ก่อนปิดเล่ม

เร่งรีบเพื่อแข่งขัน

กล่าวกันว่า “สังคมปัจจุบัน” โดยเฉพาะสังคมเมืองเป็นสังคมแห่งการแข่งขันและการช่วงชิงที่ทุกคนต่างก็ไขว่คว้าความสำเร็จเฉพาะตน จนความเร่งรีบเกิดขึ้นในทุกกิจกรรมของชีวิต เพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างใจหวังก่อนใครอื่นจะมาหยิบฉวยไป

อันที่จริงการดำเนินชีวิตโดยไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปอย่างเปล่าดาย ถือเป็นสิ่งดีที่ไม่มีผู้ใดแย้ง แต่ชีวิตที่โหมงานและรีบร้อนอยู่ตลอดเวลาจนไร้สติสัมปชัญญะรับรู้ทุกข์สุขแห่งกายและใจของตนเองและ/หรือผู้อื่นถือเป็นสิ่งที่ไม่ควรให้เกิดขึ้น

โดยปกติร่างกายของเรามีกลไกธรรมชาติที่คอยส่งสัญญาณบางอย่างให้รู้ความผิดปกติอย่างสัมพันธ์กันทั้งกายและใจอยู่เสมอ เช่น หายใจหอบถี่ เหงื่อไหลอาบตัว กล้ามเนื้ออ่อนล้าให้รู้สึกเหนื่อย ผิวหนังถูกทำให้แยกออกด้วยของมีคมก็รู้สึกเจ็บ หรือจิตใจที่เคร่งเครียดก็ส่งผลให้แสดงออกเป็นความแปรปรวนทางกายหลายประการ เป็นต้น ภาวะเหล่านี้อาจเรียกได้ว่าเป็นกลไกป้องกันตัว เมื่อไรรู้สึกเหนื่อย รู้สึกเจ็บหรือเครียดจะได้เลิก จดจำและไม่กระทำซ้ำอีก ทั้งนี้เพื่อให้เจ้าของร่างกายกันตัวออกจากสาเหตุแห่งความเหนื่อยเจ็บและเครียดนั้น ก่อนที่กายและใจจะเสียหายจนยากเยียวยา

การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจึงควรดำรงอยู่อย่างมีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม อย่าปล่อยให้กายและใจถูกบังคับด้วยกรอบของเวลา และความมัวเมาแข่งขันเพื่อความสำเร็จ จนไม่สามารถรับรู้ได้ถึงสัญญาณธรรมชาติที่รักษาดุลยภาพแห่งชีวิต ควรตั้งสติสัมปชัญญะเฝ้าตามดูตนเองว่าขณะลงมือทำกิจการใดๆ เกิดความรู้สึกรีบร้อนให้เสร็จไปโดยเร็วก่อนใครเพื่อนหรือเปล่า แม้เพียงจะเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่งก็รีบลนราวกับว่ากลัวจะไปไม่ถึงหรือไม่ หากเป็นเช่นนี้ ให้ตระหนักได้แล้วว่าตนเองกำลังตกเป็นบ่าวรับใช้เวลาและลุ่มหลงในความสำเร็จ อยากมี อยากเป็น อยากได้ ชีวิตเช่นนี้ย่อมขาดความรื่นรมย์ เพราะความรีบร้อนแข่งขันกับเวลาทำให้ประสาทเครียดไปเสียแล้ว ถึงจะได้อย่างที่หวังใจไว้ก็มิอาจจะมี จะเป็นได้นาน เพราะร่างกายถูกกดดันบอบช้ำไปมากจึงทรุดและเสื่อมลงในไม่ช้า บางคนอาจจะไปไม่ถึงวันชื่นคืนสุขนั้นเลยด้วยซ้ำ

เมื่อรู้ได้เช่นนี้จึงควรใช้เวลาให้เป็น แข่งขันให้ถูก คือพึงกระทำกิจการงานใดๆ โดยมีสติเฝ้า ตามพิจารณา อย่าให้เวลาคุกคาม รู้จักตรงต่อกำหนดเวลานัดหมายของภาระและบุคคล ซึ่งถือเป็นการแสดงสำนึกรับผิดชอบในความสัมพันธ์กับบุคคลและสังคม แล้วความสมใจอย่างที่หวังจะตามมาเองโดยที่เราไม่ต้องขมึงเครียดให้สูญเสียดุลยภาพแห่งชีวิต

❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑