็นทีม เป็นความรับผิดชอบต่อสังคม ที่ต้องช่วยเหลือกันสังคมถึงอยู่รอด**

ตามท้องถนนของเมืองซัปโปโรกองหิมะทับถมกันเป็นกอง ทุกเช้ารถตักหิมะจะโกยหิมะออกจากถนนสองข้างทาง มากองไว้ริมฟุตบาท เปิดทางให้กับผิวถนนที่ยังหนาไปด้วยน้ำแข็งที่เกาะตัวกันมาหลายเดือน ฟุตบาทจึงเหลือทางเดินแคบๆ วันไหนหิมะตกหนัก ก็ต้องย่ำหิมะครึ่งแข้งออกมาไปทำงาน

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่ผู้คนใส่เสื้อผ้ากันแบบ "จัดเต็ม" จากอากาศอันหนาวเย็น เราจึงเห็นแฟชั่นการแต่งตัวของชายหญิงญี่ปุ่นอย่างเต็มอิ่ม ตั้งแต่หมวก ผ้าพันคอ เสื้อผ้า โอเวอร์โค้ต รองเท้าบู้กันหิมะ

เย็นนี้ ผู้เขียนออกมาเดินเล่นและหาอาหารกิน แต่เดินไปได้ไม่เท่าไหร่ หิมะก็โปรยลงมาอย่างหนาแน่น ต้องพยายามเดินอย่างเร่งรีบไปให้ถึงร้านอาหาร แต่เมืองซัปโปโรมีสีเขียวไฟแดงค่อนข้างดี ตามการออกแบบผังเมืองเป็นลือกๆ แบบสี่แพร่ยม จัตุรัส เราจึงต้องเสียเวลารอไฟเขียวไฟแดงบ่อยมาก

แต่ละไฟเขียวไฟแดงข้ามถนน คนญี่ปุ่นทั้งเด็กเล็ก วัยรุ่น หนุ่มสาว คนชรา จะมายืนรอด้วยความอดทน บางครั้งอาจจะยืนรอนานหลายนาที หนาวเหน็บกับหิมะที่กระหน่ำลงมา และแม้ว่าจะไม่มีรถแล่นผ่านมา แต่ผู้เขียนไม่เห็นคนญี่ปุ่นจะฝ่าไฟแดงตรงทางม้าลายเลย ขณะที่คนเอเชียอย่างเรา แทบอยากข้ามออกไป แต่พวกเราพากันรอด้วยความอดทนไปเรื่อยๆ บนถนนอันว่างเปล่า จนเมื่อเสียงดังเป็นสัญญาณว่าไฟเขียวแล้ว จึงพากันข้ามถนนเป็นกลุ่มใหญ่

เดินไปได้ไม่ถึงห้าสิบเมตร เจอกับไฟแดงทางม้าลาย พวกเขาก็ยืนรออย่างสงบนิ่งต่อไป เพื่อรอสัญญาณไฟข้ามถนนอีก แม้ว่าอากาศจะเย็นจับขั้วหัวใจเพียงใด

เพื่อนชาวญี่ปุ่นบอกว่า หากมีใครข้ามถนนขณะไฟแดง คนอื่นจะแปลกใจมาก เพราะคนธรรมดาจะไม่ทำกัน

วินัยในการข้ามถนนเป็นเรื่องหนึ่งที่น่ายกย่อง เพราะคนญี่ปุ่นเชื่อว่าพวกเขาเป็นสัตว์สังคม ทำอะไรต้องทำด้วยกันเป็นหมู่คณะเป็นทีม เป็นความรับผิดชอบต่อสังคมที่ต้องช่วยเหลือกัน สังคมถึงอยู่รอด หากใครแหกคอก ต่างคนต่างทำ ต่างคนต่างอยู่ ละเมิดกฎกติกาสังคมอาจจะส่งผลสลายแน่นอน การทำตามวินัยคือกติกาการอยู่ร่วมกันในสังคม ใครไม่ทำตามกฎเกณฑ์จึงเป็นสิ่งที่สังคมญี่ปุ่นรับไม่ได้ และวินัยเหล็กที่ปลูกฝังมายวานานในสังคม ทำให้ญี่ปุ่นประสบความสำเร็จความเจริญในหลายด้านอย่างรวดเร็ว

ไม่เปลกใจที่ผู้เยียนเห็นวัยรุ่นชาไจ๊วกลุ่มหนึ่ง หน้าตาดูน่าจะอยากแหกกฎเกณฑ์สังคม แต่ยืนสุบบุหรี่ ฟังเพลง เล่นฟร์ชบุ๊ค ฝ่าเลอย่างใจเย็น ระหว่างรอไฟเขียวข้ามถนน

อีกด้านหนึ่ง การรอคอยด้วยความอดทนและหนาวเหน็บกลางหิมะโปรยลงมา น่าจะอยู่ในสายเลือดของนักรบเลือดญี่ปุ่นมายาวนานแล้ว

หลายครั้งที่พบว่า คนญี่ปุ่นมีความอดทน รอคอยอย่างอดกลั้นเพื่อจะบรรลุชัยชนะในบั้นปลาย

เวลาประชุมในบริษัทใหญ่ ๆ ประธานคนญี่ปุ่นจะอดทนฟังทุกคนพูด โดยตัวเองไม่แสดงความเห็นอะไรสักคำเลย แต่จะรอคอยเพื่อพูดเป็นคนสุดท้าย และถือเป็นข้อยุติของการประชุมครั้งนั้น

ในสงครามของนักรบซามูไร ส่วนใหญ่จะแพ้ชนะกันตาบเดียวในสนามรบ เวลาที่คู่ต่อสู้ทั้งสองฝ่ายยืนประจัญหน้าจ้องตากัน อาจใช้เวลานานมาก แต่ใครหมดความอดทนหรือไม่รอคอย ริมเคลื่อนไหว ชักดาบออกมาก่อน จะเปิดช่องว่างให้อีกฝ่ายรู้จุดอ่อนทันที ส่วนมากคนชักดาบก่อนจึงพ่ายแพ้ทุกที

คนที่อดทนและรู้จักการรอคอย จึงมักประสบผลสำเร็จในบั้นปลาย

**หันกลับมาดูคนไทย นอกจากจะไม่อดทน ไม่รอคอย ไม่มีวินัยแล้ว ยังมีอารมณ์เหวี่ยงกัน วีนกันได้ทุกเมื่อ ทุกนาที ไม่เชื่อลองเปิดเฟสบุ๊กดูสิครับ สถานที่ระบายอาการเหวี่ยงและวีนล่าสุดของพี่น้องชาวไทย**

## Green & Good Life

เพ็ญลักษณ์ ภักดีเจริญ

พวงทอง เจริญไพโรจน์วงศ์

# สูตรหา...สุข

**มีความสุขจะเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็อยากได้** แต่นิยามความสุขของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน จึงมีคนแสนเครื่องมือและเทคนิคในการรักษาสมดุลให้ชีวิตมีความสุข ขจัดความเครียด โดยการออกแบบและจัดกระบวนการเรียนรู้เชื่อมโยงกับด้านในเพื่อพาไปรู้จักตัวเอง เพิ่มพลังชีวิต โดยมีการจัดคอร์สทั้ง **สปาอารมณ์** ศาสตร์การดูแลจิต เพื่อเพิ่มพื้นที่ความสุขกายสบายใจ คอร์ส **สร้างสุขพัฒนาองค์กร** สร้างรอยยิ้มและความสุขในการสัมมนาบริษัท เพื่อพัฒนาธุรกิจให้ยั่งยืน และคอร์สฝึกผู้นำสมบูรณ์แบบ

ทั้งหมดเป็นสิ่งที่ **พวงทอง เจริญไพโรจน์วงศ์ (โต่ย)** ไม่ได้ทำเล่นๆ แต่เธอตั้งเป็นบริษัทสูตรคุณสุข จำกัด ธุรกิจเพื่อสังคมที่ไม่เหมือนใคร ด้วยการจัดคอร์สสร้างกระบวนการเรียนรู้ผ่านการพูดคุยเชื่อมโยงกับการภาวนา การเคลื่อนไหว ดนตรี กวี และศิลปะ รวมถึงการปรับสมดุลในร่างกาย ฯลฯ

ก่อนจะก่อร่างสร้างบริษัทที่มีชื่อขรนให้นึกถึงความสุข เธอเคยเป็นผู้บริหารในเวควออร์นในช่วงกว่า 15 ปี แต่ท้ายสุดแล้วก็อยากทำในสิ่งที่ท้าทายสำหรับตัวเอง จนมาลงตัวกับการจัดคอร์สด้านในเพื่อให้คนที่เครียดและต้องการค้นหาตัวเอง มีเวลาจัดสมดุลให้ชีวิต

"ก่อนหน้านี้เราลองใช้แบบทดสอบสุดท้ายในชีวิต ลองใช้เงินวันเดียวซื้อของให้เยอะที่สุดหนึ่งแสนบาท ซื้อทุกอย่างที่อยากซื้อ ทั้งๆ ที่เราไม่ใช่ครอบครัวคนมีเงิน เราอยากทดสอบว่า ข้างในเราเป็นยังไง แต่เมื่อซื้อแล้ว ก็นำมากองรวมกัน และในวันรุ่งขึ้นเรากลับรู้สึกว่างเปล่าเหมือนเดิม จึงมาถึงจุดตัดสินใจลาออกจากงาน" พวงทอง เล่าถึงจุดเปลี่ยนในชีวิตแม้จะรั้วตำแหน่งผู้บริหารหมายเลข 2 ที่ครั้งหนึ่งเคยชอบสังคม และเป็นนักต่อรองทางธุรกิจ แต่อีกด้านรักธรรมชาติ ชอบเดินเป่า และเป็นนักอ่านด้วย

เมื่อทำงานมาถึงจุดที่เรียกว่า ชีวิตมั่นคงแล้ว ก็ต้องหาเป้าหมายใหม่ที่ท้าทายกว่า

"ไม่ใช่วันๆ ออกงานสังคม เที่ยว กิน ดื่ม เรารู้สึกว่าชีวิตไม่ได้มีแค่นี้ เราต้องกลับไปทำธรรมชาติอีกครั้ง หลังจากทั้งเงินติดเป็นแสน เราเอาตัวเองเป็นห้องทดลอง" พวงทอง เล่าถึงสิ่งที่เธอหันหลังให้ นั่นเป็นจุดที่ทำให้เธอได้คิดว่า การเดินทางทั้งด้านในและการออกท่องโลก น่าจะเป็นอีกทางเลือก

"ทำงานมานาน 15 ปีชีวิตจะอยู่ในโลกแบบเดิมๆ คำถามเดิมๆ ต่อไปทรือ แม้จะมีงานทำ แต่เรารู้สึก ชีวิตมันมากกว่านั้น ตอนนั้นไม่รู้หรอกว่าคืออะไร แต่ต้องออกจากตรงนี้ก่อน ตอนที่ออกมาก็คิดว่า ต้องเริ่มจากศูนย์ ลองดูสิว่าไม่มีเงินเดือนชีวิตจะเป็นอย่างไร เมื่อไม่มีเงินเดือนมันหวั่นไหวนะ ในช่วงสองปีกว่าชีวิตเธอ เหมือนตกสวรรค์ มันเปลี่ยนทุกอย่างในเรื่องมุมมองการใช้ชีวิต ตอนแรกๆ ก็ไหขหาอยากกลับไปทำงาน ถ้าจะกลับไป ก็ทำได้ แต่เรารู้สึกว่า เลือกแล้ว คงไม่กลับไปทำงานแบบนี้อีก"

เมื่อสถานะภาพเปลี่ยน ไร้ซึ่งงานประจำ และชื่อเสียงใดๆ ในเบื้องแรกเธอเปิดไปเรียนรู้วิถีดีเยียวกับกลุ่มตลาดดีเยียวและสุนทรีและสนทนากับสถาบขวัญเมืองที่เชียงราย รวมถึงการภาวนา

"พอได้เรียนรู้หลายกลุ่ม แรกๆ ก็เหมือนหลอกตัวเองว่า เส้นทางนี้กระทบกระเทือนความรู้สึก เราไม่เคยเห็นมาก่อนว่า ตัวเองเป็นคนที่น่าพาทุกอย่างออกมา เมื่อก่อนเรารู้สึกว่าคนนั้นคนนี้กระทำต่อเรา และสังเกตเห็นว่า คนที่คิดว่าตัวเองเป็นคนดีมากๆ จะตื่นรู้ได้ช้า จะคิดว่าตัวเองดีขนาดนี้ทำไมคนอื่นมาทำกับเราขนาดนี้ เวลาเรามีปัญหาเรามักจะโทษคนอื่น แต่ไม่ได้มีการเชื่อมร้อยด้านในว่า เราสร้างโลกเพื่อบดังความจริง เมื่อรู้สึกสะเทือนมาก เราก็เลยต้องหาทางตื่นรู้"

ด้วยบุคลิกส่วนตัว ไม่เชื่อใครง่ายๆ ไม่ว่าคนๆ นั้นจะเป็นครูบาอาจารย์หรือภิกษุสงฆ์ พวงทองบอกว่า รับฟังครูบาอาจารย์ แต่ไม่เชื่อ เราจะคิดต่อว่า สิ่งที่เราสอนเรา จริงๆ แล้วมันเหมาะกับเราหรือเปล่า ไม่ว่าจะเรียนรู้การภาวนาหรือสุนทรียะสนทนา เธอตั้งคำถามว่า วิธีการแบบนั้น มันสุนทรียะจริงๆ หรือแล้วสิ่งที่เขาสอนเป็นความรู้ที่พวกเขาจำมาหรือเปล่า

"ตอนนั้นแรกก็คิดว่า สิ่งที่เขาพูด มันงงงมเกินไปหรือเปล่า เมื่อไปเรียนรู้ร่วมกัน ก็ไม่เห็นว่าเขาจะมีความสุขอะไรมาก มันไม่ใช่แบบนั้น หลังจากนั้นมาเจอ **พี่ประชา หุตานุวัตร และ ณัฐฟส วังวิญญู** ก็เรียนรู้ไปเรื่อยๆ จนได้รู้ว่า ถ้าเราถลับมาที่ตัวเอง เรานี้พอ ก็จะเห็นตัวเองทั้งหมด เพราะเราคิดเยอะ เราคิดแบบเดิมๆ พอรู้สึกสะเทือนด้านในซึ่งในจุดหนึ่งเราเริ่มรู้ว่า ที่ผ่านมา เพราะเราไปตัดสินคนนั้นคนนี้ เราไปคิดว่า ถ้าคุณยังทุกข์อยู่ คุณไม่ใช่แล้ว ถ้าคิดอย่างนั้นแสดงว่าเราไม่ได้ทำงานด้านในเลย เราตัดสินทุกอย่างที่มันเป็นไป เราล้มไปว่า สิ่งที่เขาเป็นอยู่ตอนนั้น เขาก็ต้องเดินทางด้านในเหมือนกัน"

นั่นเป็นจุดผันแปร ซึ่งทำให้เธอเห็นว่า การภาวนา เป็นส่วนหนึ่งของการเปิดการรับรู้

"เราต้องเปิดเสียงสนทนาด้านในเพื่อที่จะรับรู้สิ่งที่อยู่ตรงหน้า ธรรมชาติคือการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนผ่าน ซึ่งคนเราต้องเรียนรู้มากขึ้น ชีวิตคนเรามีการเปลี่ยนแปลงเป็นพลวัตร วาระของแต่ละคนไม่เท่ากัน"

เมื่อเข้าใจลากขึ้นก็ถึงเวลาก้าวออกมายืนด้วยตัวเอง เพื่อทำธุรกิจเพื่อสังคมเช่นที่กล่าวมา พวงทองบอกว่า หลังจากทำงานในวิถีดีเยียวและการเป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาด้านในของมนุษย์ทั้งเยาวชนและคนทั่วไปการเป็นกระบวนการทำให้ดีเรียนรู้ชัดขึ้น

"คือเมื่อปีที่แล้วที่สาวเป็นเฉะเร็ง เครียด กังวลทำให้เกิดสภาวะต่างๆ เราก็คุยกันว่า อยากจะทำอะไรสักอย่าง เขาบอกว่าชีวิตของเขาไม่อาจเริ่มต้นใหม่ได้แล้ว แต่อยากเห็นเรื่องดีๆ เราก็เครียดเปิดบริษัท เพื่อให้คนเห็นว่าสุขภาพกายและใจต้องไปด้วยกันแค่เชื่อมโยงกับคนที่อยู่ตรงหน้าก็มีความสุขแล้ว เมื่อวางใจก็จะรู้สึกผ่อนคลาย เปิดการรับรู้"

แต่อย่างไรก็ตาม เธอ ย้ำว่า คนเรายังมีหมวดปกป้องตัวเอง เป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่กระบวนการเรียนรู้พวกนี้จะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายและไม่จำเป็นต้องตัดสินใคร แค่มองคนที่อยู่ตรงหน้า เปิดพื้นที่ วางใจคนอื่นก่อน อย่างการพูดคุยกับเด็กๆ เราจะวางใจและรู้สึกปลอดภัย เพราะเรารู้สึกว่า เด็กๆ ไม่ทำร้ายเรา

"แต่ทำไมบางคนคุยด้วยแล้วเหนื่อยกระบวนการจึงมีหน้าที่ทำให้คนร่วมคอร์สรู้สึกผ่อนคลาย เพื่อให้พวกเขาเห็นตัวเอง"

หากถามว่า การจัดคอร์สลไตล์สูตรคุณสุข เป็นอย่างไร พวงทองบอกว่า จะไม่ใช้ความรู้เยอะ เพราะบางครั้งเรารู้สึกว่ามันไม่จริง ไม่เชื่อมโยงกัน ถ้าสามารถเปิดพื้นที่ไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว ก็จะเห็นเขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ที่มีความโลภ โกรธ หลง

"ถ้าปรับสมดุลได้ ชีวิตก็จะกลับมาเป็นปกติ นำสิ่งที่ดีที่สุดมาปรับใช้กับชีวิต เราต้องฟังร่างกายไม่ปล่อยให้บอบช้ำ สิ่งที่เราทำตรงนี้เป็นเรื่องยากคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจว่าบริษัทของเราทำอะไร"

แล้วกระบวนการแบบนี้ จำเป็นต่อชีวิตมากน้อยเพียงใด

พวงทอง บอกว่า จำเป็นในส่วนที่ทำให้ชีวิตขับเคลื่อน มีพลังชีวิต เราใช้ชื่อว่าสปาอารมณ์ เพื่อให้คนได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์และความผ่อนคลาย

"นอกจากสุขภาพใจ ยังมีสุขภาพกาย เราเรียนรู้ที่จะเป็นตมอรักษาตัวเองก่อนที่จะมีโรคภัยไข้เจ็บถ้าเครียดเกินไป โรคจะสะสมในลำไส้ จึงต้องปรับสมดุลธาตุ จุดประกายให้ลังเกตตัวเองเวลาเป็นหวัดตัวร้อน ไม่จำเป็นต้องกินยา พักผ่อนกายใจ ดื่มน้ำอุ่นก็จะดีขึ้น คอร์สที่เราทำ อยากให้คนช้าลง ไม่อยากให้ตัวเสรุปตัดสิน อีกอย่างเราจะให้เห็นว่า การเชื่อมโยงธาตุต่างๆ ของเรามีความสำคัญ ไม่ใช่ว่าเราเกิดมาโดดเดี่ยวและแบ่งแยก ธาตุในร่างกายก็คือ ธรรมชาติที่เชื่อมโยงกัน"

นอกจากนี้ เธอยังมีข้อแนะนำว่า เวลาเครียดมากๆ ลองใช้ธาตุแห่งแสงเนียนในร่างกายหายใจลึกๆ แล้วผ่อนคลาย เพื่อทำให้เรารู้สึกว่า แต่ละหมายใจเดียวที่ลงไปถึงข้อง สามารถช่วยได้เยอะ และจิตของเราก็จะช้าลง ซึ่งการทำคอร์สลักษณะนี้ เพื่อให้คนมาทร์ตพลัง

"บางคนไม่เคยคิดมาก่อนว่า การดีที่อกข้อารมณ์ มันทำได้จริงๆ แค่เราลับมามองตัวเองแล้วช้าลง ธุรกิจของเราเป็นทางเลือกในการดูแลชีวิต เราพยายามทำให้เป็นของจริง ถ้าไม่ได้รู้สึกไม่ได้มีความสุขของ แล้วเราจะให้คนอื่นมาเห็นและใช้เครื่องมือนี้ได้อย่างไร ซึ่งสำคัญของการเรียนรู้สุดท้ายต้องกลับมาด้านใน สัมผัสกับความจริงสภาวะด้านในที่บ้นป่วนเราจะทำอย่างไรให้ปกติสุขจริงๆ แล้ว ความสุขเข้าใจง่าย ไม่ใช่ความสุขเฉพาะการเสพอย่างเดียว คุณไม่จำเป็นต้องดีเลิศ แต่คุณใช้ชีวิตอย่างปกติได้ และต้องเข้าใจว่า ชีวิตคนเรามีหมวดปกป้องและหมวดความกลัวเหมือนกัน"

**แต่อย่างไรก็ตาม เธอย้ำว่า ความสุขอยู่ตรงหน้า ถ้าเชื่อมโยงกันได้ แล้วมีความสบายใจที่จะอยู่ตรงนั้นด้วยกัน ก็คือสิ่งดีๆ ของชีวิต และมากกว่านั้นคือการแบ่งปัน**

*หมายเหตุ : บริษัท สูตรคุณสุข จำกัด www.sootkoonsook.com*